CAP
Crémier-fromager

195 Fiches de Révision

CAP Crémier-fromager

Crémier-fromager

- Fiches de révision
- Fiches méthodologiques
- Tableaux et graphiques
- Retours et conseils

Conforme au Programme Officiel

Garantie Diplômé•e ou Remboursé•e

4,6/5 selon l'Avis des Étudiants

capcremierfromager.fr

Préambule

1. Le mot de la formatrice :



Hello, moi c'est **Oceane** 👋

D'abord, je tiens à te remercier de m'avoir fait confiance et d'avoir choisi www.capcremierfromager.fr pour tes révisions.

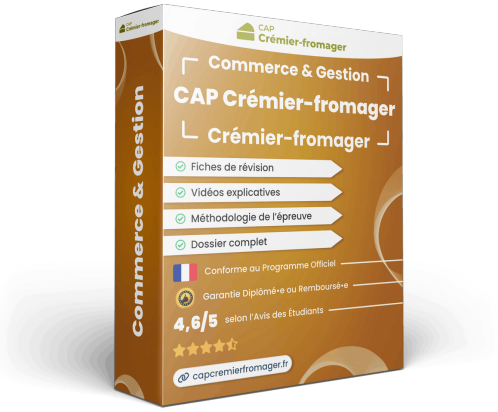
Si tu lis ces lignes, tu as fait le choix de la **réussite**, bravo.

Dans cet E-Book, tu découvriras comment j'ai obtenu mon **CAP Crémier-fromager** avec une moyenne de **17,23/20**.

2. Pour aller beaucoup plus loin :

Vous avez été très nombreux à nous demander de créer une **formation 100 % vidéo** dédiée au domaine **Commerce & Gestion** pour maîtriser toutes les notions.

Chose promise, chose due : Nous avons créé cette formation unique composée de **5 modules ultra-complets** (1h15 au total) afin de t'aider à **réussir les épreuves** du CAP.



3. Contenu du dossier Commerce & Gestion :

1. **Vidéo 1 - Relation client & techniques de vente (16 min) :** Fondamentaux de la relation client en situation de vente.

2. **Vidéo 2 - Marketing & merchandising (14 min) :** Principes pour mettre en valeur l'offre et attirer le client.

3. **Vidéo 3 - Gestion commerciale & indicateurs de performance (15 min) :** Notions clés pour suivre les ventes et les résultats.

4. **Vidéo 4 - Organisation, administration & communication professionnelle (15 min) :** Repères pour s'organiser et communiquer au quotidien.

5. **Vidéo 5 - Logistique, transport & chaîne de valeur du client (15 min) :** Vue d'ensemble du parcours produit jusqu'au client.

Découvrir

Table des matières

Français ..... Aller

Chapitre 1 : Se dire et s'affirmer par écrit ..... Aller

Chapitre 2 : S'informer et communiquer avec esprit critique ..... Aller

Chapitre 3 : Rêver, imaginer et créer par les textes et les arts ..... Aller

Chapitre 4 : Maîtriser la langue pour lire et dire le métier ..... Aller

Histoire-géographie ..... Aller

Chapitre 1 : La France de 1789 à la Cinquième République ..... Aller

Chapitre 2 : La France et la construction européenne depuis 1950 ..... Aller

Chapitre 3 : Transports et mobilités à plusieurs échelles ..... Aller

Chapitre 4 : Espaces urbains : acteurs et transformations ..... Aller

Enseignement moral et civique ..... Aller

Chapitre 1 : État de droit, libertés et laïcité ..... Aller

Chapitre 2 : Information, responsabilité et biodiversité ..... Aller

Chapitre 3 : Délibération des institutions, République et Nation ..... Aller

Chapitre 4 : Cohésion sociale, égalité et discriminations ..... Aller

Chapitre 5 : Participation et engagement politiques ..... Aller

Mathématiques ..... Aller

Chapitre 1 : Statistiques et probabilités avec le tableur ..... Aller

Chapitre 2 : Proportionnalité et pourcentages ..... Aller

Chapitre 3 : Équations et fonctions avec des algorithmes ..... Aller

Chapitre 4 : Calculs commerciaux et financiers en pratique ..... Aller

Physique-chimie ..... Aller

Chapitre 1 : Mouvements et forces : mesurer et modéliser ..... Aller

Chapitre 2 : Solutions chimiques : composition et sécurité ..... Aller

Chapitre 3 : Température et chaleur : mesures et capteurs ..... Aller

Chapitre 4 : Sons et signaux : fréquence et prévention du bruit ..... Aller

Chapitre 5 : Lumière et électricité : mesures et sécurité ..... Aller

Langue vivante étrangère : Anglais ..... Aller

Chapitre 1 : Comprendre et échanger au quotidien ..... Aller

Chapitre 2 : Lire et écrire des messages professionnels ..... Aller

Chapitre 3 : Présenter son métier et les cultures anglophones ..... Aller

Arts appliqués et cultures artistiques ..... Aller

Chapitre 1 : Analyser le design dans son contexte professionnel ..... Aller

Chapitre 2 : Explorer les arts et les patrimoines culturels ..... Aller

Chapitre 3 : Expérimenter, réaliser et communiquer ses choix ..... Aller

Éducation physique et sportive ..... Aller

Chapitre 1 : Course : répartir l'effort et mesurer ses progrès ..... Aller

Chapitre 2 : Escalade : adapter son trajet en toute sécurité ..... Aller

Chapitre 3 : Danse : composer et apprécier une prestation ..... Aller

Chapitre 4 : Badminton : choisir ses tactiques et arbitrer ..... Aller

Chapitre 5 : Renforcement : s'entraîner pour sa santé ..... Aller

Prévention santé-environnement ..... Aller

Chapitre 1 : Hygiène de vie, sexualité et parcours de soins ..... Aller

Chapitre 2 : Environnement : ressources et risques du quotidien ..... Aller

Chapitre 3 : Contrats, santé au travail et prévention ..... Aller

Chapitre 4 : Prévenir les risques du métier et porter secours ..... Aller

Chapitre 5 : Achats et assurances : équilibrer son budget ..... Aller

Approvisionnement et stockage ..... Aller

Chapitre 1 : Identifier les fromages et les produits laitiers ..... Aller

Chapitre 2 : Contrôler les livraisons et tracer les produits ..... Aller

Chapitre 3 : Stocker et protéger en respectant la chaîne du froid ..... Aller

Chapitre 4 : Suivre les stocks et anticiper les besoins ..... Aller

Soins et affinage des fromages ..... Aller

Chapitre 1 : Comprendre les micro-organismes et la maturation ..... Aller

Chapitre 2 : Adapter les soins aux besoins des fromages ..... Aller

Chapitre 3 : Repérer les défauts et transmettre l'alerte ..... Aller

Préparations pour la commercialisation ..... Aller

Chapitre 1 : Organiser le travail et chiffrer les compositions ..... Aller

Chapitre 2 : Découper et transformer les fromages de base ..... Aller

Chapitre 3 : Composer et dresser des présentations fromagères ..... Aller

Recettes à base de produits laitiers ..... Aller

Chapitre 1 : Réaliser des recettes laitières salées et sucrées ..... Aller

Chapitre 2 : Maîtriser l'hygiène et le refroidissement ..... Aller

Chapitre 3 : Conditionner et conserver les préparations ..... Aller

Organisation de l'espace de commercialisation ..... Aller

Chapitre 1 : Nettoyer et désinfecter les espaces de vente ..... Aller

Chapitre 2 : Agencer la vente et préparer la restauration ..... Aller

Chapitre 3 : Gérer l'étalage, l'étiquetage et les invendus ..... Aller

Commercialisation et service ..... Aller

Chapitre 1 : Accueillir la clientèle et adapter sa communication ..... Aller

Chapitre 2 : Conseiller les produits et animer leur promotion ..... Aller
Chapitre 3 : Servir à la coupe et à table ..... Aller
Chapitre 4 : Encaisser et traiter les réclamations des clients ..... Aller

Français

Présentation de la matière :
En CAP Crémier-fromager, le Français t'apprend à comprendre des textes, organiser tes idées et **t'exprimer avec clarté**. Cette matière conduit à l'épreuve de Français, Histoire-Géographie et EMC, de **coefficient 3** pour l'ensemble.

En CCF, pendant la dernière année, tu réalises un écrit en **3 étapes de 40 minutes** et un oral de 10 minutes. En examen final, le Français comprend un écrit de 2 heures et un oral de 10 minutes.

Conseil :
Accorde-toi **15 minutes de révision**, 3 fois par semaine. Lis un texte court, résume son idée principale et justifie ta réponse avec un passage précis. Relis ensuite tes phrases pour vérifier les accords et la ponctuation.

Pour préparer l'oral, entraîne-toi à raconter une expérience en fromagerie, comme un conseil donné à un client. Présente le contexte, tes actions et le résultat. Je te conseille de t'enregistrer, sans rechercher la perfection dès le premier essai.

Table des matières

Chapitre 1 : Se dire et s'affirmer par écrit ..... Aller
1. Comprendre ce que tu veux exprimer ..... Aller
2. Lire, analyser et rédiger avec méthode ..... Aller
Chapitre 2 : S'informer et communiquer avec esprit critique ..... Aller
1. Repérer une information fiable ..... Aller
2. Trier et comprendre les informations ..... Aller
3. Communiquer avec clarté et respect ..... Aller
Chapitre 3 : Rêver, imaginer et créer par les textes et les arts ..... Aller
1. Lire et analyser une œuvre ..... Aller
2. Imaginer à partir de ton quotidien ..... Aller
3. Organiser et rédiger ta création ..... Aller
Chapitre 4 : Maîtriser la langue pour lire et dire le métier ..... Aller
1. Lire des documents professionnels ..... Aller
2. Analyser et reformuler une information ..... Aller
3. Rédiger et parler avec clarté ..... Aller

Chapitre 1 : Se dire et s'affirmer par écrit

1. Comprendre ce que tu veux exprimer :

Dire qui tu es :
Écrire, c'est choisir des mots pour exprimer une idée, un souvenir, un goût ou une émotion. Tu peux parler de tes qualités, de tes difficultés et de ce qui compte pour toi, sans chercher à impressionner.

Exprimer ton point de vue :
S'affirmer par écrit, ce n'est pas imposer son avis. C'est le présenter clairement et l'expliquer. Appuie-toi sur une raison ou un exemple concret, puis respecte les idées différentes des tiennes.

Exemple d'expression personnelle :
« Je préfère les fromages au lait cru, car leurs goûts varient selon leur terroir. Pendant mon stage, j'ai aimé faire découvrir ces différences aux clients. » Tu exprimes un goût et tu le justifies.

Choisir le bon ton :
Avant d'écrire, pense à la personne qui va te lire et au but de ton texte. Une lettre à un responsable de stage demande un ton poli et précis, tandis qu'un texte personnel peut être plus libre.

2. Lire, analyser et rédiger avec méthode :

Lire et repérer les idées :
Lis une première fois pour comprendre le sujet, puis relis en soulignant les mots importants. Repère qui s'exprime, ce qu'il pense et les exemples utilisés. Dans la marge, note une idée par quelques mots, pas des phrases entières.

Construire un texte clair :
Pour une réponse courte, organise tes idées en 3 étapes : présente ton avis, donne une raison, puis illustre-la. Utilise des connecteurs comme « d'abord », « parce que », « par exemple » et « enfin » pour guider ton lecteur.

Étape	Question à te poser	Action
Lire	Quel est le sujet ?	Entoure les mots importants.
Analyser	Quelle idée est défendue ?	Note 2 ou 3 idées utiles.
Rédiger	Mon avis est-il expliqué ?	Ajoute une raison et un exemple.
Relire	Mon texte est-il compréhensible ?	Vérifie les phrases et l'orthographe.

Relire avant de rendre :
Garde 5 minutes pour vérifier les accords, les verbes et la ponctuation. Une erreur fréquente est d'écrire une phrase trop longue, avec plusieurs idées mélangées. Coupe-la en 2 phrases si tu manques de souffle en la lisant.

Exemple de mini cas concret :
Tu dois écrire un message de 80 à 100 mots à ton maître de stage pour expliquer ce que tu as appris en 1 journée. Tu notes 2 tâches réalisées, choisis celle qui t'a le plus marqué, puis rédiges ton avis avec une raison et un exemple.

Relis ton message en 5 minutes pour vérifier le ton, les accords et la clarté. Le résultat attendu est un message poli, compréhensible et personnel. Le livrable attendu est un texte final de 80 à 100 mots.

Ce qu'il faut retenir

Pour t'affirmer par écrit, exprime ce que tu penses sans chercher à imposer ton avis. Adapte ton ton à ton lecteur et à ton objectif.

- Présente clairement ton **point de vue**, puis justifie-le avec une raison et un exemple.
- Lis attentivement, repère les idées importantes et prends quelques notes.
- Organise ta réponse avec des **connecteurs logiques**, puis relis les accords, les verbes et la ponctuation.

Un texte réussi est personnel, clair et adapté à son destinataire. Réserve quelques minutes à la relecture pour corriger les phrases trop longues et les erreurs.

Chapitre 2 : S'informer et communiquer avec esprit critique

1. Repérer une information fiable :

Identifier la source :
Quand tu lis une information, cherche qui l'a publiée, à quelle date et dans quel but. Un article signé, une étiquette officielle ou un document professionnel n'a pas la même valeur qu'un message anonyme partagé sur un réseau social.

Vérifier avant de croire :
Regarde si l'information est récente et si d'autres sources sérieuses la confirment. Pour un produit laitier, vérifie les indications auprès du fournisseur ou sur les documents du produit. Une photo ou une affirmation isolée ne suffit pas à prouver un fait.

Exemple de vérification :
Tu lis en ligne qu'un fromage doit obligatoirement être conservé à 2 °C. Avant de répéter cette consigne, tu vérifies l'étiquette et les instructions du fournisseur, puis tu demandes confirmation à ton responsable si un doute subsiste.

2. Trier et comprendre les informations :

Faits, opinions et arguments :
Un fait peut être vérifié. Une opinion exprime un avis. Un argument sert à justifier cet avis. Les distinguer t'aide à ne pas présenter une préférence comme une vérité et à mieux répondre aux questions des clients.

Prendre des notes utiles :
À la lecture, note le sujet, l'idée principale, la source et la date. Garde les mots-clés plutôt que de recopier tout le document. Cette méthode te fait gagner du temps et t'aide à retrouver l'information exacte pendant le service.

Élément repéré	Question à te poser
Source	Qui donne cette information ?
Date	Est-elle encore valable ?
Contenu	S'agit-il d'un fait ou d'un avis ?
Confirmation	Une autre source fiable le confirme-t-elle ?

Exemple de tri :
« Ce chèvre est le meilleur de la région » est une opinion. « Il est fabriqué au lait de chèvre » est une information vérifiable sur l'étiquette ou la fiche produit. En stage, j'ai appris à présenter clairement la différence au lieu de mélanger avis et faits.

3. Communiquer avec clarté et respect :

Choisir les bons mots :
À l'oral comme à l'écrit, adapte ton message à la personne et à la situation. Avec un client, sois clair, poli et précis. Si tu ne connais pas la réponse, dis-le simplement et propose de vérifier au lieu d'inventer.

Organiser une réponse :
Pour expliquer une information, annonce d'abord l'idée principale, donne ensuite un détail utile, puis indique ce que tu proposes. Des connecteurs comme « d'abord », « ensuite » et « donc » rendent ton message plus facile à suivre.

Exemple de mini cas concret :
Un client demande si un fromage convient à une personne qui évite le lait cru. Tu consultes la fiche de 1 produit, vérifies la mention sur l'étiquette, puis réponds sans extrapoler. Le résultat attendu est une réponse courte et fiable, en moins de 2 minutes. Livrable attendu : une phrase de réponse et la référence vérifiée.

Ta check-list en situation :

- Repère la source et la date de l'information.
- Vérifie l'étiquette, la fiche produit ou le document professionnel.
- Distingue ce que tu sais de ce que tu supposes.
- Réponds avec des mots simples et un ton respectueux.
- Si tu hésites, demande confirmation à ton responsable.

Ce qu'il faut retenir

Pour t'informer avec discernement, examine la **source et la date**, puis cherche une confirmation fiable. Distingue les faits des avis et prends des notes synthétiques.

- Vérifie les informations sur l'étiquette, la fiche produit ou auprès du fournisseur.
- Ne présente pas une opinion comme un fait vérifié.
- Réponds clairement et avec respect ; si tu hésites, demande confirmation à ton responsable.

Une réponse fiable s'appuie sur des éléments vérifiés, sans extrapolation. Adapte tes mots à la personne et propose de vérifier quand tu ne sais pas.

Chapitre 3 : Rêver, imaginer et créer par les textes et les arts

1. Lire et analyser une œuvre :

Repérer les indices :
Pour comprendre un texte ou une image, commence par repérer son titre, son auteur, sa date et sa forme. Demande-toi ensuite ce que tu vois, ce que tu ressens et ce qui provoque cette impression. Ces indices t'aident à construire une interprétation.

Relier les détails au thème :
Un rêve peut apparaître dans un récit, un poème, une peinture ou une photographie. Observe les lieux, les couleurs, les objets et les personnages. Appuie tes idées sur des éléments précis, plutôt que de dire seulement que l'œuvre est belle ou étrange.

Exemple d'analyse d'une image :
Dans une affiche montrant une grande lune au-dessus d'une boutique fermée, la lune peut évoquer l'imaginaire et la boutique, le quotidien. Tu peux expliquer que le contraste invite à rêver d'un lieu ordinaire transformé par la nuit.

2. Imaginer à partir de ton quotidien :

Transformer une idée en création :
Tu peux partir d'un souvenir, d'une sensation ou d'un objet familier, puis lui donner une nouvelle signification. En français, tu peux écrire un récit court, un poème ou une description. En arts, tu peux créer une affiche, un dessin ou un collage.

Choisir des détails qui parlent :
Une création devient plus vivante quand tu choisis des détails concrets. Pense aux sons, aux matières, aux odeurs et aux couleurs. Ton expérience en boutique peut nourrir ton imagination, sans transformer le texte en simple fiche professionnelle.

Exemple de création à partir du métier :
Tu imagines un fromage qui rêve de voyager. En 8 lignes, tu le fais parler, tu décris 2 paysages et tu termines par son retour en vitrine. Le livrable attendu est un récit court avec un titre et une fin claire.

3. Organiser et rédiger ta création :

Suivre une méthode simple :
Avant d'écrire, note ton idée principale et choisis un destinataire. Organise ensuite ton texte avec un début, un développement et une fin. Relie les étapes avec des connecteurs comme « d'abord », « puis », « pourtant » et « enfin ».

Relire pour améliorer :

Relis une première fois pour vérifier que ton idée se comprend. Relis une seconde fois pour corriger les accords, la ponctuation et les répétitions. Je te conseille de garder 5 minutes pour cette étape, même si tu as envie de rendre ton travail tout de suite.

Mini mémo de relecture :

Étape	Question à te poser
Idée	Mon texte parle-t-il bien du sujet ?
Organisation	Le début, le milieu et la fin sont-ils faciles à suivre ?
Détails	Ai-je ajouté des éléments concrets ?
Langue	Ai-je vérifié les accords et la ponctuation ?

Ce qu'il faut retenir

Pour analyser une œuvre ou créer à partir de ton quotidien, observe les détails et appuie-toi sur des éléments concrets.

- Repère le titre, l'auteur, la forme et les indices qui éclairent le **thème de l'œuvre**.
- Transforme un souvenir, une sensation ou un objet en création avec des **détails évocateurs**.
- Organise ton texte avec un début, un développement et une fin, puis relis-le pour vérifier sa **clarté et sa correction**.

Une méthode simple t'aide à exprimer ton imagination et à rendre ta création cohérente et vivante.

Chapitre 4 : Maîtriser la langue pour lire et dire le métier

1. Lire des documents professionnels :

Repérer les informations utiles :
Au travail, tu lis des étiquettes, des fiches produits, des consignes et des messages de clients. Commence par repérer le titre, la date et les mots importants. Puis demande-toi quelle action le document te demande de faire.

Comprendre sans tout relire :
Souligne les informations pratiques, comme le nom du fromage, son poids, sa conservation ou sa date limite. Si un mot est inconnu, observe la phrase autour et vérifie son sens avant d'agir. Une mauvaise lecture peut entraîner une erreur de service ou de stockage.

Exemple de lecture d'une étiquette :
Tu lis « tomme au lait cru, 250 g, à conserver entre 4 °C et 8 °C ». Tu repères le produit, le poids et la température. Tu ranges ensuite la tomme dans l'espace réfrigéré adapté.

Document	Information à chercher	Pourquoi c'est utile
Étiquette	Nom, poids, conservation	Informer et stocker correctement
Fiche produit	Origine, lait, fabrication	Conseiller avec des faits précis
Consigne écrite	Action et ordre des étapes	Éviter les oublis

2. Analyser et reformuler une information :

Suivre une méthode simple :
Pour analyser un texte, repère d'abord son sujet et son objectif. Cherche ensuite 2 ou 3 informations essentielles. Enfin, reformule-les avec tes propres mots, sans changer leur sens ni ajouter une information que le document ne donne pas.

Employer les mots justes :
Dans le métier, un vocabulaire précis aide tes collègues et tes clients à te comprendre. Distingue, par exemple, le type de lait, la famille du fromage et son mode de fabrication. Si tu hésites, relis la fiche produit plutôt que de deviner.

Exemple de reformulation :
La fiche indique « fromage à pâte pressée non cuite, au lait de vache ». Tu peux dire : « C'est un fromage au lait de vache, avec une pâte pressée qui n'a pas été chauffée. » Tu restes fidèle aux informations écrites.

3. Rédiger et parler avec clarté :

Construire un message écrit :
Pour rédiger, organise tes idées dans un ordre facile à suivre : le sujet, les informations importantes, puis l'action attendue. Utilise des phrases courtes et des connecteurs comme « d'abord », « ensuite » et « enfin ». Relis les noms, les chiffres et les accords.

Préparer une prise de parole :
Quand tu présentes un fromage, annonce son nom, son origine ou son lait, puis donne un conseil concret. Parle assez lentement et regarde ton interlocuteur. En stage, j'ai appris qu'une réponse courte et exacte inspire plus confiance qu'un long discours hésitant.

Exemple de mini cas concret :
Une cliente demande un fromage doux pour 4 personnes. Tu consultes la fiche, choisis une tomme au lait de vache et expliques son goût en 2 phrases. Tu rédiges ensuite une étiquette lisible. Livrable attendu : une étiquette de 3 lignes et un conseil oral de 20 secondes.

Ta check-list de terrain :

- Lis le document une première fois pour comprendre son sujet.
- Repère les noms, les dates, les poids et les températures.
- Vérifie le vocabulaire sur une fiche fiable si tu as un doute.
- Rédige des phrases courtes et relis-les avant de transmettre le message.
- À l'oral, donne 2 informations précises et écoute la question jusqu'au bout.

Ce qu'il faut retenir

Pour communiquer efficacement dans ton métier, lis avec méthode et appuie-toi sur des informations fiables. Reste précis, sans inventer ni déformer les faits.

- Repère les **informations pratiques** : dates, poids, conservation et actions à réaliser.
- Reformule les idées essentielles avec un **vocabulaire précis**, en vérifiant les termes en cas de doute.
- Écris des phrases courtes et présente les produits à l'oral de façon claire et structurée.

Une lecture attentive et un message concis limitent les erreurs et renforcent la confiance de tes clients et collègues.

Histoire-géographie

Présentation de la matière :
En CAP Crémier-fromager, tu étudies la France depuis 1789, la construction européenne, les transports et les espaces urbains. Tu apprends à **analyser des documents** et à te repérer.

Cette matière conduit à l'épreuve de Français, Histoire-géographie et EMC, de **coefficient global 3**. L'Histoire-géographie et l'EMC sont évaluées ensemble à l'oral, sur 20 points.

En CCF, l'oral dure **15 minutes maximum**, en dernière année. En examen final ponctuel, il dure 15 minutes, dont 5 minutes de préparation.

Conseil :
Prévois **2 courtes révisions** par semaine. Construis une frise des dates importantes et entraîne-toi sur une carte. Pour rendre les transports concrets, imagine le trajet d'un fromage jusqu'à ta boutique.

Pour travailler tes documents, présente leur nature, leur date et leur idée principale. Enregistre une courte présentation, puis écoute-toi. Je te conseille de privilégier **des explications claires** plutôt qu'un texte récité. Avance progressivement, sans chercher la perfection.

Table des matières

Chapitre 1 : La France de 1789 à la Cinquième République ..... Aller
1. De la révolution aux régimes successifs ..... Aller
2. De la troisième république à aujourd'hui ..... Aller

Chapitre 2 : La France et la construction européenne depuis 1950 ..... Aller
1. Les débuts de la coopération européenne ..... Aller
2. Une europe qui s'élargit et se transforme ..... Aller
3. Réviser avec une étude de cas ..... Aller

Chapitre 3 : Transports et mobilités à plusieurs échelles ..... Aller
1. Comprendre les mobilités et les échelles ..... Aller
2. Repérer les réseaux et leurs effets ..... Aller
3. Étudier un trajet concret ..... Aller

Chapitre 4 : Espaces urbains : acteurs et transformations ..... Aller
1. Comprendre les espaces urbains ..... Aller
2. Identifier les acteurs de la ville ..... Aller
3. Suivre les transformations urbaines ..... Aller

Chapitre 1 : La France de 1789 à la Cinquième République

1. De la révolution aux régimes successifs :

Les causes et les premières étapes :
En 1789, la France est une monarchie dirigée par Louis XVI. Les inégalités entre les ordres, les difficultés financières du royaume et le prix élevé du pain nourrissent le mécontentement. La Révolution transforme peu à peu l'organisation politique du pays.

Le 14 juillet 1789, des Parisiens prennent la Bastille. Dans la nuit du 4 août, les députés votent la fin de nombreux privilèges. Le 26 août, ils adoptent la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen, qui affirme notamment l'égalité en droits.

Des régimes qui changent souvent :
La monarchie est remplacée par la République en 1792. Après plusieurs périodes de crise et de pouvoir autoritaire, Napoléon Bonaparte devient empereur en 1804. La monarchie revient ensuite, puis la République est rétablie en 1848.

Au XIXe siècle, la France connaît plusieurs régimes, dont la Deuxième République, le Second Empire et la Troisième République. Ces changements montrent que les Français débattent encore de la meilleure façon de gouverner. En 1848, le suffrage universel masculin est instauré et l'esclavage est aboli dans les colonies françaises.

Repères à retenir :

Date	Repère	Pourquoi c'est important
1789	Révolution française	Les privilèges sont remis en cause et de nouveaux droits sont affirmés.
1792	Début de la Première République	La monarchie est renversée.
1848	Deuxième République	Le suffrage universel masculin est instauré et l'esclavage est aboli.
1870	Début de la Troisième République	La République s'installe durablement, jusqu'en 1940.
1958	Début de la Cinquième République	Une nouvelle Constitution organise les pouvoirs.

Exemple d'étude de document :
Un cahier de doléances de 1789 réclame que l'impôt soit mieux réparti. Tu peux relever la date, le lieu et la demande, puis expliquer qu'elle traduit le rejet des inégalités. Livrable attendu : une fiche de 3 phrases avec ces 3 informations.

2. De la troisième république à aujourd'hui :

La république se construit :
La Troisième République commence en 1870 et dure jusqu'en 1940. Elle développe l'école publique, gratuite, laïque et obligatoire. La loi de 1905 sépare les Églises et l'État. Ces changements installent des principes qui structurent encore la vie publique en France.

Après la Seconde Guerre mondiale, la Quatrième République est fondée en 1946. En 1958, une grave crise politique liée à la guerre d'Algérie conduit au retour du général de Gaulle au pouvoir et à la création de la Cinquième République.

Les institutions de la cinquième république :
La Constitution de 1958 fixe les règles principales de l'État. Le président de la République, le gouvernement et le Parlement ont des rôles différents. Le Parlement, composé de l'Assemblée nationale et du Sénat, vote les lois. La Constitution organise aussi les relations entre ces institutions.

Depuis 1962, le président est élu au suffrage universel direct. Cela signifie que les citoyens votent directement pour le choisir. Pour toi, ces repères aident à comprendre les débats publics, les élections et les lois qui peuvent concerner ton travail ou ton entreprise.

Mini cas concret et questions rapides :
Dans une fromagerie de quartier, un apprenti prépare une affiche sur les élections législatives. Il vérifie le rôle de l'Assemblée nationale, note 2 dates clés vues en cours et rédige 5 lignes. Livrable attendu : une affiche A4 compréhensible par les clients.

- Quelle date marque le début de la Révolution française ?
- Quel texte est adopté le 26 août 1789 ?
- En quelle année commence la Cinquième République ?

Ta check-list pour réviser :

- Associe chaque date à un événement précis.
- Repère qui détient le pouvoir dans chaque régime.
- Ne confonds pas suffrage universel masculin et vote de toutes et tous.
- Explique en une phrase pourquoi 1789 est un tournant.
- Vérifie que tu peux distinguer le rôle du président et celui du Parlement.

Ce qu'il faut retenir

Depuis 1789, la France connaît plusieurs régimes et construit progressivement ses institutions républicaines.

- La **Révolution française** met fin aux privilèges et affirme de nouveaux droits.
- En 1848, le suffrage universel masculin est instauré et l'esclavage est aboli.
- La **Troisième République** développe l'école publique et la laïcité, notamment avec la loi de 1905.
- Depuis 1958, la **Cinquième République** organise les pouvoirs du président, du gouvernement et du Parlement.

Pour réviser, associe chaque date à son événement et distingue les rôles des institutions. Depuis 1962, les citoyens élisent directement le président.

Chapitre 2 : La France et la construction européenne depuis 1950

1. Les débuts de la coopération européenne :

Après la guerre :
Après 1945, l'Europe est affaiblie par la Seconde Guerre mondiale. En 1950, le ministre français Robert Schuman propose de mettre en commun le charbon et l'acier, des ressources indispensables à l'industrie et à la fabrication des armes. L'objectif est de rendre une nouvelle guerre entre voisins plus difficile.

Des premières communautés à la CEE :
En 1951, la France, l'Allemagne de l'Ouest, l'Italie, la Belgique, les Pays-Bas et le Luxembourg signent le traité de Paris. La Communauté européenne du charbon et de l'acier commence à fonctionner en 1952. En 1957, les mêmes pays signent les traités de Rome, qui créent la Communauté économique européenne.

Quelques dates à retenir :

Date	Événement	Ce que ça change
1950	Déclaration de Robert Schuman	La France propose une coopération autour du charbon et de l'acier.
1957	Traités de Rome	Les 6 pays fondateurs élargissent leur coopération à l'économie.
1992-1993	Traité de Maastricht	L'Union européenne est créée, le traité entre en vigueur en 1993.
2002	Mise en circulation des pièces et billets en euros	Tu peux payer avec la même monnaie dans plusieurs pays.

Exemple de lecture d'un document historique :
Si un document parle du 9 mai 1950 et cite Robert Schuman, repère le lieu, Paris, et le contexte, l'après-guerre. Tu peux alors expliquer que la France propose une coopération pour maintenir la paix.

2. Une europe qui s'élargit et se transforme :

De la coopération économique à l'union européenne :
Au départ, les pays coopèrent surtout pour développer les échanges et éviter les conflits. Le traité de Maastricht est signé en 1992 et entre en vigueur en 1993. Il crée l'Union européenne et prépare notamment une monnaie commune. La construction européenne avance par des traités négociés entre les États.

Une europe plus vaste :
La coopération s'étend progressivement à d'autres pays. Les 6 pays fondateurs deviennent 25 membres en 2004, après une importante vague d'adhésions. L'Union européenne compte aujourd'hui 27 États membres. Tous ne partagent pas la même monnaie, il faut donc distinguer l'Union européenne de la zone euro.

Un impact concret dans ton futur métier :
Pour un crémier-fromager, l'Europe se remarque dans les échanges de produits, les règles communes et la politique agricole commune, lancée en 1962. Ces règles concernent notamment la production agricole et la circulation des denrées. Elles influencent le parcours des produits, du producteur jusqu'à la boutique.

Exemple de mini cas concret :
Tu prépares une vitrine avec 12 fromages, dont 4 venant d'autres pays de l'Union européenne. En 15 minutes, relève leur pays d'origine et vérifie que l'étiquette présente clairement le nom du produit et les informations requises. Livrable attendu : une fiche de contrôle avec 12 lignes et 4 origines étrangères identifiées.

3. Réviser avec une étude de cas :

Document à étudier :
En 1950, Robert Schuman présente à Paris une proposition de mise en commun du charbon et de l'acier. En 1951, 6 pays signent le traité qui crée la Communauté européenne du charbon et de l'acier. Cette coopération doit aider à préserver la paix en Europe.

Questions rapides :

- En quelle année Robert Schuman présente-t-il sa proposition ?
- Quels sont les 2 secteurs mis en commun au départ ?
- Combien de pays signent le traité de 1951 ?
- Quel est le lien entre cette coopération et la paix ?

Ta check-list de terrain :

- Repère la date et le lieu avant d'expliquer un événement.
- Identifie les acteurs, comme Robert Schuman et les 6 pays fondateurs.
- Distingue la CEE, créée par les traités de Rome, de l'Union européenne, née avec Maastricht.
- Relie les grandes étapes à un effet concret sur les échanges et les produits alimentaires.
- Quand tu présentes un fromage, indique son origine sans confondre pays de l'Union européenne et pays de la zone euro.

Ce qu'il faut retenir

Après la guerre, la France lance la coopération européenne pour préserver la paix et développer les échanges.

- En 1950, Robert Schuman propose de mettre en commun le **charbon et l'acier**. Six pays créent la CECA en 1951, puis la CEE avec les traités de Rome en 1957.
- Le traité de Maastricht, signé en 1992 et appliqué en 1993, crée l'**Union européenne**. Elle compte aujourd'hui 27 États, dont tous n'utilisent pas l'euro.
- La politique agricole commune et les règles européennes influencent la production, les échanges et l'étiquetage des denrées.

Pour analyser un document, repère la date, le lieu et les acteurs. Distingue l'Union européenne de la zone euro et relie les étapes historiques à leurs effets concrets.

Chapitre 3 : Transports et mobilités à plusieurs échelles

1. Comprendre les mobilités et les échelles :

Notions essentielles :
Une mobilité, c'est un déplacement d'une personne ou d'une marchandise. Elle peut être quotidienne, comme aller en cours, ou occasionnelle, comme partir en vacances. Les transports désignent les moyens et les réseaux qui rendent ces déplacements possibles.

Du local au mondial :
On étudie les mobilités à plusieurs échelles. À l'échelle locale, on observe les déplacements dans une ville ou entre un village et son bassin d'emploi. À l'échelle nationale, on regarde les liaisons entre régions. À l'échelle mondiale, on s'intéresse aux échanges entre pays.

Exemple d'un trajet à plusieurs échelles :
Pour rejoindre ton lieu de stage, tu peux marcher 10 minutes jusqu'à l'arrêt, prendre un car jusqu'à la ville voisine, puis traverser la France en train. Chaque étape s'inscrit dans un réseau et à une échelle différente.

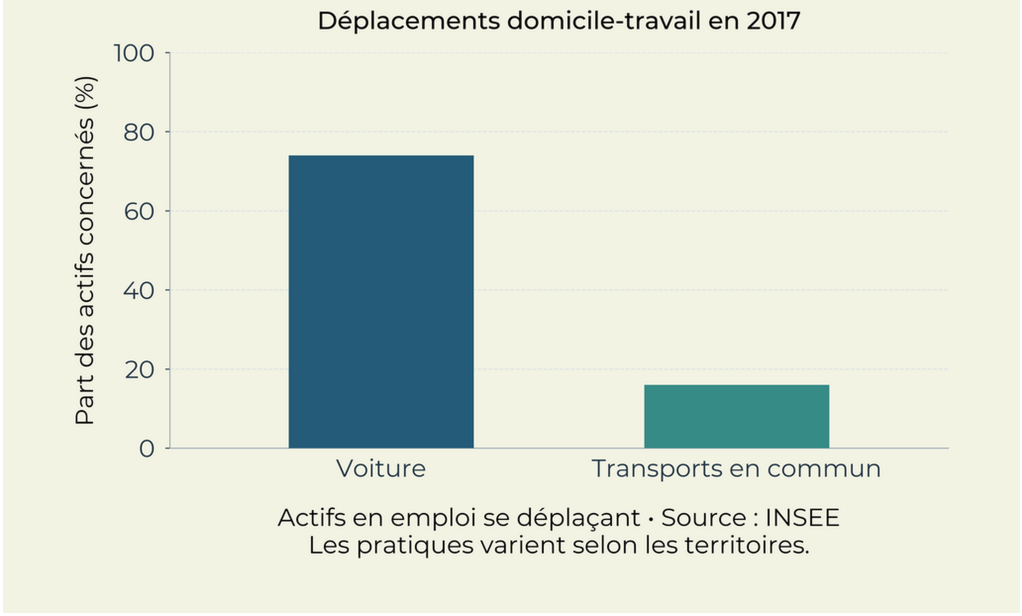
2. Repérer les réseaux et leurs effets :

Des territoires inégalement desservis :
Les routes, les voies ferrées, les ports et les aéroports relient les territoires. Les grandes villes disposent souvent de plusieurs moyens de transport, tandis que certains espaces ruraux sont moins desservis. Cela peut rendre les trajets vers le travail, les cours ou les commerces plus longs.

Des choix avec des conséquences :
Chaque mode de transport a ses avantages et ses limites. La voiture permet souvent d'aller directement à destination, mais elle peut créer des embouteillages. Le train transporte beaucoup de voyageurs, mais il ne dessert pas tous les lieux. Le coût, la durée et l'impact sur l'environnement comptent aussi.

Selon l'INSEE, en 2017, 74 % des actifs en emploi qui se déplaçaient pour aller travailler utilisaient la voiture, contre 16 % les transports en commun. Ce chiffre permet de comparer les pratiques, mais il ne décrit pas chaque territoire de la même façon.

Graphique chiffré



Échelle	Exemple de mobilité	Question à se poser
Locale	Trajet entre le domicile et le lieu de stage	Quels moyens de transport sont disponibles ?
Nationale	Train entre 2 régions	Comment les grandes villes sont-elles reliées ?
Mondiale	Transport de marchandises entre pays	Quels réseaux permettent ces échanges ?

Astuce pour lire une carte :
Repère d'abord le titre, la légende et l'échelle. Ensuite, suis les lignes et les points importants. Une ligne épaisse peut signaler un axe majeur, mais vérifie toujours la légende avant de l'interpréter.

3. Étudier un trajet concret :

Étude de cas courte :
Imagine que tu habites à 18 kilomètres de ton lieu de stage, dans une commune rurale. Le car passe à 7 h 10 et met 35 minutes jusqu'au centre-ville. Il te reste ensuite 12 minutes à pied pour arriver à la boutique.

Représentation visuelle



Vérification des horaires de transport pour le trajet vers le stage

Appliquer la méthode sur le terrain :
Pour préparer ce trajet, vérifie les horaires, le temps de marche et une solution de secours. En stage, j'ai appris qu'un changement de car manqué peut vite te faire arriver en retard. Prévoir une marge de 10 minutes, c'est simple et ça évite du stress.

- Repère le point de départ et la destination.
- Note les moyens de transport utilisés.
- Calcule la durée totale, attente comprise.
- Prévois une solution si un trajet est annulé.
- Indique si le parcours est local, national ou mondial.

Mini cas pratique :
Tu dois rejoindre une boutique située à 18 kilomètres. Tu prends un car pendant 35 minutes, puis tu marches 12 minutes. Avec 10 minutes de marge, prévois 57 minutes au total. Ton livrable attendu est une fiche trajet indiquant l'itinéraire, les horaires, la durée et une solution de secours.

Questions rapides :
1. Quelle est la différence entre une mobilité et un moyen de transport ? 2. Le trajet entre ton domicile et ton lieu de stage relève de quelle échelle ? 3. Pourquoi prévoir une marge avant de prendre ton poste ?

Ce qu'il faut retenir

Une mobilité est le déplacement d'une personne ou d'une marchandise. Les transports et leurs réseaux s'étudient à différentes échelles.

- Repère les **échelles de mobilité** : locale, nationale et mondiale.
- Les territoires sont **inégalement desservis**, ce qui influence la durée et les possibilités de déplacement.
- Compare les transports selon leur coût, leur durée, leur accessibilité et leur **impact environnemental**.
- Pour préparer un trajet, vérifie les horaires, calcule le temps total et prévois une solution de secours.

Une bonne préparation, avec une marge de temps, t'aide à voyager plus sereinement et à éviter les retards.

Chapitre 4 : Espaces urbains : acteurs et transformations

1. Comprendre les espaces urbains :

Définition et repères :
Un espace urbain est une ville ou une partie de ville où se concentrent habitants, logements, commerces, emplois et services. Il comprend un centre, des quartiers résidentiels et parfois des zones d'activités en périphérie. Ces espaces changent au fil du temps.

Des villes qui s'étendent :
Depuis la seconde moitié du XX^{e} siècle, beaucoup de villes françaises se sont étendues vers leurs périphéries. Des lotissements, des centres commerciaux et des zones d'activités y ont été construits. Les déplacements entre le domicile et le travail ont alors souvent augmenté.

Exemple d'un espace urbain :
À Lyon, le centre accueille des commerces et des emplois, tandis que des quartiers plus éloignés regroupent des logements et des équipements. Les lignes de métro et de tramway relient plusieurs de ces espaces.

2. Identifier les acteurs de la ville :

Des décisions partagées :
Les espaces urbains sont aménagés par plusieurs acteurs. La mairie organise certains services et projets, les entreprises créent des emplois et des commerces, tandis que les habitants expriment leurs besoins. Les associations peuvent aussi défendre le patrimoine, les espaces verts ou l'accès au logement.

Des choix qui transforment le quotidien :
Un projet urbain peut modifier les trajets, les commerces disponibles et le cadre de vie. Pour toi, futur crémier-fromager, ces évolutions comptent : l'emplacement d'une boutique dépend notamment du passage, des transports, des habitants et des autres commerces.

Repères pour observer les acteurs :

Acteur	Rôle possible	Question à te poser
Mairie	Aménager une rue ou un quartier	Qui utilise cet espace ?
Habitants	Exprimer des besoins	Qu'est-ce qui change pour eux ?
Commerçants	Proposer des services et des produits	La clientèle peut-elle accéder facilement ?

Associations	Défendre des intérêts collectifs	Quelle amélioration est demandée ?

3. Suivre les transformations urbaines :

Des quartiers qui évoluent :
Une ville peut rénover des logements, transformer une friche industrielle en parc ou construire de nouveaux transports. La rénovation améliore parfois les équipements, mais elle peut aussi entraîner une hausse des loyers et rendre certains quartiers moins accessibles aux habitants modestes.

Étude de cas et méthode :
Imagine une ancienne friche près d'une gare, dans une ville française. La mairie prévoit d'y créer 120 logements, un parc et 6 locaux commerciaux. Les habitants demandent des espaces verts, et les commerçants espèrent attirer une nouvelle clientèle.

Mini cas concret :
Sur une carte, repère la gare, la friche et les rues commerçantes. Note les acteurs, puis relève 2 avantages et 1 risque du projet. Résultat attendu : une explication claire de ses effets possibles sur le quartier et les déplacements.

Livrable attendu :
Réalise une fiche de 5 lignes avec un titre, 2 acteurs, 2 changements prévus et 1 risque. En stage, cette méthode t'aide aussi à observer un quartier avant d'expliquer pourquoi une boutique peut attirer des clients.

Questions rapides :

- Qui peut décider de transformer une friche urbaine ?
- Donne un exemple d'aménagement qui facilite les déplacements.
- Quel risque une rénovation peut-elle entraîner pour les habitants ?
- Pourquoi l'emplacement d'un commerce compte-t-il dans un quartier ?

Ce qu'il faut retenir

Un espace urbain rassemble habitants, logements, commerces, emplois et services. Il évolue avec les besoins et les projets d'aménagement.

- Les **acteurs de la ville** sont la mairie, les habitants, les entreprises et les associations.
- Les projets peuvent rénover des quartiers, créer des logements, des espaces verts ou de nouveaux transports.
- Une transformation peut améliorer le cadre de vie, mais aussi augmenter les loyers et éloigner des habitants modestes.

- Pour choisir l'emplacement d'un commerce, observe les **transports et les commerces**, les habitants et les possibilités d'accès.

Repère les acteurs, les changements prévus et leurs effets possibles sur le quartier et les déplacements.

Enseignement moral et civique

Présentation de la matière :
En CAP Crémier-fromager, l'EMC t'aide à comprendre les **valeurs de la République**, les libertés et l'égalité. Tu apprends à argumenter et à respecter les différences, notamment dans tes relations avec les clients et l'équipe.

Cette matière appartient à l'épreuve de Français, Histoire-géographie et Enseignement moral et civique, de **coefficient global 3**. L'oral d'Histoire-géographie-EMC dure 15 minutes maximum en CCF, en dernière année, ou 15 minutes à l'examen final, dont 5 minutes de préparation.

Conseil :
Je te conseille de réviser **10 minutes régulièrement**. Prépare une fiche par notion, avec une définition et un exemple concret. Imagine, par exemple, comment réagir à une remarque discriminatoire en boutique, sans confondre opinion personnelle et argument.

Entraîne-toi à présenter un document à voix haute. Explique son sujet, puis défends ton idée avec **un exemple précis**. Si tu hésites, respire et reformule calmement. Tu peux progresser sans tout réciter par cœur.

Table des matières

Chapitre 1 : État de droit, libertés et laïcité ..... Aller
1. Comprendre l'état de droit et les libertés ..... Aller
2. Appliquer la laïcité au quotidien ..... Aller
Chapitre 2 : Information, responsabilité et biodiversité ..... Aller
1. Informer avec responsabilité ..... Aller
2. Respecter les personnes et le vivant ..... Aller
3. Agir au quotidien pour l'environnement ..... Aller
Chapitre 3 : Délibération des institutions, République et Nation ..... Aller
1. Délibérer et décider ..... Aller
2. Comprendre la république et la nation ..... Aller
Chapitre 4 : Cohésion sociale, égalité et discriminations ..... Aller
1. Comprendre la cohésion sociale ..... Aller
2. Agir avec solidarité ..... Aller
3. Repérer et prévenir les discriminations ..... Aller
Chapitre 5 : Participation et engagement politiques ..... Aller
1. Comprendre la participation politique ..... Aller
2. Choisir une forme d'engagement ..... Aller

3. Agir de façon concrète et réfléchie ..... Aller

Chapitre 1 : État de droit, libertés et laïcité

1. Comprendre l'état de droit et les libertés :

Un cadre commun :
En France, l'État de droit signifie que chacun doit respecter la loi, y compris les personnes qui gouvernent. Les règles s'appliquent à tous et les tribunaux peuvent vérifier qu'elles sont respectées. Pour toi, cela signifie que tes droits sont protégés par des règles communes.

Des libertés protégées :
La liberté de conscience te permet d'avoir une religion, de changer de religion ou de n'en avoir aucune. La liberté d'expression te permet de donner ton avis, tant que tu respectes la loi et les droits des autres. L'égalité interdit notamment de traiter quelqu'un moins bien à cause de sa religion.

Repères dans le temps :
La Déclaration des droits de l'homme et du citoyen date de 1789. La Constitution du 4 octobre 1958 affirme que la France est une République laïque et garantit l'égalité devant la loi, sans distinction de religion. Ces textes donnent des repères pour comprendre tes droits au quotidien.

Exemple en boutique :
Un client demande si un fromage contient un ingrédient qui ne correspond pas à ses convictions. Tu peux lui répondre avec les informations disponibles, sans te moquer de lui ni lui demander de justifier sa croyance. Le respect commence par une réponse professionnelle et égale pour tous.

Document à étudier :
Lis l'article 1 de la Constitution de 1958, qui présente la France comme une République laïque et garantit l'égalité devant la loi. Demande-toi ce que ces principes changent dans une boutique, où des clients aux convictions différentes doivent être accueillis de la même manière.

Notion	Ce que ça signifie pour toi
État de droit	Les règles s'appliquent à tous, y compris aux responsables publics.
Liberté de conscience	Tu peux croire, ne pas croire ou changer de conviction.
Égalité	Tu accueilles les personnes sans discrimination liée à leur religion.

2. Appliquer la laïcité au quotidien :

Le principe de laïcité :
La laïcité garantit la liberté de croire ou de ne pas croire. L'État ne favorise aucune religion et doit traiter chacun de façon égale. Ce principe ne signifie donc pas qu'il faut cacher ses convictions dans tous les lieux de la vie quotidienne.

Dans ton établissement et en entreprise :
Dans un établissement public, les agents doivent rester neutres pendant leur travail. Dans une entreprise privée, les règles ne sont pas exactement les mêmes. Une restriction aux libertés doit respecter le cadre légal et être justifiée par la situation, par exemple par la sécurité ou l'organisation du travail. Si tu as un doute, demande conseil à ton maître d'apprentissage ou à ton responsable.

Mini-cas de terrain :
En stage dans une fromagerie, tu prépares 12 portions avec un couteau et tu dois porter une tenue adaptée. Un accessoire gêne le geste ou présente un risque de sécurité. Explique calmement le problème au responsable et cherche avec lui une solution compatible avec les règles de l'atelier.

Livrable attendu :
Rédige une fiche de 4 lignes indiquant le problème observé, la règle de sécurité concernée, la personne à prévenir et la solution proposée. C'est plus utile que de tirer seul une conclusion sur les convictions d'un collègue ou d'un client.

Astuce de terrain :
Quand une situation te met mal à l'aise, décris d'abord les faits sans juger la personne. J'ai appris en stage qu'une question posée calmement évite souvent un malentendu. Ne confonds pas une règle de sécurité avec une interdiction générale des convictions personnelles.

Check-list avant d'agir :

- Décris précisément ce qui se passe, sans interpréter les intentions.
- Vérifie si une règle écrite de l'établissement ou de l'entreprise s'applique.
- Relie la règle à un besoin concret, comme l'hygiène ou la sécurité.
- Parle calmement à ton responsable si tu ne sais pas quoi faire.
- Respecte la dignité et les droits de chaque personne.

Questions rapides :

- Que garantit la liberté de conscience ?
- Pourquoi l'État doit-il rester neutre en matière de religion ?
- Dans le mini-cas, quel est le livrable attendu ?

Ce qu'il faut retenir

L'État de droit protège tes droits grâce à des règles communes qui s'appliquent à tous. La laïcité garantit la liberté de conscience et l'égalité, sans imposer de cacher ses convictions partout.

- La **liberté de conscience** te permet de croire, de ne pas croire ou de changer de conviction.
- La **neutralité de l'État** implique qu'il ne favorise aucune religion.
- En entreprise, une restriction doit respecter la loi et répondre à un besoin concret, comme la sécurité.
- Décris les faits, vérifie la règle applicable et demande conseil à ton responsable en cas de doute.

Au quotidien, accueille chacun avec respect et cherche des solutions sans juger ses convictions.

Chapitre 2 : Information, responsabilité et biodiversité

1. Informer avec responsabilité :

Comprendre l'information :
En EMC, une information doit être claire, exacte et vérifiable. Au comptoir, tes paroles influencent les choix du client. Pour moi, la règle la plus sûre est simple : si tu as un doute, vérifie avant d'affirmer.

Vérifier avant de transmettre :
Pour parler d'un fromage, appuie-toi sur son étiquette, sa fiche produit ou les consignes de ton responsable. Distingue les faits de ton avis, et ne promets jamais une qualité ou une origine que tu ne peux pas confirmer.

- Vérifie le nom et l'origine indiqués.
- Lis les informations sur le lait et la fabrication.
- Signale clairement ce que tu ne sais pas encore.

Exemple de réponse honnête :
Un client demande si une tomme est fabriquée à la ferme. Tu ne trouves pas cette information sur l'étiquette. Tu lui dis que tu vas vérifier auprès de ton responsable, plutôt que de répondre au hasard.

2. Respecter les personnes et le vivant :

Assumer ta responsabilité :
La responsabilité, c'est répondre de ses gestes et de ses paroles. Dans ton métier, cela concerne aussi le respect du client, des collègues, des producteurs et des animaux. Une information trompeuse peut nuire à la confiance et aux personnes concernées.

Faire des choix attentifs :
La biodiversité désigne la diversité des êtres vivants et des milieux naturels. L'élevage, la production de lait et les pratiques agricoles peuvent avoir des effets sur les paysages, les sols et les espèces. Comme vendeur, tu peux présenter les informations disponibles sans exagérer.

Exemple de présentation responsable :
Une cliente cherche un fromage issu d'une ferme engagée dans des pratiques favorables à la nature. Tu consultes la fiche du producteur pour lui présenter les éléments vérifiés, sans transformer une démarche particulière en garantie absolue pour toute la biodiversité.

3. Agir au quotidien pour l'environnement :

Réduire l'impact en boutique :

À ton poste, l'environnement se joue aussi dans les gestes ordinaires. Prépare seulement les emballages nécessaires, limite le gaspillage alimentaire et trie les déchets selon les consignes de l'établissement. Ces habitudes évitent de consommer des ressources inutilement.

Mini-cas pratique et livrable attendu :
Lors d'un stage d'une journée, tu observes 10 emballages utilisés pendant une période calme. Avec l'accord de ton responsable, tu testes une préparation plus précise des papiers et des sacs, sans compromettre la protection des fromages.

Tu compares ensuite le nombre d'emballages utilisés sur 2 périodes de même durée. Le livrable attendu est une courte fiche avec le contexte, les 2 relevés, le résultat observé et une proposition d'amélioration. Les chiffres sont un exemple de suivi, pas une norme.

Check-list de terrain :
Avant de terminer ton service, prends quelques instants pour vérifier tes pratiques. Cette petite routine m'a souvent aidé à repérer un oubli sans ralentir le travail de l'équipe.

Point à vérifier	Geste utile
Information produit	Comparer avec l'étiquette ou la fiche.
Question sans réponse	Vérifier auprès du responsable.
Emballages	Préparer la quantité nécessaire.
Déchets	Respecter les consignes de tri.
Gaspillage	Signaler les pertes et chercher leur cause.

Questions rapides :

- Pourquoi faut-il vérifier une information avant de la donner à un client ?
- Que peux-tu faire si tu ne connais pas l'origine d'un fromage ?
- Quels 2 gestes de ta boutique peuvent limiter le gaspillage ?

Ce qu'il faut retenir

Au comptoir, transmets une **information vérifiée** et distingue les faits de ton avis. Si tu ignores une réponse, dis-le et vérifie plutôt que de deviner.

- Appuie-toi sur l'étiquette, la fiche produit ou ton responsable pour confirmer l'origine et la fabrication.
- Respecte les clients, les collègues, les producteurs et les animaux, sans exagérer les engagements environnementaux.

- Limite les emballages et le gaspillage, puis trie les déchets selon les consignes.

Ta **responsabilité professionnelle** repose sur l'honnêteté et des gestes attentifs. Tu peux observer leur effet et proposer des améliorations concrètes en boutique.

Chapitre 3 : Délibération des institutions, République et Nation

1. Délibérer et décider :

Le sens de la délibération :
Délibérer, c'est examiner une question ensemble avant de prendre une décision. On écoute plusieurs avis, on échange des arguments, puis on vote. Cette méthode aide les institutions à décider de règles communes plutôt que de laisser une seule personne imposer son choix.

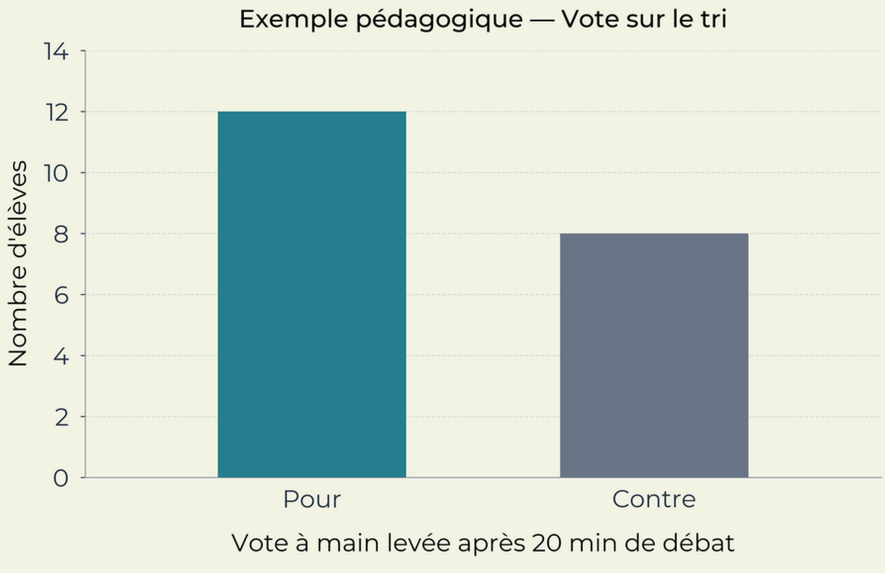
Le rôle des institutions :
En France, les institutions organisent la vie politique et appliquent la Constitution. Le Parlement, composé de l'Assemblée nationale et du Sénat, discute et vote les lois. Le Gouvernement conduit la politique du pays et met les lois en œuvre. Les juges veillent à leur application.

Le parcours d'une loi :
Un texte peut être proposé par le Gouvernement, c'est alors un projet de loi, ou par un député ou un sénateur, c'est une proposition de loi. Après examen en commission, les parlementaires débattent, peuvent déposer des amendements, puis votent. Le Sénat examine aussi le texte.

Étape	Ce qui se passe	Mot à retenir
Discussion	Les élus présentent et confrontent leurs arguments.	Débat
Modification	Un amendement propose de modifier le texte.	Amendement
Décision	Les parlementaires votent sur le texte.	Vote

Exemple d'étude de cas :
Une classe débat pendant 20 minutes sur une règle de tri des déchets, puis vote à main levée. 12 élèves votent pour, 8 contre. Le résultat montre une décision collective, mais les droits de chacun restent protégés par les règles communes.

Graphique chiffré



Questions rapides :

- Quelle différence y a-t-il entre un projet et une proposition de loi ?
- À quoi sert un amendement ?
- Pourquoi discute-t-on avant de voter ?

2. Comprendre la république et la nation :

La république française :
La Constitution du 4 octobre 1958 fonde la Cinquième République. Son article 1 indique que la France est une République indivisible, laïque, démocratique et sociale. Ces principes protègent l'unité du pays, la liberté de conscience, la participation des citoyens et la solidarité.

La nation et la souveraineté :
La Nation désigne une communauté politique unie par une histoire, des règles et la volonté de vivre ensemble. En démocratie, la souveraineté appartient aux citoyens. Ils l'exercent en élisant des représentants et, dans certains cas, en répondant directement à un référendum.

Des symboles et des droits communs :
Le drapeau bleu, blanc, rouge, La Marseillaise et la devise « Liberté, Égalité, Fraternité » sont des symboles républicains. Ils rappellent des valeurs communes. La République garantit aussi l'égalité devant la loi et respecte les croyances de chacun.

Repères utiles au quotidien :

- La laïcité protège la liberté de croire, de ne pas croire ou de changer de religion.
- L'égalité devant la loi signifie que les mêmes règles s'appliquent à tous.
- La démocratie permet aux citoyens de participer aux décisions, notamment par le vote.
- La fraternité encourage l'entraide et le respect entre les personnes.

Exemple au travail :
Dans une fromagerie, un client et un collègue n'ont pas les mêmes convictions. Tu les accueilles avec le même respect et tu appliques les mêmes règles professionnelles. C'est une façon concrète de faire vivre l'égalité et la liberté de conscience.

Ta check-list citoyenne :

- Vérifie la date et l'auteur d'une information avant de la partager.
- Écoute l'argument avant de répondre à une opinion différente.
- Exprime ton désaccord sans insulter ni exclure.
- Repère qui propose une décision et quelle institution doit l'examiner.
- Participe aux élections quand tu as le droit de voter.

Ce qu'il faut retenir

Délibérer, c'est confronter les points de vue avant une décision collective. Les institutions encadrent ce processus et appliquent la Constitution.

- Le Parlement débat et vote les lois, que le Gouvernement met en œuvre. Un **amendement au texte** propose une modification.
- La République française est indivisible, laïque, démocratique et sociale.
- La souveraineté appartient aux citoyens, qui participent notamment par le vote et le référendum.

Les symboles et valeurs républicains rappellent les droits communs. Tu contribues à les faire vivre en respectant les autres et en participant à la démocratie.

Chapitre 4 : Cohésion sociale, égalité et discriminations

1. Comprendre la cohésion sociale :

Définition :
La cohésion sociale, c'est ce qui permet aux personnes de vivre ensemble et de se sentir à leur place dans la société. Elle repose notamment sur le respect, l'entraide et des règles communes. Au travail, elle aide l'équipe à bien fonctionner.

Égalité et équité :
L'égalité signifie que chaque personne a les mêmes droits et doit être traitée avec le même respect. L'équité consiste à tenir compte des besoins de chacun pour que tout le monde puisse participer. Les deux idées contribuent à une société plus juste.

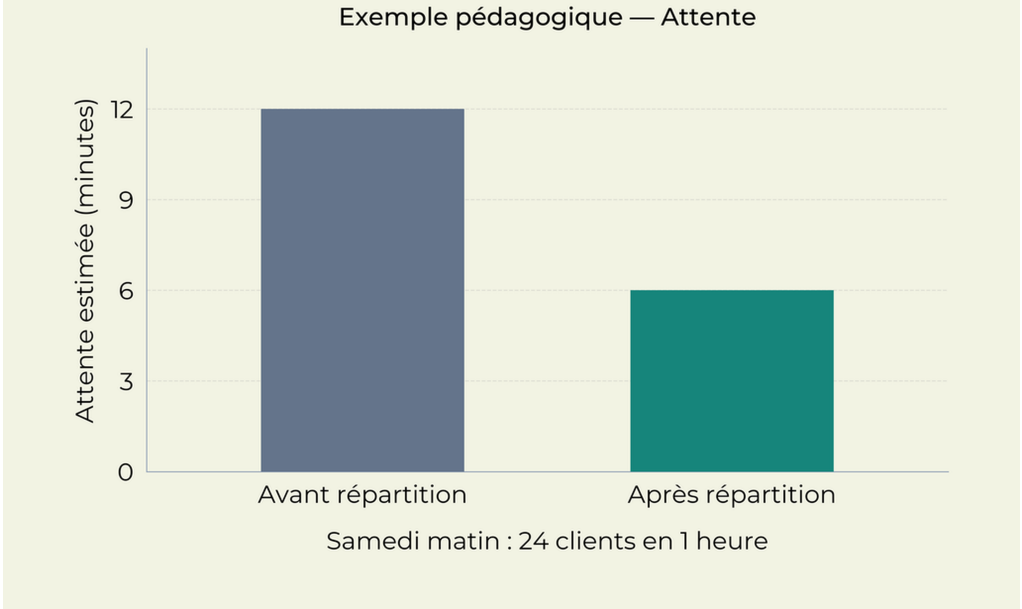
Exemple d'entraide au travail :
En boutique, tu aides un collègue à porter une caisse lourde, puis il te montre une technique de découpe qu'il maîtrise mieux. Chacun apporte son savoir-faire, et le service reste organisé pendant le coup de feu.

2. Agir avec solidarité :

Les formes de solidarité :
La solidarité, c'est apporter un soutien à une personne ou à un groupe qui en a besoin. Elle peut être familiale, associative ou organisée par les services publics. Au quotidien, écouter un collègue en difficulté ou partager une tâche peut déjà faire la différence.

Mini-cas en boutique :
Un samedi matin, une boutique accueille 24 clients en 1 heure. Un collègue est seul au comptoir pendant que l'autre prépare les commandes. Vous répartissez les tâches et annoncez aux clients le temps d'attente estimé, qui passe de 12 à 6 minutes.

Graphique chiffré



Livrable attendu :
À la fin de la situation, tu peux présenter une répartition simple des tâches, avec 2 rôles clairement indiqués et une consigne d'accueil commune. Ce petit plan aide l'équipe à rester efficace sans laisser un collègue gérer seul toute la file.

Situation	Réflexe utile
Un collègue est débordé	Demande-lui quelle tâche tu peux prendre
Une consigne n'est pas claire	Fais-la préciser avant d'agir
Un client attend	Accueille-le et donne un délai réaliste
Un désaccord apparaît	Écoute les personnes et reste respectueux

3. Repérer et prévenir les discriminations :

Ce qu'il faut reconnaître :
Une discrimination est un traitement défavorable lié à un critère interdit par la loi, comme l'origine, le sexe, le handicap ou la religion. Une remarque blessante peut aussi être humiliante, même si elle ne correspond pas à elle seule à une discrimination au sens juridique.

Dans l'équipe et face aux clients :
En boutique, chacun doit pouvoir travailler et être accueilli sans traitement injuste. Évite les blagues sur l'apparence, l'accent ou les convictions d'une personne. Si tu es témoin

d'une situation préoccupante, note les faits précisément et parle-en à un responsable ou à un adulte de confiance.

Exemple de réaction adaptée :
Un client refuse d'être servi par un collègue à cause de son origine. Tu gardes un ton calme, tu ne reprends pas les propos discriminatoires et tu préviens ton responsable. Tu peux ensuite décrire les faits et le moment où ils se sont produits.

Questions rapides :

- Quel comportement aide à renforcer la cohésion dans une équipe ?
- Quelle différence fais-tu entre égalité et équité ?
- À qui peux-tu signaler une situation discriminatoire au travail ?

Ce qu'il faut retenir

La **cohésion sociale** repose sur le respect, l'entraide et des règles communes. L'égalité garantit les mêmes droits, tandis que l'équité tient compte des besoins de chacun.

- En équipe, partage les tâches, clarifie les consignes et informe les clients des délais.
- La **solidarité au travail** aide chacun à participer et améliore le service.
- Une **discrimination liée à un critère interdit** doit être signalée à un responsable. Reste calme et rapporte les faits précisément.

En adoptant une attitude respectueuse et solidaire, tu contribues à un environnement de travail juste et accueillant.

Chapitre 5 : Participation et engagement politiques

1. Comprendre la participation politique :

Définition :
Participer à la vie politique, c'est agir pour exprimer une opinion ou influencer les décisions qui concernent la société. Tu peux le faire en votant, en signant une pétition, en échangeant avec des élus ou en rejoignant une association.

Le vote et les élections :
En France, le vote est un droit et un devoir civique, mais il n'est pas obligatoire. Pour voter à une élection, tu dois notamment avoir 18 ans et être inscrit sur une liste électorale. Le vote permet de choisir des représentants ou de répondre à une question.

Moyen d'agir	À quoi ça sert
Voter	Choisir des représentants ou participer à une décision
Signer une pétition	Soutenir une demande ou attirer l'attention sur un sujet
S'engager dans une association	Agir avec d'autres personnes pour une cause
Participer à une manifestation	Exprimer publiquement une revendication

Pourquoi c'est utile pour toi ?
Les décisions politiques peuvent concerner ton quotidien, ton travail ou ta commune. T'informer et participer t'aide à comprendre les choix collectifs, à faire entendre ton point de vue et à distinguer les faits des rumeurs.

2. Choisir une forme d'engagement :

Des gestes simples :
L'engagement ne signifie pas forcément adhérer à un parti politique. Tu peux commencer par lire plusieurs sources, discuter calmement d'un sujet, signer une pétition ou prendre part à une action collective. L'important est de savoir ce que tu soutiens et pourquoi.

Des actions encadrées :
Un engagement peut prendre la forme d'une association, d'un syndicat, d'un parti politique ou d'une manifestation. Chaque moyen a ses règles. Par exemple, une pétition demande souvent moins de temps qu'un engagement régulier dans une association.

Exemple d'engagement local :

Dans ta commune, un groupe demande davantage de pistes cyclables. Tu peux lire sa proposition, vérifier les arguments, signer la pétition si tu es d'accord, puis suivre la réponse de la mairie. Tu agis sans être obligé de rejoindre le groupe.

Une précaution importante :
Avant de relayer une information politique, vérifie sa date, son auteur et sa source. Une publication très partagée n'est pas forcément exacte. J'ai souvent vu des discussions s'envenimer parce qu'un chiffre sorti de son contexte était présenté comme une certitude.

3. Agir de façon concrète et réfléchie :

Mini cas pratique :
Dans une ville, 12 apprentis souhaitent demander un meilleur éclairage près de leur arrêt de bus. Ils recueillent les avis pendant 1 semaine, notent les horaires et les difficultés, puis préparent une demande claire à la mairie.

Étapes et livrable attendu :
Le groupe vérifie les faits, choisit un porte-parole et remet sa demande au service municipal concerné. Le livrable est une lettre d'une page, accompagnée d'une liste de 12 témoignages. Le résultat attendu est une réponse ou une étude de la demande.

Check-list avant d'agir :

- Définis le problème avec des faits précis.
- Vérifie les informations auprès de sources fiables.
- Choisis une action adaptée au temps dont tu disposes.
- Présente ta demande avec respect et des arguments clairs.
- Note la réponse reçue et la prochaine étape possible.

Questions rapides :

- Donne 2 façons de participer à la vie politique sans voter.
- Pourquoi faut-il vérifier une information avant de la partager ?
- Quel livrable le groupe remet-il à la mairie dans le mini cas ?

Ce qu'il faut retenir

La participation politique te permet d'exprimer ton opinion et d'influencer les décisions collectives, avec ou sans voter. Choisis une action adaptée à tes convictions et à ton temps disponible.

- Tu peux voter, signer une pétition, manifester ou t'engager dans une association.

- Avant d’agir, définis le problème avec des faits et vérifie les informations auprès de **sources fiables**.
- Présente une demande claire et respectueuse, puis suis la réponse obtenue.

En t’informant et en participant de façon réfléchie, tu fais entendre ton point de vue et contribues à la vie collective.

Mathématiques

Présentation de la matière :
En CAP Crémier-fromager, les Mathématiques t'aident à calculer des prix, des proportions et des quantités. Tu travailles aussi les conversions et les statistiques. Cette matière participe à l'épreuve de **Mathématiques et Physique-chimie**, de coefficient 2.

En CCF, tu es évalué en dernière année pendant **45 minutes**, sur 12 points, avec des échanges oraux. En examen final, l'épreuve commune est écrite et dure 90 minutes, dont 45 consacrées aux Mathématiques, également sur 12 points.

Conseil :
Je te conseille de prévoir **15 minutes de révision**, 3 fois par semaine. Entraîne-toi avec des situations de boutique. Par exemple, calcule le prix de 250 g de fromage vendu 24 € le kilogramme.

Écris tes étapes et vérifie les unités avant d'utiliser ta calculatrice. Garde une **fiche de tes erreurs** pour cibler tes progrès. Si tu bloques, demande une explication rapidement. Tu peux avancer sans tout réussir immédiatement.

Table des matières

Chapitre 1 : Statistiques et probabilités avec le tableur ..... Aller
1. Organiser et résumer des données ..... Aller
2. Calculer des probabilités avec le tableur ..... Aller
Chapitre 2 : Proportionnalité et pourcentages ..... Aller
1. Reconnaître une situation de proportionnalité ..... Aller
2. Calculer et appliquer un pourcentage ..... Aller
Chapitre 3 : Équations et fonctions avec des algorithmes ..... Aller
1. Résoudre une équation ..... Aller
2. Comprendre une fonction ..... Aller
3. Suivre un algorithme de calcul ..... Aller
Chapitre 4 : Calculs commerciaux et financiers en pratique ..... Aller
1. Calculer un prix et la TVA ..... Aller
2. Suivre une marge et une remise ..... Aller
3. Gérer une vente et vérifier tes calculs ..... Aller

Chapitre 1 : Statistiques et probabilités avec le tableur

1. Organiser et résumer des données :

Préparer ton tableau :
Au magasin, tu peux noter les ventes de plusieurs fromages pour repérer ceux qui partent le mieux. Dans ton tableur, place une information par colonne, puis ajoute des titres clairs et indique les unités, comme « quantité vendue en kilogrammes ».

Représentation visuelle



Suivi des ventes pour optimiser les stocks de fromages

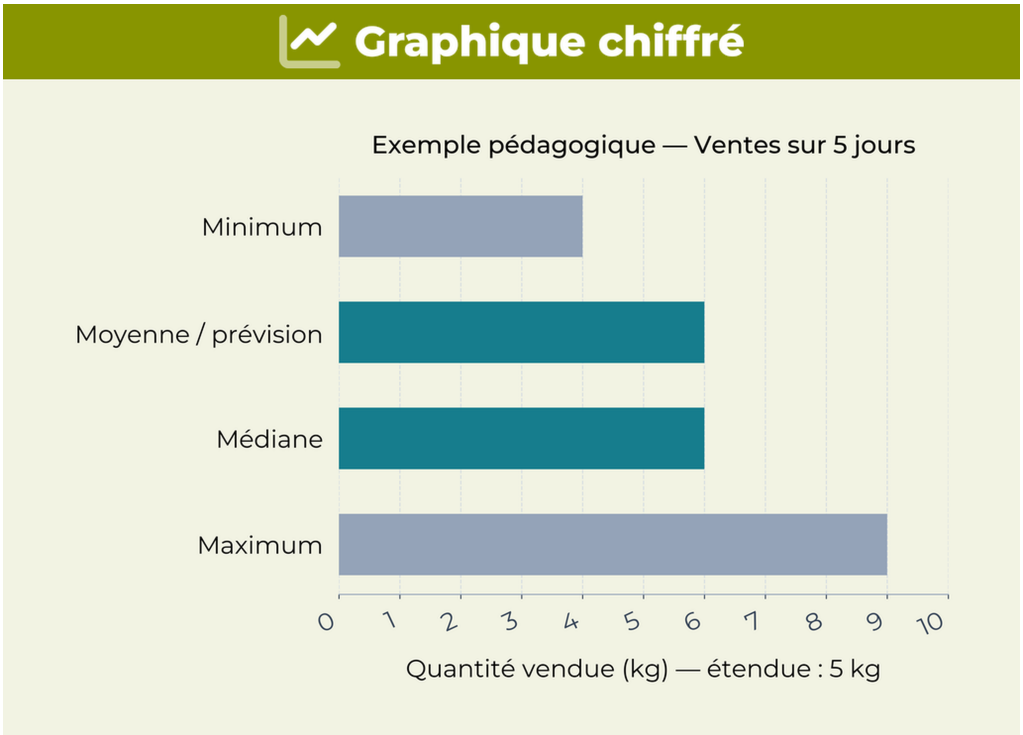
Calculer des indicateurs :
La moyenne donne une valeur représentative, mais elle peut être influencée par une vente exceptionnellement importante. La médiane partage les valeurs en 2 groupes égaux une fois celles-ci classées. L'étendue montre l'écart entre la plus petite et la plus grande valeur.

Dans un tableur, tu peux utiliser des formules comme **=MOYENNE(B2:B6)**, **=MEDIANE(B2:B6)** et **=MAX(B2:B6)-MIN(B2:B6)**. Selon le logiciel ou sa langue, le nom des fonctions peut changer. Vérifie toujours le résultat avec une estimation.

Jour	Ventes de tomme en kilogrammes
Lundi	4
Mardi	6

Mercredi	5
Jeudi	9
Vendredi	6

Exemple de suivi des ventes :
Les 5 ventes totalisent 30 kg, donc la moyenne est de 30 kg ÷ 5 jours = 6 kg par jour. La médiane est aussi de 6 kg et l'étendue vaut 9 kg - 4 kg = 5 kg. Tu peux prévoir environ 6 kg, tout en gardant une marge pour les jours plus chargés.



Vérifications utiles :

- Vérifie que chaque chiffre est dans la bonne colonne.
- Utilise la même unité pour toutes les quantités.
- Contrôle qu'une cellule vide ou un zéro ne fausse pas ton calcul.
- Relis la formule et sa plage, par exemple B2:B6.

2. Calculer des probabilités avec le tableur :

Comprendre une probabilité :
Une probabilité mesure la chance qu'un événement se produise. Elle se calcule en divisant le nombre de cas favorables par le nombre de cas possibles. Elle est comprise entre 0 et 1, ou entre 0 % et 100 %.

En magasin, tu peux utiliser une fréquence observée pour estimer une situation, par exemple la proportion de clients qui choisissent un fromage en dégustation. Cette

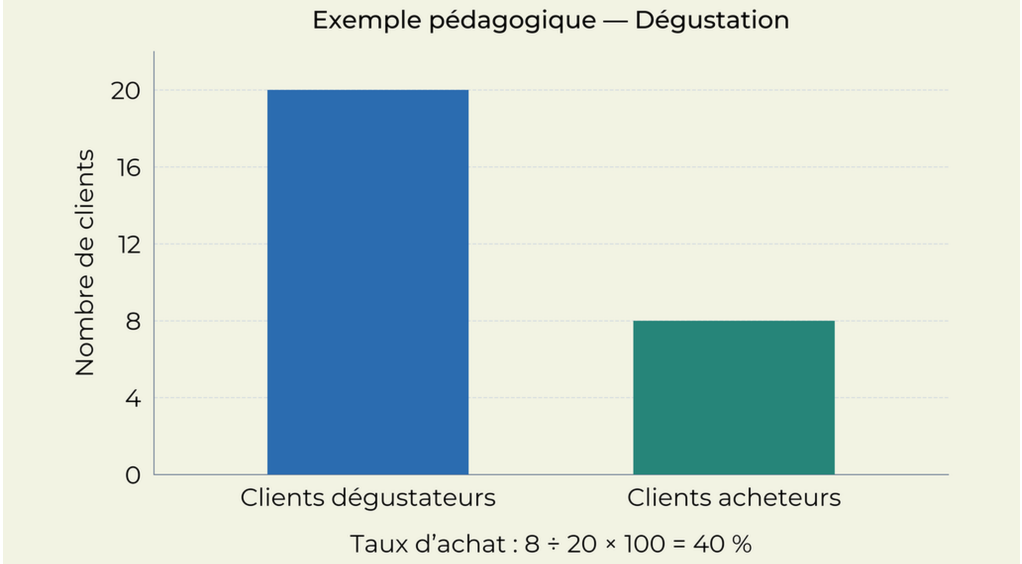
fréquence aide à préparer une animation, mais elle ne garantit pas les choix des prochains clients.

Utiliser les pourcentages :
Pour convertir une proportion en pourcentage, multiplie-la par 100. Par exemple, 8 ventes de chèvre sur 20 dégustations donnent 8 ÷ 20 = 0,4, soit 40 %. Dans un tableur, affiche la cellule au format pourcentage ou multiplie le résultat par 100.

Tu peux aussi calculer une quantité à partir d'un pourcentage. Pour estimer 40 % de 15 kg, calcule 15 kg × 0,40 = 6 kg. Cette estimation peut t'aider à organiser une commande ou à préparer des portions.

Exemple de mini-cas de dégustation :
Contexte : pendant une animation, 20 clients goûtent un fromage et 8 l'achètent. Étapes : saisis 8 et 20, puis calcule 8 ÷ 20 × 100. Résultat : 40 % des participants achètent le fromage. Livrable attendu : un petit tableau de suivi indiquant le nombre de dégustations, les ventes et le taux d'achat.

Graphique chiffré



Interpréter sans se tromper :
Un taux de 40 % décrit les résultats de cette animation, pas forcément ceux de la semaine suivante. Plus tu observes de clients, plus la comparaison devient utile. Pense aussi à comparer des périodes semblables, par exemple 2 samedis, plutôt qu'un samedi et un mardi.

Point à vérifier	Action sur le terrain

Données	Note chaque vente dès qu'elle est réalisée.
Unités	Garde les kilogrammes ou les portions, sans les mélanger.
Formule	Vérifie les cellules prises en compte.
Résultat	Compare le calcul avec les quantités saisies.
Présentation	Ajoute un titre, une période et les unités au tableau.

Ce qu'il faut retenir

Organise tes données avec des titres clairs et des unités cohérentes pour obtenir des résultats fiables.

- Utilise la **moyenne, la médiane et l'étendue** pour résumer une série de valeurs.
- Calcule une probabilité en divisant les cas favorables par les cas possibles, puis convertis-la en pourcentage si besoin.
- Vérifie les données, les cellules incluses dans les formules et la plausibilité des résultats.

Une fréquence observée aide à estimer une situation, mais ne garantit pas les résultats futurs. Compare des périodes semblables pour tirer des conclusions utiles.

Chapitre 2 : Proportionnalité et pourcentages

1. Reconnaître une situation de proportionnalité :

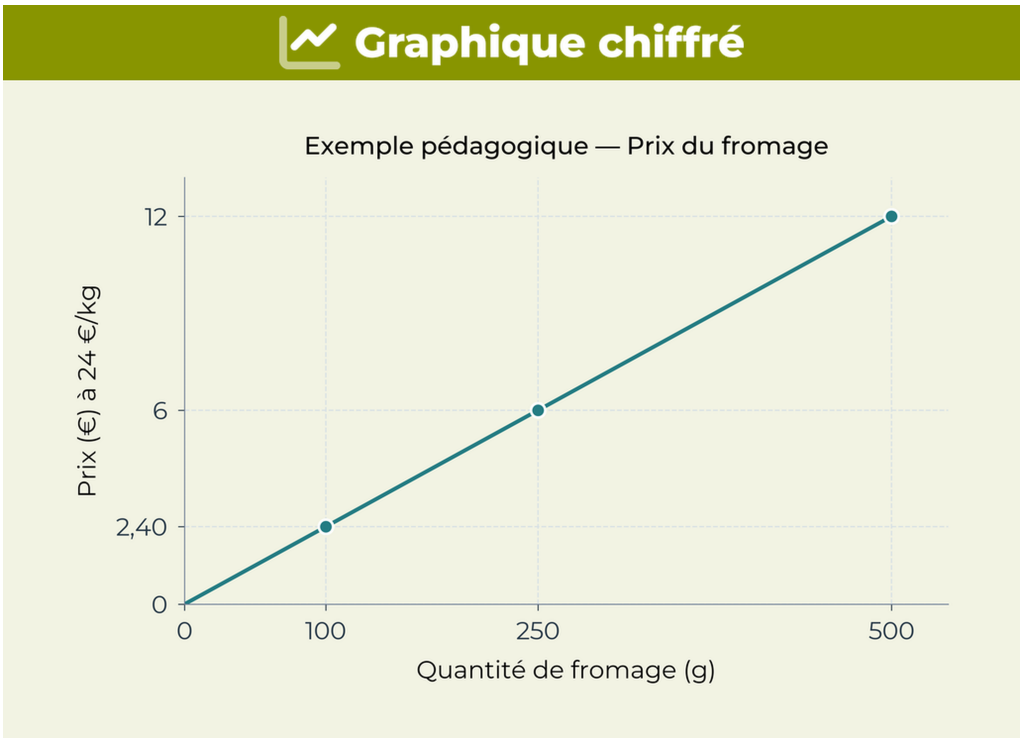
Le principe :
Deux grandeurs sont proportionnelles quand elles évoluent au même rythme. Si tu multiplies l'une par 2, l'autre est aussi multipliée par 2. En boutique, c'est utile pour calculer rapidement le prix de plusieurs portions vendues au même tarif.

Le calcul :
Pour passer d'une quantité à une autre, tu peux d'abord trouver le prix d'une unité, puis multiplier. Vérifie toujours les unités : un prix au kilogramme ne correspond pas directement au prix de 100 grammes.

Exemple de calcul de prix :
Un fromage coûte 24 € le kilogramme. Pour 250 g, calcule 24 € ÷ 1 000 g × 250 g = 6 €. Tu paieras donc 6 € pour 250 g. Cette méthode évite de confondre le prix du kilo et celui de la portion.

Quantité de fromage	Calcul	Prix
100 g	24 € ÷ 10	2,40 €
250 g	24 € × 0,25	6 €
500 g	24 € × 0,5	12 €

Graphique chiffré



Repères sur le terrain :
Avant de multiplier, demande-toi si le tarif reste identique selon la quantité. Une promotion, un prix dégressif ou un forfait peuvent casser la proportionnalité. En stage, je vérifiais le prix au kilo avant de préparer l'étiquette, c'est un bon réflexe pour limiter les erreurs.

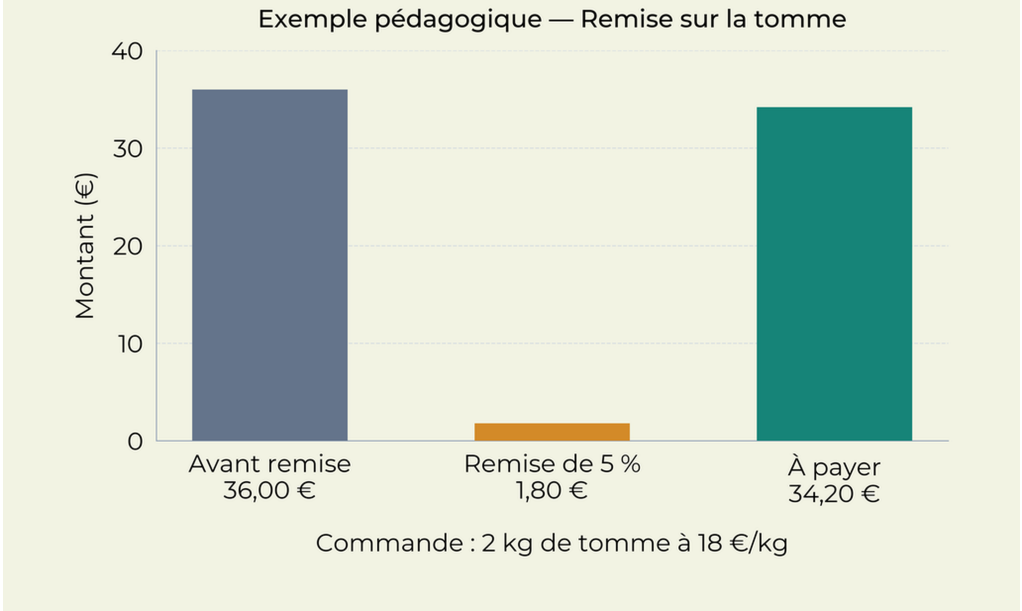
2. Calculer et appliquer un pourcentage :

Comprendre le pourcentage :
Un pourcentage représente une part sur 100. Pour calculer 15 % d'un prix, tu peux multiplier ce prix par 15 puis diviser par 100. Pour une remise, soustrais ensuite le montant obtenu au prix de départ.

Exemple de remise :
Un panier de fromages coûte 32 €. Une remise de 10 % vaut 32 € × 10 ÷ 100 = 3,20 €. Le prix à payer est donc 32 € - 3,20 € = 28,80 €. Le résultat final est le prix après remise, pas le montant de la réduction.

Mini cas pratique :
Tu prépares une commande de 2 kg de tomme à 18 € le kilogramme, avec une remise de 5 % sur le montant total. Calcule d'abord 2 × 18 € = 36 €, puis 36 € × 5 ÷ 100 = 1,80 €. La commande revient à 34,20 €.

Graphique chiffré



Le résultat te permet d'annoncer le bon montant au client et de contrôler le ticket. Le livrable attendu est une fiche de commande indiquant 2 kg, le prix initial de 36 €, la remise de 1,80 € et le total de 34,20 €.

Ta vérification rapide :

- Repère le prix de départ et la quantité demandée.
- Vérifie que les unités correspondent, par exemple kilogrammes et grammes.
- Calcule le montant de la réduction avant de la soustraire.
- Relis le total et indique clairement l'unité ou le symbole €.

Ce qu'il faut retenir

La proportionnalité permet de calculer un prix selon la quantité, tandis qu'un pourcentage sert à déterminer une part ou une remise. Garde en tête les **unités de mesure** et distingue le montant de la réduction du total à payer.

- Calcule le prix d'une unité, puis adapte-le à la quantité demandée.
- Vérifie que le tarif reste proportionnel, sans promotion ni prix dégressif.
- Pour une remise, calcule le pourcentage du prix initial, puis soustrais-le.

Relis tes calculs et indique clairement le prix final pour éviter toute erreur lors de la commande.

Chapitre 3 : Équations et fonctions avec des algorithmes

1. Résoudre une équation :

À quoi sert une équation :
Une équation permet de trouver une valeur inconnue. En boutique, tu peux t'en servir pour calculer une quantité ou un prix. Le signe égal indique que les 2 côtés ont la même valeur.

Une méthode simple :
Pour trouver l'inconnue, garde l'égalité équilibrée. Effectue la même opération des 2 côtés, puis vérifie ta réponse en remplaçant l'inconnue par le résultat trouvé.

Exemple de calcul de prix :
3 portions de fromage coûtent 18 €. Si chaque portion a le même prix, écris 3 × x = 18. Divise les 2 côtés par 3, donc x = 6. Chaque portion coûte 6 €.

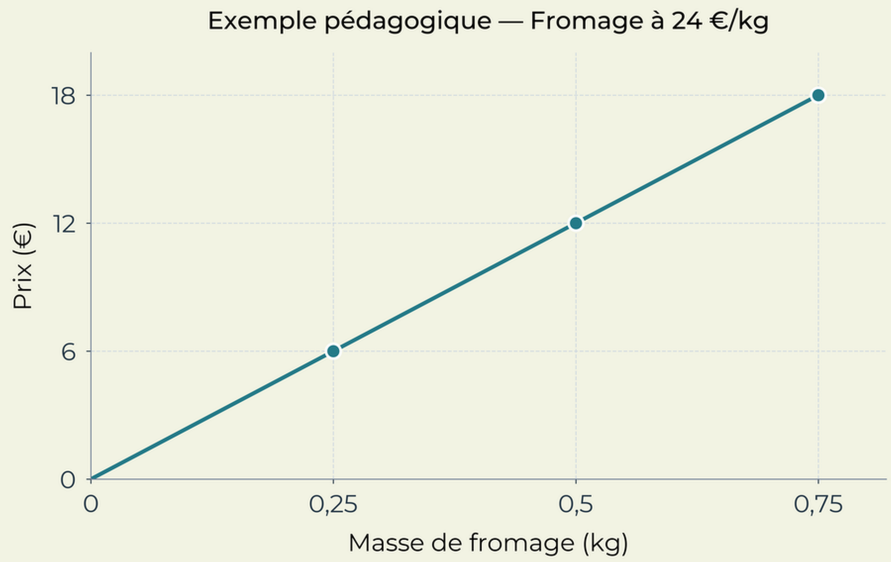
2. Comprendre une fonction :

Une règle entre deux valeurs :
Une fonction associe une valeur de départ, souvent notée x, à un résultat, noté f(x). Elle peut représenter un prix, une quantité ou une évolution. L'unité t'aide à donner du sens au résultat.

Lire un tableau de valeurs :
Un tableau permet de comparer rapidement plusieurs résultats. Ici, le prix est de 24 € par kilogramme. Tu multiplies la masse achetée par 24 pour obtenir le prix en euros.

Masse de fromage	Calcul	Prix
0,25 kg	24 × 0,25	6 €
0,5 kg	24 × 0,5	12 €
0,75 kg	24 × 0,75	18 €

Graphique chiffré



Exemple de calcul avec une fonction :
La fonction est f(x) = 24 × x, où x représente la masse en kilogrammes. Pour 0,5 kg, f(0,5) = 24 × 0,5 = 12. Tu annonces donc 12 € au client.

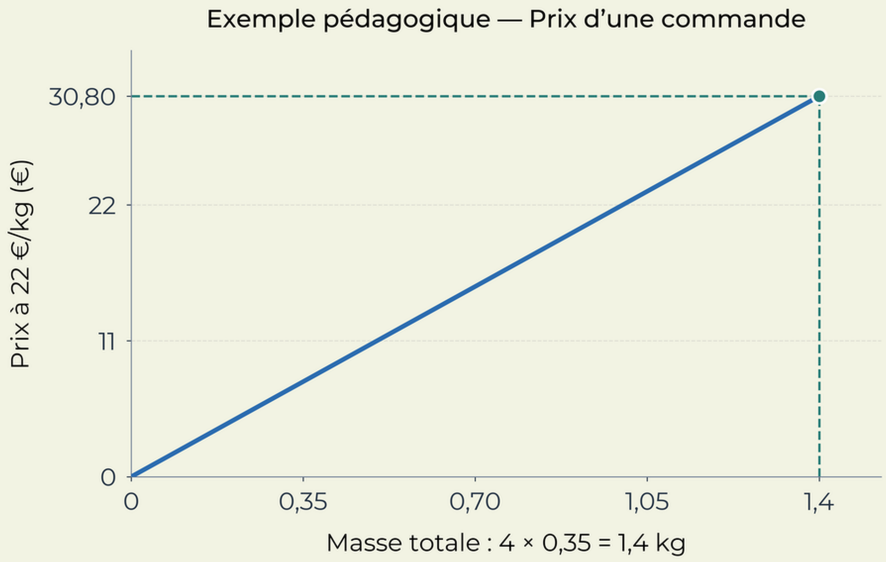
3. Suivre un algorithme de calcul :

Des étapes dans le bon ordre :
Un algorithme est une suite d'instructions à suivre pour obtenir un résultat. Il peut être écrit avec des phrases ou sous forme de pseudo-code. Respecte l'ordre des étapes et vérifie les unités.

Mini cas en boutique :
Tu prépares une commande de 4 morceaux de tomme de 0,35 kg chacun, vendus 22 € le kilogramme. Le livrable attendu est une fiche de calcul indiquant la masse totale et le prix à facturer.

Exemple d'algorithme :
Étape 1 : calculer la masse totale, 4 × 0,35 = 1,4 kg. Étape 2 : calculer le prix, 1,4 × 22 = 30,80 €. Résultat, la commande pèse 1,4 kg et coûte 30,80 €.

Graphique chiffré



Ta vérification sur le terrain :
Avant de transmettre un résultat, prends quelques secondes pour contrôler ces points. Cette habitude évite les erreurs de pesée et de prix, surtout quand plusieurs commandes s'enchaînent.

À vérifier	Question à te poser
Données	Ai-je bien relevé le poids et le prix au kilogramme ?
Calcul	Ai-je suivi les étapes dans le bon ordre ?
Unités	La masse est-elle en kilogrammes et le prix en euros ?
Résultat	Le montant paraît-il cohérent avec la commande ?

Ce qu'il faut retenir

Équations, fonctions et algorithmes t'aident à calculer des quantités et des prix en boutique.

- Pour résoudre une équation, effectue la même opération des deux côtés afin de **garder l'égalité équilibrée**, puis vérifie ta réponse.
- Une fonction associe une valeur de départ à un résultat : respecte les unités et utilise la règle indiquée.

- Un algorithme exige de suivre les étapes dans l'ordre et de contrôler les données, le calcul et la cohérence du résultat.

En vérifiant chaque étape, tu limites les erreurs et peux transmettre un **résultat fiable**.

Chapitre 4 : Calculs commerciaux et financiers en pratique

1. Calculer un prix et la TVA :

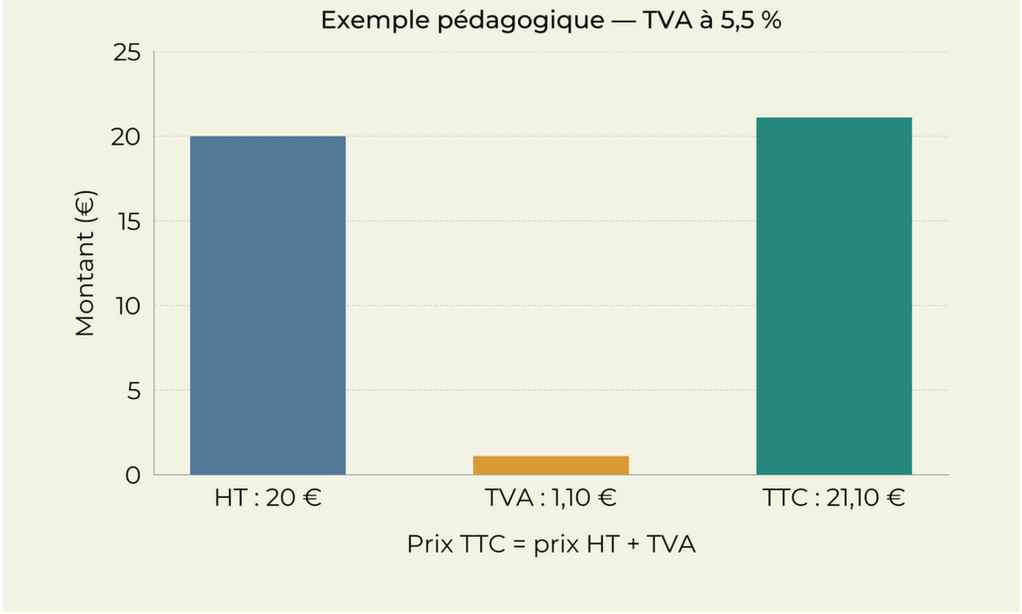
Les repères utiles :
En magasin, tu dois distinguer le prix hors taxes, ou HT, du prix toutes taxes comprises, ou TTC. La TVA s'ajoute au prix HT. Pour faire un calcul juste, utilise le taux indiqué dans l'exercice ou sur le document de vente.

La méthode :
Pour trouver le montant de la TVA, multiplie le prix HT par le taux écrit sous forme décimale. Pour trouver le prix TTC, ajoute cette TVA au prix HT. Vérifie toujours que ton résultat est bien exprimé en euros.

- TVA = prix HT × taux de TVA.
- Prix TTC = prix HT + montant de TVA.

Exemple de calcul d'un prix TTC :
Un fromage coûte 20 € HT et l'exercice indique une TVA de 5,5 %. La TVA est de 20 × 0,055, soit 1,10 €. Le prix TTC est donc de 20 + 1,10, soit 21,10 €.

Graphique chiffré



2. Suivre une marge et une remise :

Calculer ta marge :

La marge commerciale correspond à la différence entre le prix de vente HT et le coût d'achat HT. Elle t'aide à voir ce que la vente rapporte avant les autres dépenses de l'entreprise, comme le loyer ou les salaires.

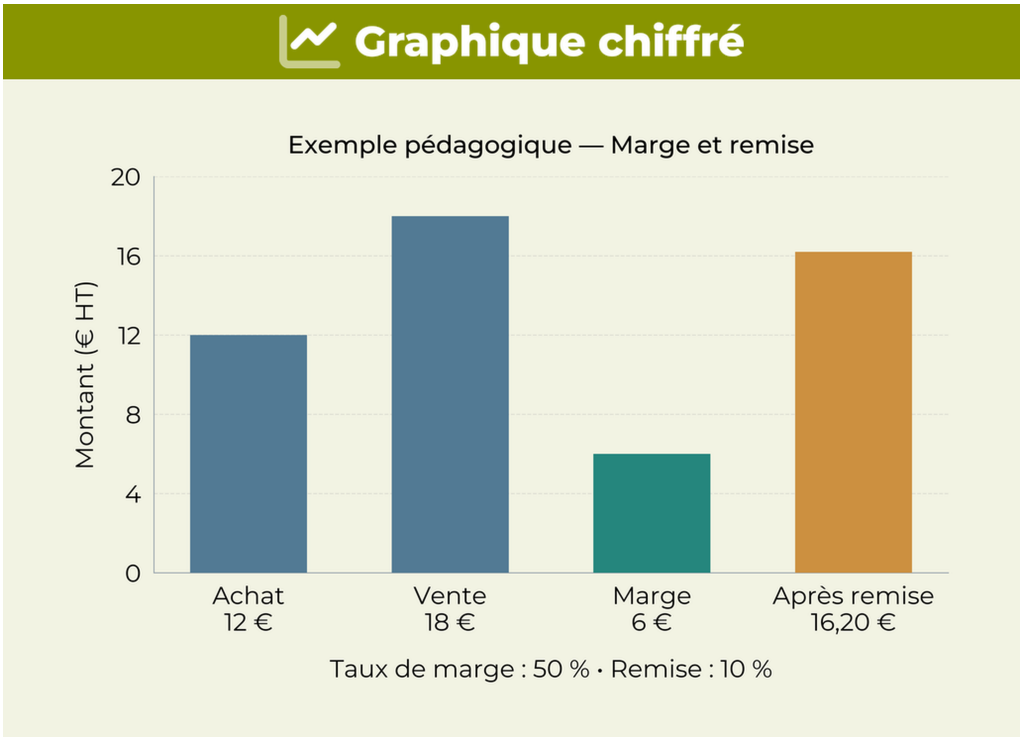
Ne pas confondre les taux :
Le taux de marge compare la marge au coût d'achat HT. Le taux de marque compare la marge au prix de vente HT. Ces 2 taux répondent à des questions différentes, alors repère bien le dénominateur avant de calculer.

Calcul	Formule	Résultat utile
Marge	Vente HT - achat HT	Écart en euros
Taux de marge	Marge ÷ achat HT × 100	Comparaison au coût d'achat
Taux de marque	Marge ÷ vente HT × 100	Part du prix de vente

Appliquer une remise :
Une remise de 10 % signifie que tu retires 10 centimes pour chaque euro du prix de départ. Multiplie le prix par le taux de remise, puis soustrais le montant obtenu. En stage, vérifie le prix affiché avant de rendre la monnaie.

Exemple de calcul de marge et de remise :
Un morceau est acheté 12 € HT et vendu 18 € HT. La marge est de 18 - 12, soit 6 €. Le taux de marge est de 6 ÷ 12 × 100, soit 50 %. Avec une remise de 10 % sur 18 €, le client paie 16,20 € HT.

Graphique chiffré



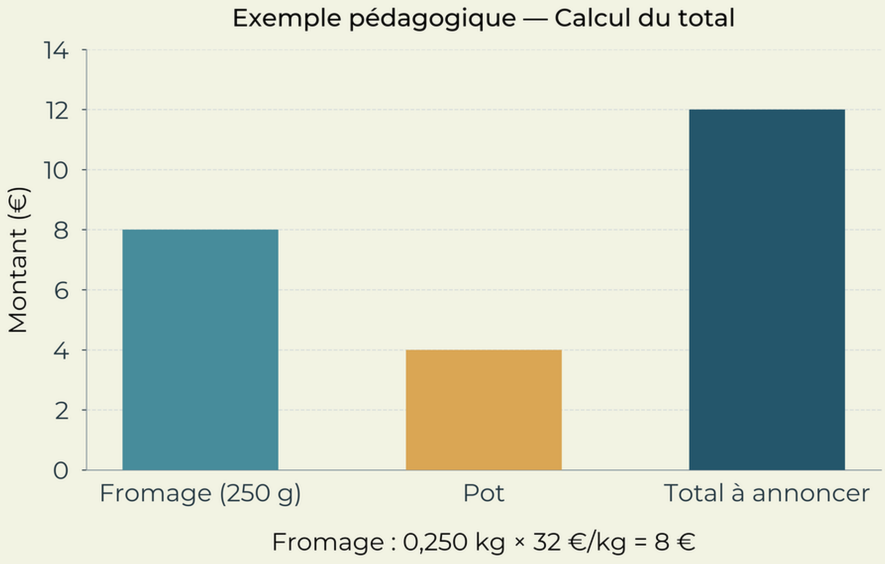
3. Gérer une vente et vérifier tes calculs :

Peser et calculer le prix :
Pour un produit vendu au kilogramme, multiplie le poids en kilogrammes par le prix au kilogramme. Si ta balance affiche des grammes, convertis-les en kilogrammes en divisant par 1 000. Cette conversion évite les erreurs de prix importantes.

Exemple de vente au poids :
Tu sers 250 g de fromage vendu 32 € le kilogramme. Convertis d'abord 250 g en 0,250 kg. Puis calcule 0,250 × 32 €, soit 8 €. Le prix du morceau est de 8 €.

Mini-cas en boutique :
Une cliente choisit 250 g de fromage à 32 € le kilogramme et un pot à 4 €. Tu calcules le fromage à 8 €, puis tu ajoutes 4 €. Le total à annoncer est de 12 €.

Graphique chiffré



Le livrable attendu est un ticket de vente vérifié, avec le poids, le prix au kilogramme, le prix du fromage et le total de 12 €. À l'oral, annonce le montant clairement, puis vérifie le paiement avant de rendre la monnaie.

Ta vérification sur le terrain :

- Vérifie que le prix au kilogramme correspond à l'étiquette.
- Convertis les grammes en kilogrammes avant de multiplier.
- Garde les unités pendant le calcul, par exemple kilogrammes et euros.
- Relis le total avant d'encaisser et de rendre la monnaie.
- Arrondis seulement au moment prévu par le document de vente.

Ce qu'il faut retenir

Pour réussir tes calculs commerciaux, distingue les prix HT et TTC, puis choisis la bonne formule selon l'opération.

- Calcule la **TVA et le prix TTC** en ajoutant la taxe au prix HT.
- La marge est la différence entre vente HT et achat HT. Le **taux de marge** se rapporte au coût d'achat, le taux de marque au prix de vente.
- Pour une remise, soustrais son montant au prix initial. Pour une vente au poids, convertis les grammes en kilogrammes avant de multiplier.

Vérifie les unités, les prix affichés et le total avant d'encaisser. Annonce clairement le montant et contrôle le paiement avant de rendre la monnaie.

Physique-chimie

Présentation de la matière :
En CAP Crémier-fromager, tu relies la Physique-chimie aux températures, aux mesures et à la sécurité. Cette matière rejoint les Mathématiques dans une **épreuve de coefficient 2**.

En CCF, tu passes une évaluation expérimentale de 45 minutes en dernière année, avec écrit et échanges oraux. À l'examen final écrit, la Physique-chimie représente 45 minutes sur 1 h 30. Dans les 2 cas, elle compte pour 8 points sur 20.

Conseil :
Je te conseille de prévoir **2 séances de révision** de 15 minutes par semaine. Reprends une mesure de température ou une lecture de protocole. Note les données utiles, choisis la relation adaptée et vérifie les unités avant de calculer.

En travaux pratiques, entraîne-toi à **expliquer tes observations** et à respecter les consignes de sécurité, ces gestes sont évalués. Si tu bloques, demande une démonstration puis recommence tranquillement.

Table des matières

Chapitre 1 : Mouvements et forces : mesurer et modéliser ..... Aller
1. Décrire et mesurer un mouvement ..... Aller
2. Identifier et modéliser les forces ..... Aller
Chapitre 2 : Solutions chimiques : composition et sécurité ..... Aller
1. Comprendre la composition d'une solution ..... Aller
2. Manipuler les produits sans te mettre en danger ..... Aller
3. Préparer et contrôler une solution ..... Aller
Chapitre 3 : Température et chaleur : mesures et capteurs ..... Aller
1. Distinguer température et chaleur ..... Aller
2. Choisir et utiliser un capteur ..... Aller
3. Interpréter les mesures au quotidien ..... Aller
Chapitre 4 : Sons et signaux : fréquence et prévention du bruit ..... Aller
1. Comprendre les sons et leur fréquence ..... Aller
2. Mesurer le niveau sonore ..... Aller
3. Prévenir le bruit en boutique ..... Aller
Chapitre 5 : Lumière et électricité : mesures et sécurité ..... Aller
1. Mesurer la lumière ..... Aller
2. Repérer les grandeurs électriques ..... Aller

3. Appliquer les règles de sécurité ..... Aller

Chapitre 1 : Mouvements et forces : mesurer et modéliser

1. Décrire et mesurer un mouvement :

Repérer le mouvement :
Pour décrire un mouvement, tu dois choisir un objet de référence, appelé référentiel. Un objet peut sembler immobile par rapport à toi, mais bouger par rapport au sol. Pense aussi à décrire sa trajectoire, c'est-à-dire le chemin qu'il suit.

Une trajectoire peut être rectiligne, si elle suit une ligne droite, circulaire, si elle forme un cercle, ou curviligne, si elle dessine une courbe. Ces mots t'aident à expliquer simplement ce que tu observes.

Mesurer la durée et la vitesse :
Pour calculer une vitesse moyenne, divise la distance parcourue par la durée du déplacement. La formule est v = d ÷ t. Si la distance est en mètres et le temps en secondes, la vitesse s'exprime en mètres par seconde, notés m/s.

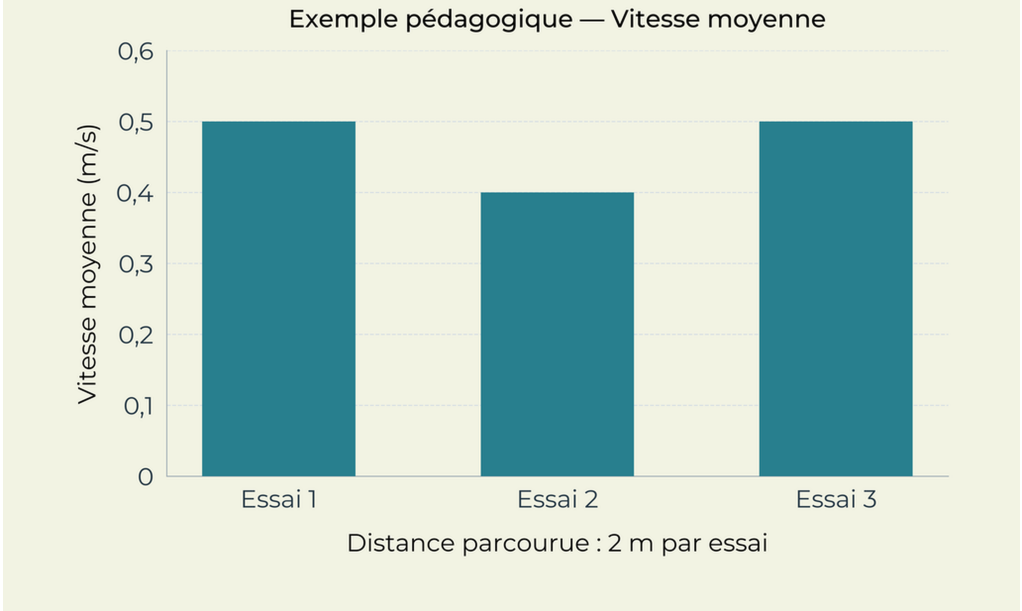
Sur le terrain, mesure toujours la distance avec le même point de départ et arrête le chronomètre au même repère. Une mesure imprécise peut fausser le calcul. Si tu répètes l'essai 3 fois, tu peux comparer les résultats et repérer une erreur de manipulation.

Exemple de mesure :
Tu fais rouler une petite caisse sur 3 m et tu chronomètres 6 s. Sa vitesse moyenne est de 3 ÷ 6 = 0,5 m/s. Cela signifie qu'elle parcourt en moyenne un demi-mètre par seconde.

Manipulation courte :
Avec un chariot, un mètre ruban et un chronomètre, mesure le temps nécessaire pour parcourir 2 m. Recommence 3 fois, puis calcule chaque vitesse avec la distance divisée par le temps. Compare les résultats, sans confondre vitesse moyenne et vitesse à un instant précis.

Essai	Distance	Durée	Vitesse moyenne
1	2 m	4 s	0,5 m/s
2	2 m	5 s	0,4 m/s
3	2 m	4 s	0,5 m/s

Graphique chiffré



Repères utiles en stage :
Dans une fromagerie, tu peux observer un chariot qui avance dans une allée ou une porte froide qui se referme. Décrire le référentiel et la trajectoire rend tes observations plus précises. Pour tes mesures, garde la zone dégagée et ne gêne pas la circulation.

2. Identifier et modéliser les forces :

Comprendre une force :
Une force est une action qui peut mettre un objet en mouvement, le ralentir, le déformer ou changer sa trajectoire. Elle se mesure en newtons, notés N. Pour la représenter, trace une flèche qui indique son point d'application, sa direction, son sens et son intensité.

Quand tu pousses un chariot, ta main exerce une force vers l'avant. Le sol exerce aussi une action sur les roues. Sur un schéma simple, nomme les forces et dessine leurs flèches clairement, sans chercher à représenter tous les détails de l'objet.

Modéliser une situation :
Modéliser, c'est remplacer une situation réelle par un dessin et quelques informations utiles. Tu peux représenter l'objet par un rectangle ou un point, puis ajouter les forces avec des flèches. Une flèche plus longue représente une force plus grande, si l'échelle est la même.

Si les forces se compensent, l'objet reste immobile ou poursuit un mouvement rectiligne à vitesse constante. Si elles ne se compensent pas, son mouvement peut changer. Ce modèle est simplifié, mais il aide à expliquer ce qui se passe.

Mini cas concret :

Tu dois déplacer un chariot de 20 kg portant 30 kg de produits, sur 4 m dans une allée. Tu le pousses doucement, tu observes qu'il roule droit et tu notes la durée, par exemple 8 s. Le poids total transporté est de 50 kg.

Le livrable attendu est une fiche courte avec la distance, la durée, le calcul de vitesse moyenne, un schéma du chariot et des flèches indiquant la poussée, le poids et l'action du sol. Tu peux y noter tout frottement visible ou toute difficulté rencontrée.

Vérifications avant de rendre ton travail :

À vérifier	Ton repère
Référentiel	J'ai précisé par rapport à quoi j'observe le mouvement.
Mesures	J'ai écrit les distances en m et les durées en s.
Calcul	J'ai divisé la distance par la durée.
Schéma	Mes flèches ont une direction et un sens visibles.
Sécurité	Le trajet du chariot est dégagé.

Ce qu'il faut retenir

Pour décrire un mouvement, précise le **référentiel choisi** et la forme de la trajectoire. La vitesse moyenne se calcule en divisant la distance par la durée.

- Mesure distance et durée avec soin, répète les essais et exprime la vitesse en m/s.
- Une force, mesurée en newtons, peut modifier le mouvement ou déformer un objet. Représente-la par une flèche indiquant direction, sens et intensité.
- Si les forces se compensent, l'objet reste immobile ou avance à vitesse constante; sinon, son mouvement peut changer.

Un schéma simplifié permet de rendre visibles les forces et d'expliquer la situation. Garde aussi le trajet dégagé pour travailler en sécurité.

Chapitre 2 : Solutions chimiques : composition et sécurité

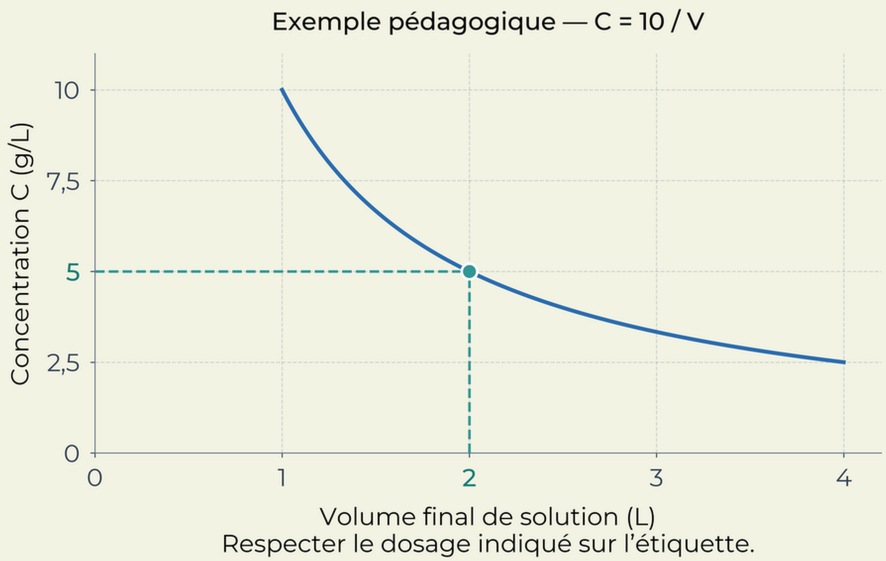
1. Comprendre la composition d'une solution :

Les éléments d'une solution :
Une solution est un mélange homogène. Elle contient un solvant, souvent de l'eau, et une ou plusieurs substances dissoutes, appelées solutés. Dans ton travail, tu peux rencontrer des solutions de nettoyage ou de désinfection.

La concentration :
La concentration indique la quantité de soluté présente dans un volume de solution. Pour calculer une concentration massique, utilise la formule C = m ÷ V. C s'exprime en grammes par litre, m en grammes et V en litres.

Exemple de concentration :
Tu dissous 10 g de produit dans de l'eau pour obtenir 2 L de solution. Le calcul donne C = 10 ÷ 2, soit 5 g/L. Respecte toujours le dosage indiqué sur l'étiquette du produit.

Graphique chiffré



La dissolution et la dilution :
Dissoudre, c'est mélanger un soluté à un solvant pour former une solution. Diluer, c'est ajouter du solvant à une solution déjà préparée. Dans les 2 cas, mesure les quantités avec précision pour éviter un produit trop faible ou trop concentré.

2. Manipuler les produits sans te mettre en danger :

Lire l'étiquette avant d'agir :

Avant d'utiliser un produit, repère son nom, son usage, les précautions, le dosage et les consignes en cas de contact. Ne te fie pas à la couleur ou à l'odeur. Une bouteille transvasée sans étiquette peut entraîner une erreur grave.

Représentation visuelle



Préparation de solutions de nettoyage: respecter les dosages pour la sécurité

Choisir les protections adaptées :
Porte les équipements indiqués sur l'étiquette, par exemple des gants ou des lunettes. Travaille dans un endroit aéré et garde les produits loin des aliments, des emballages propres et des zones de préparation du fromage.

Éviter les mélanges dangereux :
Ne mélange jamais des produits de nettoyage entre eux. Certains mélanges peuvent libérer des gaz dangereux. Utilise chaque produit seul, dans son contenant d'origine, et referme-le après usage. Si tu as un doute, arrête-toi et demande à ton responsable.

Astuce de terrain :
Quand j'étais en stage, je préparais le matériel avant d'ouvrir le produit : doseur, eau et gants. Cette habitude évite de chercher un ustensile avec des mains déjà contaminées.

3. Préparer et contrôler une solution :

Une méthode simple :
Lis d'abord le dosage sur l'étiquette, puis mesure le volume d'eau et la quantité de produit avec le matériel adapté. Ajoute les produits dans l'ordre indiqué par le fabricant. Inscris ensuite le nom et la date de préparation si la procédure de l'établissement le demande.

Mini cas concret :
Tu dois préparer 2 L d'une solution de nettoyage. L'étiquette indique 5 mL de produit par litre d'eau. Mesure 10 mL de produit, prépare la solution selon les consignes, puis étiquette le contenant. Livrable attendu : un flacon identifié avec le nom du produit et la date.

Ta vérification sur le terrain :
Avant d'utiliser la solution, prends quelques secondes pour vérifier ces 5 points. C'est une petite routine qui aide à éviter les erreurs de dosage, les confusions de contenants et les contacts accidentels.

Point à vérifier	Action attendue
Produit	Je vérifie son nom et son usage.
Dosage	Je suis la quantité indiquée sur l'étiquette.
Protection	Je porte les équipements demandés.
Contenant	Je garde une étiquette lisible.
Rangement	Je range le produit loin des denrées alimentaires.

Ce qu'il faut retenir

Une solution associe un solvant et un ou plusieurs solutés. Sa concentration massique se calcule avec **C = m ÷ V**. Pour la préparer, mesure précisément et respecte le dosage indiqué.

- Lis l'étiquette et porte les protections adaptées.
- Ne mélange jamais les produits et garde-les dans leur contenant étiqueté.
- Vérifie le produit, le dosage, les protections, le contenant et le rangement avant usage.

Travaille dans un endroit aéré et range les produits loin des aliments. En cas de doute, arrête-toi et demande conseil à ton responsable.

Chapitre 3 : Température et chaleur : mesures et capteurs

1. Distinguer température et chaleur :

La température :
La température indique si un produit est froid ou chaud. Elle se mesure en degrés Celsius, notés °C. En boutique, tu peux contrôler la température d'une vitrine, d'une cave ou d'un fromage avec un thermomètre adapté.

La chaleur :
La chaleur est une énergie qui passe d'un objet plus chaud vers un objet plus froid. Ce transfert se poursuit jusqu'à ce que les températures se rapprochent. C'est pour cela qu'un fromage sorti du réfrigérateur se réchauffe dans la pièce.

Exemple de transfert de chaleur :
Tu poses un fromage à 5 °C sur un plan de travail à 20 °C. La chaleur de l'air passe vers le fromage, qui se réchauffe progressivement. Le laisser dehors plus longtemps accélère ce réchauffement.

2. Choisir et utiliser un capteur :

Les principaux appareils :
Un thermomètre à sonde mesure la température au contact du produit ou de l'air. Un thermomètre infrarouge mesure la surface à distance. Il est rapide, mais ne mesure pas l'intérieur du fromage.

Appareil	Ce qu'il mesure	Point de vigilance
Sonde	Température au point de contact	Nettoyer la sonde avant et après usage
Infrarouge	Température de surface	Ne renseigne pas sur le cœur du produit

Une mesure fiable :
Place la sonde dans la zone à contrôler, sans toucher un récipient ou une paroi. Attends que l'affichage se stabilise, puis note la valeur et l'heure. Une mesure mal placée peut donner une température qui ne représente pas le produit.

Exemple de mesure en boutique :
Tu contrôles une vitrine avec une sonde prévue pour l'air. Tu la places au centre, attends la stabilisation de l'affichage et lis 4 °C. Tu notes cette valeur dans le relevé prévu par l'équipe.

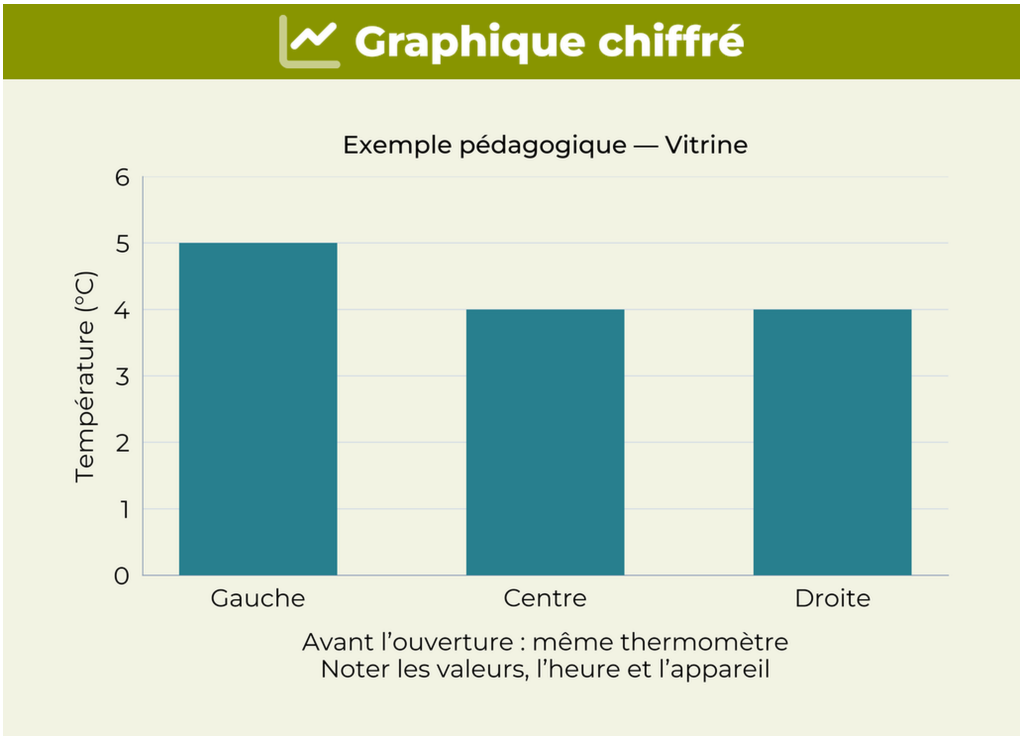
3. Interpréter les mesures au quotidien :

Calculer un écart de température :

Pour comparer 2 mesures, soustrais la plus petite de la plus grande. La formule est ΔT = température finale - température initiale. L'écart s'exprime en °C et permet de décrire une hausse ou une baisse.

Exemple de calcul :
Une vitrine passe de 4 °C à 7 °C. Le calcul donne ΔT = 7 - 4 = 3 °C. Tu constates une hausse de 3 °C, puis tu suis la procédure de l'établissement et préviens la personne responsable.

Mini cas concret :
Avant l'ouverture, tu contrôles 3 points de la vitrine avec le même thermomètre : 4 °C au centre, 5 °C à gauche et 4 °C à droite. Tu notes les valeurs, l'heure et l'appareil utilisé.



Le résultat montre un écart maximal de 1 °C entre les points mesurés. Tu transmets le relevé à ton responsable. Le livrable attendu est une fiche datée avec les 3 mesures et ta signature.

Ta check-list de contrôle :

- Vérifie que le thermomètre fonctionne et affiche une valeur lisible.
- Choisis une sonde ou un appareil infrarouge selon ce que tu veux mesurer.
- Place correctement l'appareil et attends la stabilisation de l'affichage.
- Note la température, l'heure et l'endroit contrôlé.
- Nettoie la sonde et signale toute valeur inhabituelle selon la consigne de l'équipe.

Ce qu'il faut retenir

La température se mesure en °C, tandis que la chaleur est une énergie transférée du plus chaud vers le plus froid. Pour contrôler un produit ou une vitrine, choisis un appareil adapté.

- La **sonde mesure au contact** et doit être nettoyée avant et après usage.
- Le thermomètre infrarouge mesure uniquement la **température de surface**.
- Place correctement l'appareil, attends la stabilisation et note la valeur, l'heure et le lieu.
- Calcule l'écart entre deux mesures en soustrayant la plus petite de la plus grande.

Consigne tes relevés et signale toute valeur inhabituelle selon la procédure de ton établissement.

Chapitre 4 : Sons et signaux : fréquence et prévention du bruit

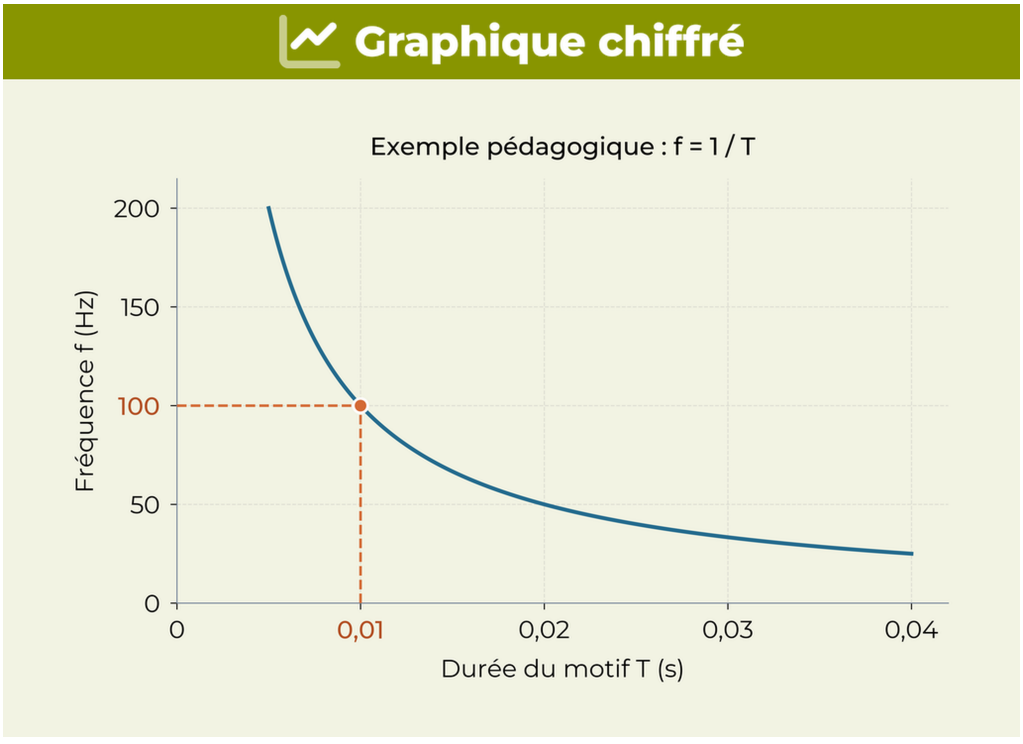
1. Comprendre les sons et leur fréquence :

Un son, c'est une vibration :
Un son naît quand un objet vibre et met l'air en mouvement. Ton oreille capte ces vibrations. Un son régulier, comme celui d'un moteur de réfrigérateur, forme un signal qui se répète. Le bruit est un son gênant ou indésirable.

Fréquence et hauteur :
La fréquence indique combien de fois une vibration se répète en 1 seconde. Elle se mesure en hertz, notés Hz. Plus la fréquence est élevée, plus le son est aigu. Une fréquence basse correspond à un son grave.

Pour un signal périodique, on peut calculer la fréquence avec la formule f = 1 ÷ T. f s'exprime en hertz et T, la durée d'un motif qui se répète, en secondes. Si T vaut 0,01 s, alors f vaut 100 Hz.

Graphique chiffré



Exemple de mesure d'un signal :
Avec une application d'analyse sonore, tu observes 5 motifs identiques en 0,05 s. Un motif dure donc 0,01 s, et la fréquence vaut 1 ÷ 0,01 = 100 Hz. Le son est grave par rapport à un signal de 1 000 Hz.

2. Mesurer le niveau sonore :

Décibels et durée d'exposition :

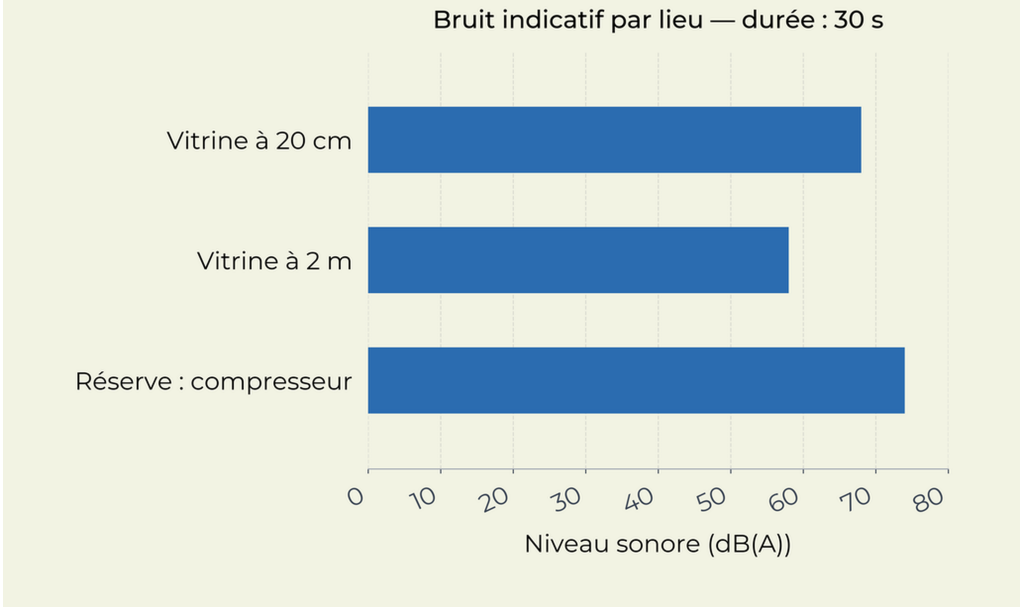
Le niveau sonore se mesure en décibels, notés dB. Au travail, la mesure en dB(A) tient compte de la sensibilité de l'oreille. La durée compte aussi : un bruit fort répété pendant toute une journée fatigue davantage qu'un bruit bref.

Selon l'INRS, 80 dB(A) sur une journée de travail de 8 heures est un seuil important pour la prévention. À partir de ce niveau d'exposition quotidienne, l'employeur doit agir. À 85 dB(A), des mesures renforcées sont nécessaires. Ces repères ne remplacent pas une évaluation professionnelle du poste.

Petite manipulation :
Matériel : un téléphone avec une application de sonomètre. Mesure pendant 30 secondes le bruit près d'une vitrine réfrigérée, puis à 2 mètres. Note les valeurs en dB(A). Garde le même réglage et ne colle pas le téléphone à la machine.

Lieu de mesure	Durée	Mesure indicative
À 20 cm de la vitrine	30 s	68 dB(A)
À 2 m de la vitrine	30 s	58 dB(A)
Dans la réserve, près du compresseur	30 s	74 dB(A)

Graphique chiffré



Ces valeurs sont des exemples, pas des mesures de référence. Une application de téléphone donne une estimation, elle ne remplace pas un appareil professionnel. Si le niveau semble élevé ou si le bruit dure, signale-le à ton responsable.

3. Prévenir le bruit en boutique :

Réduire le bruit à la source :
En boutique ou en réserve, les vitrines réfrigérées, les ventilateurs et les compresseurs peuvent produire un bruit continu. Repère les équipements bruyants et préviens ton responsable si tu entends un son inhabituel, une vibration ou un claquement. Ne démonte jamais une machine.

Tu peux aussi limiter les bruits évitables : repose doucement les plaques, évite de claquer les portes et organise les tâches pour ne pas faire fonctionner plusieurs équipements bruyants inutilement au même moment. Une ambiance plus calme aide aussi à entendre les demandes des clients.

Checklist sur le terrain :

- Repère les équipements qui font du bruit.
- Écoute si le bruit a changé ou s'il est devenu plus fort.
- Note le lieu, l'heure et la durée du bruit remarqué.
- Préviens ton responsable, sans toucher aux appareils.
- Respecte les protections auditives si elles sont demandées.

Mini cas concret de stage :
À l'ouverture, tu entends un claquement régulier près d'une vitrine. Tu notes l'heure, l'endroit et la durée, puis tu avertis ton responsable. Il fait vérifier l'équipement. Résultat attendu : le bruit est pris en charge sans que tu manipules la machine. Livrable : une note de signalement de 3 lignes.

Ce qu'il faut retenir

Un son provient de vibrations. Sa fréquence, exprimée en hertz, détermine sa hauteur : plus elle est élevée, plus le son est aigu. Le niveau sonore se mesure en décibels, et le risque dépend aussi de la durée d'exposition.

- Pour un signal périodique, calcule la fréquence avec **f = 1 ÷ T**.
- À partir de 80 dB(A) sur huit heures, la prévention doit être renforcée selon les repères indiqués.
- Repère les bruits inhabituels, note leur lieu et leur durée, puis avertis ton responsable.
- Ne démonte jamais un équipement et respecte les protections auditives demandées.

Les applications de téléphone fournissent seulement une estimation. En cas de bruit préoccupant, signale-le pour qu'un professionnel évalue la situation.

Chapitre 5 : Lumière et électricité : mesures et sécurité

1. Mesurer la lumière :

Comprendre l'éclairement :
L'éclairement indique la quantité de lumière reçue par une surface. Il se mesure en lux, avec un luxmètre. En boutique, un éclairage adapté t'aide à présenter les fromages et à repérer leur aspect sans fatiguer tes yeux.

Réaliser une mesure :
Allume l'éclairage habituel, place le capteur du luxmètre sur le plan de travail et note la valeur affichée. Mesure au même endroit et dans les mêmes conditions si tu veux comparer deux résultats. Évite de faire de l'ombre sur le capteur.

Pour une tâche qui demande de bien voir les détails, un éclairement de l'ordre de 500 lux peut servir de repère. Le besoin varie selon l'activité et l'installation. Un résultat bas ou un reflet gênant doit être signalé au responsable, pas corrigé en bricolant un luminaire.

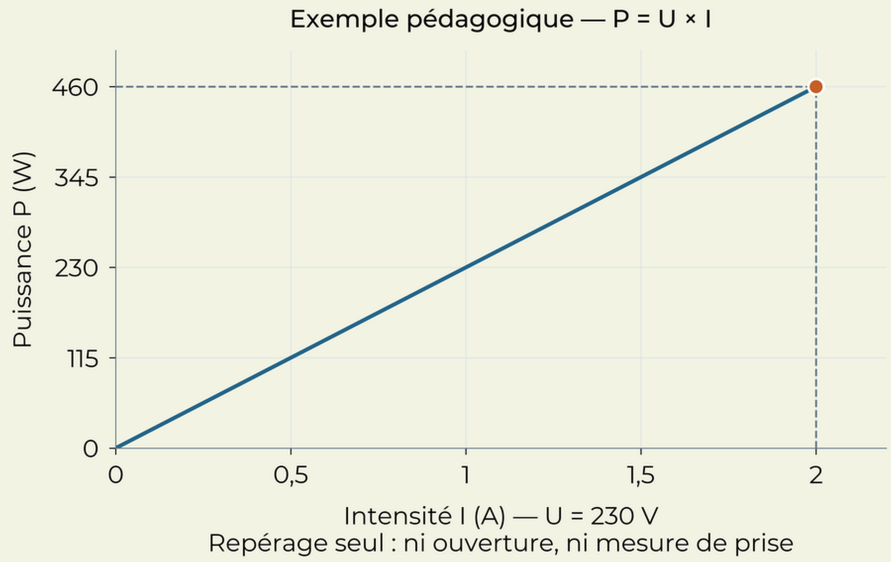
Exemple de mesure au comptoir :
Tu relèves 320 lux sur la zone de préparation et 510 lux sur le comptoir de découpe. Note les 2 valeurs, l'emplacement et l'état des lampes. Si la découpe reste difficile à voir, signale-le même si la mesure est plus élevée.

2. Repérer les grandeurs électriques :

Les mesures utiles :
La tension électrique se mesure en volts, notés V. L'intensité se mesure en ampères, notés A, et la puissance d'un appareil en watts, notés W. Ces indications figurent souvent sur sa plaque signalétique, par exemple sur une vitrine réfrigérée ou une trancheuse.

Pour un appareil alimenté par le secteur, la relation utile est $P = U \times I$. Si l'étiquette indique 230 V et 2 A, la puissance correspondante est 460 W. C'est un calcul de repérage, pas une autorisation d'ouvrir l'appareil ou de mesurer une prise.

Graphique chiffré



Manipuler sans danger :
En classe, tu peux observer les indications d'une étiquette et mesurer la tension d'une pile avec un multimètre réglé correctement, sous la supervision de ton enseignant. Branche les cordons selon la notice et ne mesure jamais une prise secteur pour t'entraîner.

Une erreur fréquente consiste à confondre les bornes ou le réglage du multimètre. Dans un magasin, ne démonte pas un appareil et ne cherche pas une panne électrique. Préviens la personne responsable, qui organisera une intervention adaptée.

Exemple de calcul de puissance :
Une étiquette indique 230 V et 1,5 A. Le calcul donne 230 × 1,5 = 345 W. Tu peux noter cette puissance sur une fiche de matériel, mais seul un professionnel compétent intervient sur le branchement ou l'appareil.

3. Appliquer les règles de sécurité :

Éviter le choc électrique :
L'eau augmente le risque électrique. Dans une fromagerie, garde les mains sèches avant de toucher une prise ou un interrupteur. Ne manipule pas un appareil avec un câble abîmé, une fiche cassée ou une prise mouillée. L'INRS rappelle de ne pas toucher un appareil électrique avec les mains mouillées.

Si tu repères une anomalie, éloigne les personnes, n'utilise plus l'appareil et avertis immédiatement ton responsable. Ne tire pas sur le câble pour débrancher une fiche et ne tente pas de réparation. Les interventions électriques nécessitent des mesures de prévention et, selon l'opération, une formation ou une habilitation adaptée.

Check-list avant de travailler :

Point à vérifier	Action sûre
Mains	Les sécher avant de toucher un appareil.
Câble et fiche	Ne pas utiliser l'appareil s'ils sont abîmés.
Sol et plan de travail	Éloigner l'eau des prises et signaler une flaque.
Éclairage	Repérer les zones sombres ou les reflets gênants.
Anomalie	Arrêter l'utilisation et prévenir le responsable.

Mini cas concret :
Au début du service, tu constates une flaque près de la vitrine réfrigérée et un éclairage faible au comptoir. Tu empêches le passage dans la zone, tu n'approches pas de la prise, puis tu préviens le responsable. Avec son accord, tu mesures l'éclairement en 3 points, sans toucher aux équipements électriques.

Tu notes les 3 valeurs en lux, les emplacements et l'anomalie observée. Le résultat attendu est une fiche de signalement remise au responsable, avec la zone sécurisée et l'intervention laissée à une personne compétente.

Ce qu'il faut retenir

L'éclairement se mesure en **lux avec un luxmètre**. Pour les appareils, repère la tension en volts, l'intensité en ampères et la puissance en watts.

- Mesure la lumière dans des conditions comparables, sans faire d'ombre sur le capteur, puis signale les zones sombres ou les reflets gênants.
- Utilise la formule **P = U × I** pour estimer la puissance à partir des indications de l'appareil.
- Garde les mains sèches et n'utilise jamais un appareil dont le câble, la fiche ou la prise est abîmé ou mouillé.
- En cas d'anomalie, éloigne les personnes, cesse d'utiliser l'appareil et préviens le responsable.

Ne démonte pas un appareil et ne manipule pas une prise secteur. Les réparations et interventions électriques sont réservées à une personne compétente.

Langue vivante étrangère : Anglais

Présentation de la matière :
En CAP Crémier-fromager, tu apprends à communiquer en anglais au quotidien et en boutique. Tu travailles la compréhension, l'écriture et les échanges oraux, avec un **niveau A2 attendu**. Cette matière conduit à l'épreuve obligatoire de langue vivante, coefficient 1, notée sur 20.

Tu passes une évaluation écrite d'une heure, comprenant de l'écoute, et un **oral de 6 minutes**. Le CCF se déroule en dernière année dans les établissements habilités. Sinon, tu passes l'examen ponctuel final.

Conseil :
Prévois **10 minutes par jour** pour réviser. Crée des fiches avec les mots utiles pour décrire un fromage, annoncer un prix et accueillir un client. Entraîne-toi aussi à comprendre de courts enregistrements et à rédiger des messages simples.

Je te conseille de simuler une vente avec un camarade. Prépare quelques phrases, puis échange sans tout réciter. Si tu hésites, reprends calmement avec des mots simples. Ne cherche pas un accent parfait, privilégie un message clair.

Table des matières

Chapitre 1 : Comprendre et échanger au quotidien ..... Aller
1. Saluer et se présenter ..... Aller
2. Comprendre et répondre en boutique ..... Aller
Chapitre 2 : Lire et écrire des messages professionnels ..... Aller
1. Repérer les informations importantes ..... Aller
2. Écrire un courriel clair ..... Aller
3. Répondre à une demande professionnelle ..... Aller
Chapitre 3 : Présenter son métier et les cultures anglophones ..... Aller
1. Présenter ton métier de crémier-fromager ..... Aller
2. Comprendre les cultures anglophones ..... Aller

Chapitre 1 : Comprendre et échanger au quotidien

1. Saluer et se présenter :

Les premiers échanges :
En anglais, commence par saluer, puis présente-toi simplement. Au stage, ces quelques mots t'aident à accueillir un client ou à parler avec un collègue. J'ai remarqué qu'un sourire et une phrase courte rendent l'échange plus facile.

Hello, my name is Léa. (Bonjour, je m'appelle Léa.)

I'm a trainee in a cheese shop. (Je suis stagiaire dans une fromagerie.)

Les phrases utiles :
Apprends d'abord quelques formules que tu peux réutiliser dans plusieurs situations. Prononce-les lentement et articule. Tu n'as pas besoin d'un accent parfait, l'important est de parler assez clairement pour être compris.

Phrase en anglais	Traduction française
Hello, good morning.	Bonjour.
How are you?	Comment allez-vous ?
My name is …	Je m'appelle …
I'm a trainee.	Je suis stagiaire.
Nice to meet you.	Ravi de vous rencontrer.
Could you repeat, please?	Pouvez-vous répéter, s'il vous plaît ?
Thank you.	Merci.
Goodbye.	Au revoir.

Erreurs fréquentes :
Évite de traduire mot à mot une phrase française. Par exemple, pour dire « Je suis stagiaire », ne dis pas *I have trainee*, qui est incorrect. Dis plutôt *I'm a trainee.* (Je suis stagiaire.)

2. Comprendre et répondre en boutique :

Écouter les mots importants :
Dans une conversation, tu ne comprendras peut-être pas chaque mot. Concentre-toi sur les mots clés, comme le produit demandé, la quantité ou le prix. Si tu bloques, demande à la personne de répéter ou de parler plus lentement.

Could you speak more slowly, please? (Pourriez-vous parler plus lentement, s'il vous plaît ?)

Do you mean two hundred grams? (Vous voulez dire 200 grammes ?)

Un dialogue en situation :
Voici un échange court à la fromagerie. Tu peux le répéter à voix haute, puis remplacer le fromage et la quantité. Cette méthode m'a aidé à gagner en assurance avant mes premiers échanges avec des clients anglophones.

Customer: Hello, can I have 200 grams of Comté, please? (Client : Bonjour, puis-je avoir 200 grammes de Comté, s'il vous plaît ?)

You: Of course. Would you like anything else? (Toi : Bien sûr. Désirez-vous autre chose ?)

Customer: No, thank you. (Client : Non, merci.)

You: That's 8 euros, please. (Toi : Cela fait 8 euros, s'il vous plaît.)

Mini-cas et vérification :
À 10 h, une cliente anglophone demande 200 grammes de Comté. Tu fais préciser la quantité, tu sers le fromage, puis tu annonces le prix de 8 euros. Le livrable attendu est une fiche de dialogue de 4 répliques, avec les traductions françaises.

Avant ou pendant un échange, vérifie ces 4 étapes. En stage, prendre une seconde pour confirmer la quantité évite une erreur de pesée et montre au client que tu as bien compris sa demande.

À vérifier	Ton action
Saluer	Dire bonjour avec le sourire.
Écouter	Repérer le produit et la quantité.
Confirmer	Répéter la quantité demandée.
Répondre	Parler lentement et remercier.

Ce qu'il faut retenir

Pour échanger en anglais au quotidien, privilégie les phrases simples et une prononciation claire. En boutique, concentre-toi sur les mots importants et n'hésite pas à demander une répétition.

- Utilise des **formules de salutation** et présente-toi simplement.
- Demande à ton interlocuteur de parler plus lentement si nécessaire.
- Écoute le produit et la quantité, puis **confirme la demande** avant de servir.
- Réponds calmement, annonce le prix et remercie le client.

Tu gagneras en assurance en répétant des dialogues courts et en évitant les traductions mot à mot.

Chapitre 2 : Lire et écrire des messages professionnels

1. Repérer les informations importantes :

Comprendre le message :
Au travail, tu peux recevoir un courriel d'un fournisseur, un message d'un collègue ou une demande d'un client. Avant de répondre, repère qui écrit, pourquoi, pour quand et quelle action est attendue. Ça t'évite les oublis.

Vocabulaire utile :
Ces mots reviennent souvent dans les échanges professionnels. Tu peux les noter dans un carnet et les relire quelques minutes avant une période en boutique ou un stage.

En anglais	En français
Order	Commande
Delivery	Livraison
Invoice	Facture
Supplier	Fournisseur
Available	Disponible
Please confirm	Merci de confirmer
Kind regards	Cordialement

Exemple de demande :
Could you confirm the delivery date for 12 cheeses? (Pourriez-vous confirmer la date de livraison de 12 fromages ?)

2. Écrire un courriel clair :

Structure simple :
Un courriel professionnel va droit au but. Mets un objet précis, salue la personne, explique ta demande en quelques phrases, puis termine par une formule de politesse et ton nom. Relis les dates, les quantités et les noms de produits.

Formules pratiques :
Une formule polie donne une bonne impression, même lorsque ton message est court. En stage, j'ai vite compris qu'un objet précis permet aussi au destinataire de retrouver ta demande plus facilement.

- Good morning, (Bonjour,)
- I am writing about your order. (Je vous écris au sujet de votre commande.)

- Could you send us the price list? (Pourriez-vous nous envoyer la liste des tarifs ?)
- Thank you for your reply. (Merci pour votre réponse.)
- Kind regards, (Cordialement,)

Erreurs fréquentes :

- Évite “Send me the prices.” (Envoie-moi les prix.) Cette demande paraît sèche. Préfère “Could you send me the prices, please?” (Pourriez-vous m’envoyer les prix, s’il vous plaît ?)
- Évite un objet vague comme “Question”. Écris plutôt “Delivery date for the cheese order”. (Date de livraison de la commande de fromages.)
- Ne traduis pas mot à mot depuis le français. Une phrase courte et polie est souvent plus naturelle.

Exemple de courriel :
Subject: Delivery date for our order (Objet : Date de livraison de notre commande) Good morning, (Bonjour,) Could you confirm the delivery date for 12 cheeses? (Pourriez-vous confirmer la date de livraison de 12 fromages ?) Thank you for your help. (Merci pour votre aide.) Kind regards, (Cordialement,) Emma Martin.

3. Répondre à une demande professionnelle :

Répondre avec précision :
Avant d’envoyer ta réponse, vérifie que tu réponds à toutes les questions. Si une information manque, dis-le clairement et indique quand tu pourras la vérifier. Ne confirme jamais une quantité ou une date sans l’avoir contrôlée.

Représentation visuelle



Contrôle de la température de conservation des fromages

Mini-dialogue en boutique :
Customer: Is the goat's cheese available today? (Client : Le fromage de chèvre est-il disponible aujourd'hui ?) You: Yes, we have 8 pieces available. (Toi : Oui, nous avons 8 pièces disponibles.) Customer: Could you reserve 2 pieces for me? (Client : Pourriez-vous m'en réserver 2 ?) You: Certainly. I will put them aside for you. (Toi : Bien sûr. Je vais vous les mettre de côté.)

Cas pratique et livrable :
Contexte : le fournisseur demande une confirmation pour une livraison prévue jeudi. Tu vérifies le bon de commande, qui indique 12 fromages et 6 pots de crème. Tu rédiges une réponse de 3 à 5 phrases avec les quantités et la date.

Résultat attendu : un courriel relu, avec un objet précis, une formule de salutation, la confirmation des 2 quantités, la date de livraison et une formule de politesse. Le livrable est ce courriel prêt à envoyer.

Ta vérification avant l'envoi :

- J'ai choisi un objet précis.
- J'ai salué le destinataire et signé mon message.
- J'ai répondu à chaque question.
- J'ai vérifié les dates, les quantités et les noms de produits.
- J'ai relu le ton et corrigé les erreurs.

Ce qu'il faut retenir

Pour communiquer efficacement au travail, repère d'abord les informations essentielles et rédige des messages clairs et polis.

- Identifie **qui écrit et pourquoi**, l'échéance et l'action attendue.
- Structure ton courriel avec un **objet précis**, une salutation, une demande concise et une formule de politesse.
- Réponds à toutes les questions et vérifie les **dates et quantités** avant de confirmer.

Relis ton message avant l'envoi et indique clairement si une information reste à vérifier.

Chapitre 3 : Présenter son métier et les cultures anglophones

1. Présenter ton métier de crémier-fromager :

Les informations à partager :
Pour présenter ton métier en anglais, parle de tes tâches et de ton savoir-faire. Tu peux expliquer que tu conseilles les clients, découpes les fromages, prépares un plateau et veilles à la bonne conservation des produits.

Le vocabulaire utile :
Apprends quelques expressions liées à ton quotidien. Elles t'aideront à décrire ton travail sans réciter un texte compliqué. Entraîne-toi à les prononcer lentement, puis à les dire dans une phrase complète.

En anglais	En français
I work in a cheese shop.	Je travaille dans une fromagerie.
I cut and wrap cheese.	Je coupe et j'emballe le fromage.
I advise customers.	Je conseille les clients.
I prepare cheese boards.	Je prépare des plateaux de fromages.
This cheese is made from cow's milk.	Ce fromage est fabriqué avec du lait de vache.

Exemple de présentation :
I work in a cheese shop, where I cut cheese and advise customers. (Je travaille dans une fromagerie, où je coupe du fromage et conseille les clients.)

2. Comprendre les cultures anglophones :

Des habitudes à observer :
Les pratiques varient selon les pays, les régions et les personnes. En boutique, reste curieux et évite les généralités. Certains clients connaissent déjà les fromages français, tandis que d'autres auront besoin d'une explication simple sur le goût ou la texture.

Un échange professionnel :
Quand tu présentes un produit, donne une information concrète et vérifie que ton interlocuteur a compris. Un échange calme et souriant fonctionne mieux qu'un discours appris par cœur. Le mini-dialogue suivant porte sur la texture d'un fromage.

It is a soft cheese with a creamy texture. (C'est un fromage à pâte molle et à la texture crémeuse.)

Is it made from cow's milk? (Est-il fabriqué avec du lait de vache ?)

Yes, it is made from cow's milk. (Oui, il est fabriqué avec du lait de vache.)

Exemple de mini-cas :
Pendant une mise en situation de 5 minutes, présente 2 fromages à un client anglophone. Pour chacun, indique le type de lait et une caractéristique de goût. Le livrable attendu est une présentation orale de 4 phrases en anglais, accompagnée de sa traduction française.

Erreurs fréquentes :
Évite les traductions mot à mot. Pour dire « conseiller un client », utilise advise a customer, et non counsel a customer. Prends aussi le temps de distinguer cheese, le fromage, et shop, la boutique, afin d'être compris.

Ta check-list en situation :

- Présente ton métier en 1 phrase courte.
- Choisis 2 informations utiles sur le fromage.
- Parle lentement et articule les mots importants.
- Vérifie la compréhension avec une question simple.
- Reste ouvert aux habitudes et aux préférences de ton interlocuteur.

Ce qu'il faut retenir

Présente ton métier en anglais avec des phrases simples et des exemples concrets. Mets en avant ton **savoir-faire quotidien** et décris les fromages avec des informations utiles.

- Explique que tu conseilles les clients, coupes et emballes le fromage ou prépares des plateaux.
- Précise le type de lait et une caractéristique de goût ou de texture.
- Parle lentement, vérifie la compréhension et évite les **traductions mot à mot**.
- Reste curieux des habitudes et préférences de chaque personne, sans généraliser.

Un échange **clair et professionnel** repose sur des phrases courtes et une attitude attentive. Entraîne-toi à présenter plusieurs fromages en anglais.

Arts appliqués et cultures artistiques

Présentation de la matière :
En CAP Crémier-fromager, les Arts appliqués et cultures artistiques t'aident à réfléchir aux couleurs, aux formes et aux volumes pour **valoriser les produits**. Ces apprentissages accompagnent notamment la présentation des plateaux et l'aménagement des vitrines.

Le règlement de ce CAP ne prévoit pas **d'épreuve artistique distincte**, ni écrite ni orale. Il n'existe donc aucun coefficient, aucune durée et aucun calendrier spécifiques à cette matière, en CCF comme à l'examen final.

Conseil :
Consacre 15 minutes par semaine à observer une vitrine ou un plateau. Note ce qui attire ton regard, puis dessine 2 propositions simples. Je te conseille de privilégier **une composition lisible** plutôt qu'une décoration trop chargée.

Avant chaque réalisation, vérifie la demande, les produits disponibles et les règles d'hygiène. Explique tes choix de couleurs et de disposition. Si le dessin t'inquiète, commence par des formes simples et demande un retour à ton enseignant.

Table des matières

Chapitre 1 : Analyser le design dans son contexte professionnel ..... Aller
1. Comprendre le design en boutique ..... Aller
2. Imaginer une réponse adaptée ..... Aller
Chapitre 2 : Explorer les arts et les patrimoines culturels ..... Aller
1. Comprendre les arts et le patrimoine ..... Aller
2. Observer des références culturelles ..... Aller
3. Créer en t'inspirant du patrimoine ..... Aller
Chapitre 3 : Expérimenter, réaliser et communiquer ses choix ..... Aller
1. Chercher et tester des idées ..... Aller
2. Réaliser ta proposition ..... Aller
3. Présenter et expliquer tes choix ..... Aller

Chapitre 1 : Analyser le design dans son contexte professionnel

1. Comprendre le design en boutique :

Le design et son rôle :
Le design, c'est la façon dont un objet, un espace ou une présentation est pensé et organisé. En boutique, il aide le client à repérer les produits, à comprendre l'offre et à se sentir bien accueilli.

Observer le contexte professionnel :
Avant de proposer une idée, observe le lieu, les clients et les contraintes du métier. En crèmerie-fromagerie, l'hygiène, la conservation au froid, la circulation et la lisibilité des prix comptent autant que l'apparence.

Pour analyser un aménagement ou un support, pose-toi quelques questions simples : à qui s'adresse-t-il, à quoi sert-il, quels matériaux sont utilisés et est-il pratique au quotidien ? Cette méthode t'évite de juger seulement selon tes goûts.

Élément observé	Question à te poser	Utilité en boutique
Vitrine	Les produits sont-ils faciles à voir ?	Attirer le regard et présenter l'offre
Étiquette	Le nom et le prix sont-ils lisibles ?	Informer clairement le client
Mobilier	Est-il adapté au travail et au froid ?	Faciliter le service et la conservation

Exemple d'analyse d'une étiquette :
Tu observes une étiquette de 5 cm de haut placée devant un fromage. Le nom est visible, mais le prix est écrit trop petit. Tu proposes d'agrandir le prix et de garder une présentation sobre pour améliorer la lecture sans surcharger l'étal.

2. Imaginer une réponse adaptée :

Les étapes de la démarche créative :
Commence par rechercher des idées en observant des vitrines, des emballages et des ambiances de boutique. Note ce qui fonctionne, puis fais 2 ou 3 croquis rapides. Ensuite, choisis des couleurs et des matières adaptées à l'usage et aux contraintes d'entretien.

Un choix esthétique doit aussi rester pratique. Une matière peut être jolie, mais inadaptée si elle se nettoie difficilement ou résiste mal à l'humidité. Sur le terrain, pense à vérifier la lisibilité, la solidité et la facilité d'entretien avant de retenir une idée.

Mini cas concret et livrable attendu :

Une boutique veut rendre son espace de dégustation plus visible. En 30 minutes, tu observes l'entrée, réalises 2 croquis et proposes une petite pancarte en carton lavable, avec une couleur contrastée et un texte court.

Ton livrable est une fiche d'intention d'une page, avec le croquis choisi, les matériaux, les couleurs et 3 raisons liées au contexte. Le résultat attendu est un espace plus facile à repérer, sans gêner le passage ni le travail de l'équipe.

Astuce de terrain :
Avant de finaliser ton croquis, montre-le à une personne qui ne connaît pas ton idée. Si elle ne comprend pas rapidement ce qui est présenté, simplifie le message. Une erreur fréquente est de privilégier la décoration au détriment de l'information utile.

Ta check-list d'observation :

- Repère le public et le besoin auquel le design doit répondre.
- Observe la circulation, la lumière et la place disponible.
- Vérifie la lisibilité des produits, des prix et des informations.
- Choisis des couleurs et des matières adaptées à l'entretien.
- Présente un croquis accompagné de 3 choix expliqués.

Ce qu'il faut retenir

En boutique, le design doit répondre aux besoins des clients et aux contraintes du métier, pas seulement à tes goûts. Ton analyse porte sur l'usage, la lisibilité et la praticité.

- Observe le public, la circulation et l'espace disponible.
- Vérifie la **lisibilité des informations**, l'hygiène et la conservation.
- Choisis des **matériaux faciles à entretenir** et adaptés à l'usage.
- Présente un croquis et justifie tes choix selon le contexte.

Une idée réussie est à la fois attrayante, claire et fonctionnelle. Fais-la tester pour vérifier qu'elle se comprend rapidement.

Chapitre 2 : Explorer les arts et les patrimoines culturels

1. Comprendre les arts et le patrimoine :

Des repères pour observer :
Les arts regroupent des créations comme la peinture, la sculpture, la photographie, l'architecture ou le design. Le patrimoine comprend les lieux, les objets et les savoir-faire transmis au fil du temps. Les observer t'aide à mieux comprendre les formes et les décors qui nous entourent.

Des liens avec ton métier :
Dans une fromagerie, tu peux repérer des influences artistiques dans une enseigne, un emballage, une vitrine ou le mobilier. Le patrimoine peut aussi se retrouver dans les marchés couverts, les halles et les traditions liées aux produits d'une région.

Exemple d'observation :
À l'entrée d'une halle ancienne, tu observes les matériaux, les motifs et les couleurs. Tu notes 3 détails, comme la forme des fenêtres, le dessin d'une grille et la teinte des murs, puis tu expliques ce qu'ils évoquent.

2. Observer des références culturelles :

Les bonnes questions à te poser :
Face à une œuvre ou à un lieu, commence par décrire ce que tu vois avant de donner ton avis. Repère le sujet, les formes, les couleurs, les matières et l'organisation. Cette méthode évite de confondre une observation précise avec une impression personnelle.

Des références à comparer :
Une affiche ancienne et une affiche actuelle peuvent annoncer le même marché, mais utiliser des codes différents. Observe leur typographie, leurs images et leur palette. Une palette, c'est l'ensemble des couleurs choisies pour une création.

Exemple de comparaison :
Tu compares une affiche de marché des années 1950 avec une affiche récente. Dans un tableau, tu relèves 2 différences de couleurs et 2 différences de mise en page. Ton livrable attendu est une fiche d'observation d'une page.

Élément observé	Question à te poser
Couleurs	Sont-elles vives, douces ou contrastées ?
Matières	Vois-tu du bois, du métal, du verre ou de la pierre ?
Formes	Les lignes sont-elles droites, arrondies ou géométriques ?
Usage	À qui s'adresse cette création et à quoi sert-elle ?

3. Créer en t'inspirant du patrimoine :

Les étapes de ta démarche :
Pour créer, avance dans l'ordre. Cherche d'abord des références, puis fais plusieurs croquis rapides. Choisis ensuite les formes, les couleurs et les matières qui servent ton idée. Tu peux t'inspirer d'un décor régional sans recopier exactement une œuvre ou un motif.

- Observe une œuvre, un bâtiment ou un objet patrimonial.
- Note 3 caractéristiques qui te plaisent.
- Réalise 2 croquis avec des compositions différentes.
- Choisis une palette de 3 couleurs et des matières adaptées.

Un mini cas concret :
En stage, tu dois préparer une petite affiche pour mettre en avant un fromage régional. Tu observes un motif local, réalises 2 croquis en 20 minutes, puis choisis 3 couleurs et une typographie lisible. Le résultat doit attirer le regard sans masquer le nom du produit.

Ton livrable attendu est une maquette d'affiche au format A4, accompagnée de 3 lignes expliquant tes choix. Sur le terrain, j'ai souvent vu des élèves ajouter trop de décor. Garde l'essentiel bien visible, surtout le produit et son nom.

Ta check-list avant de présenter ton travail :

- Ai-je décrit mes références avec des détails précis ?
- Mes croquis proposent-ils au moins 2 pistes différentes ?
- Mes couleurs et mes matières sont-elles cohérentes avec mon idée ?
- Le nom du produit reste-t-il facile à lire ?
- Ai-je préparé une explication courte de mes choix ?

Ce qu'il faut retenir

Les arts et le patrimoine t'aident à comprendre les formes, les décors et les traditions qui t'entourent, y compris dans ton métier.

- Décris précisément **formes et couleurs**, matières, organisation et usage avant de donner ton avis.
- Compare les références culturelles pour repérer leurs codes et leurs différences.
- Pour créer, observe, note des caractéristiques, réalise plusieurs croquis et choisis des couleurs adaptées.

Inspire-toi du patrimoine sans le copier. Présente une création lisible, en mettant en valeur l’essentiel, comme le produit et son nom.

Chapitre 3 : Expérimenter, réaliser et communiquer ses choix

1. Chercher et tester des idées :

Observer et définir ton intention :
Avant de dessiner, repère le besoin auquel tu réponds. Pour une vitrine de fromagerie, demande-toi qui va la regarder, quels produits doivent être mis en valeur et quelle ambiance tu veux créer. Cette intention guidera tes choix visuels.

Faire des recherches utiles :
Observe des emballages, des vitrines, des formes de fromages et des matières. Note quelques mots-clés, puis sélectionne des images qui correspondent à ton idée. Une recherche ciblée t'aide à éviter de recopier une référence sans réfléchir.

Tester avant de choisir :
Réalise plusieurs croquis rapides, puis compare-les. Tu peux tester une composition en dessinant les produits à différentes hauteurs ou en associant 2 couleurs. Garde les essais lisibles, même s'ils ne sont pas parfaits.

Exemple de recherche et d'essais :
Tu prépares une affiche pour présenter 3 fromages de montagne. Tu fais 3 petits croquis, puis tu testes une palette crème, brun et vert. Tu retiens la version la plus lisible à 2 mètres. Ton livrable est une planche avec les 3 croquis, la palette choisie et une phrase expliquant ton intention.

2. Réaliser ta proposition :

Choisir les matières et les couleurs :
Choisis des matières qui servent ton idée et conviennent à l'usage prévu. Pour une présentation de produits, le carton, le papier kraft ou le tissu peuvent créer des effets différents. Vérifie que les couleurs et les textures ne rendent pas les produits difficiles à voir.

Construire et ajuster :
Réalise ta proposition en suivant ton croquis, puis vérifie les proportions, l'équilibre et la lisibilité. Si tu fabriques une maquette, travaille proprement et mesure avant de découper. J'ai souvent vu des élèves perdre du temps en coupant trop vite sans vérifier les dimensions.

Mini cas pratique :
La boutique te demande une maquette de présentoir pour 3 fromages, avec un budget de 15 euros et un format de 30 par 40 centimètres. Tu mesures, dessines 2 solutions, choisis le carton adapté, puis réalises une maquette à l'échelle. Le résultat attendu est un présentoir stable et lisible. Le livrable comprend la maquette, le croquis coté et la liste des matières avec leur coût.

À vérifier	Question à te poser
Le besoin	Ma proposition répond-elle à la demande ?
La lisibilité	Le message se comprend-il rapidement ?
Les matières	Sont-elles adaptées à l'usage et au budget ?
Les dimensions	Ai-je mesuré avant de fabriquer ?
La finition	La réalisation est-elle propre et stable ?

3. Présenter et expliquer tes choix :

Organiser ta présentation :
Présente d'abord le besoin, puis ton idée, tes essais et ta solution finale. Montre les croquis ou la maquette dans un ordre facile à suivre. Une présentation courte et préparée aide ton interlocuteur à comprendre ton travail sans devoir deviner tes intentions.

Justifier tes décisions :
Explique pourquoi tu as choisi une forme, une couleur ou une matière. Relie chaque choix à l'usage, au public ou au produit présenté. Évite les phrases vagues comme « je trouve ça joli », et appuie-toi sur un détail visible.

Exemple de présentation orale :
Tu présentes ta maquette en 1 minute. Tu expliques que le carton respecte le budget de 15 euros, que les 3 niveaux rendent les fromages visibles et que les tons naturels rappellent leur univers. Tu montres ensuite le croquis coté et la liste des matières.

Ce qu'il faut retenir

Pour concevoir une proposition pertinente, pars du besoin et teste plusieurs idées avant de fabriquer. Vérifie que tes choix respectent l'usage, le budget et les dimensions.

- Définis ton intention et mène des **recherches ciblées**.
- Compare des croquis et choisis des matières adaptées.
- Contrôle la **lisibilité et la stabilité** de ta réalisation.
- Présente tes étapes et justifie chaque choix par son utilité.

Une présentation claire relie ton idée, tes essais et ta réalisation finale. Appuie-toi sur des éléments concrets pour expliquer tes décisions.

Éducation physique et sportive

Présentation de la matière :
En CAP Crémier-fromager, tu développes ta motricité, ton autonomie et le respect des règles. Cette matière conduit à une **épreuve pratique**, de coefficient 1, notée sur 20. Tu apprends aussi à entretenir ta santé et à coopérer.

En **dernière année**, le contrôle en cours de formation (CCF) évalue 2 activités de champs d'apprentissage différents. Si ton statut impose l'examen final, tu passes une seule activité. La durée dépend de l'activité, sans durée globale unique. Les dates sont fixées localement.

Conseil :
Je te conseille de privilégier un **entraînement régulier** plutôt qu'un effort intense juste avant l'évaluation. Demande les critères à ton enseignant et choisis un objectif accessible, comme mieux gérer ton allure. Après chaque séance, note 2 réussites et un point à travailler.

Prépare ta tenue la veille et respecte les consignes d'échauffement. Si tu rencontres une difficulté, demande une correction précise. Ne te compare pas systématiquement aux autres, concentre-toi sur tes apprentissages et garde confiance.

Table des matières

Chapitre 1 : Course : répartir l'effort et mesurer ses progrès ..... Aller
1. Répartir ton effort pendant la course ..... Aller
2. Mesurer tes progrès sans te comparer ..... Aller
Chapitre 2 : Escalade : adapter son trajet en toute sécurité ..... Aller
1. Lire la voie et choisir ton trajet ..... Aller
2. Adapter tes mouvements en sécurité ..... Aller
Chapitre 3 : Danse : composer et apprécier une prestation ..... Aller
1. Composer une prestation dansée ..... Aller
2. Apprécier une prestation ..... Aller
Chapitre 4 : Badminton : choisir ses tactiques et arbitrer ..... Aller
1. Choisir tes tactiques ..... Aller
2. Arbitrer un échange ..... Aller
3. Jouer avec fair-play ..... Aller
Chapitre 5 : Renforcement : s'entraîner pour sa santé ..... Aller
1. Comprendre le renforcement musculaire ..... Aller
2. Construire une séance adaptée ..... Aller

3. S’entraîner en sécurité et régulièrement ..... Aller

Chapitre 1 : Course : répartir l'effort et mesurer ses progrès

1. Répartir ton effort pendant la course :

Avant de partir :
Commence par 5 à 10 minutes de marche active et quelques mouvements faciles des chevilles, des genoux et des épaules. Ça prépare ton corps sans l'épuiser. En stage, tu auras aussi besoin d'être échauffé avant une journée où tu restes longtemps debout.

Gérer ton allure :
Pars à une vitesse qui te permet de parler en phrases courtes. Si tu es essoufflé dès les premières minutes, ralentis ou alterne course et marche. Le but est de tenir l'effort prévu, pas de sprinter au départ et de devoir t'arrêter.

Pour t'aider, découpe la séance en petites étapes. Par exemple, cours 2 minutes puis marche 1 minute, et répète ce cycle. Quand cela devient plus facile, tu peux augmenter progressivement le temps de course, sans chercher à tout changer d'un coup.

Les bons réflexes :

- Garde une allure régulière et relâche les épaules.
- Respire naturellement, sans bloquer ton souffle.
- Bois quelques gorgées d'eau après l'effort, surtout s'il fait chaud.
- Arrête-toi si tu ressens une douleur vive, un malaise ou un essoufflement inhabituel.

2. Mesurer tes progrès sans te comparer :

Choisir des repères utiles :
Note la durée de ta séance, les périodes courues et marchées, ainsi que ton ressenti sur une échelle de 1 à 10. Le chiffre t'aide à voir si l'effort était facile, moyen ou difficile, sans dépendre uniquement de ta vitesse.

Compare des séances faites dans des conditions proches, par exemple sur le même parcours et avec une météo similaire. Une journée de fatigue ou de chaleur peut ralentir ton allure, même si ta condition physique progresse.

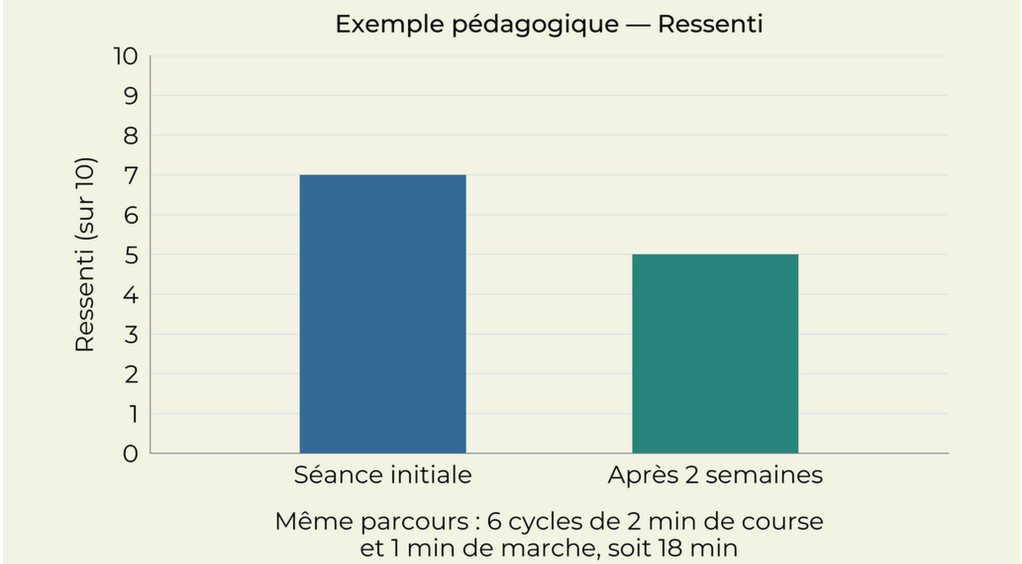
Suivre tes séances :

À noter	Question à te poser
Durée	Combien de minutes ai-je bougé ?
Course et marche	Combien de temps ai-je couru sans m'arrêter ?
Ressenti sur 10	L'effort était-il adapté à mon niveau ?

Récupération	Ai-je retrouvé mon souffle en quelques minutes ?
Prochaine étape	Quel petit objectif vais-je essayer ?

Exemple de suivi sur 2 semaines :
Tu cours 2 minutes et marches 1 minute, 6 fois, soit 18 minutes au total. Deux semaines plus tard, tu répètes le même parcours et le même nombre de cycles, mais ton ressenti passe de 7 sur 10 à 5 sur 10. Tu notes ces résultats dans un carnet. Le livrable attendu est un tableau de suivi avec la date, la durée, les cycles et ton ressenti.

Graphique chiffré



Ta mini check-list :

- Choisis un parcours sûr et une durée adaptée.
- Échauffe-toi pendant 5 à 10 minutes.
- Commence à une allure qui te permet de parler.
- Note la durée, les phases de course et ton ressenti.
- Augmente l'effort progressivement, si tu récupères bien.

Ce qu'il faut retenir

Pour courir durablement, échauffe-toi et choisis une allure qui te permet de parler. Avance par étapes, sans chercher à accélérer trop vite.

- Commence par **5 à 10 minutes d'échauffement**, puis alterne course et marche si besoin.
- Garde une **allure régulière**, respire naturellement et arrête-toi en cas de douleur vive ou de malaise.
- Note la durée, les phases courues et marchées, ton ressenti sur 10 et ta récupération.
- Compare des séances réalisées dans des conditions proches et augmente l'effort progressivement.

Les progrès se mesurent aussi au ressenti et à la récupération, pas seulement à la vitesse. Fixe-toi un petit objectif adapté à ta prochaine séance.

Chapitre 2 : Escalade : adapter son trajet en toute sécurité

1. Lire la voie et choisir ton trajet :

Observer avant de grimper :
Avant de partir, repère les prises de la couleur choisie et regarde jusqu'où elles te mènent. Choisis une voie adaptée à ton niveau et aux consignes de ton professeur. Cette courte observation t'évite de chercher une prise au dernier moment.

Prévoir plusieurs options :
Imagine un chemin simple vers le haut, mais garde en tête une autre prise si ton premier choix est trop loin. Un bon trajet n'est pas toujours une ligne droite. Tu peux te déplacer de côté pour trouver un appui plus confortable.

Exemple de lecture d'une voie :
Sur une voie de 8 mètres, tu repères 3 prises faciles à atteindre sur la gauche. Tu prévois de les utiliser pour rejoindre une prise plus haute, plutôt que de tirer sur tes bras vers la droite. Le livrable attendu est un trajet annoncé en 3 étapes avant de grimper.

À vérifier	Action utile
La couleur	Suis les prises de la voie choisie
Les appuis	Repère où poser tes pieds
La difficulté	Choisis une voie adaptée à ton niveau
La sécurité	Respecte les consignes et le matériel prévus

2. Adapter tes mouvements en sécurité :

Grimper avec contrôle :
Place tes pieds avec précision et pousse dessus pour monter. Garde les bras assez détendus quand tu peux, cela retarde la fatigue. Si une prise est difficile à atteindre, déplace ton bassin ou cherche un appui plus proche avant de forcer.

Réagir si le trajet devient difficile :
Si tu hésites, arrête-toi sur une position stable et regarde les prises autour de toi. Tu peux revenir vers un appui plus simple, si le parcours et les consignes le permettent. Préviens ton assureur et ton professeur, sans faire de mouvement brusque.

Repères de sécurité :

- Vérifie avec ton partenaire que l'encordement et l'assurage sont contrôlés avant le départ.

- Reste attentif aux consignes du professeur et aux échanges avec ton assureur.
- Ne grimpe pas si tu ne te sens pas prêt ou si tu repères un problème de matériel.
- En bloc, respecte les zones de réception et ne passe pas sous un grimpeur.
- Après une séance, note 1 difficulté rencontrée et une solution à essayer.

Exemple d'adaptation en cours de voie :
À environ 3 mètres, tu vois que la prise suivante est trop éloignée. Tu poses un pied sur une prise latérale, stabilises ton corps, puis rejoins une prise plus proche. Tu poursuis uniquement si tu es en confiance et si ton professeur valide la situation. Cette habitude aide à grimper sans précipitation.

Au début, je voulais souvent monter vite et je finissais avec les bras fatigués. J'ai progressé en prenant quelques secondes pour observer, respirer et choisir mes appuis. En escalade, modifier son trajet est une bonne décision si cela reste dans les règles fixées pour la séance.

Ce qu'il faut retenir

Avant de grimper, observe la voie et prépare un trajet adapté à ton niveau, avec des options de rechange.

- Suis la couleur choisie et repère tes **appuis pour les pieds**.
- Grimpe avec contrôle : pousse sur tes jambes, garde les bras détendus et stabilise-toi si tu hésites.
- Vérifie l'assurage et respecte les consignes du professeur et de ton assureur.

Tu peux modifier ton trajet si tu restes en sécurité et dans les règles. Prends le temps d'observer, de respirer et de choisir tes mouvements.

Chapitre 3 : Danse : composer et apprécier une prestation

1. Composer une prestation dansée :

Construire une idée simple :
Pour composer une danse, pars d'une idée facile à montrer avec ton corps, comme la fatigue après une journée de travail ou la joie de retrouver ton équipe. Choisis ensuite quelques gestes et organise-les dans un ordre clair.

Varier les mouvements :
Une prestation devient plus intéressante si tu varies les niveaux, les directions, les vitesses et les déplacements. Tu peux danser debout, près du sol, avancer, tourner, puis marquer un temps d'arrêt. Répéter un geste peut aussi donner du rythme.

Exemple de composition :
En groupe de 3, créez une danse de 45 secondes sur le thème du marché. Prévoyez 4 gestes, 2 changements de direction et une pose finale. Répétez 3 fois, puis ajustez les mouvements qui manquent de précision.

Mini-cas et livrable attendu :
Avec 2 camarades, tu prépares une courte prestation sur le thème du travail en équipe. En 10 minutes, choisissez 5 mouvements, répartissez-les sur 8 temps et répétez 2 fois. Le livrable attendu est une danse de 30 à 45 secondes, présentée avec un début et une fin visibles.

2. Apprécier une prestation :

Observer avec attention :
Quand tu regardes une danse, repère d'abord le thème, puis les gestes, les déplacements et la façon dont les danseurs utilisent l'espace. Observe aussi si le groupe reste ensemble et si les mouvements correspondent à la musique ou au rythme choisi.

Donner un retour utile :
Un bon retour décrit ce que tu as vu sans te moquer ni juger la personne. Cite un point réussi et une piste d'amélioration précise. Dire « vos arrêts étaient bien synchronisés » aide davantage que dire simplement « c'était bien ».

À vérifier	Question à te poser
Le thème	Est-ce que je comprends l'idée de la danse ?
Les gestes	Sont-ils variés et reconnaissables ?
L'espace	Les danseurs utilisent-ils différentes directions ?
Le rythme	Les mouvements sont-ils coordonnés ?

Le retour	Puis-je citer une réussite et une amélioration ?

Exemple de retour :
« J'ai compris votre thème grâce aux gestes répétés. Votre groupe était bien coordonné au début. Pour rendre la fin plus nette, vous pourriez tenir la pose finale pendant 3 secondes. » Ce retour est concret et propose une amélioration réalisable.

Ce qu'il faut retenir

Pour composer une danse, pars d'une idée simple et organise tes mouvements de façon claire.

- Varie les **niveaux, directions et vitesses**, puis ajoute des répétitions ou des arrêts.
- Prépare un début et une fin visibles, et répète pour améliorer la précision.
- Pour apprécier une prestation, observe le thème, les gestes, l'espace et la coordination.
- Formule un **retour concret et bienveillant**, avec une réussite et une piste d'amélioration.

Une danse expressive repose sur des choix lisibles et un entraînement collectif. Tes observations précises aident le groupe à progresser.

Chapitre 4 : Badminton : choisir ses tactiques et arbitrer

1. Choisir tes tactiques :

Observer ton adversaire :
Avant de chercher à frapper fort, regarde où ton adversaire se place et quels coups lui posent problème. Un volant envoyé dans les espaces l'oblige à bouger et peut lui faire perdre l'équilibre.

Varier les coups :
Alterner les volants hauts, les amortis et les frappes rapides rend ton jeu moins prévisible. Après chaque frappe, replace-toi au centre de ton terrain. C'est une habitude simple qui t'aide à couvrir les prochains coups.

Exemple de choix tactique :
Si ton adversaire reste près du filet, envoie un volant haut vers le fond. S'il recule souvent, tente ensuite un amorti court. Tu le fais courir et tu évites de répéter toujours la même attaque.

Repères utiles :

Situation observée	Choix tactique possible
L'adversaire reste au filet	Jouer long vers le fond du terrain
L'adversaire recule lentement	Placer un amorti près du filet
L'adversaire renvoie au centre	Déplacer le volant vers un côté libre

2. Arbitrer un échange :

Connaître les repères de base :
En match, chaque échange rapporte un point au joueur qui le gagne. Une partie se joue généralement en 2 sets gagnants de 21 points, avec 2 points d'écart. À 29 partout, le joueur qui marque le 30e point gagne le set.

Annoncer les décisions :
Comme arbitre, reste attentif au service, aux lignes et au filet. Annonce le score clairement, en commençant par celui du serveur. Si le volant tombe sur une ligne, il est bon. Si tu ne vois pas la chute, reste honnête et demande l'avis des joueurs.

Checklist d'arbitrage :

- Vérifie qui sert et annonce le score avant le service.
- Observe si le service part dans la bonne zone diagonale.
- Regarde si le volant tombe dedans ou dehors.

- Signale les fautes clairement et sans t'énerver.
- Note le score après chaque échange pour éviter les erreurs.

Exemple de mini-match arbitré :
Tu arbitres un match en 1 set de 21 points. À 10-9, le serveur annonce le score avant de servir. Le volant tombe sur une ligne, tu annonces « bon » et le point continue. Le livrable attendu est une feuille de score remplie sans point oublié.

3. Jouer avec fair-play :

Rester calme et juste :
Un bon arbitre ne cherche pas à favoriser son ami ou le joueur le plus fort. Prends une décision seulement si tu as vu l'action. Si tu hésites, reconnais-le plutôt que d'inventer une faute. Cette attitude rend le jeu plus agréable et inspire confiance.

Respecter les autres :
Après un point contesté, garde une voix posée et explique brièvement ta décision. Les joueurs peuvent se tromper, surtout quand l'échange va vite. J'ai souvent vu qu'une annonce calme évite qu'un petit désaccord gâche tout le match.

Exemple de désaccord :
Un joueur pense que le volant est dehors, mais tu l'as vu toucher la ligne. Annonce simplement « bon, le volant touche la ligne ». Le point est accordé et le jeu reprend sans discussion inutile.

Astuce de terrain :
Avant le premier service, vérifie que les 2 joueurs connaissent le score de départ et la façon de signaler une faute. En 1 minute, tu clarifies le rôle de chacun et tu évites les arrêts répétés pendant le match.

Ce qu'il faut retenir

Pour gagner au badminton, observe ton adversaire et adapte tes coups à son placement.

- Varie les volants hauts, les amortis et les frappes rapides, puis replace-toi au centre.
- Envoie le volant dans les espaces libres pour faire bouger l'adversaire.
- Annonce clairement le score et les fautes, en restant attentif au service et aux lignes.
- Applique les règles du score : 2 sets gagnants de 21 points, avec 2 points d'écart, sauf à 30 points.

Arbitre avec **calme et impartialité** : si tu n'as pas vu l'action, reconnais ton doute. Le **fair-play et le respect** permettent au match de se dérouler sereinement.

Chapitre 5 : Renforcement : s'entraîner pour sa santé

1. Comprendre le renforcement musculaire :

À quoi ça sert :
Le renforcement musculaire consiste à faire travailler tes muscles contre une résistance, comme le poids de ton corps ou un élastique. Il peut t'aider à gagner en force et à mieux réaliser les gestes du quotidien.

Un atout pour ton quotidien :
En stage, tu peux rester debout longtemps, déplacer des cartons ou ranger des produits dans une vitrine. Des muscles plus entraînés peuvent t'aider à mieux supporter ces efforts. Le renforcement ne remplace toutefois pas les bons gestes de manutention.

Exemple d'exercice simple :
Pour faire des levers de chaise, assieds-toi puis relève-toi sans donner d'élan avec les mains. Essaie 2 séries de 8 répétitions, en gardant le dos droit et les pieds bien posés au sol.

2. Construire une séance adaptée :

Choisir des exercices variés :
Une séance équilibrée fait travailler plusieurs zones du corps, sans chercher à épuiser tes muscles. Tu peux alterner des mouvements pour les jambes, les bras, le dos et le ventre, avec des exercices adaptés à ton niveau.

Exercice	Zone travaillée	Repère de départ
Lever de chaise	Cuisses et fessiers	2 séries de 8 répétitions
Pompes contre un mur	Bras et épaules	2 séries de 8 répétitions
Gainage sur les genoux	Ventre et dos	2 fois 15 secondes

Garder une progression raisonnable :
Commence avec une difficulté qui te permet de garder une bonne posture. Quand l'exercice devient facile, ajoute quelques répétitions ou une série, mais pas tout en même temps. Selon l'Assurance Maladie, il est préférable de reprendre progressivement et de choisir une activité adaptée à tes capacités.

Exemple de séance de 20 minutes :
Échauffe-toi 5 minutes en marchant et en mobilisant doucement tes articulations. Fais ensuite 3 exercices du tableau, avec une courte pause entre les séries, puis marche tranquillement 2 minutes pour récupérer.

3. S'entraîner en sécurité et régulièrement :

Les bons repères :
Une respiration régulière et une posture stable comptent davantage que la vitesse. Arrête l'exercice si tu ressens une douleur inhabituelle, un malaise ou un essoufflement important. En cas de doute sur ta santé, demande conseil à un professionnel.

Une routine qui tient dans le temps :
D'après Manger Bouger, les adultes peuvent viser des activités de renforcement musculaire 2 fois par semaine. Adapte cet objectif à ta situation et commence plus doucement si tu débutes. La régularité compte plus qu'une séance trop intense.

Ta check-list avant de commencer :

- Choisis un espace dégagé et un sol qui ne glisse pas.
- Prévois une tenue confortable et de quoi boire.
- Échauffe-toi progressivement pendant 5 minutes.
- Fais les mouvements sans à-coups et respire normalement.
- Arrête-toi si tu te sens mal ou si une douleur apparaît.

Mini cas pratique :
Après une journée de stage, Lina veut créer une routine courte. Elle note 3 exercices, réalise 2 séries de 8 levers de chaise et de pompes au mur, puis 2 gainages de 15 secondes. Son livrable attendu est une fiche de suivi indiquant la date, les exercices, les répétitions et son ressenti sur 5.

Ce qu'il faut retenir

Le renforcement musculaire développe ta force et facilite certains gestes du quotidien. Construis une séance variée, adaptée à ton niveau, sans chercher à épuiser tes muscles.

- Travaille plusieurs zones du corps avec des exercices simples, comme les levers de chaise ou les pompes au mur.
- Progresse peu à peu en ajoutant quelques répétitions ou une série, tout en gardant une **posture stable**.
- Échauffe-toi, respire normalement et arrête-toi en cas de douleur ou de malaise.
- Privilégie une **pratique régulière**, jusqu'à deux fois par semaine selon tes capacités.

Commence doucement et adapte chaque séance à ton état de santé. La **sécurité avant l'intensité** t'aidera à tenir dans la durée.

Prévention santé-environnement

Présentation de la matière :
En CAP Crémier-fromager, la PSE t'apprend à préserver ta santé, prévenir les risques professionnels et protéger l'environnement. Tu analyses notamment les risques de coupure et de chute en boutique. Cette matière conduit à une épreuve de **coefficient 1**, notée sur 20.

En CCF, tu passes une évaluation pratique et orale de secourisme en première année, puis un **écrit de 50 minutes** en dernière année. En examen final ponctuel, l'épreuve écrite dure 1 heure.

Conseil :
Je te conseille de réviser **15 minutes régulièrement** plutôt que tout reprendre au dernier moment. Prépare des fiches courtes sur la santé, la consommation et l'environnement. Relie chaque notion à une situation en fromagerie.

Entraîne-toi à **repérer le danger**, expliquer ses conséquences et proposer une prévention adaptée. Évite les réponses vagues. Exerce-toi aussi aux gestes de secours avec ton formateur. Tu gagneras progressivement en confiance.

Table des matières

Chapitre 1 : Hygiène de vie, sexualité et parcours de soins ..... Aller
1. Prendre soin de ta santé au quotidien ..... Aller
2. Comprendre la santé sexuelle et les soins ..... Aller
Chapitre 2 : Environnement : ressources et risques du quotidien ..... Aller
1. Préserver les ressources au travail ..... Aller
2. Repérer les risques du quotidien ..... Aller
3. Agir avec méthode sur le terrain ..... Aller
Chapitre 3 : Contrats, santé au travail et prévention ..... Aller
1. Comprendre ton contrat de travail ..... Aller
2. Prévenir les risques au travail ..... Aller
3. Connaître les acteurs de prévention ..... Aller
Chapitre 4 : Prévenir les risques du métier et porter secours ..... Aller
1. Repérer et prévenir les risques ..... Aller
2. Donner l'alerte et porter secours ..... Aller
Chapitre 5 : Achats et assurances : équilibrer son budget ..... Aller
1. Prévoir tes achats ..... Aller
2. Choisir et assurer tes biens ..... Aller

3. Suivre ton budget au quotidien ..... Aller

Chapitre 1 : Hygiène de vie, sexualité et parcours de soins

1. Prendre soin de ta santé au quotidien :

Hygiène de vie et rythme de travail :
Une bonne hygiène de vie repose sur des habitudes simples : manger varié, boire régulièrement de l'eau, dormir suffisamment et bouger chaque jour. En boutique ou en atelier, tu peux rester debout longtemps et porter des charges. Prévoir des pauses et de bonnes chaussures aide à limiter la fatigue.

Repères utiles au quotidien :

- Garde une gourde à portée de main et bois régulièrement, surtout pendant une journée active.
- Prévois un repas ou une collation équilibrée plutôt que de sauter un repas pendant le service.
- Essaie de conserver des horaires de sommeil réguliers. Le manque de repos peut réduire ta concentration.
- Si tu ressens une douleur persistante, une fatigue inhabituelle ou un mal-être, parles-en à un professionnel de santé.

Repérer une situation à risque :
Le stress, le manque de sommeil et certaines consommations, comme l'alcool ou le tabac, peuvent nuire à ton bien-être et à ta vigilance. Au travail, une baisse d'attention peut aussi augmenter le risque d'accident. Demande de l'aide si tu ne te sens pas en état de travailler en sécurité.

Exemple de journée de travail :
Tu commences à 8 h et tu te sens fatigué après une nuit courte. Avant la prise de poste, tu préviens ton responsable si ta vigilance est trop faible. Tu bois de l'eau, prends ta pause prévue et évites de porter seul une charge difficile à manipuler.

Check-list avant et pendant le travail :

Moment	Réflexe à adopter
Avant le travail	Évalue ta fatigue et signale un problème qui gêne ta sécurité.
Pendant la journée	Bois régulièrement et prends les pauses prévues.
En cas de douleur	Arrête le geste douloureux et préviens ton responsable.
Si le problème persiste	Prends contact avec un professionnel de santé.

2. Comprendre la santé sexuelle et les soins :

Consentement et prévention :
La santé sexuelle concerne le corps, les relations, le bien-être et le respect de chacun. Une relation doit être librement consentie. Tu peux dire non ou changer d'avis à tout moment. Le préservatif aide à réduire le risque d'infections sexuellement transmissibles et de grossesse.

Contraception et dépistage :
Il existe plusieurs moyens de contraception. Un médecin, une sage-femme ou un centre de santé sexuelle peut t'aider à choisir celui qui te convient. En cas de rapport à risque, de rupture de préservatif ou de doute, demande rapidement conseil à un professionnel.

Un dépistage permet de vérifier si tu as une infection, parfois sans signe visible. Tu peux en parler à un professionnel de santé ou te renseigner auprès d'un centre de dépistage. Le ministère de la Santé indique que le dépistage du VIH peut être demandé sans ordonnance dans un laboratoire.

Parcours de soins et interlocuteurs :
Pour un problème de santé qui n'est pas urgent, tu peux commencer par contacter ton médecin traitant. Il suit ta santé et peut t'orienter vers un spécialiste si nécessaire. Service-Public.fr précise que consulter en priorité ton médecin traitant s'inscrit dans le parcours de soins coordonnés.

- En cas de besoin non urgent, prends rendez-vous avec ton médecin traitant.
- Pour une question de contraception ou de santé sexuelle, adresse-toi à un médecin, une sage-femme ou un centre de santé sexuelle.
- En cas d'urgence ou de danger immédiat, appelle les secours.
- Prépare tes questions et les informations utiles pour expliquer clairement ta situation.

Exemple de démarche de soins :
Après un rapport non protégé, tu as un doute et tu ne sais pas quoi faire. Le jour même, tu contactes un professionnel de santé ou un centre de santé sexuelle, tu expliques la situation et tu demandes conseil sur la contraception d'urgence et le dépistage. Livrable attendu : une liste de 3 questions à poser et le nom d'un service de santé à contacter.

Ce qu'il faut retenir

Prends soin de ta santé au quotidien et veille à travailler en sécurité. La santé sexuelle repose sur le respect, la prévention et l'accès aux soins.

- Hydrate-toi, mange équilibré, dors suffisamment et prends tes pauses. Signale toute fatigue ou douleur qui affecte ta vigilance.
- Le **consentement libre** peut être retiré à tout moment. Le préservatif réduit les risques d'IST et de grossesse.

- Pour la contraception ou un dépistage, demande conseil à un professionnel. En cas de doute après un rapport à risque, agis rapidement.
- Pour un problème non urgent, contacte ton médecin traitant ; en cas d'urgence, appelle les secours.

Écoute les signaux de ton corps et n'hésite pas à demander de l'aide pour préserver ta santé et celle des autres.

Chapitre 2 : Environnement : ressources et risques du quotidien

1. Préserver les ressources au travail :

Les ressources de la boutique :
Dans une fromagerie, tu utilises de l'eau, de l'électricité, du papier et des produits d'entretien. Les préserver limite le gaspillage et les dépenses. C'est aussi une habitude professionnelle qui compte en boutique comme en laboratoire.

Les gestes utiles :

- Ferme le robinet pendant le savonnage des mains, puis rince-les soigneusement.
- Éteins les lumières et les appareils qui ne servent pas, selon les consignes de l'équipe.
- Referme rapidement les portes des équipements réfrigérés pour limiter les pertes de froid.
- Trie les emballages selon les règles de l'établissement et dose les produits d'entretien comme indiqué sur leur étiquette.

En stage, j'ai vite compris qu'une porte de réfrigérateur laissée ouverte pendant le rangement, même quelques minutes, peut perturber le froid. Le bon réflexe, c'est de préparer tes produits avant d'ouvrir la porte.

Exemple de rangement économe :
Tu dois ranger 12 produits réfrigérés. Tu prépares d'abord les étiquettes et les bacs, puis tu ouvres l'équipement, ranges les produits rapidement et vérifies sa fermeture. Le livrable attendu est une fiche de suivi indiquant l'heure et la température relevée selon la consigne de la boutique.

2. Repérer les risques du quotidien :

Les dangers à connaître :
Les risques ne viennent pas seulement des machines. Une flaque peut provoquer une chute, un couteau peut couper, une caisse mal portée peut fatiguer ton dos et un produit d'entretien peut irriter la peau ou les yeux.

Les réflexes de prévention :

- Signale tout sol mouillé, câble abîmé ou équipement défectueux à ton responsable.
- Nettoie une petite flaque tout de suite, en sécurisant la zone et en suivant les consignes de l'établissement.
- Utilise un couteau adapté, garde les doigts à l'écart de la lame et range-le après usage.

- Lis l'étiquette du produit d'entretien et porte les protections prévues. Ne mélange jamais des produits.

Si un incident arrive, arrête ton activité et préviens immédiatement la personne responsable. En cas de blessure ou de malaise, applique les consignes de secours du lieu de travail. N'improvise pas un geste que tu ne maîtrises pas.

Exemple de prévention d'une chute :
Tu repères une flaque près du comptoir alors que 3 clients attendent. Tu préviens un collègue, empêches le passage dans la zone, puis nettoies selon les règles de la boutique. Le livrable attendu est un signalement oral au responsable, avec l'emplacement et la cause si tu la connais.

3. Agir avec méthode sur le terrain :

Qui fait quoi ?
Tu appliques les consignes, tu repères les anomalies et tu les signales sans attendre. Ton responsable organise la réponse, vérifie les équipements et précise les procédures. Si tu n'es pas sûr d'un geste, demande avant d'agir, surtout avec un produit chimique ou une machine.

Ta vérification avant et pendant le service :
Avant de commencer, repère les accès, le matériel utile et les consignes de sécurité. Pendant le service, surveille les sols, les portes des équipements et l'état du matériel. Une vérification simple et régulière évite bien des accidents.

À vérifier	Ton action	Indicateur à observer
Sol	Garde la zone sèche et signale tout danger.	Aucune flaque ni obstacle.
Équipement réfrigéré	Referme la porte et suis la procédure de contrôle.	Porte fermée et température conforme à la consigne.
Couteau et matériel	Utilise le matériel adapté et range-le après usage.	Matériel propre, intact et rangé.
Produit d'entretien	Lis l'étiquette et porte les protections demandées.	Produit identifié et utilisé selon la consigne.
Anomalie	Préviens rapidement le responsable.	Lieu, danger et moment du signalement précisés.

Exemple de contrôle en début de service :
Avant l'ouverture, tu prends 5 minutes pour repérer les flaques, vérifier que les portes des équipements ferment bien et repérer un couteau abîmé. Tu signales tout problème à ton

responsable. Le livrable attendu est une courte liste de contrôle datée, avec les anomalies et les actions engagées.

Ce qu'il faut retenir

Au travail, tu économises les ressources et préviens les accidents en appliquant les consignes de la boutique.

- Réduis le gaspillage d'eau et d'électricité, trie les emballages et limite les pertes de froid en refermant les équipements réfrigérés.
- Repère les dangers, comme les sols mouillés ou le matériel abîmé, et **signale toute anomalie** rapidement.
- Utilise les couteaux avec prudence et les produits d'entretien selon leur étiquette, sans jamais les mélanger.

Vérifie régulièrement ton espace et demande conseil si tu hésites. En cas d'incident, arrête ton activité et préviens ton responsable.

Chapitre 3 : Contrats, santé au travail et prévention

1. Comprendre ton contrat de travail :

Les formes de contrat :
En boutique, tu peux travailler en CDI, en CDD ou en intérim. Le CDI est la forme normale d'embauche. Le CDD répond à un besoin temporaire, par exemple remplacer un collègue absent pendant 2 semaines.

Avant de commencer, vérifie ton poste, tes horaires, ton salaire, ton lieu de travail et la durée prévue. Regarde aussi si une période d'essai est écrite dans le contrat, car elle n'est pas automatique.

Tes repères avant de signer :

- Demande une copie de ton contrat signé.
- Vérifie que les horaires annoncés correspondent à ceux prévus.
- Demande qui te forme aux gestes et aux équipements du magasin.
- Signale toute différence entre le travail prévu et le travail demandé.

Exemple de vérification du contrat :
Tu es embauché pour 20 heures par semaine dans une fromagerie. Avant ta première journée, tu vérifies le nombre d'heures, les jours travaillés et le salaire indiqué. Tu demandes une explication si les horaires du planning ne correspondent pas.

2. Prévenir les risques au travail :

Les risques en fromagerie :
En boutique, tu peux glisser sur un sol humide, te couper avec un couteau, te brûler avec un appareil chaud ou avoir mal au dos en portant des charges. Le froid des chambres réfrigérées et les gestes répétés peuvent aussi fatiguer ton corps.

L'employeur doit évaluer les risques, informer l'équipe et organiser des moyens de prévention. Il consigne cette évaluation dans le document unique, appelé DUERP, puis le met à jour lorsque la situation change ou qu'un risque est repéré.

Les bons réflexes sur le terrain :

- Essuie ou fais signaler immédiatement un sol mouillé.
- Utilise un couteau adapté et range-le après usage.
- Plie les genoux pour soulever une caisse, et demande de l'aide si elle est trop lourde.
- Signale vite une douleur, un équipement abîmé ou une situation dangereuse.

Exemple de prévention d'une coupure :

Tu dois couper 12 portions de fromage. Tu stabilises la planche, tu utilises le couteau prévu et tu gardes les doigts à distance de la lame. Si le manche bouge, tu arrêtes le travail et tu préviens ton responsable au lieu de continuer.

Représentation visuelle



Utilisation sécurisée d'un couteau pour couper des portions de fromage

3. Connaître les acteurs de prévention :

Qui fait quoi ?
Ton employeur organise la prévention et fournit les consignes et le matériel adaptés. De ton côté, tu respectes les consignes et tu prends soin de ta sécurité et de celle de tes collègues. Le DUERP aide l'entreprise à repérer les risques et à prévoir des actions.

Le service de prévention et de santé au travail suit la santé des salariés et conseille l'entreprise. Le CSE, lorsqu'il existe, contribue à la prévention. L'inspection du travail contrôle l'application des règles.

Une check-list avant et pendant le service :

À vérifier	Ton réflexe
Contrat et horaires	Relis les informations avant de commencer.
Sol et passage	Garde le sol sec et le passage dégagé.
Couteaux et équipements	Vérifie leur état et respecte les consignes.
Incident ou douleur	Arrête le geste dangereux et avertis ton responsable.

Mini cas et livrable attendu :
À l'ouverture, tu repères une flaque près de la vitrine réfrigérée. Tu fais prévenir ton responsable, tu empêches le passage dans la zone, puis tu fais sécher le sol selon les consignes. Le livrable attendu est un signalement clair indiquant le lieu, le risque et l'action réalisée.

Exemple de suivi de santé :
Après ton embauche, renseigne-toi sur la visite d'information et de prévention organisée par l'employeur. Elle a généralement lieu dans les 3 mois suivant l'embauche, avec des exceptions selon les situations.

Ce qu'il faut retenir

Avant de commencer, vérifie les éléments essentiels de ton contrat et repère les risques de ton poste.

- Contrôle le **type de contrat**, les horaires, le salaire, le lieu et la période d'essai. Demande une copie signée.
- Préviens les risques de glissade, coupure, brûlure, port de charges, froid et gestes répétés.
- Respecte les consignes, vérifie le matériel et signale rapidement tout danger ou douleur.
- L'employeur organise la prévention, notamment via le **document unique**. Le service de santé au travail, le CSE et l'inspection du travail ont aussi un rôle.

Si une situation est dangereuse, arrête le geste à risque, sécurise la zone et avertis ton responsable. Renseigne-toi aussi sur ta visite de santé au travail.

Chapitre 4 : Prévenir les risques du métier et porter secours

1. Repérer et prévenir les risques :

Les dangers du métier :
En fromagerie, tu manipules des couteaux, des meules parfois lourdes et des produits d'entretien. Tu travailles aussi près de sols humides et en chambre froide. Ces situations peuvent entraîner coupures, chutes, douleurs au dos ou irritations.

Selon l'INRS, les commerces alimentaires de proximité sont notamment exposés aux coupures, aux chutes et aux douleurs liées aux manutentions. Repérer ces dangers avant de commencer t'aide à choisir les bons gestes et à éviter les accidents.

Les bons réflexes au quotidien :

- Garde les allées dégagées et essuie rapidement l'eau ou le gras au sol.
- Utilise un couteau adapté, bien entretenu, et range-le dans un endroit prévu après usage.
- Pour déplacer une charge, rapproche-la de ton corps et demande de l'aide si elle est trop lourde ou encombrante.
- Porte des chaussures adaptées et respecte les consignes de tenue et de protection de ton entreprise.
- Signale tout matériel abîmé, sol glissant ou produit mal étiqueté à ton responsable.

J'ai vite compris en stage qu'un petit rangement oublié peut devenir un vrai danger quand le magasin s'active. Prends quelques secondes pour remettre un outil à sa place. Si tu ne sais pas comment faire, arrête-toi et demande conseil.

Tableau de prévention :

Situation	Risque	Réflexe à adopter
Eau ou gras au sol	Glissade, chute	Sécurise la zone et nettoie rapidement selon les consignes.
Découpe d'un fromage	Coupure	Stabilise le fromage et garde tes doigts hors de la trajectoire de la lame.
Port d'une caisse	Douleur au dos	Évalue la charge, rapproche-la de toi et utilise une aide si nécessaire.
Travail au froid	Inconfort, perte de dextérité	Respecte les consignes et utilise les vêtements adaptés mis à disposition.

Exemple de situation en boutique :

Tu repères une flaque devant la vitrine pendant le service. Tu préviens l'équipe, empêches le passage dans la zone, puis nettoies selon la procédure du magasin. Résultat attendu : la zone est sèche et le passage est dégagé. Livrable attendu : le signalement de l'incident, selon les consignes de l'entreprise.

2. Donner l'alerte et porter secours :

Protéger et alerter :
Face à un accident, commence par vérifier que tu peux agir sans te mettre en danger. Éloigne les personnes du risque si c'est possible sans danger, puis fais prévenir le responsable. Ne déplace pas une personne blessée, sauf danger immédiat.

Si la situation est grave, appelle le 15, le 18 ou le 112. Donne l'adresse précise, décris ce qui s'est passé, indique le nombre de victimes et leur état. Ne raccroche pas avant que les secours te le disent.

Secourir dans les limites de ta formation :
Applique les gestes appris en PSE ou lors d'une formation de secourisme, et suis les consignes données par les secours au téléphone. Si tu n'as pas été formé à un geste, ne l'improvise pas. Reste auprès de la victime et rassure-la.

Pour une petite coupure, préviens ton responsable et applique la procédure prévue dans l'entreprise, avec le matériel adapté. Une blessure profonde, un saignement important, un malaise ou une perte de connaissance nécessitent une alerte rapide et une prise en charge appropriée.

Mini cas concret :
À 10 h, un collègue glisse dans la réserve et se plaint fortement de la cheville. Tu sécurises le passage, demandes à un autre salarié de prévenir le responsable et évalues la situation sans déplacer ton collègue.

Si son état le justifie, tu appelles les secours et communiques l'adresse, l'accès à la réserve et les symptômes observés. Résultat attendu : la zone est sécurisée et la victime est prise en charge. Livrable attendu : une transmission claire des faits au responsable.

Check-list avant et pendant le travail :

- Avant le service, vérifie que les passages sont libres.
- Avant une découpe, contrôle la stabilité du fromage et la position de tes mains.
- Après un déversement, balise ou sécurise la zone, puis nettoie selon la procédure.
- En cas d'accident, protège, alerte et suis les consignes des secours.
- Après l'incident, informe le responsable et transmets les faits observés.

Ce qu'il faut retenir

En fromagerie, anticipe les dangers liés aux couteaux, aux charges, aux sols humides et au froid. Adopte des **gestes de prévention** et signale les anomalies.

- Garde les passages dégagés, nettoie rapidement les déversements et range les outils.
- Stabilise le fromage avant de le couper et porte les charges près du corps, avec de l'aide si nécessaire.
- En cas d'accident, sécurise la zone, alerte le responsable et appelle le 15, le 18 ou le 112 si la situation est grave.
- Secours la victime uniquement dans les limites de ta formation, sans la déplacer sauf danger immédiat.

Reste prudent et transmets clairement les faits. Les **consignes des secours** et de ton entreprise guident ta conduite.

Chapitre 5 : Achats et assurances : équilibrer son budget

1. Prévoir tes achats :

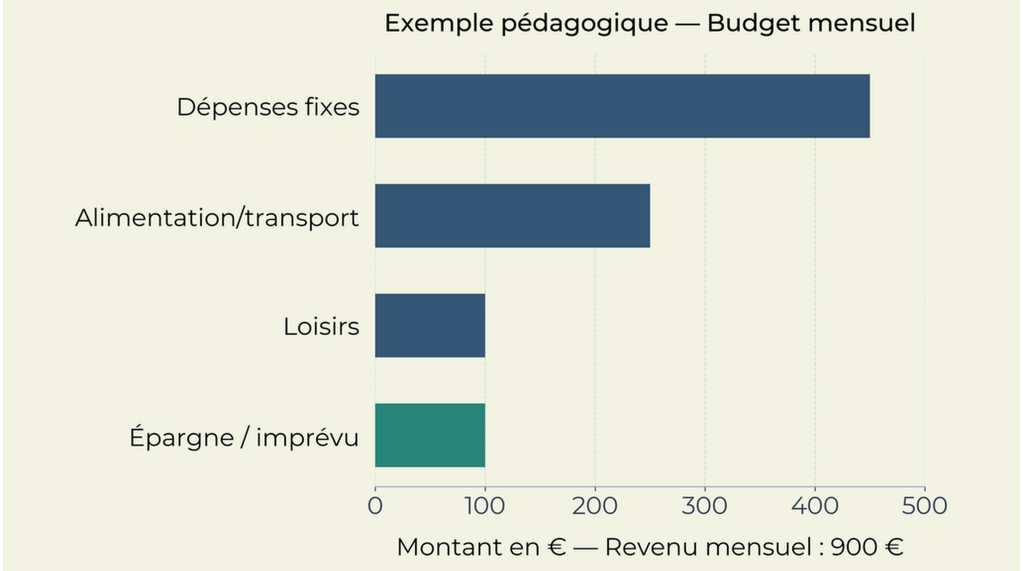
Pourquoi préparer ton budget ?
En crèmerie-fromagerie, acheter au bon moment évite les ruptures et les pertes. Pour ton budget personnel, c'est pareil : note tes revenus et tes dépenses avant de dépenser. Tu vois ainsi ce qu'il te reste réellement.

Une méthode simple :
Commence par lister tes revenus du mois, puis tes dépenses fixes, comme le logement, le transport ou le téléphone. Ensuite, estime tes dépenses variables, comme les courses et les sorties. Garde une somme disponible pour les imprévus.

- Note chaque dépense, même les petits achats.
- Compare les prix et vérifie le prix au kilo ou au litre.
- Avant un achat important, demande-toi s'il est nécessaire et si tu peux le payer.
- Garde les tickets ou consulte tes relevés pour vérifier tes comptes.

Exemple de budget mensuel :
Tu reçois 900 € dans le mois. Tu prévois 450 € pour tes dépenses fixes, 250 € pour l'alimentation et le transport, et 100 € pour les loisirs. Il te reste 100 € pour épargner ou faire face à un imprévu.

Graphique chiffré



2. Choisir et assurer tes biens :

Comparer avant d'acheter :
Ne regarde pas seulement le prix affiché. Vérifie la qualité, la durée de vie, les frais de livraison et les conditions de retour. Pour un achat coûteux, compare plusieurs offres et prends le temps de lire les informations importantes.

Comprendre l'assurance :
Une assurance peut aider à couvrir certaines dépenses après un dommage, un vol ou un accident. Avant de signer, vérifie les biens protégés, les exclusions, le montant à payer chaque mois et la franchise, c'est-à-dire la somme qui reste à ta charge.

Évite de payer 2 fois pour une protection similaire. Relis tes contrats et demande à l'assureur ce qui est couvert. Une assurance ne rembourse pas automatiquement tous les frais, les conditions du contrat comptent.

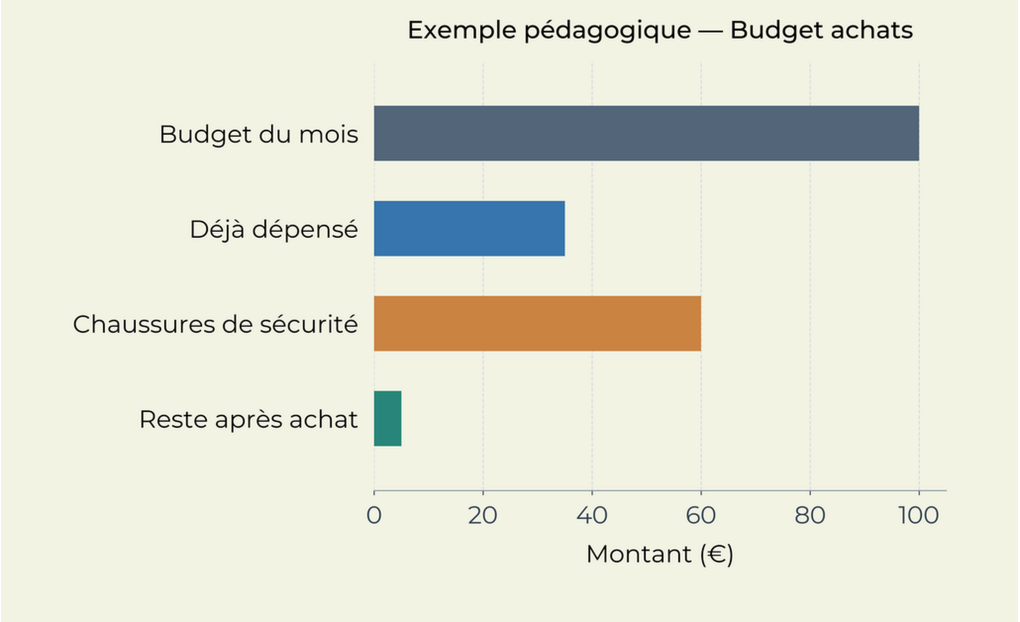
À vérifier	Question utile	Ton réflexe
Prix	Quel est le coût total ?	Compare plusieurs offres.
Contrat	Qu'est-ce qui est couvert ?	Lis les garanties et les exclusions.
Franchise	Combien reste à payer ?	Vérifie la somme à ta charge.
Budget	Puis-je payer cette dépense chaque mois ?	Compte la cotisation dans tes dépenses fixes.

3. Suivre ton budget au quotidien :

Réagir quand le budget se tend :
Si tes dépenses dépassent tes revenus, repère d'abord ce qui augmente. Réduis les achats non prévus et reporte les dépenses qui peuvent attendre. Si une facture devient difficile à payer, contacte rapidement le créancier pour parler des solutions possibles.

Un cas concret en stage :
Tu prépares un achat de chaussures de sécurité à 60 €. Tu as déjà dépensé 35 € sur les 100 € prévus pour tes achats du mois. Après l'achat, il te reste 5 € dans cette catégorie.

Graphique chiffré



Tu vérifies d'abord si l'équipement est nécessaire et s'il respecte les consignes de ton lieu de stage. Tu compares les prix, puis tu gardes le ticket. Résultat, tu connais la dépense réelle et tu évites de dépasser ton budget.

Livrable attendu : une fiche de suivi indiquant le budget prévu, le prix payé, le justificatif conservé et le reste disponible, ici 5 €.

Check-list avant une dépense :

- Ai-je noté cette dépense dans mon budget ?
- Ai-je comparé le prix et les conditions de vente ?
- Est-ce que cet achat est utile maintenant ?
- Ai-je vérifié les garanties et les exclusions si une assurance est proposée ?
- Vais-je garder le ticket ou le contrat ?

Ce qu'il faut retenir

Pour maîtriser tes achats, établis un budget et suis régulièrement tes dépenses afin de préserver une marge pour les imprévus.

- Liste tes revenus et dépenses, note chaque achat et conserve les justificatifs.
- Compare les offres en tenant compte du **coût total**, de la qualité et des conditions de vente.

- Avant de souscrire une assurance, vérifie les **garanties et exclusions**, la cotisation et la franchise.
- Si ton budget se tend, reporte les achats évitables et contacte rapidement tes créanciers en cas de difficulté.

Avant toute dépense, vérifie qu'elle est nécessaire et compatible avec ton budget. Un suivi précis t'aide à éviter les dépassements et à prendre des décisions éclairées.

Approvisionnement et stockage

Présentation de la matière :
En CAP Crémier-fromager, tu apprends à réceptionner les marchandises, contrôler leur conformité et organiser leur rangement. Tu travailles la **rotation des stocks**, la traçabilité et le respect de la chaîne du froid pour préserver la qualité des produits.

Cette matière contribue à l'épreuve « Approvisionnement, stockage et mise en valeur des fromages et des produits laitiers », de **coefficient 6**, hors PSE. L'évaluation se déroule en CCF pendant la formation ou en examen final écrit, pratique et oral de **4 h 30**, en fonction de ton statut.

Conseil :
Je te conseille de consacrer **15 minutes par semaine** à une fiche de réception. Entraîne-toi à vérifier les quantités, les températures, les dates et les emballages. Simule ensuite une anomalie de livraison et explique comment tu réagirais.

En entreprise, demande à participer au rangement et au suivi des stocks. Note les gestes que tu oublies, puis reprends-les avec ton tuteur. Ne cherche pas seulement la rapidité. Une **méthode régulière et précise** t'aidera à gagner en confiance.

Table des matières

Chapitre 1 : Identifier les fromages et les produits laitiers ..... Aller
1. Reconnaître les familles de fromages ..... Aller
2. Identifier les produits laitiers et les ranger ..... Aller

Chapitre 2 : Contrôler les livraisons et tracer les produits ..... Aller
1. Contrôler chaque livraison ..... Aller
2. Assurer la traçabilité des produits ..... Aller
3. Adopter les bons réflexes de réception ..... Aller

Chapitre 3 : Stocker et protéger en respectant la chaîne du froid ..... Aller
1. Comprendre et contrôler le froid ..... Aller
2. Ranger et protéger les fromages ..... Aller
3. Agir en cas d'écart ..... Aller

Chapitre 4 : Suivre les stocks et anticiper les besoins ..... Aller
1. Suivre les stocks au quotidien ..... Aller
2. Anticiper les besoins et commander ..... Aller
3. Contrôler les écarts et limiter les pertes ..... Aller

Chapitre 1 : Identifier les fromages et les produits laitiers

1. Reconnaître les familles de fromages :

Les critères d'identification :
Pour reconnaître un fromage, observe sa forme, sa croûte, sa pâte et son odeur. Repère aussi le lait utilisé, vache, chèvre, brebis ou mélange, ainsi que les mentions sur l'étiquette. Ces indices t'aident à le décrire et à le ranger correctement.

Les grandes familles :
En boutique, tu rencontreras notamment des fromages frais, à pâte molle, à pâte persillée, à pâte pressée non cuite et à pâte pressée cuite. Leur texture, leur croûte et leur fabrication les distinguent. Connaître ces familles facilite le conseil et le rangement.

Famille	Repère simple	Exemple
Fromage frais	Pâte humide, sans affinage prolongé	Faisselle
Pâte molle à croûte fleurie	Croûte blanche, pâte souple	Camembert
Pâte persillée	Veines bleues ou vertes dans la pâte	Fourme d'Ambert
Pâte pressée non cuite	Pâte ferme, pressée sans cuisson du caillé	Cantal
Pâte pressée cuite	Pâte ferme, caillé chauffé pendant la fabrication	Comté

Les mentions à vérifier :
Lis l'étiquette ou la fiche produit pour confirmer la dénomination, l'espèce laitière, le type de lait et l'origine annoncée. « Fermier », « artisanal » et « au lait cru » ne décrivent pas la même chose. Ne déduis jamais une information uniquement de l'apparence.

Exemple de reconnaissance :
Tu reçois un fromage rond à croûte blanche et pâte souple. Tu vérifies son étiquette, qui indique « lait de vache » et « lait cru », puis tu le classes parmi les pâtes molles à croûte fleurie. Tu peux maintenant le présenter avec des informations exactes.

2. Identifier les produits laitiers et les ranger :

Les autres produits laitiers :
Le rayon ne contient pas que des fromages. Tu peux aussi identifier le lait, la crème, le beurre, les yaourts et les desserts lactés. Observe leur nom, leur conditionnement, leur date et les consignes de conservation. Cette vérification évite les erreurs de rangement.

De l'étiquette au stockage :
À la réception, compare chaque produit avec le bon de livraison. Vérifie la désignation, la quantité, l'état de l'emballage et la date. Puis range-le selon les consignes de l'établissement et la température indiquée. Le lait cru destiné à la consommation doit être conservé à 4 °C au maximum, selon le ministère de l'Agriculture.

Ta check-list de réception :

- Vérifie le nom et la famille du produit.
- Compte les unités et compare avec la commande.
- Contrôle l'emballage, la date et l'étiquette.
- Relève la température selon la procédure du magasin.
- Range rapidement et respecte la rotation des dates.

Exemple de réception en boutique :
À 8 h, tu réceptionnes 6 faisselles et 4 crèmes. Tu compares les quantités à la commande, contrôles les emballages et les dates, puis ranges les produits selon les consignes de température. Le livrable attendu est une fiche de réception complétée, avec les contrôles et toute anomalie signalée.

Mini cas concret :
Un client demande un fromage de brebis pour un plateau de 4 personnes. Tu identifies 2 références grâce au lait, à la famille et aux mentions de l'étiquette, puis tu présentes leur texture et leur conservation. Le livrable attendu est une fiche comparative de 2 produits, avec 3 critères vérifiés pour chacun.

Ce qu'il faut retenir

Pour identifier un fromage, observe ses caractéristiques et confirme les informations grâce à l'étiquette. Cette démarche te permet aussi de mieux conseiller les clients.

- Repère la **famille du fromage** selon sa pâte et sa croûte.
- Vérifie le lait, la dénomination, l'origine et les mentions, sans te fier uniquement à l'apparence.
- À la réception, contrôle les quantités, l'emballage, les dates et la température.
- Range rapidement les produits selon les consignes et respecte la rotation des dates.

Une identification précise et des **contrôles à réception** assurent un rangement adapté et des informations fiables pour le client.

Chapitre 2 : Contrôler les livraisons et tracer les produits

1. Contrôler chaque livraison :

Avant de ranger :
À la réception, prends quelques minutes pour comparer la livraison avec ta commande et le bon de livraison. Vérifie les produits, les quantités, les emballages, les dates et l'état général. Un contrôle rapide évite de découvrir une erreur quand le livreur est déjà parti.

Température et état des produits :
Pour les fromages réfrigérés, contrôle la température selon les consignes de conservation du produit et de ton établissement. Utilise un thermomètre propre, puis note la mesure si ta procédure le demande. Vérifie aussi qu'il n'y a ni emballage percé, ni fuite, ni odeur anormale.

Ne te fie pas uniquement à la température affichée dans le véhicule. Si un produit semble douteux, garde-le séparé et au froid pendant que tu demandes l'avis du responsable. Les températures attendues varient selon les produits et les consignes applicables.

En cas d'écart :
Note précisément le problème sur le bon de livraison ou la fiche de réception, par exemple une quantité manquante ou un emballage abîmé. Préviens rapidement la personne responsable et le fournisseur. N'accepte pas silencieusement un produit non conforme.

Exemple de contrôle à réception :
Tu reçois 12 tommes. Tu en comptes 11 et tu repères un emballage déchiré. Tu inscris ces 2 écarts sur le document, prends une photo si la procédure le prévoit et mets le produit abîmé à part, au froid.

À vérifier	Action sur le terrain
Commande et quantités	Comparer les références et compter les colis
Emballage et produit	Repérer les fuites, les chocs et les anomalies
Température	Mesurer selon la procédure de l'établissement
Documents	Garder le bon de livraison et noter les écarts

2. Assurer la traçabilité des produits :

Les informations à conserver :
La traçabilité permet de retrouver l'origine d'un produit et de savoir où il a été vendu ou utilisé. Selon le règlement européen sur la sécurité des aliments, tu dois pouvoir identifier le fournisseur et disposer des informations utiles sur les denrées reçues.

À la réception, conserve les documents liés à la livraison et relève les informations utiles, comme le nom du fournisseur, la date, le produit, le numéro de lot et la quantité. Les mentions présentes dépendent du produit et des documents fournis.

Du colis au rangement :
Garde les étiquettes ou les informations de lot jusqu'à ce que les produits concernés soient écoulés, selon l'organisation de l'établissement. Si tu découpes ou reconditionnes un fromage, suis la procédure interne pour relier le produit préparé à son lot d'origine.

Au rangement, place les produits de façon à repérer facilement leur identification et à appliquer la règle du premier entré, premier sorti, quand elle convient. Cette habitude limite les oublis et facilite la recherche d'un lot en cas d'alerte.



Application de la méthode PEPS pour le rangement des fromages

Exemple de suivi d'un lot :
Tu reçois 8 bleus portant le lot B2406, livrés par la ferme des Prés le 12 juin. Tu notes ces éléments sur la fiche de réception, puis tu ranges les fromages avec leur identification visible.

Mini cas pratique :
Contexte : le mardi matin, tu réceptionnes 10 cartons de fromage. Un carton contient 6 pièces, mais le bon indique 7. Une pièce porte le lot L518 et son emballage est endommagé.

Étapes : tu recomptes les pièces, compares le bon, notes l'écart et le lot, puis isoles la pièce abîmée au froid. Tu informes le responsable avant de ranger les autres cartons.

Résultat : l'écart est signalé et les 59 pièces conformes peuvent être rangées après vérification. Livrable attendu : une fiche de réception datée, avec fournisseur, produit, quantités reçues, lot concerné et anomalie constatée.

3. Adopter les bons réflexes de réception :

Organiser ton contrôle :
Prépare le bon de commande, un stylo, une fiche de réception et un thermomètre propre avant l'arrivée du livreur. Contrôle les produits sans les laisser longtemps hors de leur zone de conservation. Une organisation simple évite de mélanger les lots ou d'oublier une mesure.

Checklist opérationnelle :

- Vérifie que le fournisseur et les produits correspondent à la commande.
- Compte les colis et compare les quantités au bon de livraison.
- Observe les emballages, les dates et l'aspect des produits.
- Contrôle la température selon les consignes de l'établissement.
- Note les lots et les écarts, puis range rapidement les produits conformes.

Astuce de terrain :
Quand plusieurs fournisseurs arrivent à la suite, termine une réception avant de commencer la suivante. J'ai vu des élèves mélanger les bons et les numéros de lot en voulant aller trop vite. Une fiche par livraison, remplie tout de suite, rend le suivi beaucoup plus fiable.

Ce qu'il faut retenir

À chaque livraison, contrôle les produits avant de les ranger et consigne les informations utiles pour assurer leur suivi.

- Compare la commande et le bon, puis vérifie les quantités, les dates, l'état et la température selon les consignes.
- Note immédiatement tout écart, préviens le responsable et isole au froid les produits douteux ou abîmés.
- Conserve les documents et identifie le fournisseur, la date et le **numéro de lot** pour garantir la **traçabilité des produits**.
- Prépare tes outils et remplis une fiche par livraison afin d'éviter les erreurs et les mélanges.

Une réception organisée protège les produits et permet de retrouver rapidement l'origine d'un lot en cas de problème.

Chapitre 3 : Stocker et protéger en respectant la chaîne du froid

1. Comprendre et contrôler le froid :

À quoi sert la chaîne du froid :
La chaîne du froid, c'est le maintien des aliments à la bonne température pendant leur transport, leur réception, leur stockage et leur vente. Le froid ralentit la multiplication des microbes, mais ne les élimine pas. Il aide aussi à préserver le goût et la texture du fromage.

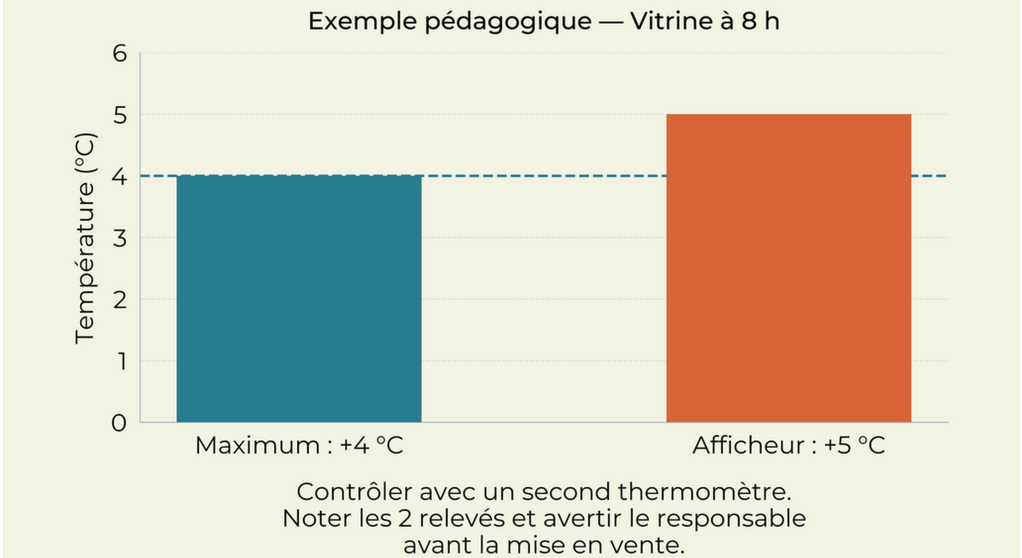
Températures à vérifier :
Pour les fromages, ne retiens pas une température unique valable pour tous. Selon le ministère de l'Agriculture, la température de conservation des fromages affinés est définie sous la responsabilité du fabricant ou du conditionneur. Lis donc l'étiquette et applique les consignes du fournisseur et du plan de maîtrise sanitaire de ta boutique.

En pratique, règle et surveille chaque enceinte selon les produits qu'elle contient. Un fromage frais ou une préparation sensible demande une attention particulière. Un fromage affiné peut avoir d'autres conditions de conservation. Une température trop basse peut aussi altérer certains produits, par exemple leur texture ou leurs arômes.

Mesurer et réagir :
Contrôle la température avec un thermomètre fiable, en suivant la procédure de l'établissement. Note le résultat, l'heure et, si nécessaire, l'action menée. Si l'affichage semble anormal, vérifie avec un thermomètre indépendant et préviens la personne responsable. Ne te contente pas de regarder l'écran de loin.

Exemple de contrôle à l'ouverture :
À 8 h, tu lis +5 °C sur l'afficheur de la vitrine, alors que la consigne écrite est de +4 °C maximum pour les produits concernés. Tu contrôles avec un second thermomètre, notes les 2 relevés et avertis ton responsable avant de mettre les produits en vente.

Graphique chiffré



Produit ou situation	Réflexe à adopter
Fromage préemballé	Lire la température indiquée sur l'étiquette
Fromage à la coupe	Suivre les consignes du fournisseur et du magasin
Température inhabituelle	Contrôler, noter et prévenir le responsable

2. Ranger et protéger les fromages :

Organiser le stockage :
Range les fromages dans une enceinte propre, sans la surcharger. L'air froid doit pouvoir circuler autour des produits. Sépare les familles quand les consignes ou les risques de contamination diffèrent, et garde les produits protégés dans des emballages ou des contenants adaptés.

Applique la rotation « premier entré, premier sorti », tout en vérifiant les dates et l'état des produits. Place les produits les plus anciens devant, sans masquer les étiquettes. Cette organisation simple évite d'oublier un lot au fond de la chambre froide et limite les pertes.

Éviter les contaminations :
Garde les fromages à l'écart des produits susceptibles de les salir ou de transmettre des odeurs. Utilise du matériel propre et adapté. Referme les portes rapidement, car les laisser ouvertes fait remonter la température et rend le travail du groupe frigorifique plus difficile.

Transporter sans rupture :

Lors d'une livraison, d'un transfert en réserve ou d'un déplacement vers un marché, limite le temps hors froid. Utilise le matériel prévu, par exemple une caisse isotherme avec des plaques réfrigérantes si la procédure le demande. Le ministère rappelle qu'une hausse de température peut accélérer la croissance microbienne et raccourcir la durée de vie des aliments.

Exemple de rangement d'une livraison :
Tu reçois 12 fromages emballés à 9 h. Tu contrôles l'état des colis et les informations de conservation, puis tu ranges les produits en 10 minutes dans l'enceinte prévue. Tu places les lots déjà présents devant et inscris la réception selon la procédure du magasin.

3. Agir en cas d'écart :

Repérer le problème :
Une porte mal fermée, une panne ou une vitrine trop chargée peuvent perturber le froid. Si tu constates un écart, note l'heure, la température affichée et les produits concernés. Ne modifie pas les réglages au hasard et ne décide pas seul de remettre les produits en vente.

Appliquer la procédure :
Préviens immédiatement ton responsable et suis les consignes prévues dans le plan de maîtrise sanitaire. Selon la situation, il pourra demander un nouveau contrôle, isoler les produits ou contacter le fournisseur. La décision dépend des températures, de la durée de l'écart, des produits et des règles applicables.

Ne goûte jamais un produit pour décider s'il est sûr. Un aspect et une odeur normaux ne suffisent pas à garantir son innocuité. Si tu as un doute, laisse les produits identifiés à part jusqu'à la décision de la personne responsable.

Mini cas pratique et livrable attendu :
À 10 h, tu découvres que la porte d'une enceinte est restée entrouverte. Tu notes l'heure et la température, alertes le responsable, puis repères les 8 produits présents sans les déplacer vers la vente. Le responsable décide de la suite et fait noter les actions.

Livrable attendu : une fiche d'écart complétée avec la date, l'heure, la température relevée, les produits concernés, la personne prévenue et la décision prise. En stage, j'ai appris qu'une trace écrite évite les oublis et permet à l'équipe de comprendre ce qui s'est passé.

Check-list avant de quitter la réserve :

- Contrôle la température selon la fréquence prévue et note le relevé.
- Vérifie que les portes des enceintes sont bien fermées.
- Range les produits selon leur famille et leurs consignes de conservation.
- Place les produits les plus anciens devant et contrôle les dates.
- Signale et consigne tout écart ou emballage abîmé.

Ce qu'il faut retenir

Respecter la chaîne du froid protège la sécurité, le goût et la texture des fromages. Les températures varient selon les produits : suis les étiquettes et les consignes de ta boutique.

- Mesure la température avec un thermomètre fiable, note le relevé et signale toute anomalie.
- Range les fromages dans une enceinte propre, sans la surcharger, et applique la rotation **premier entré, premier sorti**.
- Limite le temps hors froid et protège les produits des contaminations.
- En cas d'écart, isole les produits concernés et préviens le responsable. Ne décide pas seul de leur remise en vente.

Une **trace écrite précise** aide l'équipe à appliquer la bonne procédure. En cas de doute, ne goûte pas les produits et attends la décision du responsable.

Chapitre 4 : Suivre les stocks et anticiper les besoins

1. Suivre les stocks au quotidien :

Pourquoi suivre tes stocks ?
En fromagerie, un stock bien suivi t'aide à éviter les ruptures, les pertes et les commandes inutiles. Tu sais ce qui est disponible, ce qui doit être vendu rapidement et ce qu'il faudra bientôt recommander.

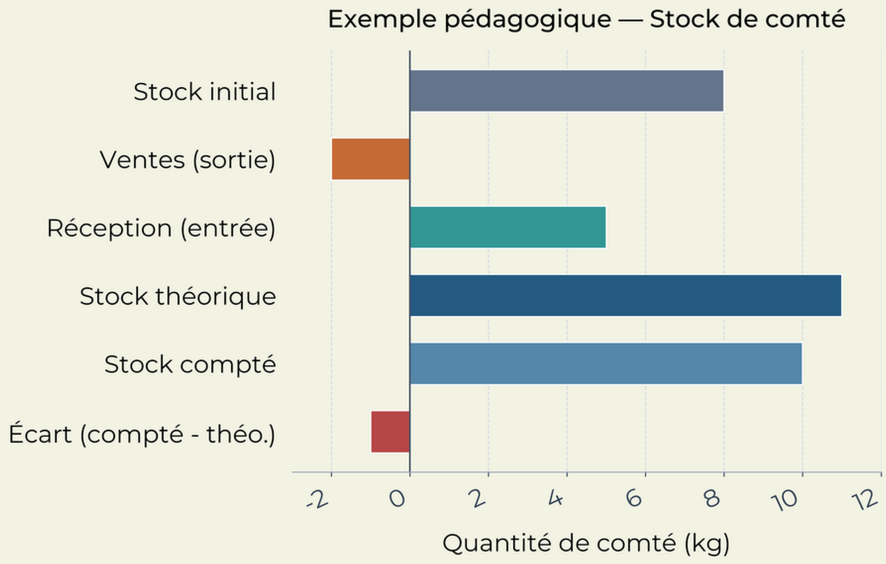
Les informations à noter :
Compte régulièrement les produits et compare la quantité réelle avec celle indiquée sur ta fiche ou ton logiciel. Note les entrées, les ventes, les produits utilisés, les pertes et les dates limites de consommation.

- La désignation du produit et son format.
- La quantité en stock, en kilogrammes, en pièces ou en cartons.
- La date de réception et la date limite de consommation, ou la date de durabilité minimale.
- Les mouvements de stock et les éventuels écarts constatés.

Une méthode régulière :
Range les produits de façon claire et applique la règle du premier entré, premier sorti. Mets devant les produits reçus en premier, tout en vérifiant leurs dates. Un comptage rapide chaque jour aide à repérer les erreurs avant qu'elles ne s'accumulent.

Exemple de suivi :
Tu as 8 kg de comté en réserve. Tu en vends 2 kg et tu en reçois 5 kg. Ton stock théorique est de 11 kg. Si tu en comptes seulement 10, cherche l'écart et vérifie les ventes, les découpes et les pertes enregistrées.

Graphique chiffré



2. Anticiper les besoins et commander :

Évaluer ce qu'il te faut :
Pour prévoir une commande, observe les ventes habituelles, le stock disponible et les livraisons déjà prévues. Pense aussi aux jours de forte activité, aux saisons, aux fêtes et aux commandes spéciales des clients.

Calculer une quantité à commander :
Une formule simple peut t'aider : quantité à commander = besoin prévu jusqu'à la prochaine livraison + stock de sécurité - stock disponible. Ajuste le résultat au conditionnement proposé par le fournisseur pour éviter de commander trop ou trop peu.

Élément	Question à te poser
Ventes prévues	Combien en vends-tu avant la prochaine livraison ?
Stock disponible	Quelle quantité peux-tu réellement vendre ?
Stock de sécurité	Quelle petite réserve te protège d'un imprévu ?
Délai fournisseur	Combien de jours faut-il attendre la livraison ?

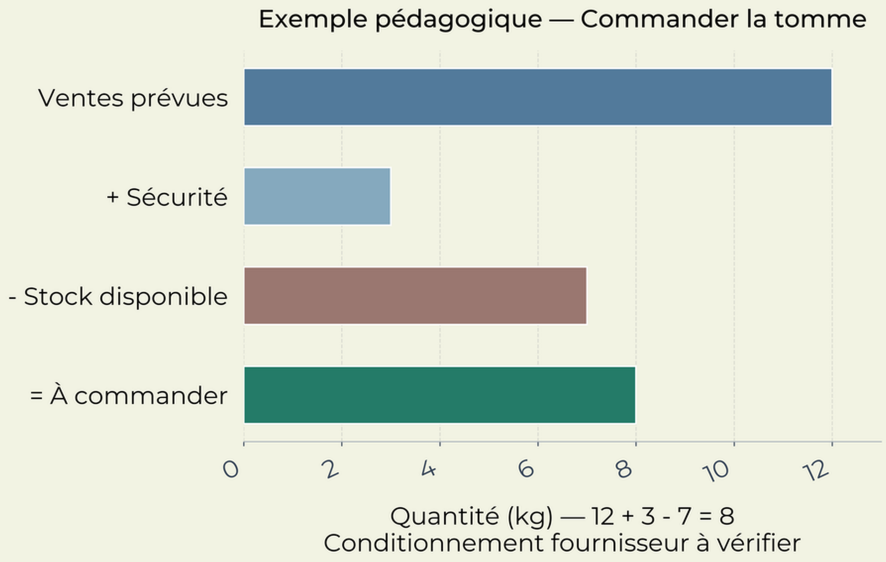
Les bons réflexes avant de commander :

- Vérifie le stock réel avant de préparer ta commande.
- Regarde les ventes des semaines précédentes et les événements à venir.
- Contrôle les délais et les jours de livraison du fournisseur.

- Adapte les quantités à la place disponible et à la durée de conservation.
- Note la commande passée pour éviter de la compter deux fois.

Exemple de prévision :
Tu prévois de vendre 12 kg de tomme avant la prochaine livraison. Tu veux garder 3 kg de sécurité et tu as 7 kg en stock. Le calcul donne 12 + 3 - 7, soit 8 kg à commander. Vérifie ensuite que cette quantité correspond au conditionnement fournisseur.

Graphique chiffré



3. Contrôler les écarts et limiter les pertes :

Repérer et comprendre les écarts :
Un écart entre le stock noté et le stock réel peut venir d'une vente oubliée, d'une erreur de pesée, d'une casse ou d'une perte à la découpe. Recompte d'abord le produit, puis vérifie les mouvements récents avant de corriger la fiche.

Protéger les produits :
Respecte les consignes de conservation et surveille les dates, l'emballage et l'état des produits. Un rangement lisible et des étiquettes faciles à repérer t'aident à vendre les produits les plus anciens au bon moment et à réduire le gaspillage.

Ta check-list de terrain :

- Compte les produits sensibles et les références qui se vendent vite.
- Compare le stock réel avec la fiche de suivi.
- Vérifie les dates et place les produits les plus anciens devant.
- Note immédiatement les ventes, pertes, réceptions et écarts.
- Prépare une commande adaptée aux ventes et au délai de livraison.

Mini cas concret avec livrable attendu :
Le lundi matin, tu comptes 6 kg de raclette. La vente prévue jusqu'à jeudi est de 9 kg, et ton stock de sécurité est de 2 kg. Tu calcules 9 + 2 - 6, soit 5 kg à commander. Tu vérifies le conditionnement et les dates, puis tu transmets une fiche de commande indiquant le produit, la quantité et la date de livraison souhaitée.

Ce qu'il faut retenir

Un suivi régulier t'aide à éviter les ruptures, les pertes et les commandes inutiles. Note les quantités, les dates et chaque mouvement de stock.

- Compte les produits et applique la règle du **premier entré, premier sorti**.
- Prévois tes commandes selon les ventes, les livraisons à venir et un **stock de sécurité**.
- Pour calculer la commande : besoins prévus + stock de sécurité - stock disponible.
- En cas d'écart, recompte et vérifie les ventes, réceptions et pertes avant de corriger le suivi.

Vérifie les dates, la conservation et le conditionnement avant de commander. Une gestion rigoureuse limite le gaspillage et t'aide à disposer des bonnes quantités au bon moment.

Soins et affinage des fromages

Présentation de la matière :
En CAP Crémier-fromager, tu apprends à réaliser les **soins des fromages**, surveiller leur maturation et repérer les défauts. Tu adaptes tes gestes aux produits et contrôles les conditions de conservation, dans le respect des **règles d'hygiène**.

Ces apprentissages sont évalués dans l'épreuve « Approvisionnement, stockage et mise en valeur des fromages et des produits laitiers », de **coefficient 6 hors PSE**. Tu passes un CCF pendant la formation ou un examen final, suivant ton statut. Au ponctuel, compte 4 h 30, avec écrit, pratique et oral.

Conseil :
Pour progresser sereinement, crée une **fiche par fromage**. Note les soins prescrits, les conditions de conservation et les défauts observés. Consacre 10 minutes après chaque séance à compléter tes notes avec un exemple concret rencontré en atelier.

Entraîne-toi à expliquer tes gestes à voix haute. Avant chaque intervention, vérifie les consignes et la propreté du matériel. Si l'aspect d'un fromage t'inquiète, demande confirmation à ton formateur plutôt que d'improviser.

Table des matières

Chapitre 1 : Comprendre les micro-organismes et la maturation ..... Aller
1. Les micro-organismes dans le fromage ..... Aller
2. Suivre la maturation et les soins ..... Aller
Chapitre 2 : Adapter les soins aux besoins des fromages ..... Aller
1. Observer le fromage avant d'agir ..... Aller
2. Réaliser les soins avec méthode ..... Aller
3. Adapter le soin à la situation ..... Aller
Chapitre 3 : Repérer les défauts et transmettre l'alerte ..... Aller
1. Observer les fromages avec méthode ..... Aller
2. Réagir sans prendre de risque ..... Aller
3. Communiquer une alerte clairement ..... Aller

Chapitre 1 : Comprendre les micro-organismes et la maturation

1. Les micro-organismes dans le fromage :

Des organismes utiles et parfois indésirables :
Les micro-organismes sont des êtres microscopiques, comme les bactéries, les levures et les moisissures. Certains participent à la fabrication et aux arômes du fromage. D'autres peuvent l'altérer ou présenter un risque pour la santé.

Les ferments lactiques transforment une partie du lactose en acide lactique. Cette acidification aide le caillé à se former et influence sa texture et son goût. Les enzymes, elles, contribuent aussi à la transformation de la pâte pendant la maturation.

La flore de surface et la flore intérieure :
La flore de surface se développe sur la croûte, tandis que d'autres micro-organismes agissent dans la pâte. Leur présence dépend notamment du type de fromage, de son humidité, du sel et des conditions de maturation.

Exemple : Sur un camembert, la moisissure blanche de surface participe à l'évolution de la pâte. Dans un bleu, une moisissure se développe à l'intérieur et forme les veines caractéristiques. Ces flores sont utiles, mais elles ne remplacent jamais les règles d'hygiène.

Reconnaître le rôle de la maturation :
La maturation correspond aux transformations du fromage après sa fabrication. Les micro-organismes et les enzymes modifient progressivement la pâte, la croûte, les arômes et la texture. Selon le fromage, l'évolution se fait de la surface vers le cœur, ou autrement.

Selon le ministère de l'Agriculture, certains fromages s'affinent de l'extérieur vers l'intérieur, tandis que d'autres évoluent surtout de l'intérieur vers l'extérieur. Cette différence t'aide à comprendre pourquoi un fromage n'est pas toujours mûr de façon uniforme.

Représentation visuelle



Observation des fromages en affinage pour évaluer leur maturation

Micro-organisme ou agent	Rôle courant	Effet possible sur le fromage
Bactéries lactiques	Acidification	Évolution du caillé et des arômes
Levures de surface	Participation à l'évolution de la croûte	Modification de la surface et des arômes
Moisissures utiles	Développement selon le type de fromage	Croûte fleurie ou veines bleues
Micro-organismes indésirables	Contamination ou altération possible	Défaut de qualité ou risque sanitaire

Exemple d'observation en cave :
Tu compares 2 fromages du même lot, l'un à croûte fleurie et l'autre à croûte lavée. Tu notes chaque jour leur aspect, leur odeur et leur souplesse, sans les goûter si un doute sanitaire existe. Le livrable attendu est une fiche de suivi avec 3 observations datées et un signalement des anomalies.

2. Suivre la maturation et les soins :

Les paramètres à surveiller :

La température, l'humidité et la circulation de l'air influencent la vitesse et la régularité de l'affinage. Il n'existe pas de réglage unique adapté à tous les fromages. Tu suis donc les consignes du fabricant, de l'affineur et du plan de maîtrise de l'établissement.

En stage, j'ai vite compris qu'une cave ne se règle pas « à l'œil ». Tu vérifies les appareils, tu repères les écarts et tu les notes. Une porte laissée ouverte ou un fromage trop serré sur une clayette peut perturber l'évolution du lot.

Les soins et l'observation :
Selon le produit, les soins peuvent comprendre le retournement, le frottage ou le lavage de la croûte. Leur fréquence dépend de la technologie et des consignes de suivi. Utilise du matériel propre et évite de passer d'un fromage à l'autre sans respecter l'organisation prévue.

Exemple : Pour un lot de 12 fromages, tu peux retourner chaque pièce selon le planning de l'affineur, puis noter la date, l'aspect et toute anomalie. Ne copie pas automatiquement le soin appliqué à un autre fromage, même s'il est rangé dans la même cave.

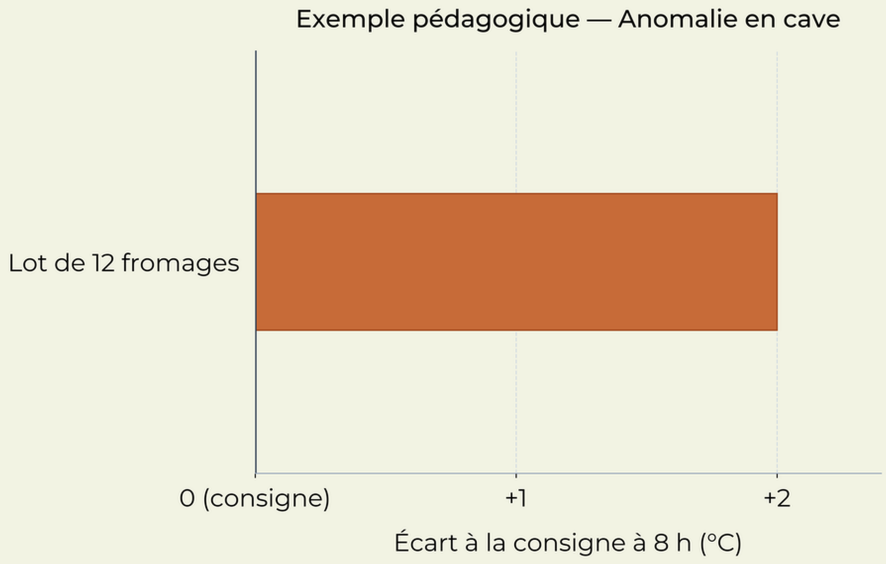
Une check-list utile sur le terrain :

- Vérifie la température affichée et compare-la à la consigne du lot.
- Observe l'humidité, l'aération et l'état des clayettes.
- Repère les croûtes anormales, les odeurs inhabituelles ou les coulures.
- Respecte les soins prévus et utilise du matériel propre.
- Note la date, tes observations et tout écart à signaler au responsable.

Au magasin, tu n'improvises pas une température de conservation à partir des habitudes d'une cave. Pour les fromages affinés, la température dépend des indications du fabricant ou du conditionneur. Tu respectes aussi les règles de conservation et les procédures de l'entreprise.

Exemple de suivi d'un lot :
À 8 h, tu contrôles un lot de 12 fromages et constates une température de cave supérieure de 2 °C à la consigne affichée. Tu notes l'heure, la mesure et le lot, puis tu préviens le responsable sans modifier seul le réglage. Le livrable attendu est une fiche d'anomalie complétée.

Graphique chiffré



Ce qu'il faut retenir

Les micro-organismes et les enzymes transforment le fromage pendant la maturation, en influençant sa texture, sa croûte et ses arômes. Certaines flores sont utiles, d'autres peuvent provoquer une altération ou un risque sanitaire.

- Les ferments lactiques acidifient le lait et participent à la formation du caillé.
- La flore de surface et celle de l'intérieur varient selon le fromage et ses conditions d'affinage.
- Surveille la **température et l'humidité**, l'aération, l'aspect et les odeurs.
- Respecte les **soins prévus**, utilise du matériel propre et consigne toute anomalie.

Tu suis les consignes propres à chaque lot et signales les écarts au responsable, sans modifier seul les réglages. Une observation régulière et documentée favorise un affinage maîtrisé et la sécurité du produit.

Chapitre 2 : Adapter les soins aux besoins des fromages

1. Observer le fromage avant d'agir :

Repérer les besoins :
Avant de retourner, brosser ou laver un fromage, observe son apparence, son odeur et sa texture. Vérifie aussi son stade d'affinage. Un soin utile pour un fromage à croûte lavée peut abîmer une croûte fleurie.

Choisir des soins adaptés :
Les soins ne sont pas identiques pour toutes les familles. Une croûte fleurie se développe en surface, tandis qu'une croûte lavée demande des lavages ou des frottages selon les consignes. Les pâtes persillées ont besoin d'une circulation d'air dans la pâte.

En cave, la température, l'humidité et la ventilation influencent l'évolution du fromage. Suis les consignes de l'atelier et relève les valeurs prévues pour chaque lot. Ne modifie pas les réglages au hasard.

Exemple de choix du soin :
Tu observes 6 fromages à croûte lavée, avec une croûte sèche et peu colorée. Tu vérifies la fiche du lot, puis tu appliques le soin prévu, sans utiliser la même méthode que pour une croûte fleurie.

2. Réaliser les soins avec méthode :

Retourner, brosser ou laver :
Le retournement aide à garder une forme régulière et à répartir l'humidité. La fréquence dépend du fromage et de son stade d'affinage. Brosse ou lave uniquement si la consigne le prévoit, avec un matériel propre et adapté.

Travaille avec des gestes doux. Une brosse trop dure peut marquer la croûte, et un lavage trop abondant peut la détremper. J'ai appris en stage à préparer le matériel avant d'ouvrir la cave, pour limiter les manipulations inutiles.

Contrôler et noter :
Après chaque soin, vérifie l'état de la croûte et repère les changements d'odeur, de couleur ou de texture. Note la date, le lot, le soin réalisé et toute anomalie. Ces traces aident l'équipe à suivre l'évolution d'un fromage.

- Vérifie la consigne du lot avant de commencer.
- Prépare un matériel propre et réservé à la tâche.
- Manipule les fromages sans les écraser.
- Note le soin et les observations après l'intervention.
- Signale rapidement une anomalie au responsable.

Exemple de suivi d'un lot :
Pour un lot de 12 fromages, tu en retournes 4 selon le planning, puis tu observes les 12 sans confondre les lots. Tu notes les soins effectués et tu signales toute croûte abîmée. Le livrable attendu est une fiche de suivi datée et renseignée.

3. Adapter le soin à la situation :

Faire le lien entre signe et action :
Un fromage trop humide, trop sec ou irrégulier ne demande pas automatiquement le même geste. Observe d'abord, compare avec les consignes, puis demande confirmation si tu hésites. Un soin inadapté peut perturber la croûte et la maturation.

Observation	Réflexe professionnel
Croûte sèche ou fendillée	Vérifier les consignes et prévenir le responsable
Croûte humide ou collante	Contrôler l'ambiance et éviter d'ajouter un soin non prévu
Forme irrégulière	Vérifier le retournement et la position sur la claie
Odeur ou couleur inhabituelle	Isoler selon la procédure et signaler l'anomalie

Mini cas pratique et livrable :
Tu contrôles 8 fromages d'un même lot et tu repères une croûte collante. Tu compares leur état, vérifies la fiche et avertis ton responsable avant toute intervention. Le livrable attendu est une fiche indiquant le lot, les 8 observations, la date et l'action décidée.

Ce qu'il faut retenir

Avant tout soin, observe le fromage et consulte les consignes de son lot. Chaque famille et stade d'affinage nécessite des gestes adaptés.

- Choisis le soin selon la **croûte et l'affinage**, sans improviser.
- Retourne, brosse ou lave avec **des gestes doux** et du matériel propre.
- Contrôle l'état du fromage, note les soins et **signale toute anomalie**.

En cas de doute, vérifie la fiche du lot et demande confirmation avant d'intervenir. Un suivi précis aide l'équipe à préserver la maturation.

Chapitre 3 : Repérer les défauts et transmettre l'alerte

1. Observer les fromages avec méthode :

Les signes à repérer :
Quand tu prends un fromage en charge, observe sa croûte, sa forme, sa texture et son odeur. Un défaut peut se voir, se sentir ou se révéler à la coupe. Compare toujours le produit à son aspect habituel et aux consignes de la boutique.

Des défauts fréquents :
Une croûte anormalement humide, une pâte qui suinte, une odeur inhabituelle ou une texture très molle peuvent signaler un problème. Une couleur différente ou une moisissure inattendue mérite aussi ton attention. Un signe seul ne suffit pas toujours à établir la cause.

Exemple d'observation :
Sur un lot de 6 tommes, tu remarques qu'une seule présente une tache sombre et une odeur inhabituelle. Tu la mets à part sans la goûter, puis tu préviens la personne responsable.

La comparaison utile :
Regarde les fromages du même lot, leur date de réception et leur emplacement en cave ou en vitrine. Une différence nette entre plusieurs pièces peut aider à repérer un souci d'affinage ou de conservation. Note ce que tu constates, sans deviner la cause.

2. Réagir sans prendre de risque :

Les premiers gestes :
Si un fromage te paraît douteux, évite de le goûter ou de le servir. Isole-le selon les consignes de l'établissement, identifie-le et empêche sa remise en vente en attendant l'avis de la personne responsable.

L'hygiène pendant la vérification :
Lave-toi les mains et nettoie le matériel après la manipulation, en suivant le protocole de la boutique. Évite de poser un produit suspect près des fromages sains. Cette séparation limite le risque de contamination croisée et facilite le contrôle du lot.

La checklist du terrain :

Étape	Action à faire
Observer	Décrire l'aspect, l'odeur et la texture sans goûter.
Isoler	Mettre le produit à part selon la procédure interne.
Identifier	Noter le nom du fromage et le numéro de lot si disponible.

Alerter	Prévenir rapidement la personne responsable.
Tracer	Consigner l'observation et les mesures prises.

Exemple de mise à l'écart :
À 9 h 15, tu repères 2 fromages sur 12 avec une croûte anormalement humide. Tu les sépares du lot, notes l'heure et le numéro de lot, puis préviens ton responsable avant la mise en vitrine.

3. Communiquer une alerte clairement :

Les informations à transmettre :
Pour que ton alerte soit utile, reste précis et factuel. Indique le fromage concerné, le nombre de pièces, le numéro de lot, l'endroit où tu l'as trouvé et l'heure. Décris le défaut sans affirmer une cause que tu ne peux pas vérifier.

Le bon interlocuteur :
Préviens directement ton tuteur, ton responsable ou la personne désignée dans la procédure. Si le produit a déjà été vendu ou servi, signale-le immédiatement. La personne responsable décidera des suites à donner, comme le blocage du lot ou un contrôle complémentaire.

Exemple de message d'alerte :
« À 9 h 15, j'ai repéré 2 tommes sur 12 avec une croûte humide et une odeur inhabituelle. Elles viennent du lot indiqué sur l'étiquette et sont isolées dans la zone prévue. Peux-tu vérifier avant la vente ? ».

Le mini cas concret et son livrable :
En stage, tu contrôles 10 fromages d'un même lot et repères 2 pièces présentant une anomalie visible. Tu les mets à part, avertis le responsable et consignes le constat dans le registre prévu par la boutique.

Livrable attendu : une fiche d'alerte datée avec le produit, le lot, les 2 pièces concernées, le défaut observé, l'heure, la personne prévenue et la mesure prise.

Ce qu'il faut retenir

Examine chaque fromage et compare-le aux autres pièces du lot. Décris les anomalies sans en supposer la cause.

- Repère les changements d'aspect, d'odeur ou de texture, sans goûter le produit suspect.
- **Isole le fromage**, identifie-le et applique les règles d'hygiène pour éviter toute contamination.

- **Transmets une alerte factuelle** : produit, lot, quantité, lieu, heure et défaut observé.
- Consigne le constat et les mesures prises dans la fiche ou le registre prévu.

Préviens rapidement la personne responsable, surtout si le produit a déjà été vendu ou servi. Elle décidera des suites à donner.

Préparations pour la commercialisation

Présentation de la matière :
En CAP Crémier-fromager, tu apprends à organiser ton poste, découper les fromages, préparer les accompagnements et réaliser des plateaux. Tu travailles la présentation, le conditionnement et le **respect de l'hygiène** pour proposer des produits prêts à vendre.

Cette matière contribue à l'épreuve « Approvisionnement, stockage et mise en valeur des fromages et des produits laitiers », de **coefficient 6 hors PSE**. L'évaluation se déroule en CCF pendant la formation ou en examen final écrit, pratique et oral de 4 h 30, suivant ton statut.

Conseil :
Pour progresser, je te conseille de privilégier les **gestes précis** avant la vitesse. En atelier, entraîne-toi à réaliser des portions régulières, puis demande un retour sur ta découpe. Prépare ton matériel avant de commencer pour travailler sereinement.

Consacre 15 minutes par semaine à revoir une technique et ses précautions. Garde une fiche avec tes erreurs et les corrections proposées. Avant chaque préparation, relis la commande et organise les étapes. Tu gagneras progressivement en assurance sans chercher la perfection immédiatement.

Table des matières

Chapitre 1 : Organiser le travail et chiffrer les compositions ..... Aller
1. Organiser ton travail ..... Aller
2. Chiffrer une composition ..... Aller
Chapitre 2 : Découper et transformer les fromages de base ..... Aller
1. Préparer le poste et choisir les outils ..... Aller
2. Couper selon la forme et la pâte ..... Aller
3. Transformer, présenter et contrôler ..... Aller
Chapitre 3 : Composer et dresser des présentations fromagères ..... Aller
1. Composer une présentation équilibrée ..... Aller
2. Dresser et contrôler la présentation ..... Aller

Chapitre 1 : Organiser le travail et chiffrer les compositions

1. Organiser ton travail :

Préparer les étapes :
Avant de commencer, lis la commande et repère le nombre de personnes, le budget, les fromages demandés et l'heure de livraison. Ensuite, prépare ton matériel et vérifie les stocks. Cette méthode évite les oublis et les allers-retours inutiles.

Respecter l'ordre de travail :
Commence par les tâches qui demandent le plus de temps, comme sortir les fromages pour qu'ils soient prêts à être dégustés. Pèse et coupe ensuite les portions, puis prépare les accompagnements et le dressage. Garde les produits au frais jusqu'au moment utile.

Contrôler avant de remettre :
À la fin, vérifie les quantités, la présentation, l'étiquetage et la propreté du poste. En stage, j'ai vite compris qu'une belle composition ne suffit pas si une portion manque ou si le nom d'un fromage est absent.

À vérifier	Action sur le terrain
Commande	Relis le nombre de personnes et l'heure prévue.
Stock	Vérifie les quantités et l'état des fromages.
Matériel	Prépare la balance, le couteau et le support de présentation.
Composition	Pèse les portions et contrôle le dressage.
Remise	Vérifie l'étiquette, la propreté et la bonne commande.

Exemple d'organisation d'une commande :
Tu dois préparer un plateau pour 4 personnes à remettre dans 45 minutes. Tu vérifies la commande et les stocks pendant 5 minutes, prépares le matériel en 5 minutes, puis pèses et dresses les portions en 25 minutes. Tu réserves les 10 dernières minutes au contrôle et à l'emballage. Livrable attendu : un plateau complet, étiqueté et prêt à remettre à l'heure.

2. Chiffrer une composition :

Calculer le coût des produits :
Pour chiffrer une composition, calcule le coût de chaque ingrédient selon la quantité réellement utilisée. La formule est simple : quantité utilisée en kilogrammes multipliée par le prix au kilogramme. Ajoute aussi le coût des accompagnements et de l'emballage.

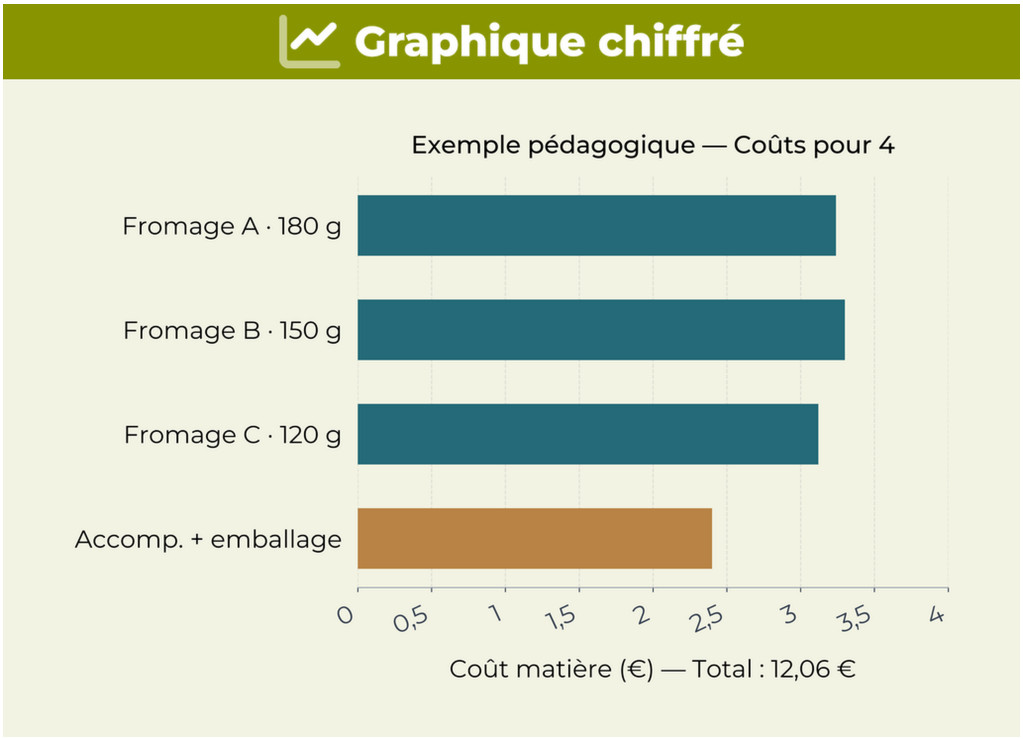
Vérifier le prix proposé :

Additionne les coûts pour obtenir le coût matière de la composition. Compare ensuite ce montant au prix de vente prévu. La différence n'est pas le bénéfice net, car elle ne tient pas compte des charges, du temps de travail ni des pertes.

Présenter un chiffrage clair :
Note les quantités, les prix unitaires et les sous-totaux pour pouvoir vérifier tes calculs. Attention aux grammes et aux kilogrammes : 150 g correspondent à 0,150 kg. Une erreur d'unité peut fausser tout le montant.

Élément pour 4 personnes	Calcul	Coût
Fromage A, 180 g	0,180 kg × 18 €/kg	3,24 €
Fromage B, 150 g	0,150 kg × 22 €/kg	3,30 €
Fromage C, 120 g	0,120 kg × 26 €/kg	3,12 €
Accompagnements et emballage	Montant estimé	2,40 €
Coût matière total	3,24 € + 3,30 € + 3,12 € + 2,40 €	12,06 €

Graphique chiffré



Exemple de chiffrage d'un plateau :
La commande concerne un plateau pour 4 personnes, avec les quantités du tableau. Le coût matière est de 12,06 €. Si le prix de vente prévu est de 22,90 €, l'écart est de 10,84 €, avant les autres charges. Livrable attendu : une fiche de chiffrage indiquant les quantités, les calculs, le coût matière total et le prix de vente proposé.

Ce qu'il faut retenir

Pour préparer une composition efficacement, organise les étapes selon la commande et contrôle le résultat avant la remise.

- Vérifie les besoins, les stocks et le matériel, puis respecte l'ordre de préparation en gardant les produits au frais.
- Contrôle les quantités, le dressage, **l'étiquetage et la propreté**.
- Calcule chaque ingrédient avec la formule **quantité en kilogrammes × prix au kilogramme**, puis ajoute les accompagnements et l'emballage.
- Présente clairement les calculs et distingue le coût matière de l'écart au prix de vente, qui ne constitue pas le bénéfice net.

Un travail bien planifié et un **chiffrage précis** t'aident à livrer une composition complète, à l'heure et correctement évaluée.

Chapitre 2 : Découper et transformer les fromages de base

1. Préparer le poste et choisir les outils :

Hygiène et organisation :
Avant de couper, lave-toi les mains et prépare un plan de travail propre et sec. Sors seulement les fromages et les outils nécessaires. Cette organisation limite les contaminations et t'évite de mélanger les saveurs ou les odeurs.

Outils adaptés :
Choisis ton couteau selon la pâte et la forme du fromage. Un couteau à lame fine convient souvent aux pâtes fermes, tandis qu'un fil ou une lyre aide à trancher certaines pâtes molles sans les écraser. Utilise une planche stable.

Repères de terrain :

- Vérifie que la lame est propre, sèche et assez affûtée.
- Place le fromage sur une surface stable, sans tenir tes doigts dans l'axe de la lame.
- Nettoie l'outil entre 2 fromages si leurs goûts ou leurs textures risquent de se mélanger.
- Remets rapidement au froid les morceaux qui ne sont pas travaillés.

Exemple de préparation :
Pour couper 3 fromages différents, prépare 3 planches ou nettoie soigneusement la même planche entre chaque produit. Tu obtiens des morceaux nets, sans transfert d'odeur, et tu gardes un poste de travail rangé.

Représentation visuelle



Préparation d'un plateau de fromages en respectant les techniques de découpe

2. Couper selon la forme et la pâte :

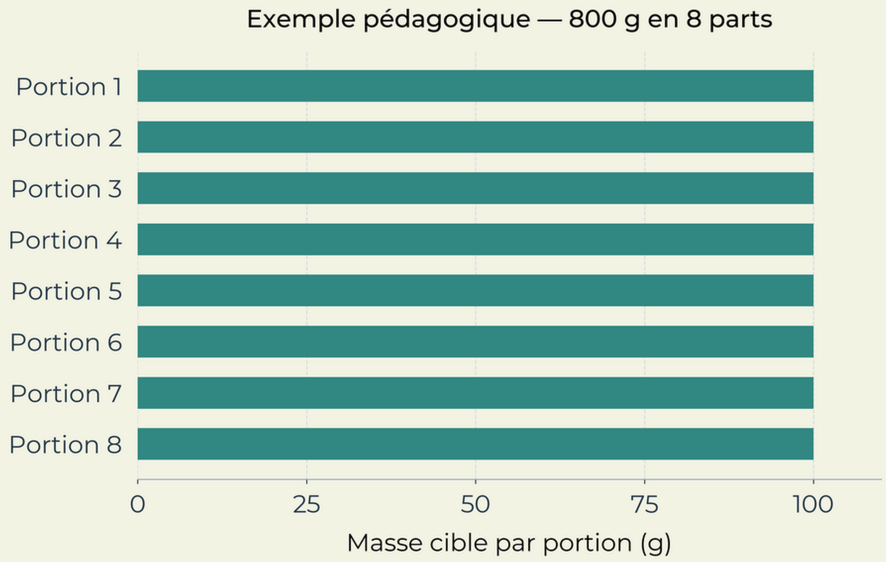
Découpes régulières :
Adapte le geste à la forme pour répartir équitablement la croûte et la pâte. Sur une petite pièce ronde, coupe en parts comme un gâteau. Sur une pâte pressée en bloc, réalise des tranches ou des portions régulières.

Respecter la texture :
Une pâte friable se coupe doucement, sans appuyer trop fort. Une pâte souple demande une lame propre pour éviter les bords écrasés. Si le fromage colle au couteau, essuie la lame avant de poursuivre, plutôt que de forcer.

Contrôle des portions :
Utilise une balance quand le poids annoncé doit être respecté. Pèse une première portion, puis sers-t'en comme repère pour les suivantes. En stage, j'ai vite compris qu'une coupe régulière améliore la présentation et facilite la vente.

Exemple de découpe :
Tu dois préparer 8 portions identiques dans une pâte pressée de 800 g. Vise environ 100 g par portion, puis vérifie chaque morceau à la balance. Ajuste légèrement la coupe avant de disposer les parts sur le plateau.

Graphique chiffré



3. Transformer, présenter et contrôler :

Transformations simples :
Selon la demande et les consignes de la boutique, tu peux détailler un fromage en portions, en cubes pour une dégustation ou en copeaux pour une présentation. Travaille avec soin pour garder des morceaux propres et éviter les pertes inutiles.

Présentation et conservation :
Dispose les morceaux de façon lisible et attrayante. Identifie le fromage et indique son prix ou son poids selon les règles de ton établissement. Protège les portions et respecte les consignes de conservation et de traçabilité de la boutique.

Mini cas concret :
Une cliente commande un plateau pour 4 personnes avec 4 fromages et 16 morceaux. Tu vérifies les produits, découpes 4 morceaux de chaque fromage, les disposes séparément et identifies le plateau. Le livrable attendu est un plateau propre, équilibré et prêt à remettre à la cliente.

Check-list avant de servir :

Point à vérifier	Action
Propreté	Nettoie tes mains, ton plan de travail et tes outils.
Découpe	Vérifie la régularité des parts et l'état des bords.
Poids	Pèse les portions si la commande l'exige.

Présentation	Dispose les morceaux sans les écraser et identifie les fromages.
Rangement	Protège les produits et range les outils après le travail.

Ce qu'il faut retenir

Pour découper et transformer les fromages, prépare un poste propre et choisis des outils adaptés à la forme et à la texture.

- Respecte les **règles d'hygiène** et nettoie les outils entre les produits.
- Adapte la coupe à la pâte, répartis équitablement croûte et pâte, et vérifie le poids si nécessaire.
- Présente des portions propres, identifiées et conservées selon les consignes de la boutique.

Une découpe régulière et une présentation soignée facilitent le service et limitent les pertes.

Chapitre 3 : Composer et dresser des présentations fromagères

1. Composer une présentation équilibrée :

Objectif et choix des fromages :
Une belle présentation doit donner envie, tout en aidant le client à choisir. Varie les familles, les textures, les formes et les intensités. Pense aussi à la saison, au nombre de personnes et au budget annoncé.

Pour une composition équilibrée, tu peux associer une pâte molle, une pâte pressée, un fromage de chèvre et un bleu. Vérifie les stocks et l'état des produits avant de commencer, puis choisis des fromages prêts à être présentés.

Harmonie et lisibilité :
Place les fromages de façon logique et laisse de l'espace entre eux. Alterne les couleurs et les formes pour rendre l'ensemble agréable à regarder. Indique le nom de chaque fromage sans cacher le produit ni gêner le service.

Élément à vérifier	Question à te poser	Exemple
Variété	Ai-je plusieurs familles et textures ?	Chèvre, pâte molle, pâte pressée et bleu
Lisibilité	Le client repère-t-il facilement les fromages ?	Étiquettes visibles et noms lisibles
Présentation	Les formes et les couleurs sont-elles équilibrées ?	Alternance de petits formats et de parts

Exemple de composition pour 6 personnes :
Tu prépares un plateau de 5 fromages, environ 600 g au total. Tu choisis un chèvre, un camembert, un comté, un bleu et une pâte pressée de brebis. Tu répartis les parts sans les serrer et tu poses 5 étiquettes lisibles.

2. Dresser et contrôler la présentation :

Préparation du poste :
Avant de dresser, prépare un plateau propre, les étiquettes et les ustensiles nécessaires. Lave-toi les mains et garde les fromages protégés jusqu'au moment de les installer. Cette organisation évite les allers-retours et limite les manipulations inutiles.

Travaille avec soin, en utilisant un couteau adapté à chaque famille de pâte lorsque c'est nécessaire. Évite de mélanger les couteaux ou de poser un fromage directement sur une surface sale. Respecte les consignes d'hygiène de ton établissement.

Ordre de dressage et vérification :
Installe d'abord les pièces les plus volumineuses, puis complète avec les formats plus petits. Oriente les faces coupées vers le client quand cela met le produit en valeur. Garde les noms et les prix bien visibles.

Avant de présenter le plateau, vérifie qu'il est stable, propre et facile à servir. Contrôle aussi que chaque fromage correspond à son étiquette. En stage, j'ai vite compris qu'une étiquette déplacée peut semer le doute, même si le plateau est soigné.

Checklist avant la mise en place :

- Vérifie que le plateau et les ustensiles sont propres.
- Compte les fromages et contrôle leurs étiquettes.
- Équilibre les formes, les couleurs et les espaces.
- Assure-toi que le plateau est stable et accessible.
- Respecte les consignes d'hygiène et de conservation de l'établissement.

Exemple de mise en place en boutique :
Tu dois préparer 3 plateaux identiques pour une commande de 18 personnes. Tu prévois 6 portions par plateau, tu vérifies les étiquettes, puis tu disposes les fromages en 5 familles. Après contrôle, tu livres 3 plateaux propres et stables, prêts à être servis.

Ce qu'il faut retenir

Pour composer un plateau attrayant, adapte les fromages au nombre de personnes, à la saison et au budget. Privilégie la **variété des familles** et une disposition facile à lire et à servir.

- Alterne textures, formes, couleurs et intensités, en laissant de l'espace.
- Prépare un poste propre et des ustensiles adaptés, puis limite les manipulations.
- Place d'abord les pièces volumineuses et vérifie la **lisibilité des étiquettes**.
- Contrôle la propreté, la stabilité, l'accès au service et le respect des règles d'hygiène.

Un dernier contrôle évite les erreurs d'identification et garantit un plateau soigné, prêt à être présenté.

Recettes à base de produits laitiers

Présentation de la matière :
En CAP Crémier-fromager, tu apprends à réaliser des **préparations salées et sucrées** avec des fromages et des produits laitiers. Tu travailles les dosages, les textures, la présentation et l'hygiène. Cette matière n'a pas d'épreuve autonome.

Elle participe à l'épreuve « Approvisionnement, stockage et mise en valeur des fromages et des produits laitiers », de **coefficient 6** hors PSE. L'évaluation se déroule en CCF pendant la formation ou en examen final écrit, pratique et oral de 4 h 30, suivant ton statut.

Conseil :
Prévois **20 minutes par semaine** pour revoir une fiche recette. Repère les ingrédients, les quantités et l'ordre des opérations avant de commencer.

En atelier, prépare ton matériel et pèse soigneusement. Entraîne-toi, par exemple, sur une préparation au fromage frais, puis note les améliorations à apporter.

Je te conseille de privilégier la régularité plutôt que la vitesse. Après chaque essai, explique tes choix à voix haute pour préparer l'oral et gagner en confiance.

Table des matières

Chapitre 1 : Réaliser des recettes laitières salées et sucrées ..... Aller
1. Préparer et réussir une recette laitière ..... Aller
2. Réaliser des recettes salées et sucrées ..... Aller
Chapitre 2 : Maîtriser l'hygiène et le refroidissement ..... Aller
1. Garder un poste de travail propre ..... Aller
2. Respecter le froid et les températures ..... Aller
3. Refroidir et tracer une préparation ..... Aller
Chapitre 3 : Conditionner et conserver les préparations ..... Aller
1. Choisir un conditionnement adapté ..... Aller
2. Conserver au froid et respecter les durées ..... Aller
3. Contrôler le rangement et la traçabilité ..... Aller

Chapitre 1 : Réaliser des recettes laitières salées et sucrées

1. Préparer et réussir une recette laitière :

Choisir les ingrédients :
Avant de commencer, lis la recette jusqu'au bout et vérifie que tu as tout le nécessaire. Choisis des produits laitiers adaptés au résultat : la crème apporte du moelleux, le lait une texture plus fluide, et le fromage du goût.

Organiser ton travail :
Pèse les ingrédients avant de cuisiner, prépare tes ustensiles et garde ton plan de travail propre. Cette mise en place t'évite de chercher une spatule au mauvais moment ou d'ajouter un ingrédient dans le désordre.

Respecte les étapes et les quantités, surtout pour les recettes où les œufs et les produits laitiers doivent se mélanger sans faire de grumeaux. Pour une sauce, verse le lait progressivement en fouettant, puis chauffe doucement.

Maîtriser la cuisson et l'hygiène :
Une chaleur trop forte peut faire attacher une préparation, séparer une sauce ou rendre un fromage caoutchouteux. Surveille la texture et remue régulièrement. Utilise un thermomètre quand la recette ou les consignes de l'atelier le demandent.

Lave-toi les mains, nettoie le matériel et sépare les ustensiles utilisés pour des produits crus de ceux qui servent aux préparations prêtes à manger. Range les produits laitiers au froid selon leur étiquetage et les règles de ton établissement.

Exemple de recette salée :
Pour 4 portions de gratin, mélange 200 ml de crème, 100 ml de lait et 2 œufs, puis ajoute 100 g de fromage râpé. Verse sur 500 g de légumes cuits et enfourne selon la recette jusqu'à ce que le gratin soit pris et doré.

Point à vérifier	Geste utile
Ingrédients	Peser et vérifier les dates
Matériel	Préparer les ustensiles propres
Mélange	Ajouter le liquide progressivement
Cuisson	Surveiller la chaleur et la texture
Rangement	Protéger et remettre au froid rapidement

2. Réaliser des recettes salées et sucrées :

Adapter la recette au résultat :
En salé, tu peux préparer une sauce au fromage, une quiche, un gratin ou une tartinade à base de fromage frais. En sucré, le lait et la crème entrent dans des crèmes dessert, des flans ou des préparations à servir avec des fruits.

Le choix du produit change le résultat. Un fromage affiné donne un goût plus marqué à une sauce, tandis qu'un fromage frais apporte une texture douce. Goûte avec une cuillère propre avant de rectifier l'assaisonnement.

Équilibrer les saveurs et les textures :
Pour une recette salée, ajoute le sel avec mesure, car certains fromages sont déjà salés. Pour une recette sucrée, mélange le sucre aux ingrédients selon l'ordre indiqué. Une préparation lisse et homogène est souvent un bon signe.

Évite de remplacer un ingrédient au hasard. Une crème épaisse et une crème liquide ne donnent pas toujours la même tenue. Si tu adaptes une recette, note précisément la quantité utilisée pour pouvoir refaire le même résultat.

Mini cas pratique et livrable :
En atelier, tu dois préparer 6 portions de crème dessert vanillée. Pèse les ingrédients, mélange sans laisser de grumeaux, cuis selon la fiche technique, répartis dans 6 contenants propres et indique la date de préparation selon les consignes de l'établissement.

Vérifie que les portions ont une texture régulière, puis range-les au froid. Le livrable attendu est un plateau de 6 crèmes dessert identiques, étiquetées et présentées proprement, accompagné de la fiche de recette remplie avec les quantités réellement utilisées.

Astuce de terrain :
Quand une préparation tourne ou devient granuleuse, ne la sers pas sans en parler à ton responsable. Note ce qui s'est passé, comme une cuisson trop vive ou un mélange trop rapide. Comprendre l'erreur t'aidera à mieux maîtriser la prochaine tournée.

Ce qu'il faut retenir

Pour réussir des recettes laitières salées ou sucrées, prépare ton matériel et choisis les ingrédients selon la texture et le goût recherchés.

- **Lis et prépare** la recette, pèse les ingrédients et organise ton plan de travail.
- **Maîtrise le mélange** et la cuisson : incorpore les liquides progressivement et chauffe doucement.
- **Respecte l'hygiène** : nettoie les ustensiles, évite les contaminations et conserve les produits au froid.

- Vérifie la texture, goûte avec une cuillère propre et note toute adaptation de la recette.

Présente des portions régulières, propres et étiquetées. Si une préparation échoue, signale-le et identifie la cause pour progresser.

Chapitre 2 : Maîtriser l'hygiène et le refroidissement

1. Garder un poste de travail propre :

Les gestes d'hygiène :
Quand tu prépares une recette laitière, tes mains, tes ustensiles et ton plan de travail peuvent transmettre des microbes. Lave-toi les mains avant de commencer, après avoir touché un déchet ou un produit cru, et chaque fois qu'elles sont sales.

Le matériel et les produits :
Utilise du matériel propre et en bon état. Nettoie le plan de travail entre 2 préparations, surtout si tu changes de produit. Garde les produits laitiers protégés et séparés des aliments crus pour éviter les contaminations croisées.

- Nettoie et désinfecte selon les consignes de l'établissement.
- Change de chiffon quand il est sale, ne le passe pas d'une surface à l'autre.
- Range les produits entamés dans un contenant propre, fermé et identifié.

Exemple de préparation propre :
Avant de préparer une crème au fromage, tu laves tes mains, nettoies le plan, puis sors seulement les ingrédients nécessaires. Tu remets le lait et la crème au froid dès que tu as fini de les doser.

2. Respecter le froid et les températures :

La chaîne du froid :
Le froid ralentit le développement des microbes, mais ne les détruit pas. Vérifie la température de l'enceinte froide et respecte les indications de conservation inscrites sur les emballages. Dans le commerce, la température dépend du produit et de son étiquetage.

Le contrôle au quotidien :
Contrôle et note les températures selon la procédure de ton établissement. Utilise une sonde propre et désinfectée pour mesurer la température à cœur d'une préparation. Si une mesure est anormale, préviens ton responsable et suis les consignes prévues, sans décider seul de garder le produit.

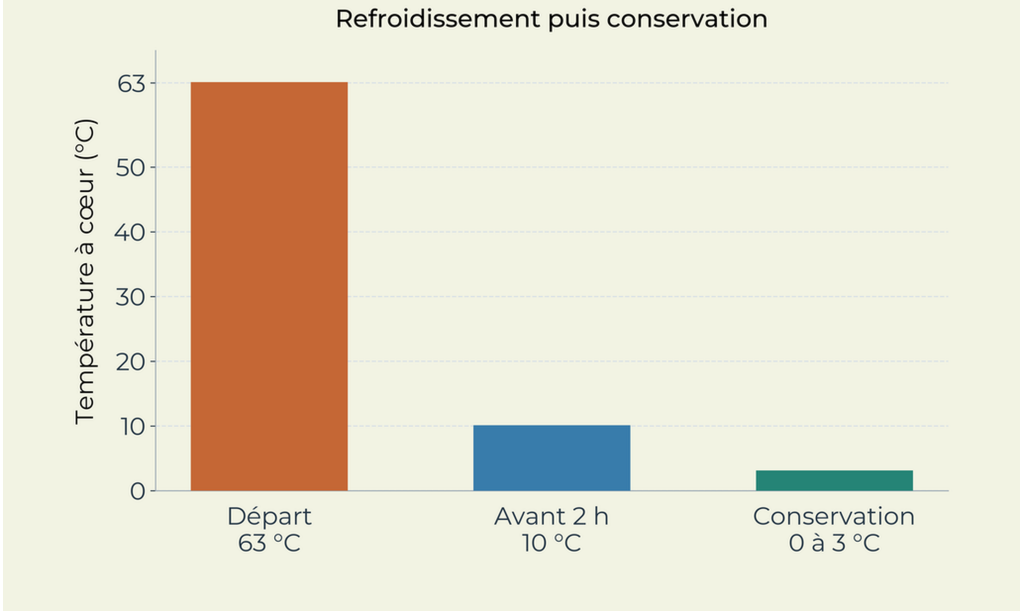
À vérifier	Ton réflexe
Température de l'enceinte	La relever et la noter selon la procédure.
Produit reçu	Vérifier l'emballage, la date et la température prévue.
Produit entamé	Le protéger, l'identifier et le remettre au froid.
Écart constaté	Alerter le responsable et appliquer la procédure.

Astuce de terrain :
Ne laisse pas la porte de la chambre froide ouverte pendant que tu cherches un ingrédient. Prépare ta liste avant d'entrer, prends ce qu'il te faut et referme tout de suite. C'est simple, mais ça évite les oublis et les variations de température.

3. Refroidir et tracer une préparation :

Refroidir sans attendre :
Une préparation chaude ne doit pas rester longtemps à température ambiante. En restauration collective, la règle est de faire passer sa température à cœur de 63 °C à 10 °C en moins de 2 heures, puis de la conserver entre 0 et 3 °C.

Graphique chiffré



Pour accélérer le refroidissement, répartis la préparation en petites portions peu épaisses, utilise l'équipement prévu et laisse l'air circuler. Protège-la des contaminations. Ne place pas un grand récipient encore chaud parmi les produits déjà froids.

Noter les contrôles :
Pour chaque cycle, note l'heure de début, la température de départ, l'heure de fin et la température obtenue, selon la procédure du lieu. Si le refroidissement dépasse le délai prévu ou n'atteint pas la température demandée, alerte ton responsable et applique les consignes.

Représentation visuelle



Étiquetage des préparations au fromage pour assurer la traçabilité

Exemple de refroidissement d'une sauce au fromage :
À 11 h, une sauce est à 63 °C. Tu la répartis dans des bacs peu profonds et la places dans l'équipement prévu. À 12 h 30, elle atteint 9 °C. Tu notes les mesures, couvres les bacs et les ranges au froid. Le livrable attendu est une fiche de suivi remplie avec les 4 mesures et les heures correspondantes.

Ta check-list avant de quitter le poste :

- Le plan de travail et les ustensiles sont propres.
- Les produits laitiers sont protégés et remis au froid.
- Les préparations refroidies sont couvertes et identifiées.
- Les températures et les heures de contrôle sont notées.
- Tout écart a été signalé au responsable.

Ce qu'il faut retenir

Pour limiter les contaminations, garde ton poste propre et applique rigoureusement les règles de conservation au froid.

- Lave-toi les mains, nettoie et désinfecte le matériel, et sépare les produits laitiers des aliments crus.
- Contrôle et note les températures avec une sonde propre. En cas d'écart, alerte ton responsable.

- Refroidis rapidement les préparations, en petites portions, puis couvre-les, identifie-les et consigne les mesures.

La **chaîne du froid** et une **traçabilité rigoureuse** protègent les aliments et permettent de réagir correctement à tout écart.

Chapitre 3 : Conditionner et conserver les préparations

1. Choisir un conditionnement adapté :

Protéger la préparation :
Un bon conditionnement protège ta préparation des contaminations, du dessèchement et des odeurs du réfrigérateur. Choisis un récipient propre, adapté au contact alimentaire et assez grand pour ne pas écraser le produit. Ferme-le correctement, sans toucher l'intérieur avec les mains.

Adapter l'emballage au produit :
Une verrine se présente bien pour une mousse ou une crème, tandis qu'une boîte hermétique convient à une préparation à portionner. Utilise du film ou un couvercle pour limiter le contact avec l'air. Sépare les préparations crues des préparations prêtes à servir.

Préparation	Conditionnement utile	Point de vigilance
Crème dessert	Verrine avec couvercle	Protéger de l'air et des contaminations
Tartinade au fromage	Boîte hermétique propre	Utiliser un ustensile propre au service
Préparation à emporter	Emballage adapté au transport	Maintenir la chaîne du froid

Exemple de conditionnement :
Tu prépares 8 verrines de crème au fromage blanc. Tu les répartis dans 8 contenants propres, tu poses les couvercles sans toucher leur face intérieure, puis tu les ranges immédiatement au froid.

2. Conserver au froid et respecter les durées :

Maîtriser la température :
Le froid ralentit le développement des microbes, mais ne les élimine pas. Pour les préparations fragiles, vérifie les consignes applicables à ton établissement et à la recette. Le ministère de l'Agriculture indique que les préparations très périssables doivent généralement être conservées à 4 °C maximum, sauf règle ou consigne plus précise.

Refroidis et range les préparations sans attendre. À titre de repère général, le ministère conseille de placer les plats cuisinés au réfrigérateur au plus tard 2 heures après leur préparation. En atelier, suis en priorité le plan de maîtrise sanitaire et les procédures de ton établissement.

Étiqueter et faire tourner les produits :

Une étiquette permet à toute l'équipe de savoir ce que contient le récipient et quand il a été préparé. Note le nom de la préparation, la date et l'heure, ainsi que la limite d'utilisation définie par les consignes de l'établissement. Ne devine jamais une durée de conservation.

- Vérifie la température de l'enceinte avec le thermomètre prévu.
- Range les préparations couvertes et séparées des produits crus.
- Place devant les produits à utiliser en premier.
- Jette une préparation si sa conservation est douteuse, selon la procédure du magasin.

Exemple de rotation :
Tu prépares 12 portions de tartinade le mardi à 10 h. Tu inscris ces informations sur l'étiquette, puis tu ranges les portions derrière celles préparées la veille, si les consignes de conservation de l'établissement le permettent.

3. Contrôler le rangement et la traçabilité :

Contrôler avant le stockage :
Avant de ranger, vérifie que le récipient est propre, fermé et étiqueté. Contrôle aussi l'aspect de la préparation et la température du réfrigérateur. Si tu repères une anomalie, comme un couvercle mal fermé ou une température trop élevée, préviens le responsable et applique la procédure prévue.

Au service, sors seulement la quantité nécessaire et garde le reste au froid. Utilise une cuillère propre à chaque prélèvement. Cette habitude évite de contaminer tout le récipient, même lorsque tu es pressé pendant le coup de feu.

Suivre une méthode simple :
J'ai souvent vu des étiquettes oubliées en fin de préparation. Le plus simple est de les préparer avant de commencer, puis de les remplir juste après le conditionnement. Tu gagnes du temps et tu réduis les oublis au moment où l'atelier s'active.

Étape	À vérifier
1. Préparer	Laver les mains et prendre un contenant propre
2. Portionner	Remplir sans salir les bords ni l'intérieur du couvercle
3. Étiqueter	Indiquer le nom et la date de préparation
4. Ranger	Placer rapidement au froid, à la température prescrite
5. Contrôler	Vérifier l'étiquette, la fermeture et la température

Mini-cas pratique :

À 9 h, tu réalises 10 pots de fromage blanc aux herbes pour la vente du midi. Tu répartis la préparation dans 10 pots, tu les fermes, tu inscris le nom et l'heure sur l'étiquette, puis tu les ranges au froid selon les consignes du magasin. Le livrable attendu est un lot de 10 pots fermés, identifiés et rangés, avec leur contrôle de température enregistré.

Ce qu'il faut retenir

Un conditionnement adapté et une conservation rigoureuse limitent les contaminations et préservent tes préparations.

- Utilise un contenant propre, fermé et adapté, en séparant le cru du prêt à servir.
- Range rapidement au froid, respecte la température et les durées définies par l'établissement.
- Étiquette chaque préparation avec son nom et sa date, puis applique la rotation des stocks.
- Contrôle la fermeture et la température, et utilise un ustensile propre au service.

En cas de doute ou d'anomalie, applique la procédure prévue et avertis le responsable. La traçabilité et la vigilance protègent toute l'équipe et les consommateurs.

Organisation de l'espace de commercialisation

Présentation de la matière :
En CAP Crémier-fromager, tu apprends à **aménager l'espace de vente**, présenter les fromages, réaliser l'étiquetage et assurer le réassort. Tu entretiens aussi les locaux et le matériel pour garantir une présentation attractive et hygiénique.

Cette matière contribue à l'épreuve « Commercialisation des fromages et des produits laitiers », de **coefficient 7**. L'examen final, pratique et oral, dure **3 heures**. Le CCF concerne uniquement la formation continue en établissement public habilité, au second semestre de terminale.

Conseil :
Pour progresser, je te conseille de dessiner une vitrine chaque semaine. Consacre 15 minutes à placer les produits et leurs étiquettes. Entraîne-toi ensuite à expliquer tes choix à voix haute, comme devant un client.

Prépare une **liste de vérification** pour guider tes entraînements. Commence par le nettoyage, puis organise les produits et vérifie les étiquettes. Si tu hésites, avance étape par étape plutôt que de chercher immédiatement une présentation parfaite.

Table des matières

Chapitre 1 : Nettoyer et désinfecter les espaces de vente ..... Aller
1. Préparer le nettoyage ..... Aller
2. Nettoyer, désinfecter et contrôler ..... Aller

Chapitre 2 : Agencer la vente et préparer la restauration ..... Aller
1. Organiser l'espace de vente ..... Aller
2. Préparer le service de restauration ..... Aller
3. Contrôler la mise en place ..... Aller

Chapitre 3 : Gérer l'étalage, l'étiquetage et les invendus ..... Aller
1. Organiser et entretenir l'étalage ..... Aller
2. Étiqueter clairement les fromages ..... Aller
3. Repérer et gérer les invendus ..... Aller

Chapitre 1 : Nettoyer et désinfecter les espaces de vente

1. Préparer le nettoyage :

Pourquoi c'est important ?
Dans un espace de vente, des traces de fromage, de gras ou d'humidité peuvent salir les surfaces et favoriser les contaminations. Un nettoyage régulier protège les produits, rassure les clients et donne une image soignée de ta boutique.

Préparer la zone :
Avant de commencer, mets les denrées à l'abri, par exemple dans une enceinte réfrigérée adaptée, et éloigne les emballages ouverts. Installe ton matériel, puis choisis un produit prévu pour la surface concernée et utilisé selon son étiquette.

Organiser les gestes :
Travaille du plus propre au plus sale, et des surfaces hautes vers les surfaces basses. Utilise du matériel propre et identifié pour chaque usage. Évite de balayer à sec ou de pulvériser près des fromages exposés, car tu risques de disperser des salissures ou des gouttelettes.

Exemple d'organisation avant l'ouverture :
Tu ranges les fromages exposés dans une enceinte froide, tu retires les miettes du comptoir, puis tu prépares 2 lavettes propres et le produit adapté. Le plan de travail est prêt avant la découpe du premier morceau.

2. Nettoyer, désinfecter et contrôler :

Les étapes à respecter :
Le nettoyage retire les salissures visibles. La désinfection réduit les micro-organismes sur une surface déjà propre. Selon le produit et la procédure de ton établissement, tu peux suivre ces étapes dans l'ordre indiqué, sans improviser le dosage ni le temps de contact.

- Retire les denrées et les déchets.
- Enlève les résidus avec le matériel adapté.
- Nettoie avec le détergent prévu, puis rince si l'étiquette l'exige.
- Désinfecte en respectant la dilution et le temps de contact indiqués.
- Rince les surfaces en contact avec les aliments si la notice le demande, puis laisse sécher ou essuie selon la procédure.

Produits et précautions :
Pour une surface en contact avec les aliments, vérifie que le produit convient à cet usage et respecte les consignes du fabricant. Ne mélange jamais des produits. Range-les dans leur emplacement prévu, séparés des denrées et des emballages.

Contrôle et traçabilité :

Une fois la zone propre, vérifie qu'il ne reste ni résidu, ni humidité gênante, ni matériel de nettoyage près des produits. Note l'opération sur le support prévu, avec la date, la zone, l'heure et tes initiales.

Mini cas pratique :
Après une matinée de vente, tu dois remettre en état un comptoir de 2 mètres et une trancheuse. Tu protèges les fromages, nettoies les résidus, puis appliques la procédure prévue pour chaque équipement.

Tu contrôles les surfaces et renseignes la fiche de suivi avec l'heure et tes initiales. Le livrable attendu est une fiche complétée pour 2 zones, comptoir et trancheuse, sans case oubliée.

Point à vérifier	Action sur le terrain
Denrées	Protège-les avant de commencer.
Produit	Vérifie l'usage, la dilution et le temps de contact indiqués.
Surfaces	Nettoie avant de désinfecter.
Matériel	Utilise une lavette propre et adaptée à la zone.
Suivi	Inscris l'opération sur la fiche prévue.

Astuce de terrain :
En stage, j'ai vite compris qu'un produit laissé moins longtemps que prévu ne fait pas correctement son travail. Garde la notice à portée de main et utilise un minuteur si le temps de contact est difficile à suivre pendant le service.

Ce qu'il faut retenir

Un nettoyage rigoureux protège les aliments, limite les contaminations et préserve l'image de ta boutique.

- Protège les denrées et prépare du matériel propre et adapté.
- Travaille du plus propre au plus sale, et nettoie avant de désinfecter.
- Respecte **la dilution et le temps de contact** indiqués, sans mélanger les produits.
- Contrôle les surfaces et renseigne la fiche de suivi.

Applique la procédure prévue pour chaque zone et garde la notice à portée de main. Une **traçabilité complète** confirme que le comptoir et les équipements ont été correctement remis en état.

Chapitre 2 : Agencer la vente et préparer la restauration

1. Organiser l'espace de vente :

Objectif et circulation :
Quand j'étais en formation, j'ai vite compris qu'une boutique bien rangée aide autant le client que l'équipe. Prévois un passage dégagé, une entrée accueillante et un accès simple aux produits. Le client doit pouvoir regarder sans gêner les autres.

Présentation des produits :
Range les fromages de façon lisible, par famille ou par origine, et vérifie que les étiquettes sont visibles. Place les produits fragiles et ceux à vendre rapidement à un endroit adapté, en respectant les consignes de conservation de l'établissement.

Exemple de mise en place :
Pour une vitrine de 12 fromages, regroupe les chèvres, les pâtes molles et les pâtes pressées. Laisse une séparation nette entre les familles, affiche le nom et le prix, puis contrôle que rien ne masque les étiquettes.

2. Préparer le service de restauration :

Matériel et installation :
Avant le service, vérifie les tables, les chaises, la vaisselle, les couverts et les serviettes. Prépare aussi les ustensiles nécessaires aux préparations fromagères. Une liste de contrôle évite les allers-retours au moment où les premiers clients s'installent.

Hygiène et organisation :
Lave-toi les mains aux moments adaptés et garde les surfaces propres. Sépare les produits et le matériel selon les consignes de l'établissement. Prépare les quantités utiles, sans sortir trop tôt les denrées qui doivent rester au froid.

Exemple de préparation d'un service :
Tu accueilles 8 clients pour une dégustation à 12 h 30. À 12 h, tu dresses 8 places, prépares les assiettes et vérifies les boissons. Tu sors les fromages au moment prévu par l'équipe. Le livrable attendu est une salle prête et contrôlée.

3. Contrôler la mise en place :

Vérifications avant l'ouverture :
Fais un dernier tour de la boutique et de l'espace de restauration. Regarde si les prix sont lisibles, si le passage est libre et si le matériel est prêt. En stage, j'ai appris qu'un contrôle de 5 minutes peut éviter bien des oublis.

Check-list de terrain :

Utilise cette liste avant l'arrivée des clients. Si tu repères un problème, corrige-le ou signale-le tout de suite à la personne responsable, plutôt que d'attendre le début du service.

Point à vérifier	Contrôle pratique
Circulation	Le passage est libre et les accès restent dégagés.
Vitrine	Les produits sont rangés et leurs étiquettes sont visibles.
Salle	Les tables et les 8 places prévues sont prêtes.
Matériel	La vaisselle et les ustensiles nécessaires sont disponibles.
Propreté	Les surfaces sont propres et les mains sont lavées.

Ce qu'il faut retenir

Une mise en place efficace rend la boutique accueillante et le service fluide. Prépare les espaces en tenant compte de la circulation, de la conservation et des règles d'hygiène.

- Organise les produits par famille, avec des **étiquettes bien visibles** et des conditions de conservation respectées.
- Avant le service, vérifie la salle, la vaisselle, les couverts et les ustensiles nécessaires.
- Contrôle la **propreté des surfaces**, les accès et le matériel, puis corrige ou signale tout oubli.

Une **check-list avant ouverture** t'aide à repérer les problèmes à temps et à accueillir les clients dans de bonnes conditions.

Chapitre 3 : Gérer l'étalage, l'étiquetage et les invendus

1. Organiser et entretenir l'étalage :

Une présentation qui donne envie :
Un étal bien rangé aide le client à choisir et met en valeur le travail de la fromagerie. Regroupe les produits de façon logique, par famille ou par type de lait, et garde une présentation nette. En stage, j'ai vite compris qu'un étal chargé paraît moins appétissant qu'un étal aéré.

Fraîcheur et rotation :
Contrôle régulièrement l'aspect des fromages, leur protection et les consignes de conservation de ton établissement. Place les produits à vendre en priorité devant, sans mélanger les lots. Cette rotation limite les oublis et t'aide à repérer rapidement un produit qui doit être vérifié.

Repères pratiques :

À vérifier	Ton geste	Pourquoi c'est utile
Propreté	Nettoie les surfaces selon les consignes du magasin.	Tu gardes un étal propre et accueillant.
Ordre	Replace les fromages dans leur zone.	Le client repère plus facilement son choix.
Rotation	Avance les produits à vendre en premier.	Tu limites les produits oubliés au fond.

Exemple d'organisation de l'étal :
À l'ouverture, tu vérifies 3 zones de l'étal, tu remets les fromages à leur place et tu avances 4 pièces déjà présentes avant d'en installer de nouvelles. Le livrable attendu est un étal propre, lisible et organisé selon les consignes de l'équipe.

2. Étiqueter clairement les fromages :

Des informations lisibles :
Une étiquette doit permettre au client d'identifier le fromage et de connaître son prix. Pour un produit vendu sans emballage, les informations requises, comme la dénomination, le prix et les allergènes concernés, doivent être accessibles à proximité. Selon la DGCCRF, une affichette doit informer sur les allergènes présents dans les denrées non préemballées.

Vérifier avant d'afficher :

Compare l'étiquette avec la fiche produit ou les informations de ton responsable. Vérifie notamment le nom, le type de lait si indiqué, la provenance lorsqu'elle est affichée, et le prix au kilo. Une jolie étiquette ne sert à rien si elle décrit mal le produit ou indique un mauvais tarif.

Contrôle rapide :

- Le nom du fromage correspond au produit.
- Le prix est lisible et associé au bon fromage.
- Les informations sur les allergènes sont disponibles.
- L'étiquette est propre, visible et placée près du produit.

Exemple de vérification d'étiquette :
Tu poses 6 étiquettes avant l'ouverture. Tu compares chaque nom et chaque prix avec la fiche de référence, puis tu corriges les 2 étiquettes mal placées. Le livrable attendu est un étal où chaque fromage est clairement identifié et associé à son prix exact.

3. Repérer et gérer les invendus :

Faire le point sans attendre :
Un invendu est un produit qui n'a pas été vendu à la fin de la période prévue. En fin de service, repère les quantités restantes et vérifie leur état ainsi que les dates ou consignes applicables. Ne remets jamais en vente un produit douteux, et demande conseil à ton responsable si tu hésites.

Choisir la bonne action :
Selon l'état du produit et les règles de l'établissement, tu peux le conserver dans les conditions prévues, le proposer dans une offre autorisée, le transformer si cela est permis, le donner selon une procédure organisée, ou l'écarter. La sécurité alimentaire passe avant la volonté de réduire les pertes.

Mini cas concret :
À la fermeture, il reste 3 morceaux d'un même fromage, soit 1,2 kg au total. Tu les comptes, vérifies leur état et les consignes de conservation, puis notes la quantité dans le suivi des invendus. Le livrable attendu est une fiche mise à jour avec la quantité et l'action validée par le responsable.

Ta check-list de fin de journée :

- Compte les produits restants.
- Vérifie leur état et les informations de suivi.
- Sépare les produits à contrôler ou à écarter.
- Applique uniquement une action validée par ton responsable.
- Note les quantités et transmets les informations à l'équipe.

Ce qu'il faut retenir

Un étal bien organisé, propre et clairement étiqueté facilite le choix du client et limite les erreurs.

- Range les fromages par familles, contrôle leur état et applique la **rotation des produits**.
- Vérifie que chaque étiquette indique les informations utiles, notamment le nom, le prix et les allergènes.
- Compte les invendus, vérifie leur état et consigne les quantités restantes.
- Applique uniquement une action validée par ton responsable, en privilégiant la **sécurité alimentaire**.

Un suivi régulier garantit un étal accueillant et une gestion fiable des invendus.

Commercialisation et service

Présentation de la matière :
En CAP Crémier-fromager, tu apprends à accueillir, conseiller et servir les clients. Tu travailles la présentation des produits, la découpe, l'emballage et l'encaissement, tout en respectant les **règles d'hygiène**. L'objectif est de proposer une vente adaptée aux besoins du client.

Cette matière prépare à l'épreuve « Commercialisation des fromages et des produits laitiers », de **coefficient 7**. L'examen final, pratique et oral, dure **3 heures**. Le CCF concerne uniquement la formation professionnelle continue en établissement public habilité.

Conseil :
Chaque semaine, consacre 20 minutes à présenter 3 fromages à voix haute. Explique leur lait, leur texture et leur goût, puis propose une utilisation. Pour t'entraîner, imagine un client qui cherche un plateau pour 4 personnes.

Travaille aussi la **découpe et l'emballage** avec ton formateur. Pendant une simulation, commence par écouter le client avant d'argumenter. Si tu hésites, reprends calmement. Je te conseille de noter une amélioration après chaque entraînement.

Table des matières

Chapitre 1 : Accueillir la clientèle et adapter sa communication ..... Aller
1. Accueillir chaque client avec attention ..... Aller
2. Adapter ta communication au besoin ..... Aller
Chapitre 2 : Conseiller les produits et animer leur promotion ..... Aller
1. Accueillir et comprendre le client ..... Aller
2. Présenter et conseiller les fromages ..... Aller
3. Animer une promotion ..... Aller
Chapitre 3 : Servir à la coupe et à table ..... Aller
1. Préparer la coupe ..... Aller
2. Accueillir et conseiller le client ..... Aller
3. Assurer le service à table ..... Aller
Chapitre 4 : Encaisser et traiter les réclamations des clients ..... Aller
1. Encaisser avec méthode ..... Aller
2. Répondre à une réclamation ..... Aller
3. Assurer le suivi de la réclamation ..... Aller

Chapitre 1 : Accueillir la clientèle et adapter sa communication

1. Accueillir chaque client avec attention :

Les premiers instants :
Quand j'ai commencé en boutique, j'ai vite compris qu'un accueil simple et chaleureux mettait le client à l'aise. Regarde la personne, souris naturellement et dis bonjour dès que tu le peux. Même si tu es occupé, un signe de tête montre que tu l'as remarquée.



Importance d'un accueil chaleureux pour le service client

Une posture professionnelle :
Tiens-toi disponible, garde une expression agréable et évite de parler avec un collègue pendant qu'un client attend. Laisse-lui un peu d'espace devant la vitrine. Une attitude calme inspire confiance, surtout quand la boutique est animée.

- Salue le client avec une formule polie.
- Écoute sa demande sans l'interrompre.
- Reste attentif aux autres personnes qui attendent.

Exemple d'accueil en boutique :
Une cliente entre pendant que tu termines une commande. Tu la regardes, tu souris et tu lui dis : « Bonjour, je suis à vous dans un instant. » Elle sait qu'elle a été remarquée et peut patienter sereinement.

La première question :

Après le bonjour, pose une question courte qui laisse le client expliquer son besoin. Évite de deviner trop vite. Il peut chercher un fromage pour un repas, un cadeau ou simplement découvrir les produits de saison.

Situation	Réponse utile
Le client hésite	« Tu cherches quelque chose en particulier ? »
Le client attend	« Bonjour, je termine et je viens vers toi. »
Le client veut découvrir	« Tu préfères un fromage doux ou plus marqué ? »

2. Adapter ta communication au besoin :

Écouter et reformuler :
Pour conseiller juste, écoute les mots du client et repère ses critères : le goût, le budget, le nombre de convives ou les habitudes alimentaires. Reformule sa demande en une phrase. Cela évite les erreurs et montre que tu as bien compris.

Choisir des mots accessibles :
Tu connais peut-être des termes comme « pâte persillée » ou « affinage », mais le client ne les connaît pas forcément. Explique-les simplement et vérifie que ton conseil lui convient. Ne surcharge pas la réponse avec des détails techniques.

Exemple de conseil adapté :
Un client cherche un fromage pour 4 personnes, avec un goût doux et un budget de 12 euros. Tu peux proposer 2 ou 3 choix, comparer leur texture et leur prix, puis lui laisser décider.

Mini-cas pratique :
Contexte : à l'heure du déjeuner, 3 clients attendent et une personne prépare un plateau pour 6 convives. Tu la salues, puis tu demandes son budget, ses goûts et la présence éventuelle d'allergies ou de restrictions alimentaires.

Étapes : tu reformules sa demande, proposes 3 fromages complémentaires et annonces leur prix avant de les couper. Résultat : le client comprend l'offre et valide sa commande sans surprise. Livrable attendu : un plateau de 6 portions, identifié et emballé, avec le prix indiqué.

Ta check-list en boutique :

- Dis bonjour et montre que tu as remarqué le client.
- Demande ce qu'il recherche avant de conseiller.
- Écoute ses goûts, son budget et ses contraintes.
- Propose 2 ou 3 choix avec des explications simples.
- Répète la commande et confirme le prix avant de conclure.

Sur le terrain, l'erreur fréquente est de parler trop vite ou de proposer immédiatement son fromage préféré. Prends quelques secondes pour comprendre la demande. Si tu ne connais pas la réponse, dis-le franchement et demande à un collègue plutôt que d'inventer.

Ce qu'il faut retenir

Accueille chaque client avec attention et prends le temps de comprendre sa demande avant de le conseiller.

- Adopte un **accueil chaleureux** et reste attentif aux personnes qui attendent.
- Écoute, reformule les besoins et utilise des **mots accessibles**.
- Prends en compte les goûts, le budget et les éventuelles contraintes alimentaires.
- Propose quelques choix, puis confirme la commande et le prix.

Un échange calme et clair aide le client à choisir en confiance. Si tu ignores une réponse, demande de l'aide plutôt que d'inventer.

Chapitre 2 : Conseiller les produits et animer leur promotion

1. Accueillir et comprendre le client :

Créer un premier contact :
Quand tu accueilles un client, reste disponible sans le presser. Un sourire et une question ouverte l'aident à expliquer ce qu'il cherche. Évite de commencer par énumérer les fromages, car tu risques de le perdre.

Écoute jusqu'au bout et reformule son besoin pour vérifier que tu as compris. Pense au nombre de convives, à l'occasion, au budget et aux goûts. Demande aussi s'il y a une allergie ou une contrainte alimentaire.

Poser les bonnes questions :

- Est-ce pour un repas, un apéritif ou un cadeau ?
- Combien de personnes vont en profiter ?
- Tu préfères une pâte douce, fruitée ou plus typée ?
- As-tu un budget ou des aliments à éviter ?

Ces questions te donnent des repères concrets pour conseiller sans décider à la place du client. Si la personne hésite, propose 2 ou 3 choix maximum. Trop d'options compliquent souvent la décision.

Exemple d'accueil :
Une cliente prépare un apéritif pour 6 personnes et dispose de 18 euros. Tu lui demandes si ses invités aiment les fromages forts, puis tu proposes 3 produits complémentaires en respectant son budget.

2. Présenter et conseiller les fromages :

Choisir les informations utiles :
Pour présenter un fromage, parle de son type de pâte, de son lait, de son origine et de son goût. Tu peux aussi expliquer sa texture ou son affinage. Choisis seulement les détails qui aident le client à faire son choix.

Reste précis et honnête. Ne promets pas qu'un produit est adapté à une allergie ou à un régime sans avoir vérifié les informations disponibles. Si tu ne sais pas, consulte l'étiquette ou demande à ton responsable.

Proposer une dégustation et des accords :
Une dégustation peut aider le client à découvrir une saveur ou une texture. Présente le fromage proprement, en petite portion, et indique son nom. Vérifie les consignes du magasin et garde le poste de dégustation net.

Tu peux suggérer un accord simple avec du pain, un fruit ou une boisson, sans imposer ton goût personnel. Pour la conservation et la température de service, fie-toi aux consignes du magasin et aux informations du produit.

Exemple de conseil :
Un client cherche un fromage doux pour 4 personnes. Tu lui fais goûter un fromage à pâte pressée, puis tu proposes un chèvre frais s'il souhaite ajouter une texture différente. Tu lui demandes lequel il préfère avant de préparer sa commande.

Situation	Ce que tu peux demander ou proposer
Repas entre amis	Le nombre de personnes, les goûts et le budget
Découverte d'un fromage	Une dégustation et une description courte
Allergie ou contrainte alimentaire	Une vérification des informations du produit
Budget limité	Une sélection adaptée, sans dépasser la somme annoncée

3. Animer une promotion :

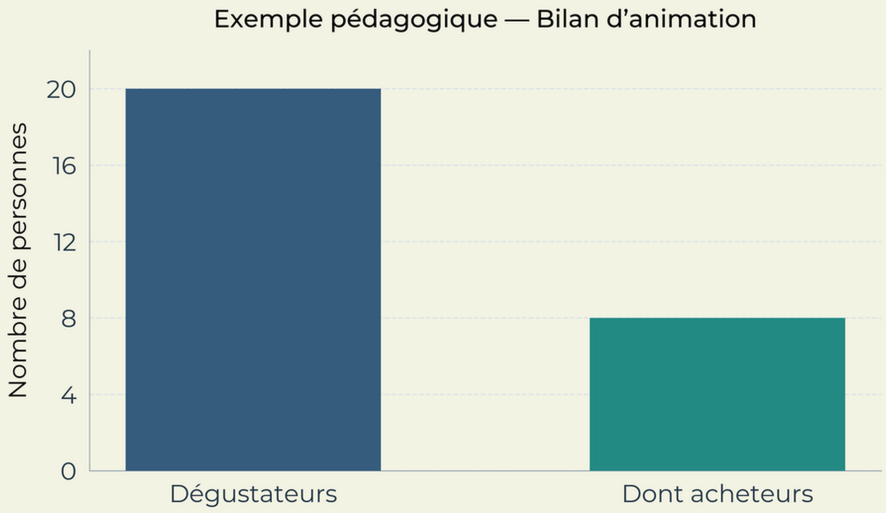
Préparer une animation claire :
Une promotion attire l'attention, mais elle doit rester compréhensible et honnête. Avant de commencer, vérifie les produits concernés, les dates, les prix et les conditions auprès de ton responsable. Prépare un affichage lisible et un espace propre.

Choisis un message court qui présente l'intérêt du produit. Pendant l'animation, accueille les clients, propose une dégustation si elle est prévue et réponds simplement aux questions. Ne pousse pas à l'achat, accompagne le choix.

Mini-cas : organiser une dégustation :
Le magasin met en avant un fromage fermier pendant 2 heures, de 10 h à 12 h. Tu vérifies le prix et les informations du produit, installes le matériel autorisé, puis proposes une petite dégustation aux clients intéressés.

Tu notes le nombre de dégustations proposées et les ventes réalisées pendant l'animation. Si 20 personnes goûtent le produit et que 8 en achètent, le taux d'achat observé est de 40 %. Le livrable attendu est une fiche de bilan avec l'horaire, les chiffres et les remarques des clients.

Graphique chiffré



Ta check-list sur le terrain :

- Vérifie le nom, le prix et les informations du produit.
- Prépare un affichage simple et facile à lire.
- Garde le poste propre et suis les consignes du magasin.
- Accueille sans insister et réponds avec des informations vérifiées.
- Note les résultats et transmets-les à ton responsable.

Astuce de terrain :
En stage, note les questions que les clients posent souvent. Tu auras ainsi des réponses plus fluides la prochaine fois. L'erreur classique est de parler trop longtemps du produit, alors que le client attend surtout un conseil adapté à son repas et à son budget.

Ce qu'il faut retenir

Pour conseiller efficacement, écoute le client et cerne ses besoins avant de proposer quelques choix adaptés.

- Demande le nombre de convives, l'occasion, les goûts et le budget. Vérifie toute allergie ou contrainte alimentaire.
- Présente les fromages avec des informations **précises et vérifiées**, et propose une dégustation ou un accord simple si cela aide.
- Pour une promotion, vérifie les prix et conditions, prépare un affichage clair et **accompagne sans insister**.

- Garde l’espace propre et note les résultats de l’animation pour en faire le bilan.

Un conseil court, honnête et personnalisé aide le client à choisir en confiance. En cas de doute, vérifie les informations ou demande à ton responsable.

Chapitre 3 : Servir à la coupe et à table

1. Préparer la coupe :

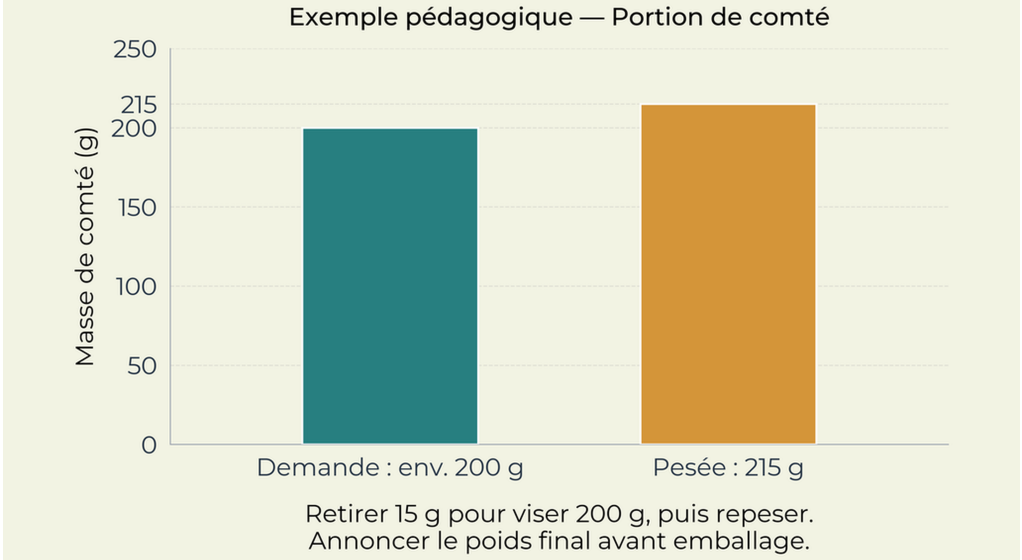
Le matériel et le poste :
Avant l'arrivée des clients, prépare un poste propre et pratique. Vérifie que tu as une balance, du papier alimentaire, un couteau adapté à chaque famille de fromages et de quoi nettoyer ton plan de travail.

Le choix du fromage :
Écoute la demande et pose une question simple sur la quantité ou l'usage prévu. Un fromage pour un plateau ne se choisit pas toujours comme un fromage à râper. Présente les pièces sans les manipuler inutilement.

La coupe et la pesée :
Adapte la coupe à la forme du fromage pour que chaque portion garde une part équilibrée de croûte et de pâte. Pèse ensuite la pièce, ajuste doucement et annonce clairement le poids et le prix avant de l'emballer.

Exemple de coupe :
Une cliente demande environ 200 g de comté pour 2 personnes. Tu coupes une portion régulière, la pèses, puis retires une petite lamelle si la balance affiche 215 g. Tu annonces le poids final avant l'emballage.

Graphique chiffré



2. Accueillir et conseiller le client :

Une écoute attentive :
Salue le client, laisse-le expliquer sa demande, puis reformule pour vérifier que tu as bien compris. S'il hésite, propose 2 ou 3 choix avec des différences faciles à saisir, comme le goût, la texture ou le prix.

Des conseils utiles :
Donne une information concrète sur la dégustation, la conservation ou l'accord avec le repas. Reste honnête sur ce que tu sais. Si tu ignores la réponse, vérifie auprès d'un collègue plutôt que d'improviser.

Un service soigné :
Utilise un couteau propre pour éviter de mélanger les goûts et les odeurs. Emballe chaque fromage correctement, puis indique son nom si le client achète plusieurs variétés. Cette petite attention évite les confusions à la maison.

Exemple de conseil :
Un client prépare un plateau pour 4 personnes. Tu lui proposes 3 fromages de textures différentes, puis tu précises lequel est doux et lequel a un goût plus marqué, afin qu'il puisse choisir selon les goûts de ses invités.

3. Assurer le service à table :

La mise en place :
Avant le service, vérifie que la table est propre et que les assiettes, les couverts et les boissons prévues sont prêts. Repère les commandes et les éventuelles demandes particulières. Une mise en place ordonnée t'évite des allers-retours pendant le repas.

Le déroulement du service :
Apporte les plats avec soin, annonce ce que tu sers et reste attentif aux réactions des clients. Garde une posture professionnelle, sans te précipiter. Si un client signale une erreur, écoute-le et cherche rapidement une solution avec l'équipe.

Mini-cas concret :
Pendant un service de 30 minutes, tu dois apporter 4 assiettes de fromages à 2 tables. Tu vérifies les commandes, disposes les assiettes sur un plateau, annonces les fromages et demandes si tout convient. Le livrable attendu est un bon de service rempli, avec 4 assiettes servies et les éventuelles demandes notées.

Moment	À vérifier
Avant le service	Commandes, matériel et tables
Pendant le service	Plat annoncé et demandes écoutées
Après le service	Retour des clients et rangement

Ta check-list terrain :

- Salue le client et écoute sa demande jusqu'au bout.
- Choisis un outil propre et adapté au fromage.
- Pèse la portion et annonce le poids avant de l'emballer.
- Vérifie la commande avant d'apporter une assiette à table.
- Note toute demande particulière pour la transmettre à l'équipe.

Ce qu'il faut retenir

Pour bien servir, prépare un poste propre, écoute la demande et adapte ton conseil à l'usage prévu. À la coupe, choisis un outil adapté et annonce clairement le poids et le prix.

- Propose **deux ou trois choix** faciles à comparer et donne des conseils concrets.
- Utilise un couteau propre et assure un **emballage soigné**, en identifiant les fromages si nécessaire.
- Avant le service à table, vérifie les commandes, le matériel et la mise en place.
- Pendant le service, annonce les plats, écoute les demandes et transmets-les à l'équipe.

Un service attentif et organisé limite les erreurs et rend l'expérience plus agréable pour tes clients.

Chapitre 4 : Encaisser et traiter les réclamations des clients

1. Encaisser avec méthode :

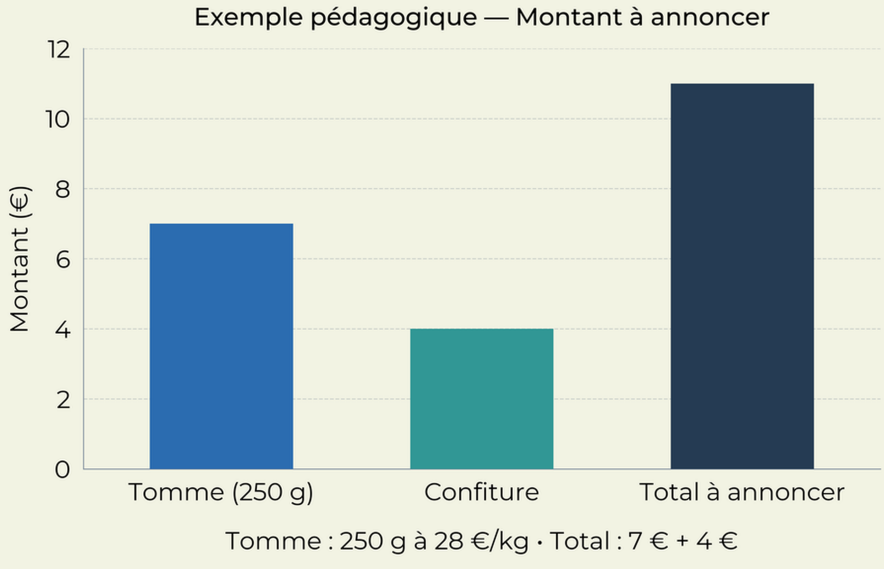
Préparer l'encaissement :
Avant de passer à la caisse, vérifie le montant de chaque produit et le poids indiqué sur la balance. Annonce clairement le total, puis demande au client son moyen de paiement. Cette vérification évite les erreurs et rassure la personne.

Suivre les étapes :

- Vérifie le montant à régler.
- Demande si le client paie par carte, en espèces ou avec un autre moyen accepté par la boutique.
- En cas de paiement en espèces, annonce le montant reçu et la monnaie rendue.
- Remets le ticket et vérifie que la vente est bien enregistrée.

Exemple d'encaissement :
Une cliente achète 250 g de tomme à 28 € le kilo. Le prix est de 7 €. Elle ajoute une confiture à 4 €, soit 11 € au total. Tu annonces le montant avant le paiement, puis tu vérifies le ticket.

Graphique chiffré



2. Répondre à une réclamation :

Écouter avant d'agir :

Quand un client se plaint, laisse-le expliquer ce qui s'est passé sans l'interrompre. Garde un ton calme, même s'il est contrarié. Reformule ensuite le problème pour vérifier que tu as bien compris et montrer que tu prends sa remarque au sérieux.

Chercher une solution adaptée :
Pose des questions simples et vérifie les faits, par exemple le produit concerné, la date d'achat et le ticket de caisse. Ne promets pas un remboursement ou un échange avant d'avoir vérifié les règles de la boutique ou demandé l'accord de ton responsable.

Exemple de traitement d'une réclamation :
Un client revient le lendemain avec un fromage qu'il trouve trop affiné. Tu l'écoutes, vérifies le ticket et demandes ce qu'il attend comme solution. Après accord de ton responsable, vous proposez un échange contre un fromage plus doux.

3. Assurer le suivi de la réclamation :

Garder une trace utile :
Note les informations importantes sans jugement : date, produit, problème signalé et solution proposée. Transmets-les à ton responsable selon les habitudes de la boutique. Ce suivi permet à l'équipe de repérer un problème qui revient, comme une erreur de pesée ou d'étiquetage.

Appliquer les bons réflexes :

Situation	Réflexe à adopter
Le client explique son problème	Écoute sans couper la parole
Un détail te manque	Pose une question précise
La solution dépasse ton rôle	Demande l'avis du responsable
La solution est décidée	Explique-la clairement et note-la

Mini-cas pratique :
À 10 h, un client signale que le prix affiché pour un morceau de 300 g ne correspond pas au ticket. Tu vérifies l'étiquette et le calcul, puis tu préviens ton responsable. Si une erreur est confirmée, la boutique applique sa procédure et corrige l'affichage. Le livrable attendu est une fiche de suivi remplie avec la date, le produit, l'écart constaté et la solution retenue.

Ce qu'il faut retenir

Pour encaisser correctement, vérifie les prix, le poids et le total, puis annonce le montant et remets le ticket. Face à une réclamation, adopte une écoute attentive et cherche une solution conforme aux règles de la boutique.

- **Vérifie les faits** : produit, date d'achat et ticket.
- Ne promets pas d'échange ou de remboursement sans accord si nécessaire.
- **Note les informations** et transmets-les à ton responsable pour assurer le suivi.

Un suivi précis aide l'équipe à résoudre le problème et à repérer les erreurs récurrentes.

Copyright © 2027 FormaV®. Tous droits réservés.

FormaV® est une marque déposée auprès de l'INPI sous le numéro 5227897.

Ce document a été élaboré par FormaV® avec le plus grand soin afin d'accompagner chaque apprenant vers la réussite de ses examens. Son contenu (textes, graphiques, méthodologies, tableaux, exercices, concepts, mises en forme) constitue une œuvre protégée par le droit d'auteur.

Toute copie, partage, reproduction, diffusion ou mise à disposition, même partielle, gratuite ou payante, est strictement interdite sans accord préalable et écrit de FormaV®, conformément aux articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Dans une logique anti-plagiat, FormaV® se réserve le droit de vérifier toute utilisation illicite, y compris sur les plateformes en ligne ou sites tiers.

En utilisant ce document, vous vous engagez à respecter ces règles et à préserver l'intégrité du travail fourni. La consultation de ce document est strictement personnelle.

Merci de respecter le travail accompli afin de permettre la création continue de ressources pédagogiques fiables et accessibles.