

# FARDE D' AUTO-EVALUATION ET D' EVALUATION

Nom : .....

Prénom : .....

Date d'entrée : .....

## Les différentes parties de l'outil :

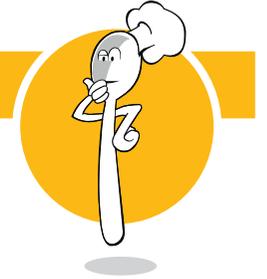
- Au travail
- **Les compétences transversales** (5 familles comprenant 35 micro-compétences)
- Les compétences techniques :
  - **Les compétences techniques générales cuisine** (12 micro-compétences)
  - **Poste froid** (23 micro-compétences)
  - **Poste chaud** (13 micro-compétences)
  - **Cuisine de collectivité** (8 micro-compétences)
  - **Les compétences techniques générales salle** (22 micro-compétences)
  - **Salle brasserie** (10 micro-compétences)
  - **Salle banquet-traiteur** (11 micro-compétences)

# MES OBJECTIFS - COMPÉTENCES TRANSVERSALES

Date : .....

Objectifs : .....  
.....  
.....

# SOMMAIRE (COMPÉTENCES TRANSVERSALES)



## 1. Avoir une bonne présentation

- 1.1 Avoir une présentation soignée
- 1.2 Porter la tenue réglementaire

## 2. Être capable de s'organiser dans sa vie personnelle et de s'adapter

- 2.1 Adapter et organiser sa vie privée en fonction de ses horaires
- 2.2 Organiser sa mobilité en fonction des exigences du métier
- 2.3 Prévenir en cas de retard ou d'absence et fournir un justificatif
- 2.4 Être présent tous les jours
- 2.5 Être ponctuel durant toute la journée

## 3. Être capable de s'organiser dans le travail et de s'adapter

- 3.1 Comprendre des consignes
- 3.2 Respecter les consignes données
- 3.3 Avoir le sens des responsabilités
- 3.4 Être capable de gérer ses émotions
- 3.5 Être capable de gérer le stress
- 3.6 Savoir hiérarchiser les priorités : avoir une vision claire de l'ordre logique, de l'importance et de l'urgence des tâches
- 3.7 Maîtriser les bases du vocabulaire professionnel
- 3.8 Être capable d'effectuer son travail dans le temps imparti
- 3.9 Adapter son rythme en fonction du travail
- 3.10 Être capable de prendre des initiatives
- 3.11 Être autonome dans la réalisation d'une tâche
- 3.12 Être disponible pour aider si on a du temps et si c'est judicieux

# SOMMAIRE (COMPÉTENCES TRANSVERSALES)

## 4. Être en relation avec les autres

- 4.1 Faire preuve de politesse dans le ton, les mots et les gestes vis-à-vis des membres de l'équipe
- 4.2 Communiquer clairement et positivement vis-à-vis des membres de l'équipe
- 4.3 Savoir prendre sa place dans l'équipe
- 4.4 Respecter la vie privée des autres et rester discret sur la sienne
- 4.5 Être capable de travailler en équipe
- 4.6 Respect de l'environnement de travail
- 4.7 Faire preuve de politesse dans le ton, les mots et les gestes vis-à-vis de la hiérarchie
- 4.8 Communiquer clairement et positivement vis-à-vis de la hiérarchie
- 4.9 Avoir une attitude accueillante et respectueuse vis-à-vis des personnes extérieures

## 5. Être capable de se mettre en condition d'apprentissage

- 5.1 Être à l'écoute et ouvert aux consignes, conseils et remarques formulées par le formateur.
- 5.2 S'assurer d'avoir bien compris les consignes et les techniques avant d'entamer une tâche
- 5.3 Avoir confiance en ses capacités
- 5.4 Être curieux à l'égard du métier et de l'environnement professionnel
- 5.5 Être capable de se remettre en question, de tirer des leçons des expériences et de faire évoluer son attitude en fonction
- 5.6 Faire preuve de dynamisme dans chaque facette de la formation
- 5.7 Être capable de mettre en place des dispositifs de mémorisation

## 1. Avoir une bonne présentation

1.1 Avoir une présentation soignée (hygiène correcte, cheveux coiffés, barbe taillée, ongles coupés sans vernis...)



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



## 1. Avoir une bonne présentation

### 1.2 Porter la tenue réglementaire (complète et propre)



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



## 2. Être capable de s'organiser dans sa vie personnelle et de s'adapter

### 2.1 Adapter et organiser sa vie privée en fonction de ses horaires



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



## 2. Être capable de s'organiser dans sa vie personnelle et de s'adapter

2.2 Organiser sa mobilité en fonction des exigences du métier (être capable d'utiliser différents moyens de transports si nécessaire)



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



## 2. Être capable de s'organiser dans sa vie personnelle et de s'adapter

### 2.3 Prévenir en cas de retard ou d'absence et fournir un justificatif



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



## 2. Être capable de s'organiser dans sa vie personnelle et de s'adapter

### 2.4 Être présent tous les jours



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



## 2. Être capable de s'organiser dans sa vie personnelle et de s'adapter

### 2.5 Être ponctuel durant toute la journée



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



### 3. Être capable de s'organiser dans le travail et de s'adapter

#### 3.1 Comprendre des consignes



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



### 3. Être capable de s'organiser dans le travail et de s'adapter

#### 3.2 Respecter les consignes données



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



### 3. Être capable de s'organiser dans le travail et de s'adapter

#### 3.3 Avoir le sens des responsabilités (faire consciencieusement le travail demandé)



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



### 3. Être capable de s'organiser dans le travail et de s'adapter

3.4 Être capable de gérer ses émotions (avoir la maîtrise de soi par rapport à la colère, la tristesse, l'euphorie)



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



### 3. Être capable de s'organiser dans le travail et de s'adapter

#### 3.5 Être capable de gérer le stress (rester calme, organisé, précis...)



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



### 3. Être capable de s'organiser dans le travail et de s'adapter

3.6 Savoir hiérarchiser les priorités : avoir une vision claire de l'ordre logique de l'importance et de l'urgence des tâches



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



### 3. Être capable de s'organiser dans le travail et de s'adapter

#### 3.7 Maitriser les bases du vocabulaire professionnel (termes techniques, appellation, matériel)



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



### 3. Être capable de s'organiser dans le travail et de s'adapter

#### 3.8 Être capable d'effectuer son travail dans le temps imparti



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



### 3. Être capable de s'organiser dans le travail et de s'adapter

#### 3.9 Adapter son rythme en fonction du travail



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



### 3. Être capable de s'organiser dans le travail et de s'adapter

#### 3.10 Être capable de prendre des initiatives (anticiper les tâches à accomplir)



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



### 3. Être capable de s'organiser dans le travail et de s'adapter

#### 3.11 Être autonome dans la réalisation d'une tâche



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



### 3. Être capable de s'organiser dans le travail et de s'adapter

#### 3.12 Être disponible pour aider si on a du temps et si c'est judicieux



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



## 4. Être en relation avec les autres

4.1 Faire preuve de politesse dans le ton, les mots et les gestes vis-à-vis des membres de l'équipe (savoir garder la bonne distance)



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



## 4. Être en relation avec les autres

### 4.2 Communiquer clairement et positivement vis-à-vis des membres de l'équipe



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



## 4. Être en relation avec les autres

### 4.3 Savoir prendre sa place dans l'équipe



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



## 4. Être en relation avec les autres

### 4.4 Respecter la vie privée des autres et rester discret sur la sienne



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



## 4. Être en relation avec les autres

4.5 Être capable de travailler en équipe (avoir confiance en l'autre, savoir collaborer)



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



## 4. Être en relation avec les autres

### 4.6 Respect de l'environnement de travail (le matériel, les autres,...)



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



## 4. Être en relation avec les autres

4.7 Faire preuve de politesse dans le ton, les mots et les gestes vis-à-vis de la hiérarchie  
(savoir garder la bonne distance)



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



## 4. Être en relation avec les autres

### 4.8 Communiquer clairement et positivement vis-à-vis de la hiérarchie



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



## 4. Être en relation avec les autres

4.9 Avoir une attitude accueillante et respectueuse vis-à-vis des personnes extérieures (clients, fournisseurs, stage...)



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



## 5. Être capable de se mettre en condition d'apprentissage

5.1 Être à l'écoute et ouvert aux consignes, conseils et remarques formulées par le formateur



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



## 5. Être capable de se mettre en condition d'apprentissage

5.2 S'assurer d'avoir bien compris les consignes et les techniques avant d'entamer une tâche  
(poser des questions si nécessaire)



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



## 5. Être capable de se mettre en condition d'apprentissage

### 5.3 Avoir confiance en ses capacités



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



## 5. Être capable de se mettre en condition d'apprentissage

### 5.4 Être curieux à l'égard du métier et de l'environnement professionnel



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



## 5. Être capable de se mettre en condition d'apprentissage

5.5 Être capable de se remettre en question, de tirer des leçons des expériences et de faire évoluer son attitude en fonction



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



## 5. Être capable de se mettre en condition d'apprentissage

### 5.6 Faire preuve de dynamisme dans chaque facette de la formation



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



## 5. Être capable de se mettre en condition d'apprentissage

### 5.7 Être capable de mettre en place des dispositifs de mémorisation



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?



# MES OBJECTIFS - COMPÉTENCES TECHNIQUES GÉNÉRALES CUISINE

Date : .....

Objectifs : .....  
.....  
.....

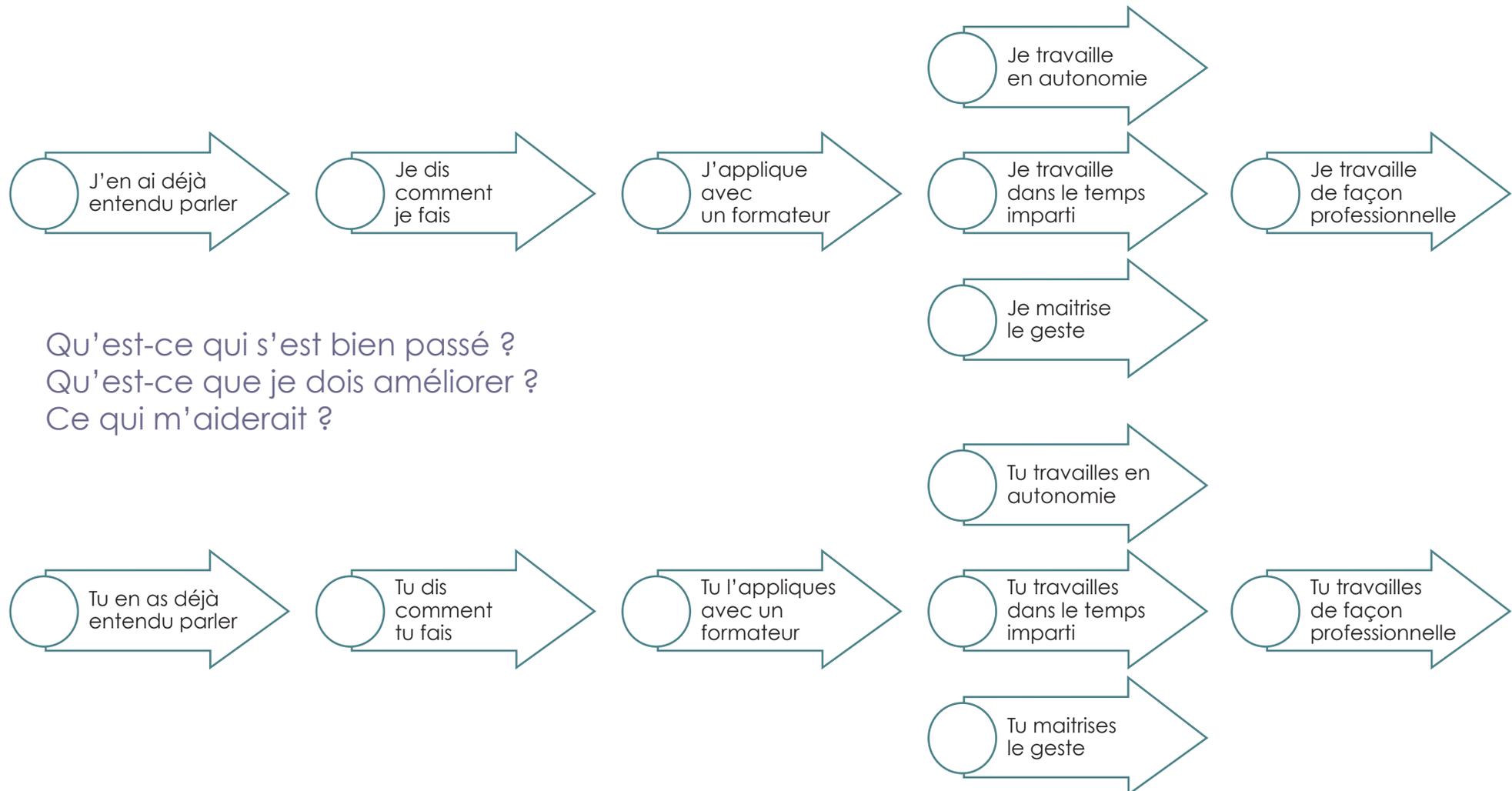
# SOMMAIRE (COMPÉTENCES TECHNIQUES GÉNÉRALES CUISINE)



1. Faire preuve de soin dans la réalisation d'une tâche
2. Maîtriser les différents techniques de découpe (brunoise, julienne, mire-poix, hacher et émincer)
3. Éplucher et nettoyer les denrées alimentaires
4. Respecter les règles d'hygiène
5. Respecter les règles de sécurité et les mesures de prévention incendie
6. Savoir identifier et utiliser le matériel professionnel
7. Gérer de manière optimale les matières premières
8. Gérer les déchets
9. Remettre en ordre et nettoyer le matériel, les plans travail, locaux
10. Assaisonnement
11. Organiser et planifier son travail
12. Comprendre et utiliser une fiche technique

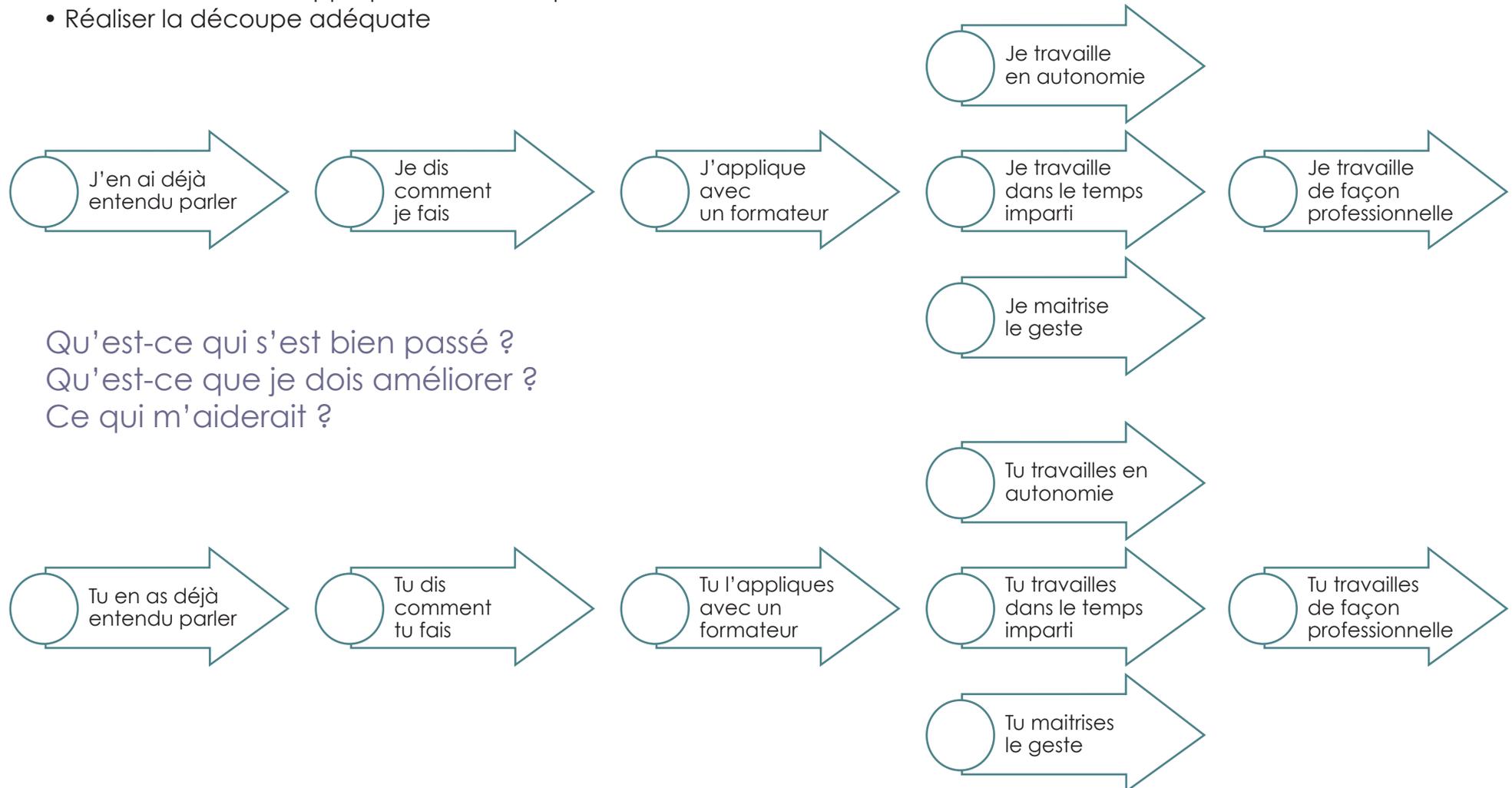
## 1. Faire preuve de soin dans la réalisation d'une tâche

- Garder son plan de travail propre, rangé dans l'espace attribué
- Garder une tenue propre et prendre les précautions nécessaires pour garder le matériel propre



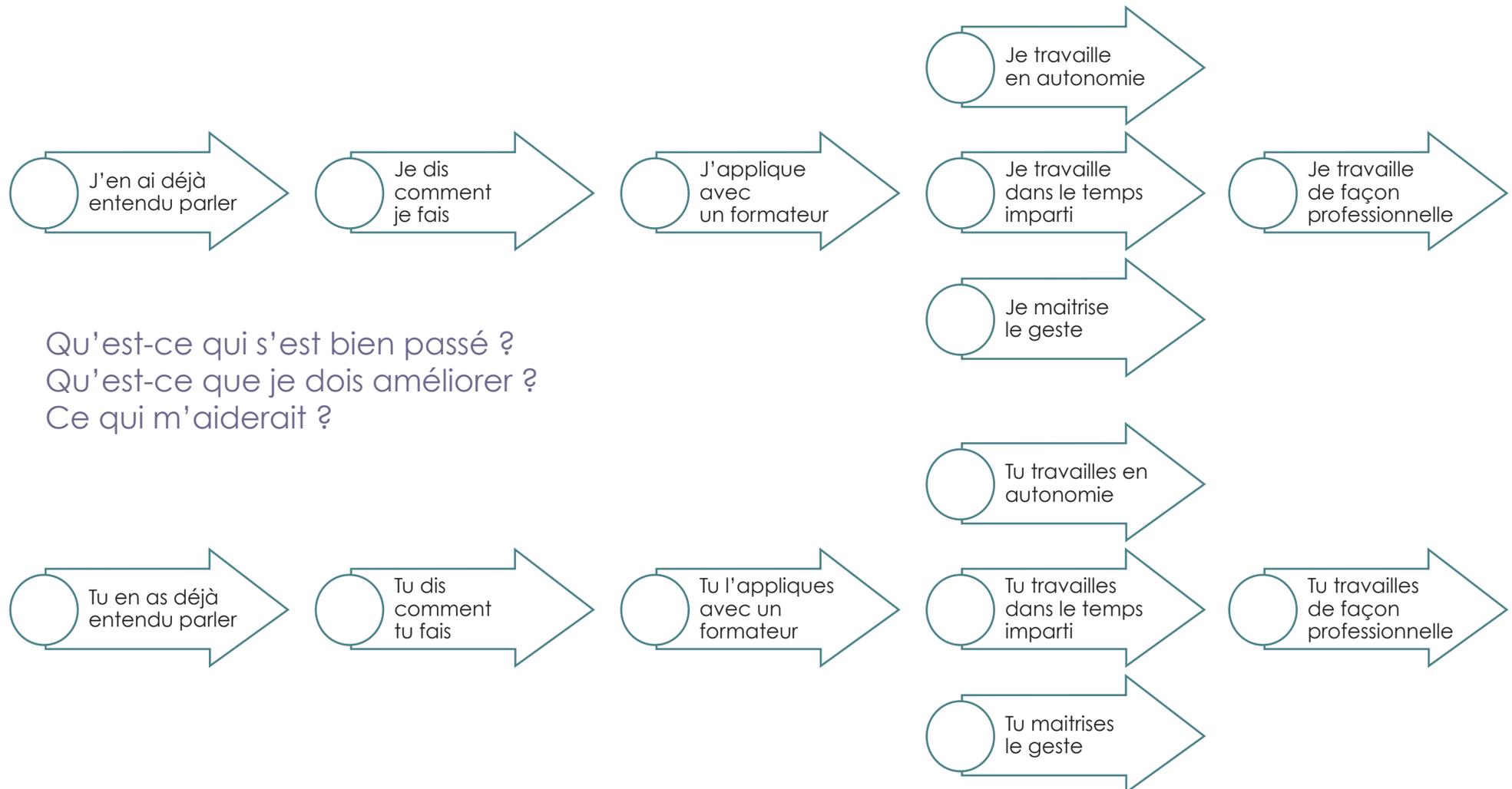
## 2. Maîtriser les différentes techniques de découpe (brunoise, julienne, mire-poix, hacher et émincer)

- Utiliser le couteau adéquat
- Positionner correctement ses doigts sur le manche du couteau et sur le produit à travailler
- Connaître le terme approprié à la découpe
- Réaliser la découpe adéquate



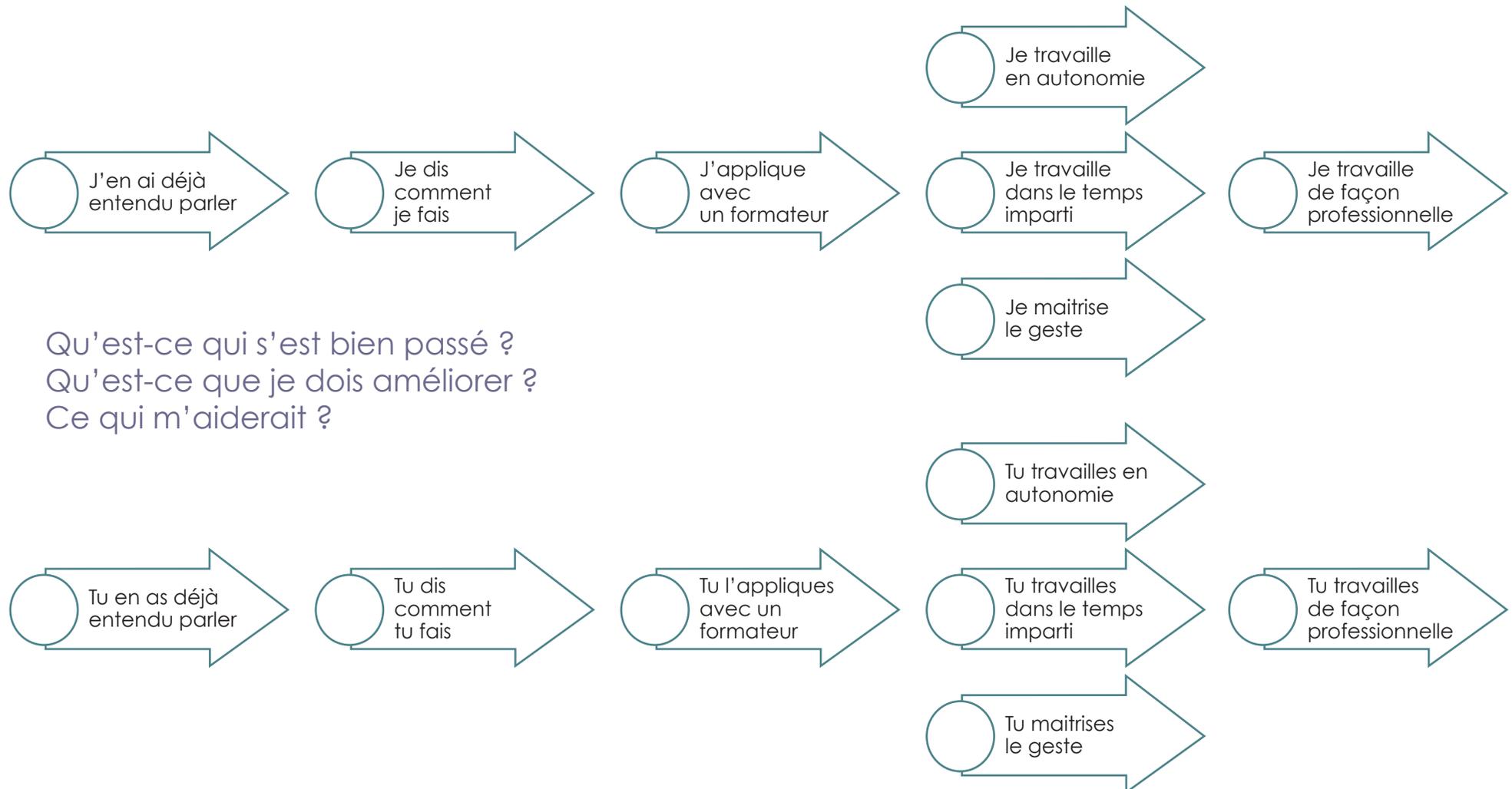
## 3. Éplucher et nettoyer les denrées alimentaires

- Débarrasser les fruits et les légumes de leur partie non utilisée
- Passer à l'eau l'aliment afin de le débarrasser de ses impuretés en appliquant la technique adaptée (nettoyer plusieurs fois la salade, gratter les carottes...)



## 4. Respecter les règles d'hygiène

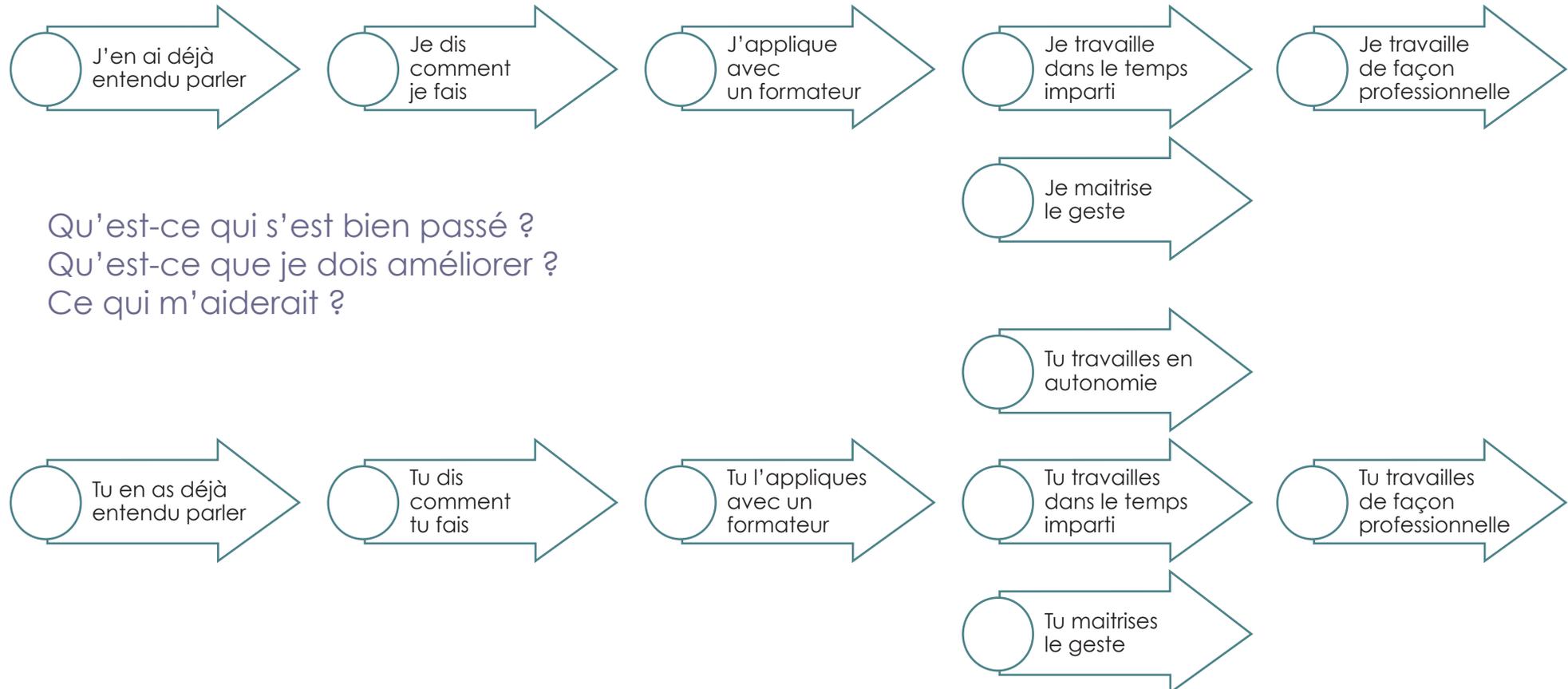
- Avoir la tenue adéquate (vêtement de travail, porter la charlotte de façon réglementaire, maquillage interdit,...)
- Se laver les mains avant et après chaque manipulation des denrées ou gestes susceptibles de contaminer ces denrées (fumer, tousser, éternuer, se gratter,...)



## 5. Respecter les règles de sécurité et les mesures de prévention incendie

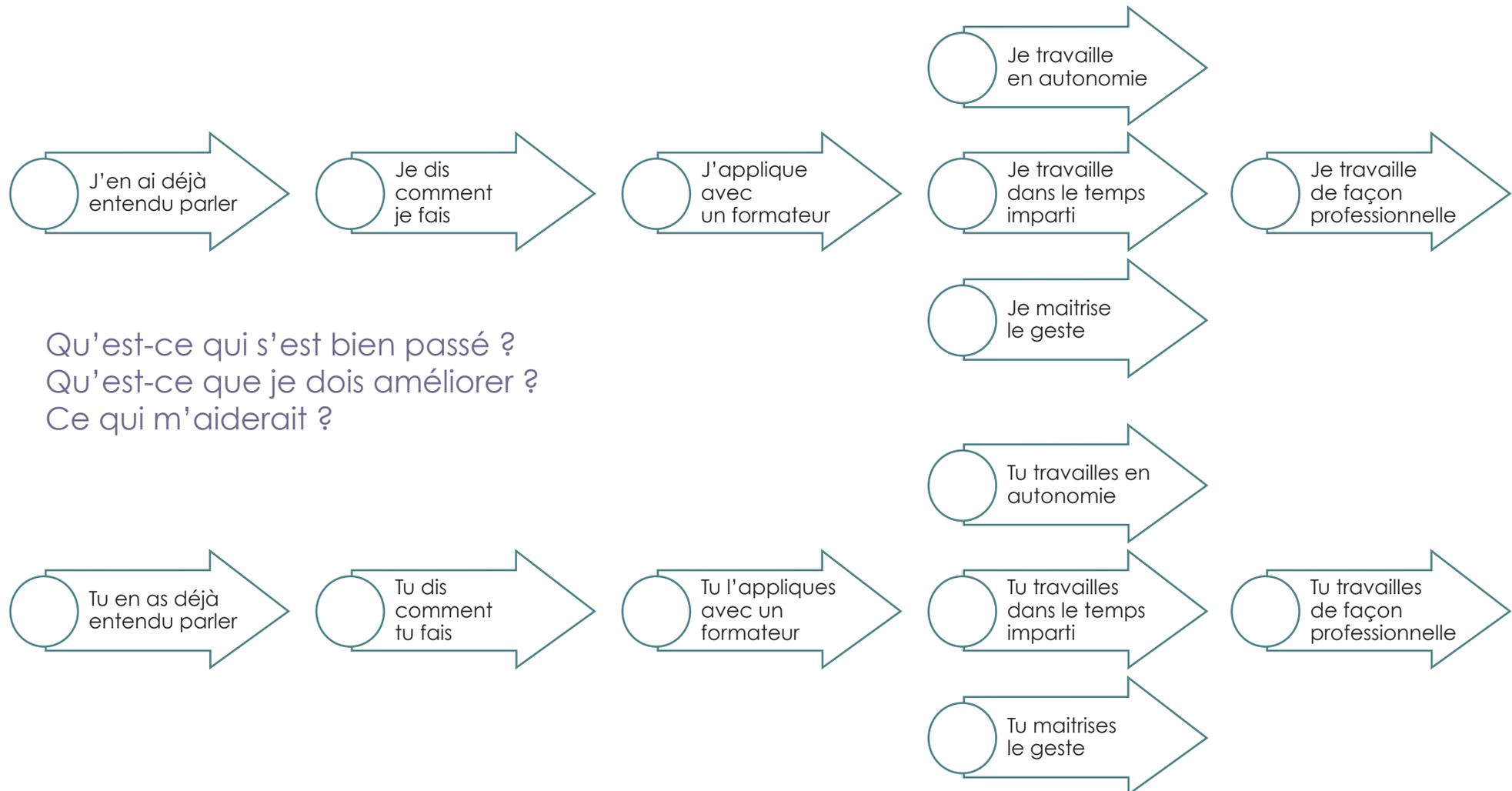
- Chaussures de sécurité (ou fermées)
- Port du pantalon obligatoire
- Tablier
- Utilisation du couteau adéquate lame pointée vers le bas, être attentif à ses doigts, pas de couteau dans le bac de plonge
- Employer les appareils (trancheuse, robot, ...) conformément à leur utilisation et les consignes de sécurité
- Pas de tissus (essuie, tablier) à proximité des bacs de cuisson

- Respecter les règles de prudence en transportant du liquide à proximité de l'huile de friture chaude
- Connaître l'emplacement des extincteurs, couvertures anti-feu
- Marcher en cuisine (courir est interdit)



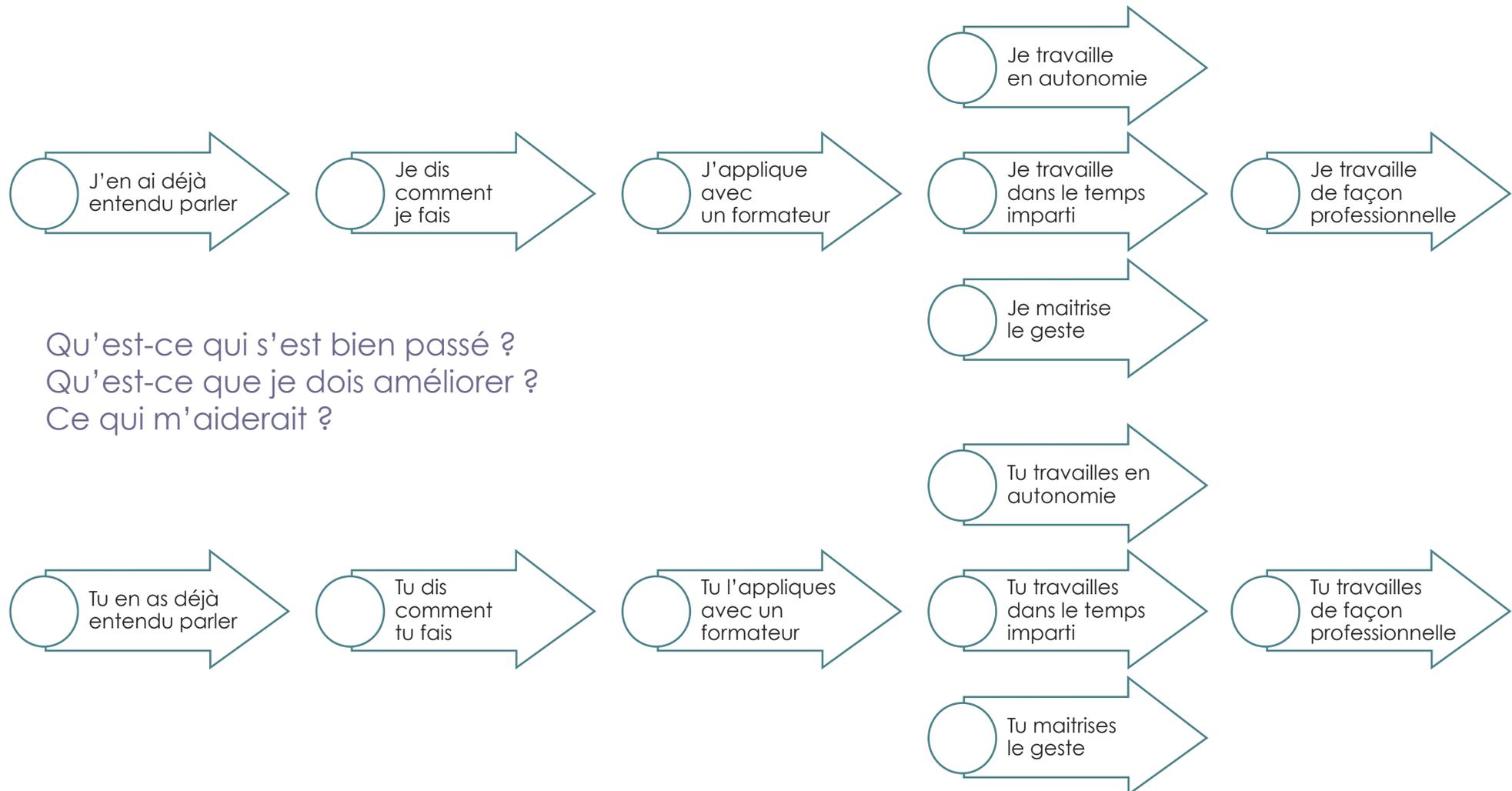
## 6. Savoir identifier et utiliser le matériel professionnel

- Connaître la fonction et l'utilisation de chaque appareil électroménager (fours, trancheuse, robot multifonctions, mixer plongeur, cutter, batteurs électriques, les fourneaux, blender,...)
- connaître la fonction et utilisation du petit matériel (couteaux, économe, ...)



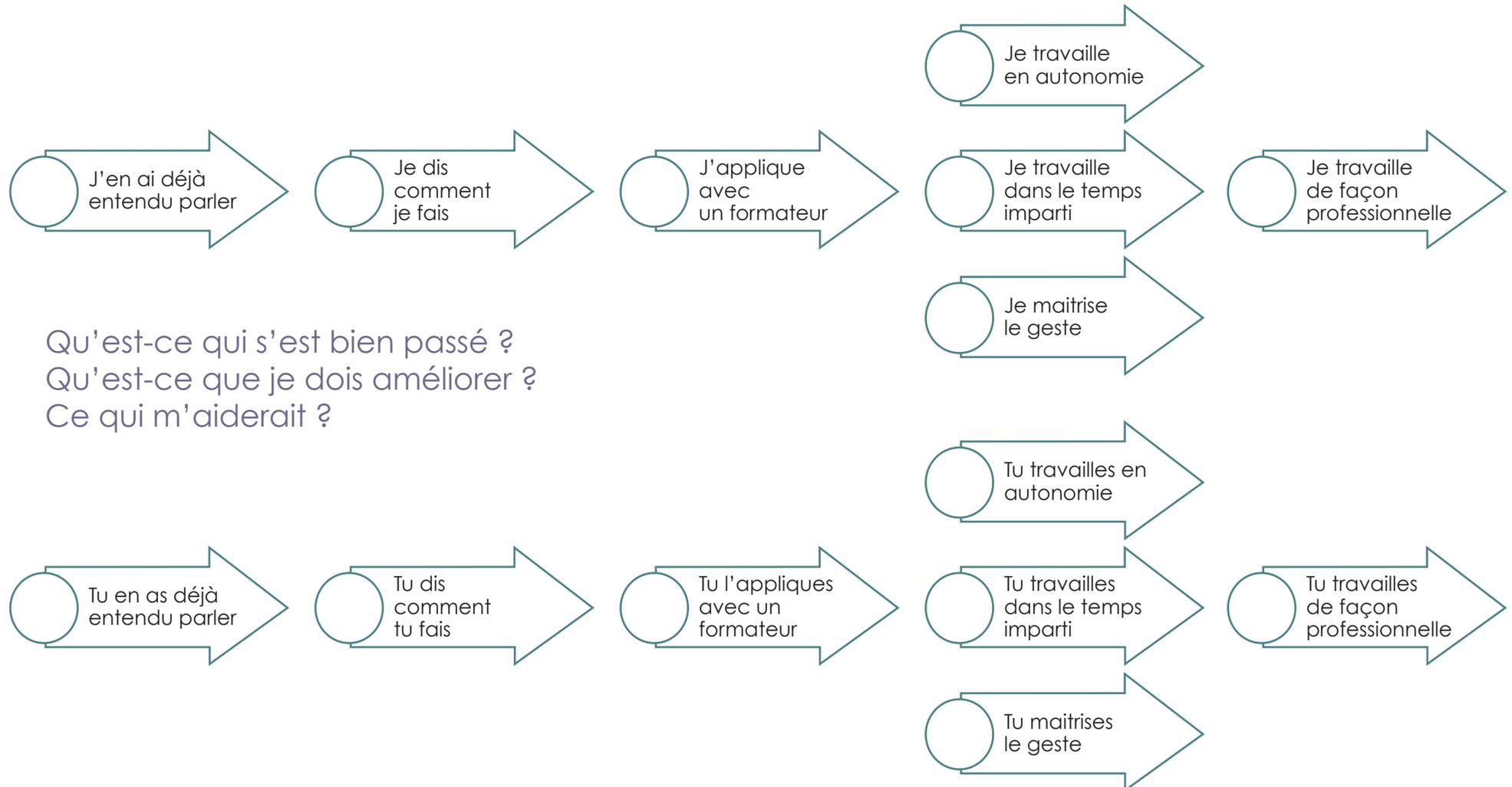
## 7. Gérer de manière optimale les matières premières

- Limiter les pertes des denrées alimentaires : épluchage, nettoyage, coupe et découpe
- Vérifier les produits entamés



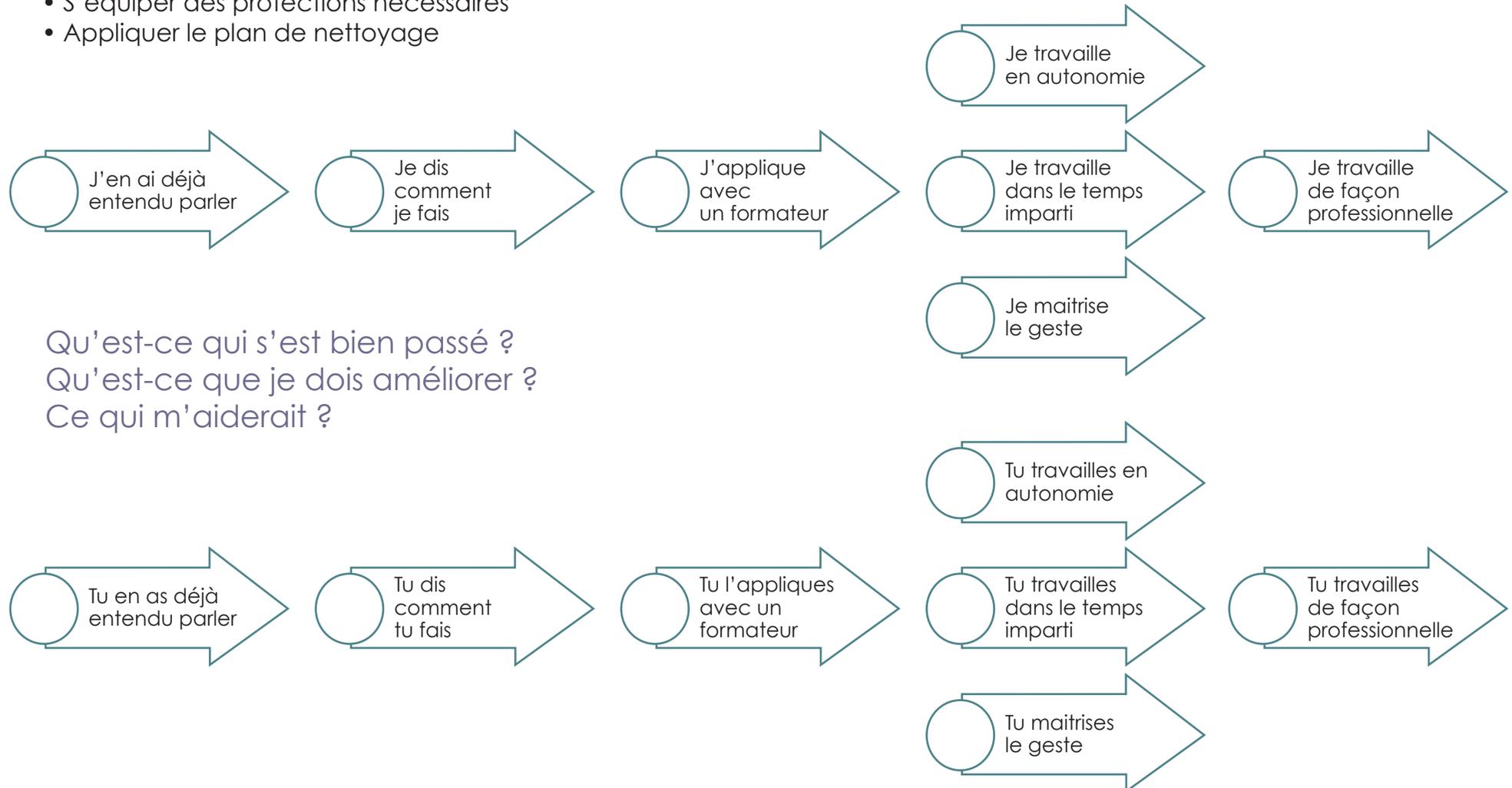
## 8. Gérer les déchets

- Effectuer un tri sélectif (PMC, Verre, graisses, papier...)



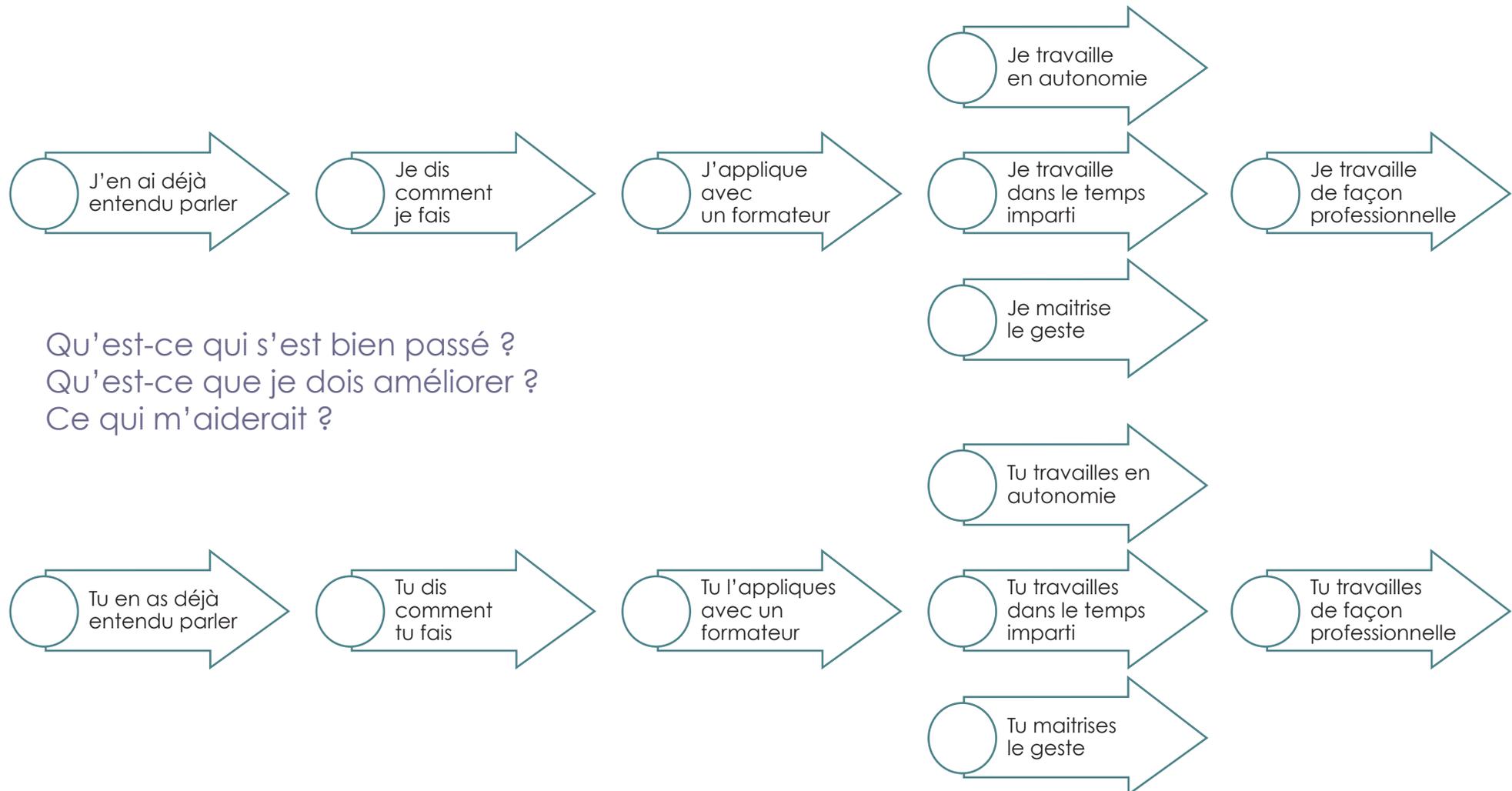
## 9. Remettre en ordre et nettoyer le matériel, les plans travail, locaux

- Désinfecter
- Nettoyer les sols et les murs
- Nettoyer, rincer, essuyer, ranger le matériel après chaque utilisation
- Doser les produits de nettoyage
- S'équiper des protections nécessaires
- Appliquer le plan de nettoyage



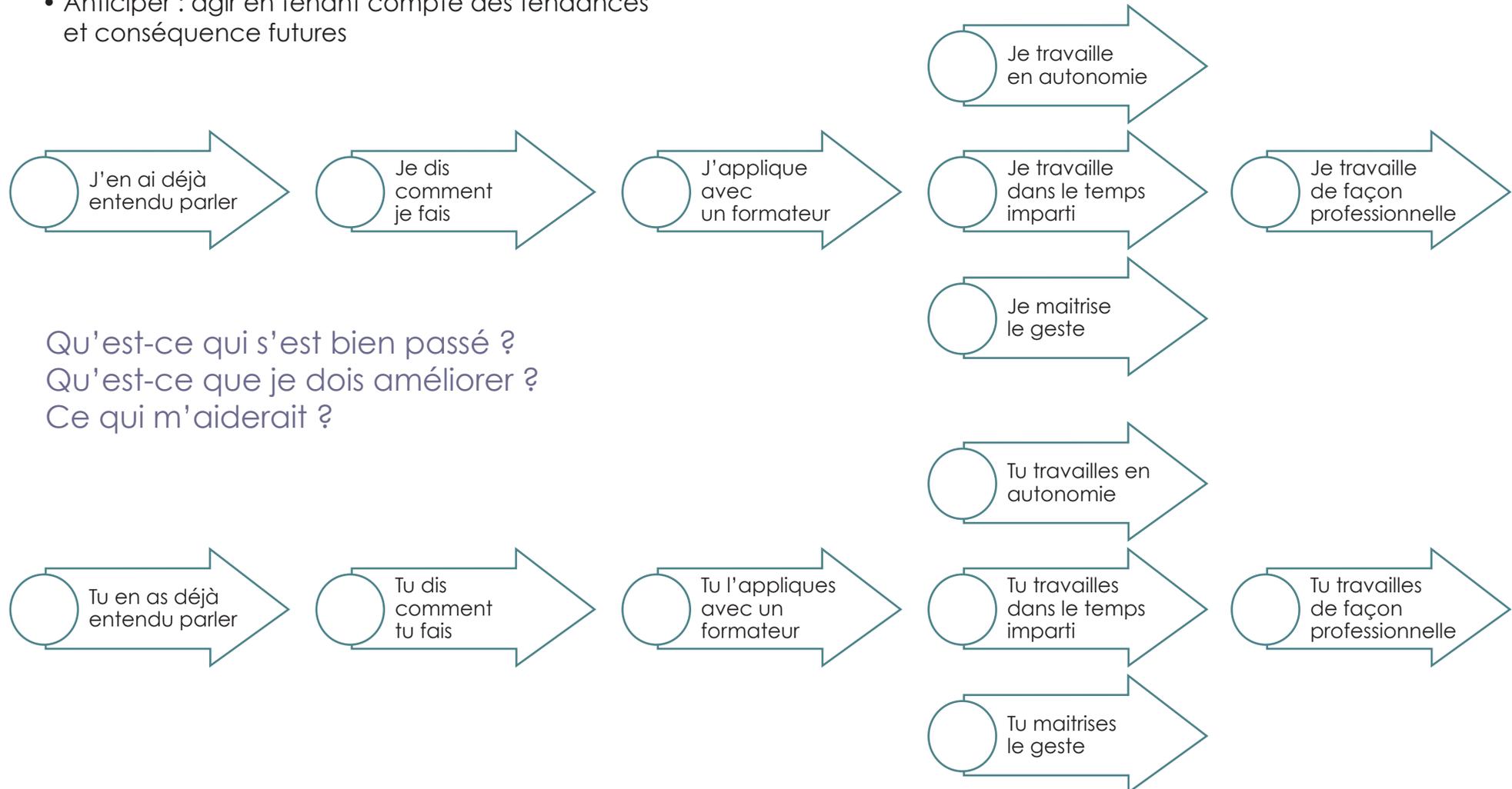
## 10. Assaisonnement

- Connaître les condiments et épices et respecter l'équilibre
- Rectifier un assaisonnement



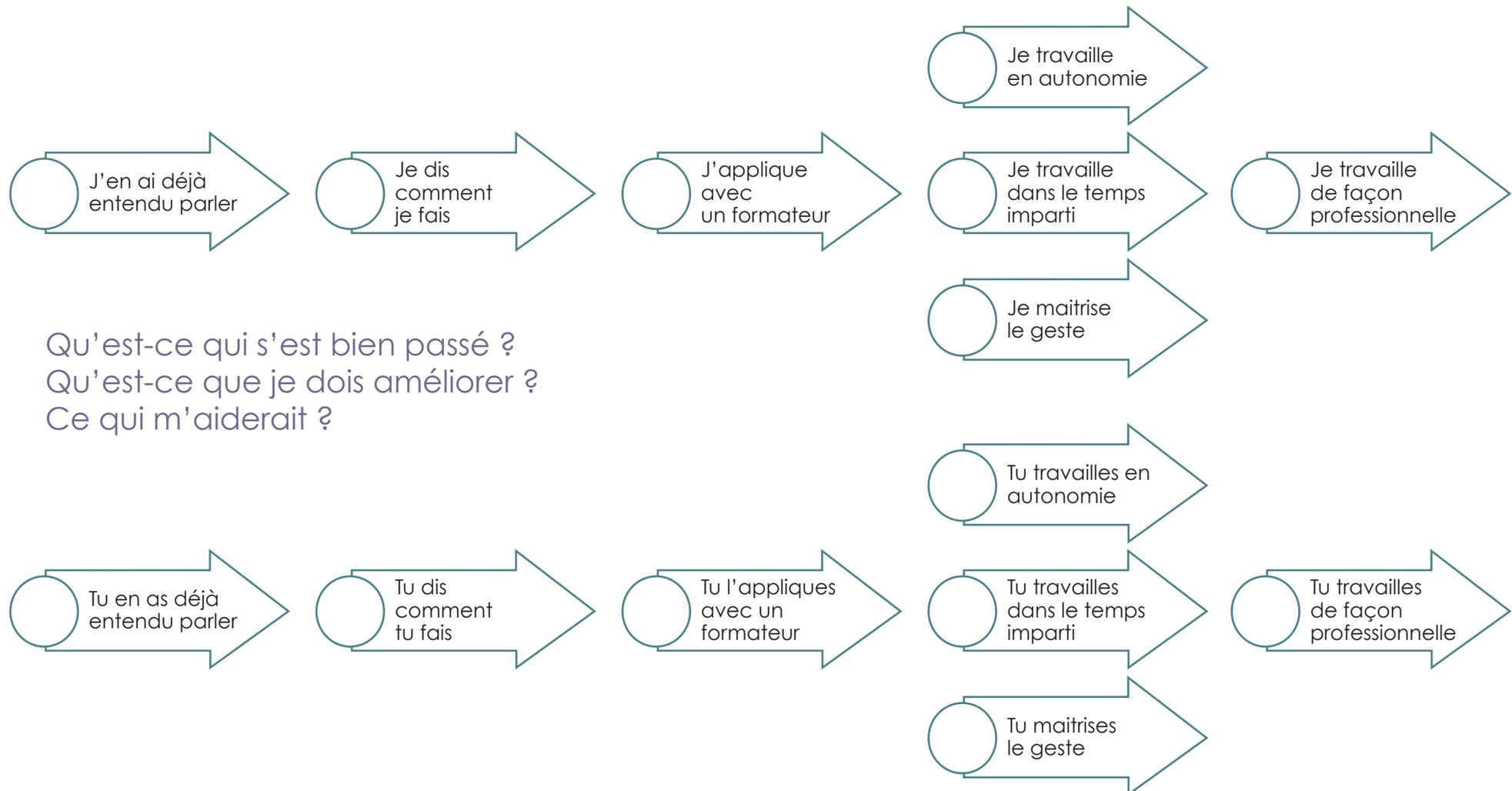
## 11. Organiser et planifier son travail

- Gérer son temps de travail
- Évaluer son travail
- Réaliser un planning
- Mettre des priorités
- Anticiper : agir en tenant compte des tendances et conséquence futures



## 12. Comprendre et utiliser une fiche technique

- Comprendre les termes utilisés
- Respecter les proportions
- Appliquer le mode opératoire

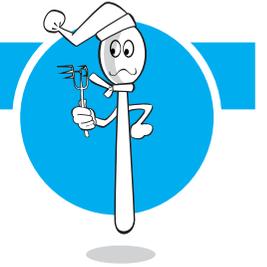


# MES OBJECTIFS - POSTE FROID

Date : .....

Objectifs : .....  
.....  
.....

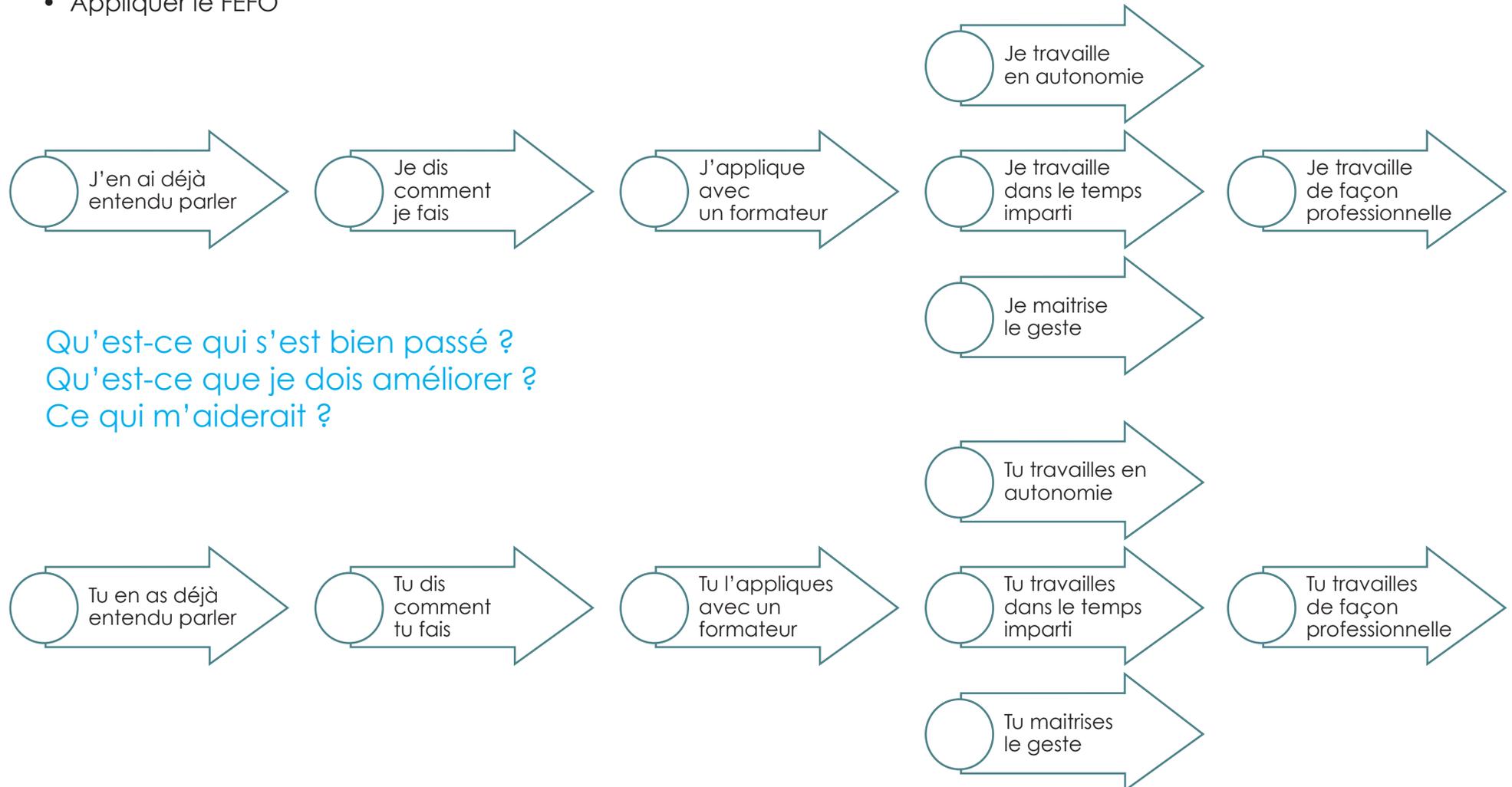
# SOMMAIRE (POSTE FROID)



1. Réceptionner et ranger les produits
2. Participer à l'inventaire
3. Dresser un « plat froid » selon un modèle
4. Réagir aux annonces des commandes
5. Calculer les proportions d'une recette
6. Préparer les marchandises
7. Préparer les sandwiches
8. Préparer les mises en bouche
9. Réaliser des crèmes de base (chantilly, crème anglaise, pâtissière)
10. Réaliser des meringues (meringue française, italienne)
11. Réaliser un sucre (blanc et/ou caramel)
12. Réaliser une ganache (sauce chocolat)
13. Réaliser un coulis de fruits
14. Réaliser une sauce caramel (beurre, sucre et crème)
15. Réaliser des pâtes brisées et salées
16. Réaliser une pâte levée et à pain (avec levure)<sup>2</sup>
17. Savoir utiliser la pâte feuilletée
18. Réaliser des sauces froides (la mayonnaise et ses dérivées vinaigrettes)
19. Réaliser des crudités
20. Réaliser des salades pour sandwiches (thon, crabe, américain, viande)
21. Réaliser des salades d'accompagnement (pâtes, riz, pomme de terre, taboulé...)
22. Réaliser la pâte à choux
23. Préparer les oeufs (cuits durs sur le plat, à la coque, pochés...)

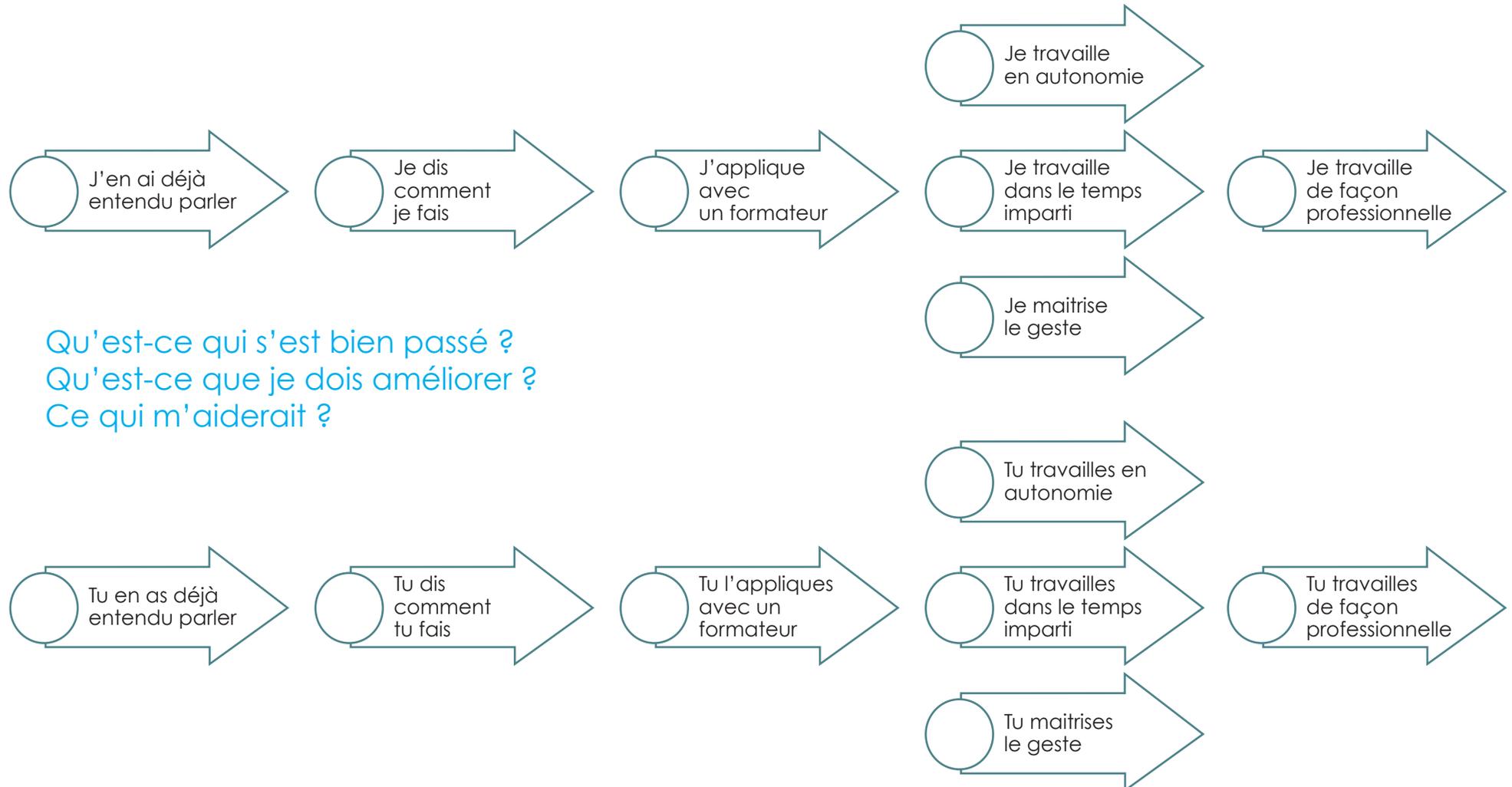
## 1. Réceptionner et ranger les produits

- Vérifier que le bon de commande correspond au bon de livraison
- Vérifier la température des produits
- Vérifier l'état de la commande
- Exécuter le rangement suivant les lieux et leur usage
- Appliquer le FEFO



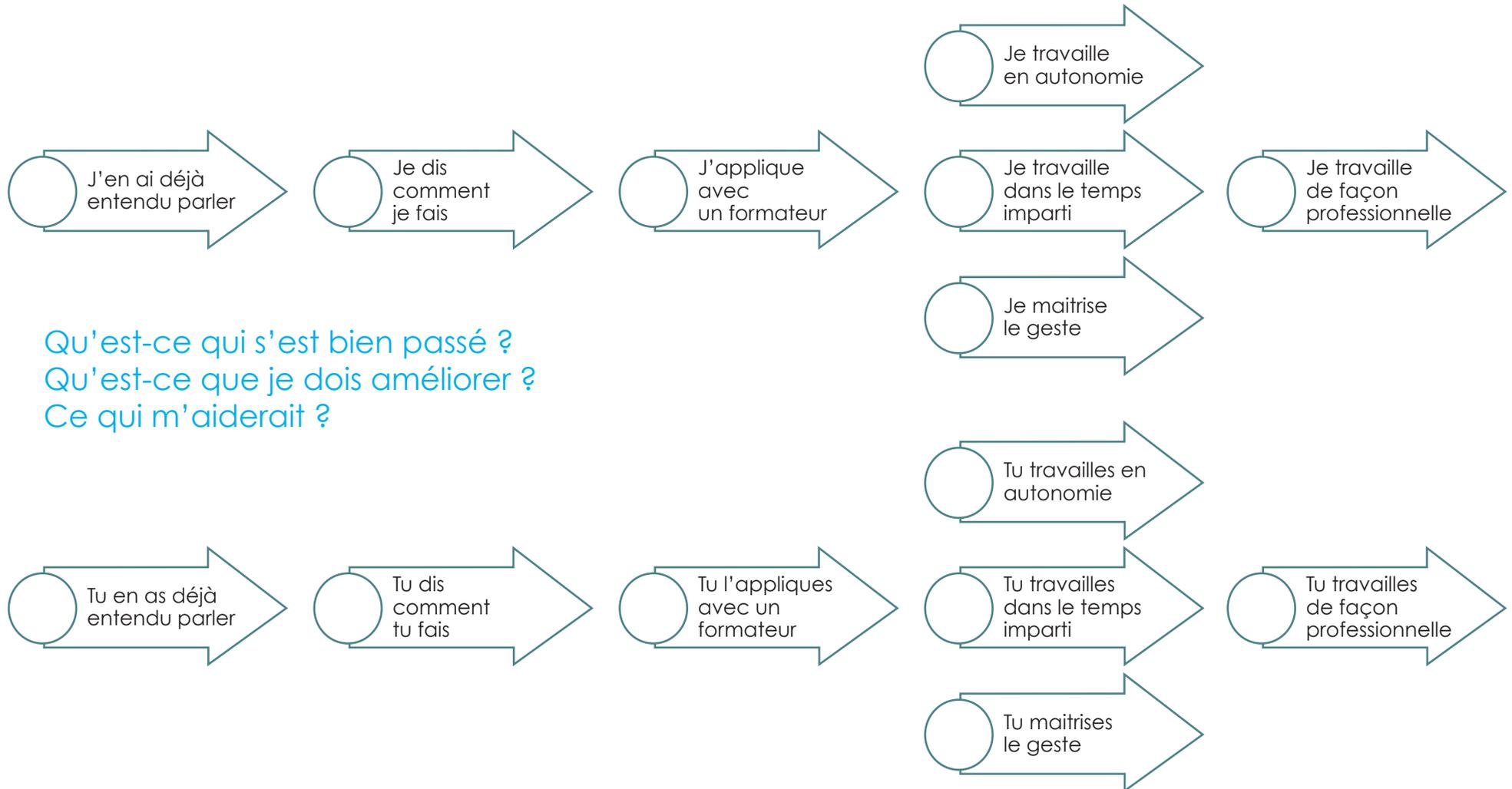
## 2. Participer à l'inventaire

- Identifier les marchandises
- Utiliser la balance
- Compléter la fiche état de stock
- Calculer



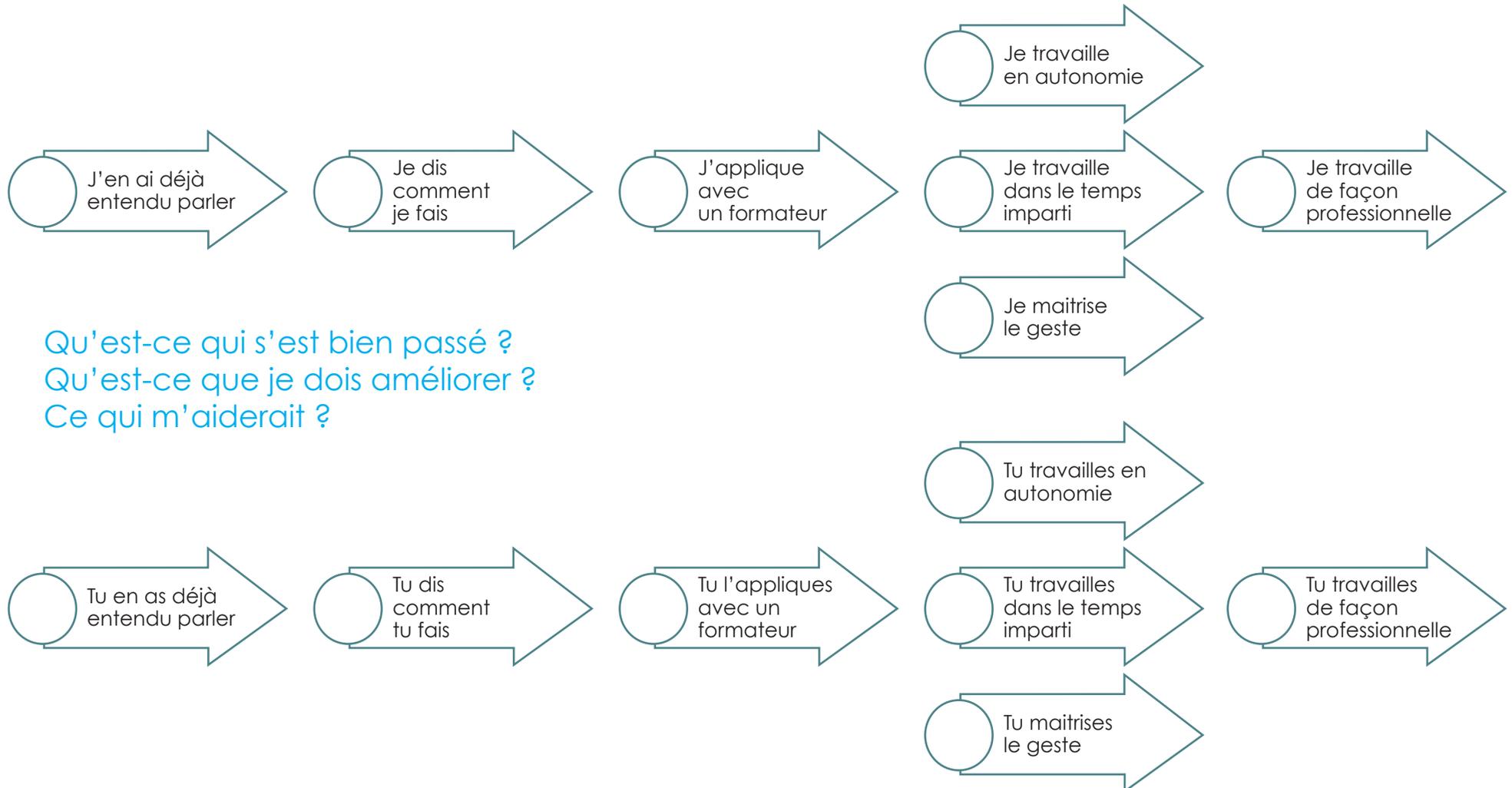
### 3. Dresser un « plat froid » selon un modèle

- Respecter le modèle
- Faire preuve de soin et de finesse
- Constance (la même assiette de la 1ère à la dernière)



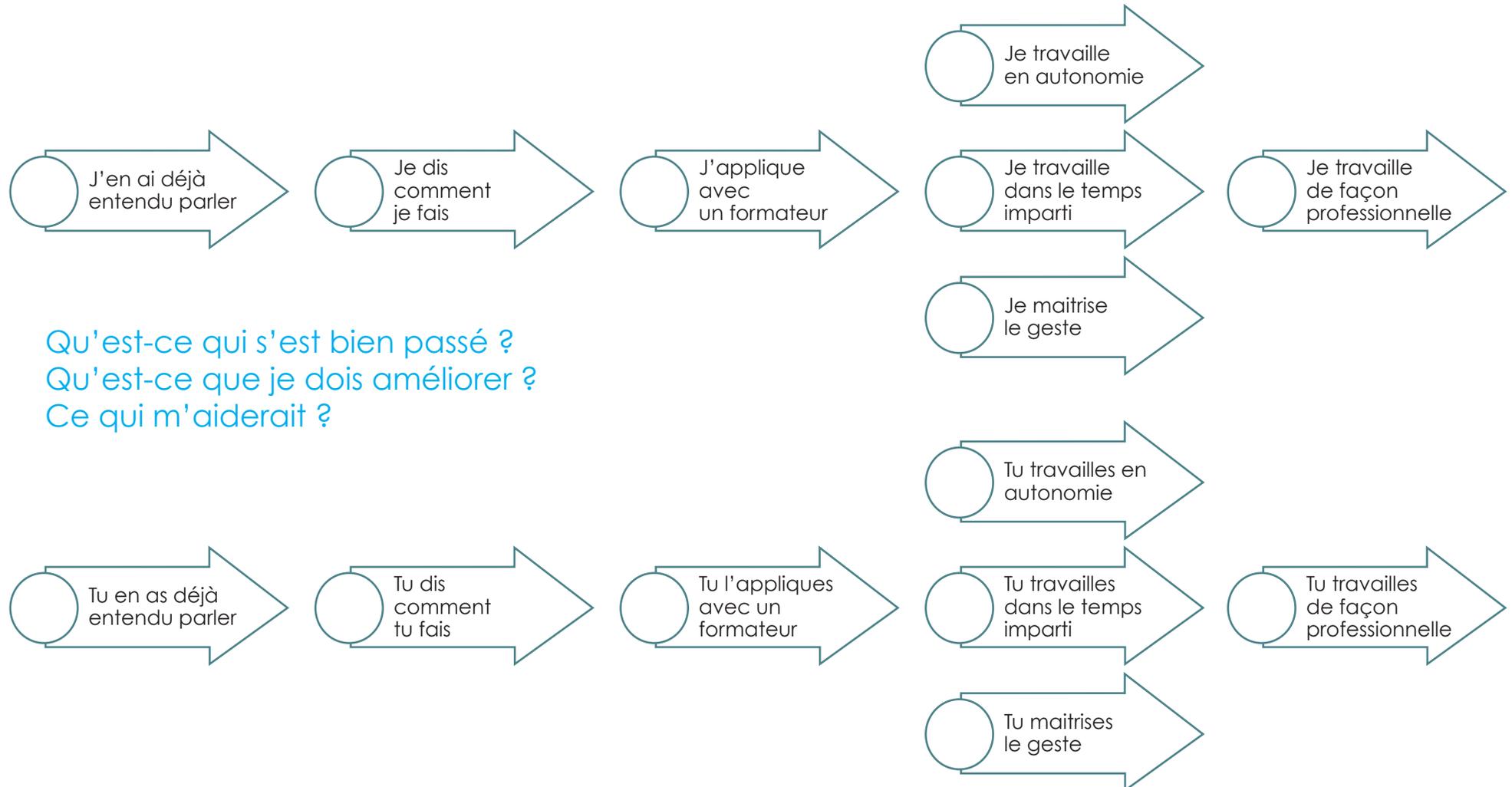
## 4. Réagir aux annonces des commandes

- Écouter les annonces
- Mémoriser les informations liées à son poste
- Signifier qu'on a compris
- Rester à son poste



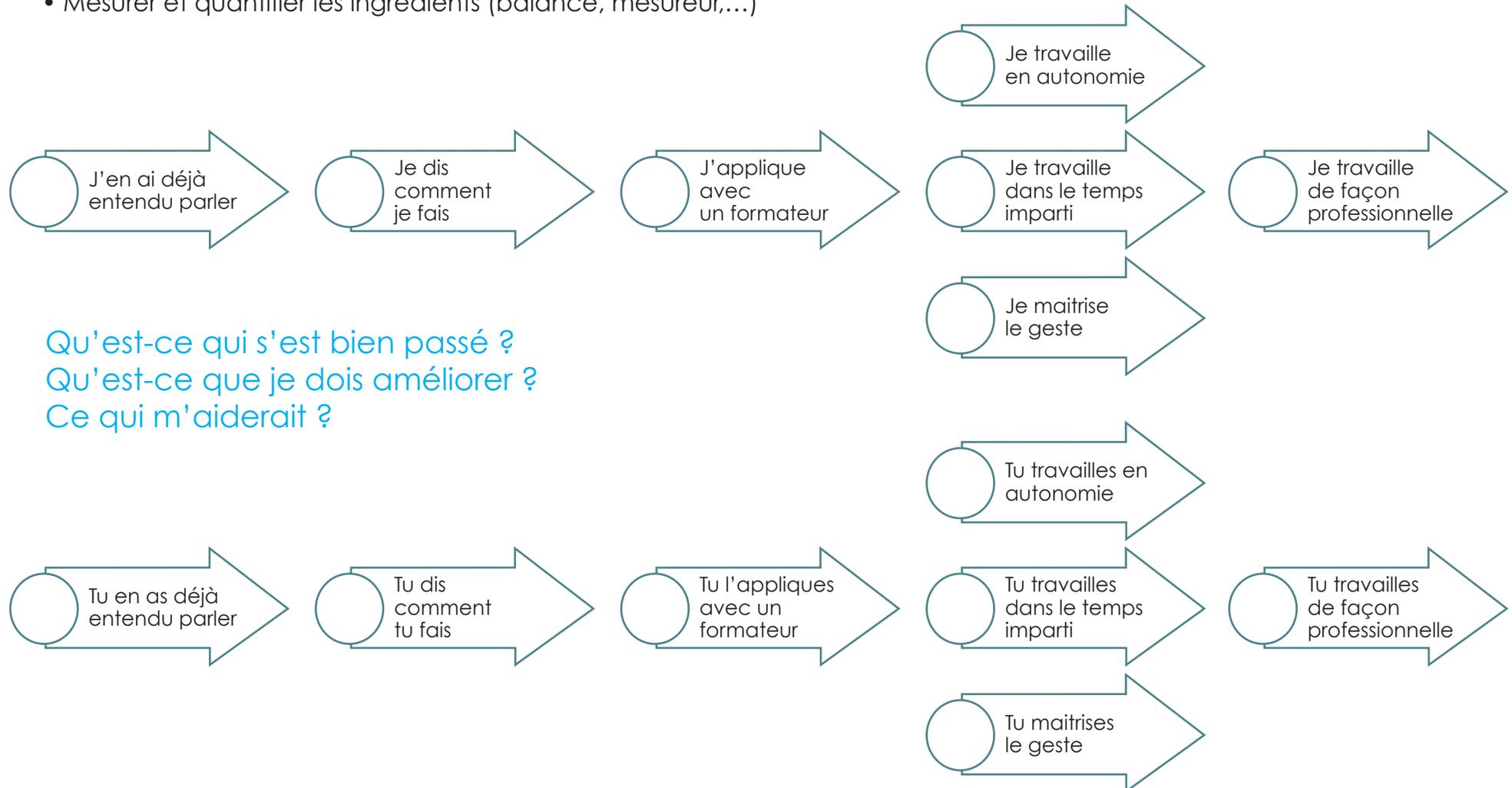
## 5. Calculer les proportions d'une recette

- Être capable de faire les 4 opérations de base
- Connaître les unités de mesure
- Connaître la règle de trois



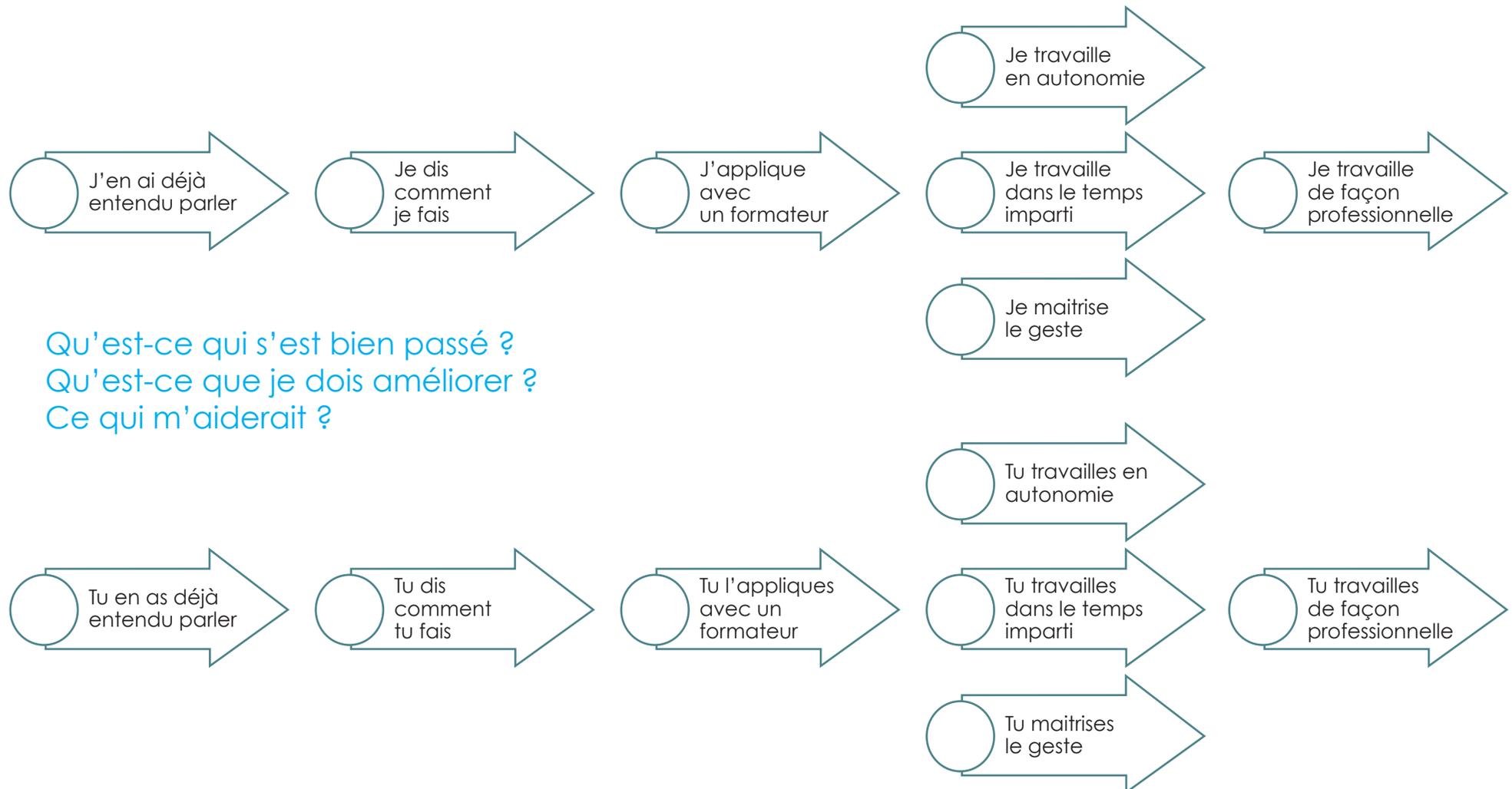
## 6. Préparer les marchandises

- Identifier les produits
- S'inquiéter de la qualité du produit
- Identifier les lieux de stockage et usage
- Décoder les étiquettes (DLC)
- Mesurer et quantifier les ingrédients (balance, mesureur,...)



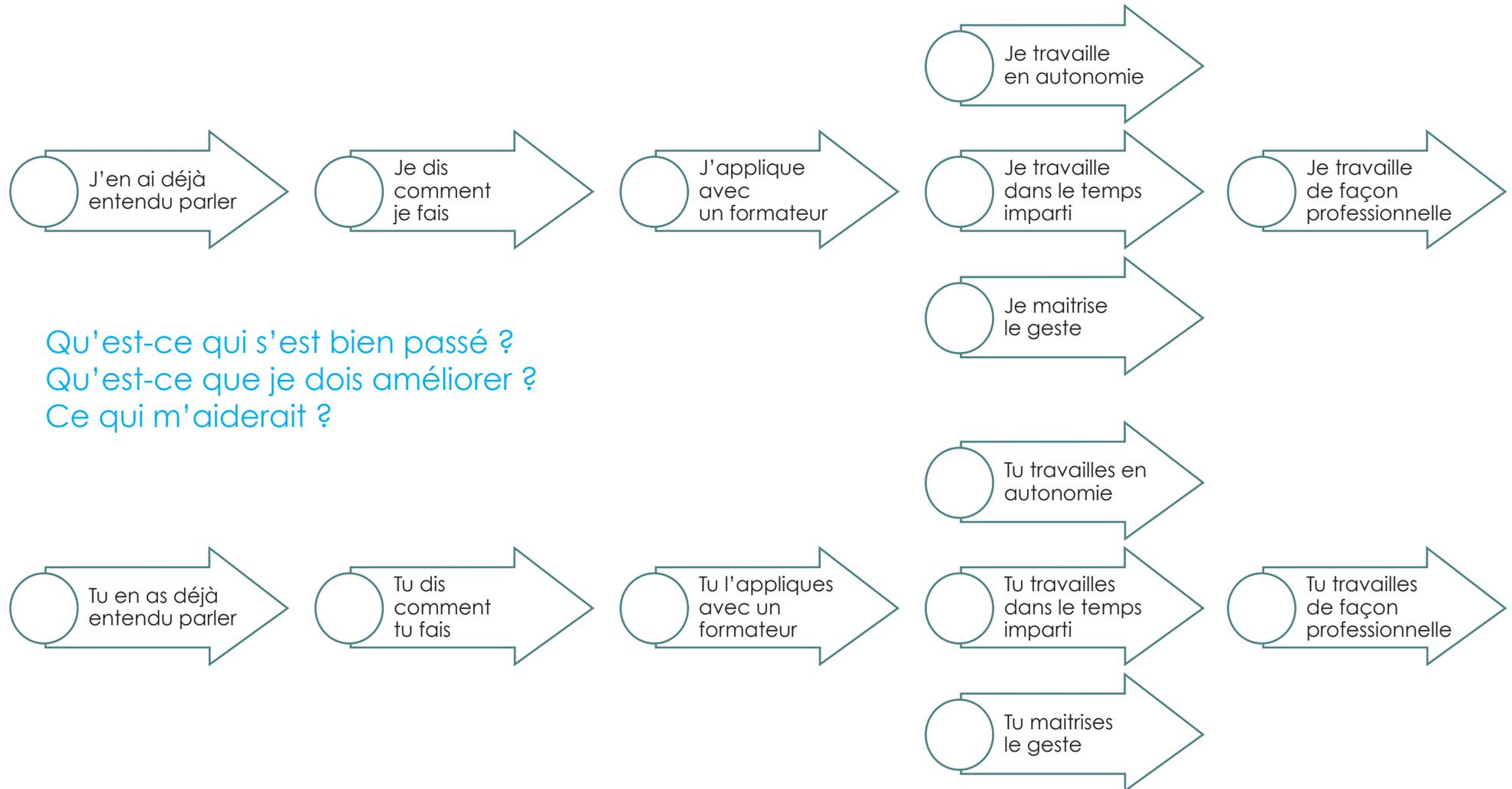
## 7. Préparer les sandwiches

- Maitriser les opérations de base
- Organiser le plan de travail
- Savoir travailler à la chaine



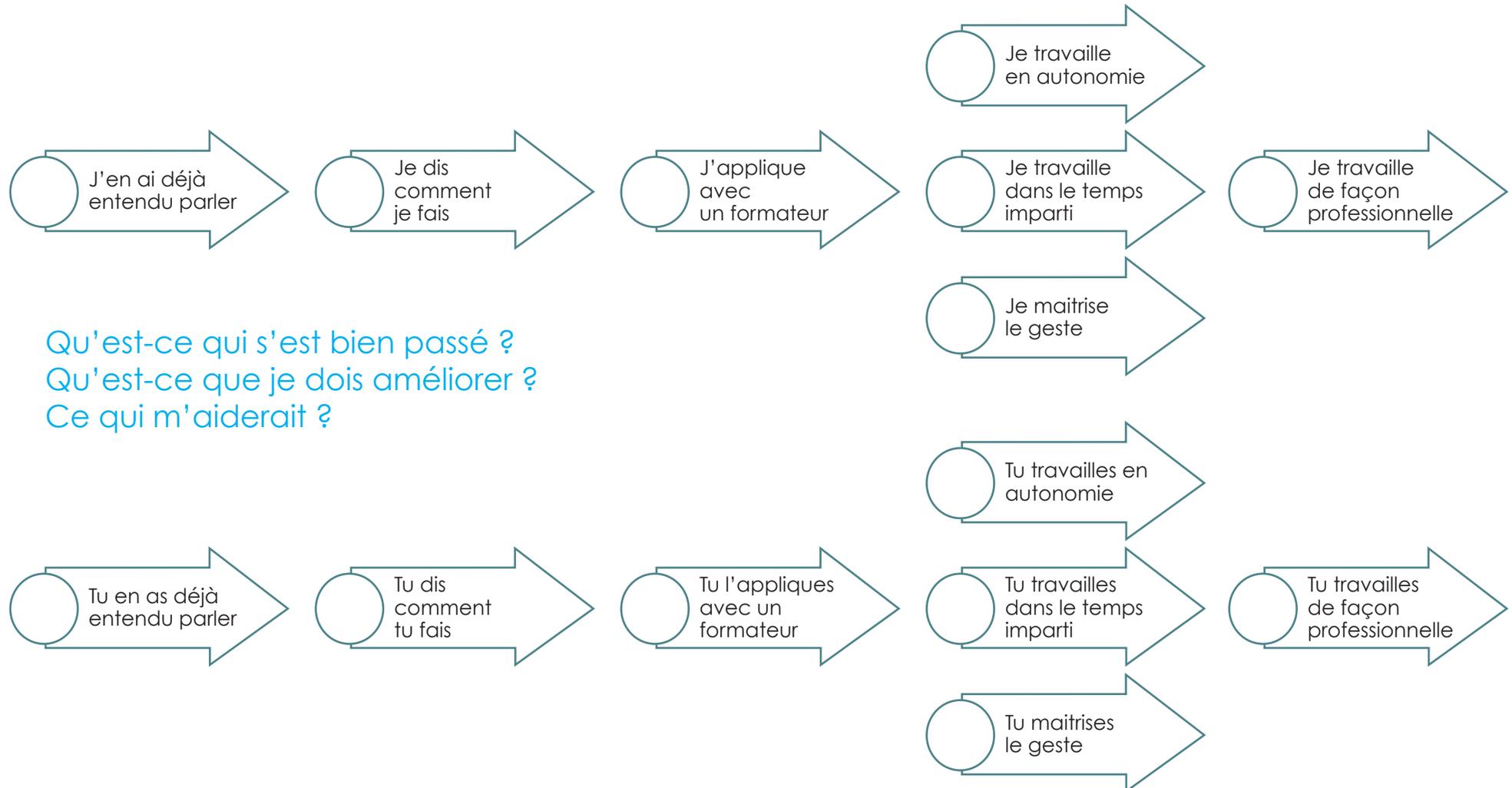
## 8. Préparer les mises en bouche

- Savoir lire une fiche technique
- Maîtriser les opérations de base/unité mesure
- Organiser son plan de travail
- Savoir travailler à la chaîne



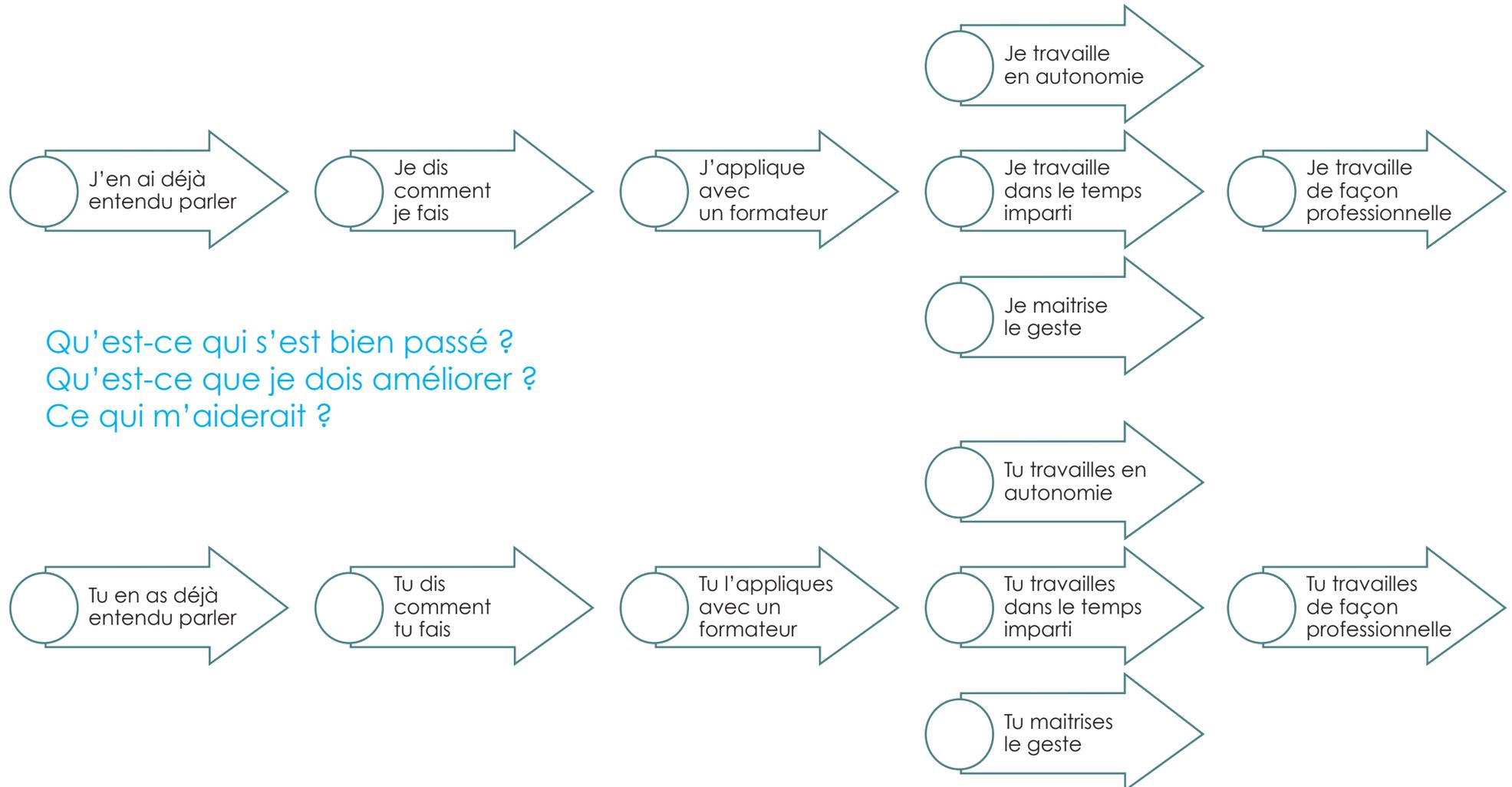
## 9. Réaliser des crèmes de base (chantilly, crème anglaise, pâtissière)

- Savoir lire une fiche technique
- Savoir utiliser le matériel (batteur, ...)
- Connaissance des termes de pâtisserie
- Connaître le mode opératoire

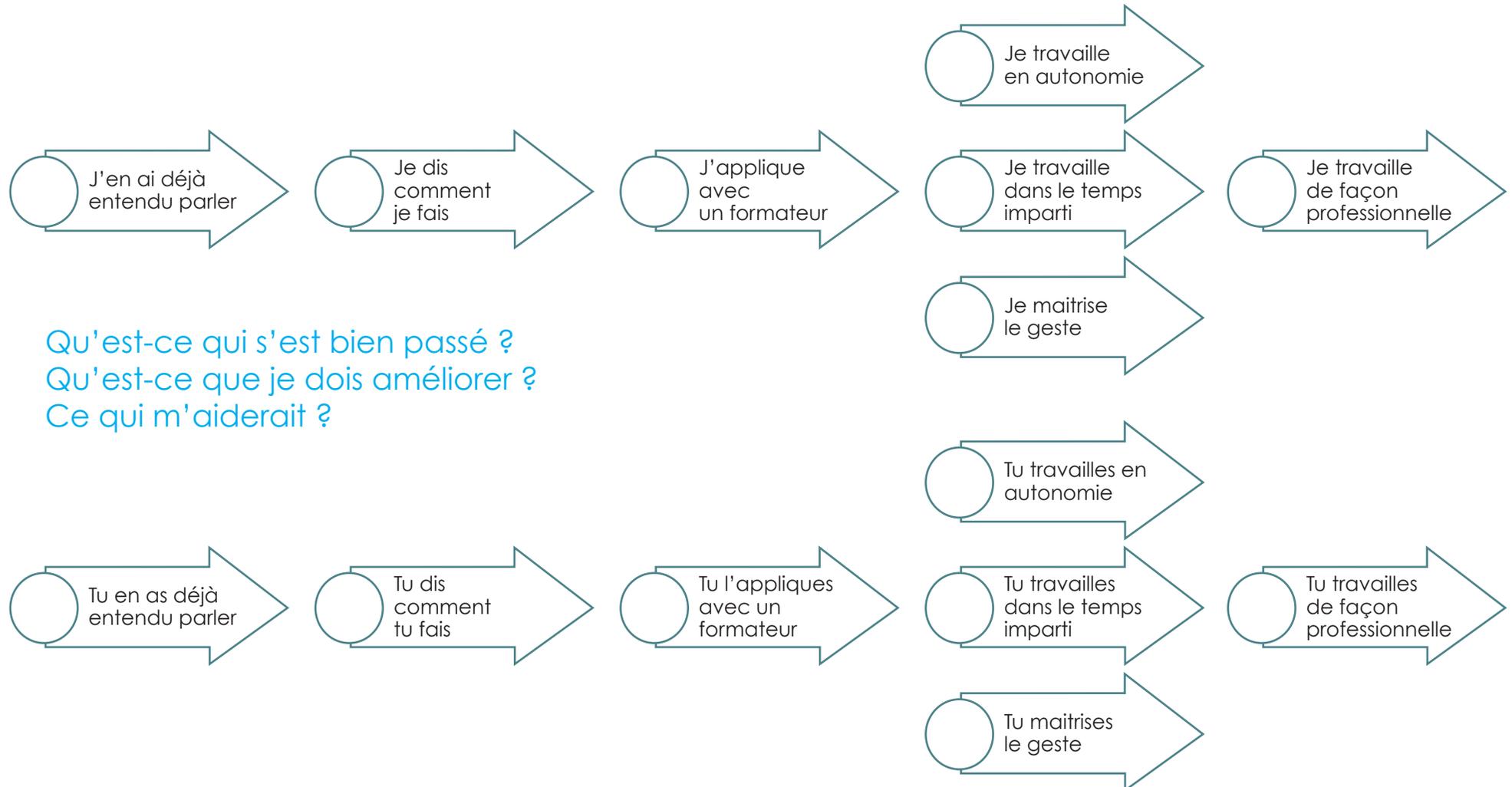


## 10. Réaliser des meringues (meringue française, italienne)

- Savoir utiliser le matériel (battEUR)
- Connaître les proportions (blancs d'œufs et sucre)

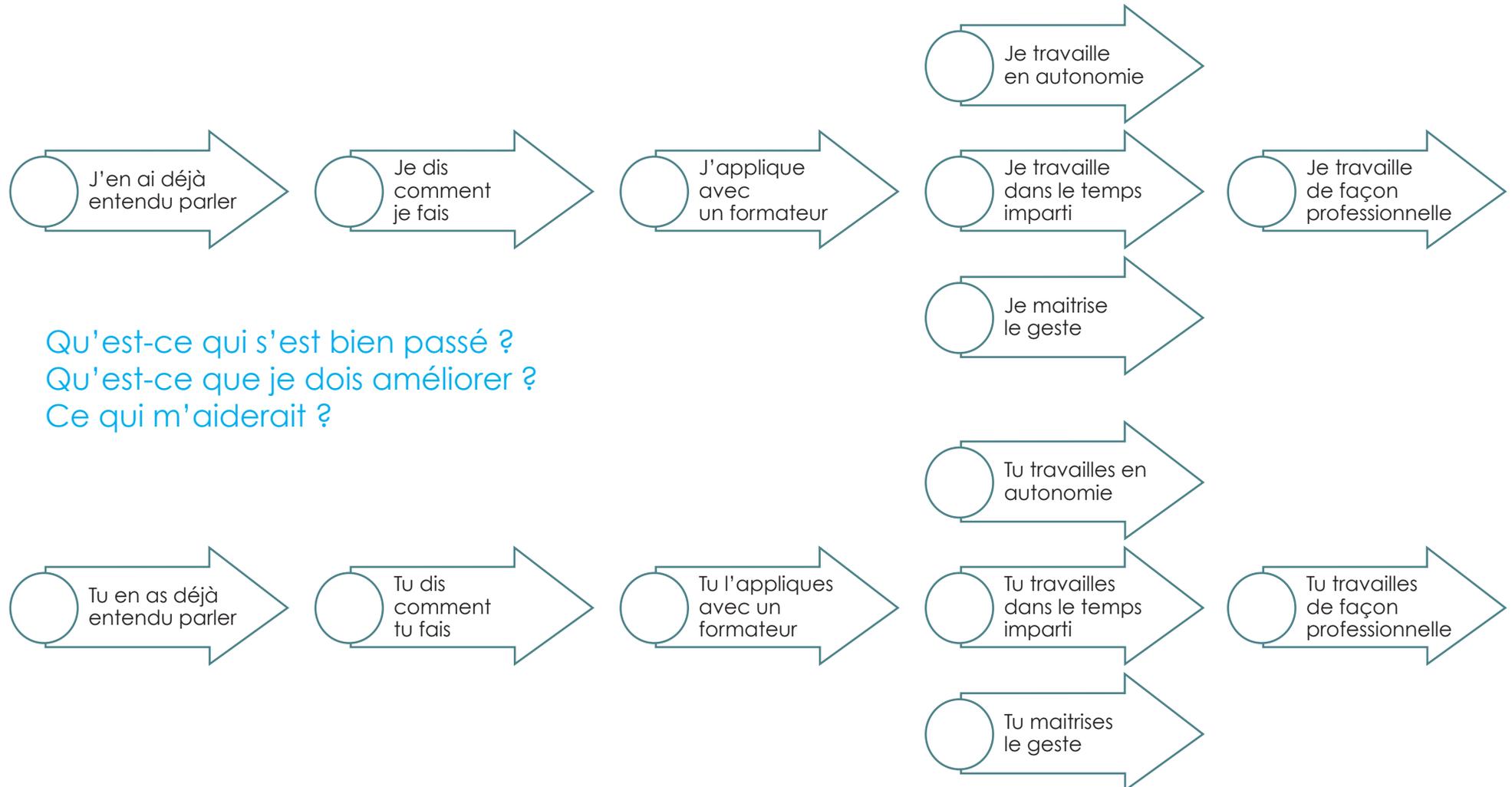


## 11. Réaliser un sucre (blanc et/ou caramel)



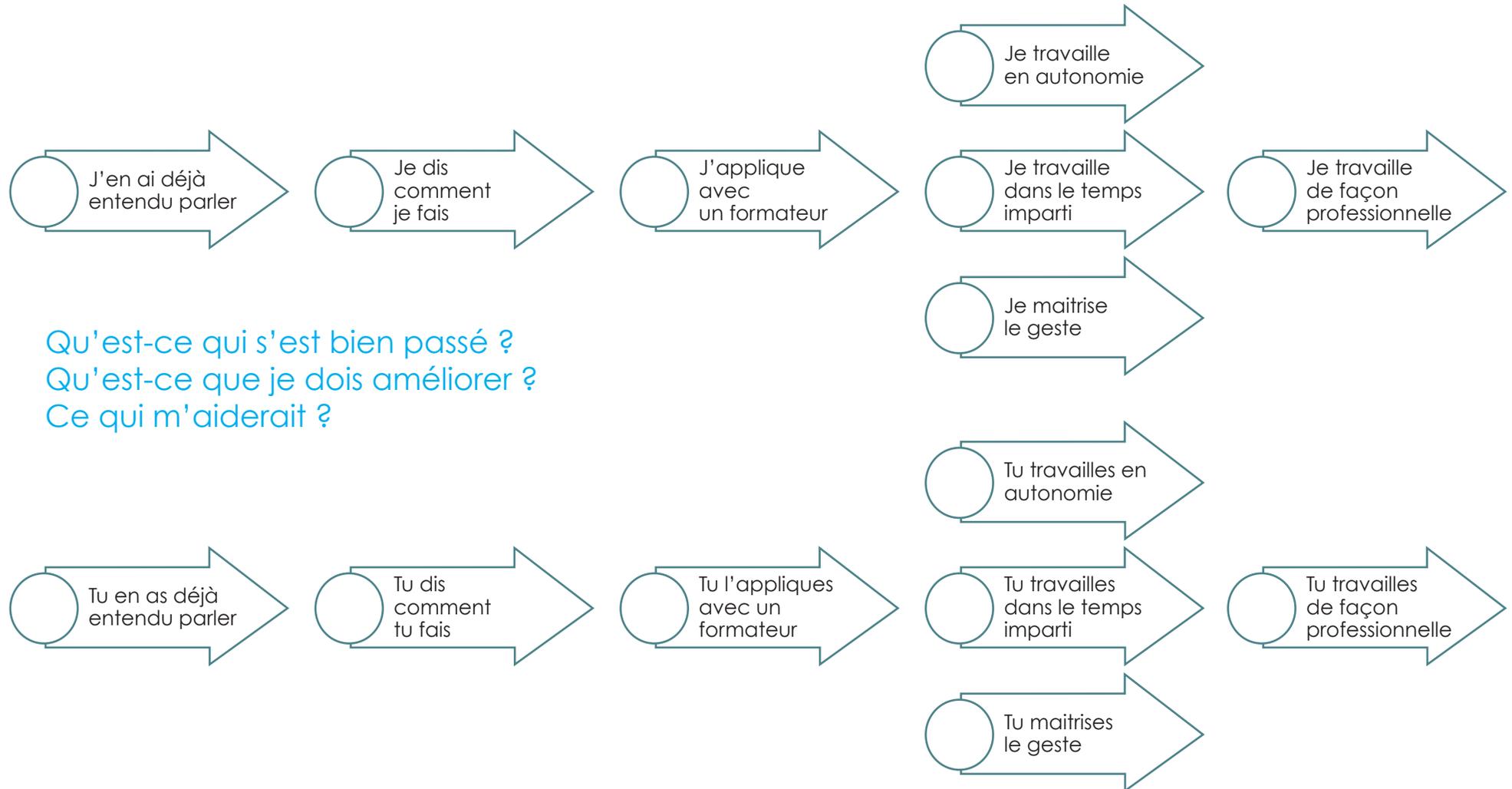
## 12. Réaliser une ganache (sauce chocolat)

- Identifier les produits
- Calculer les proportions
- Connaître le mode opératoire



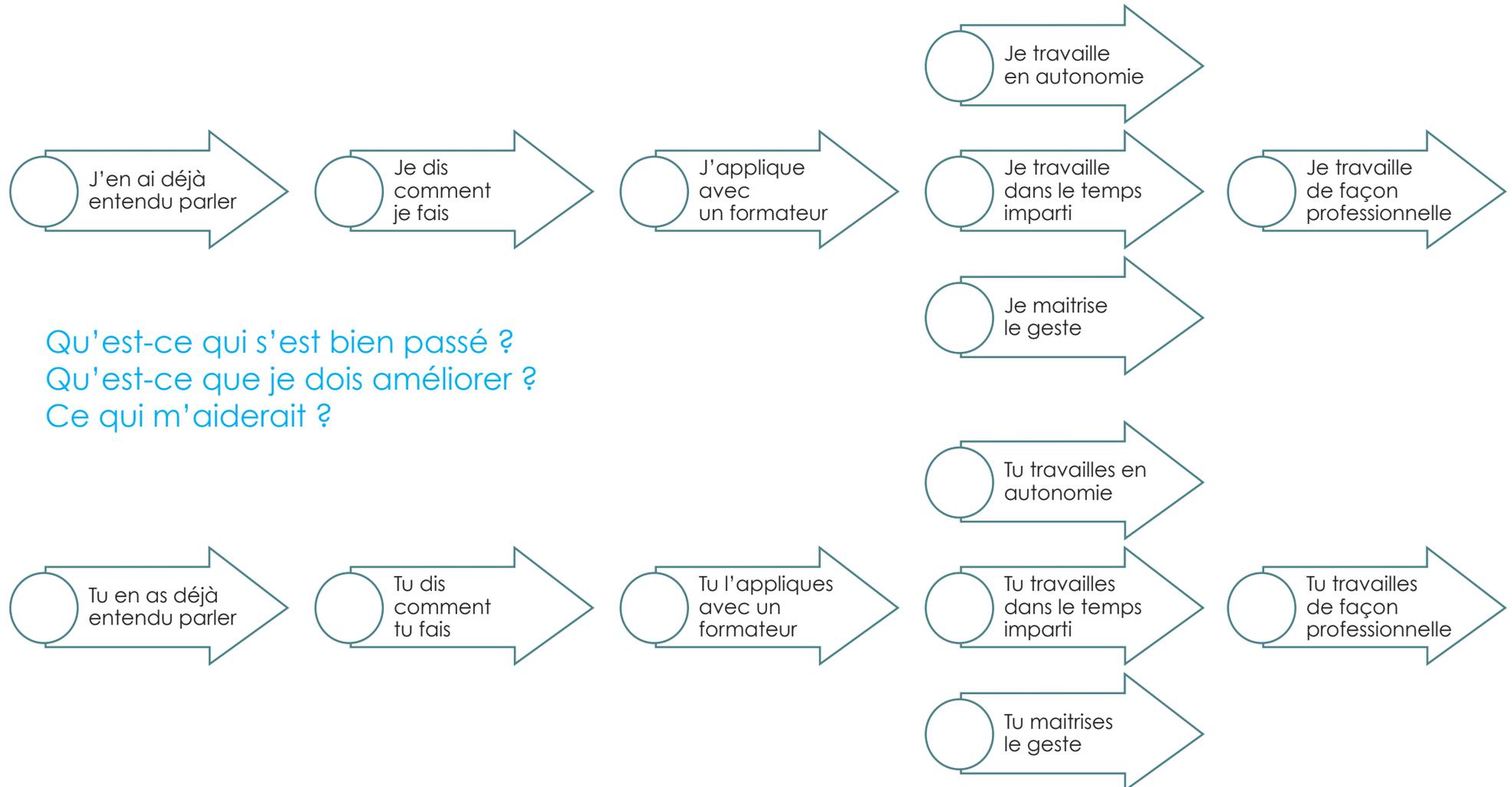
### 13. Réaliser un coulis de fruits

- Identifier les produits
- Calculer les proportions
- Connaître le mode opératoire



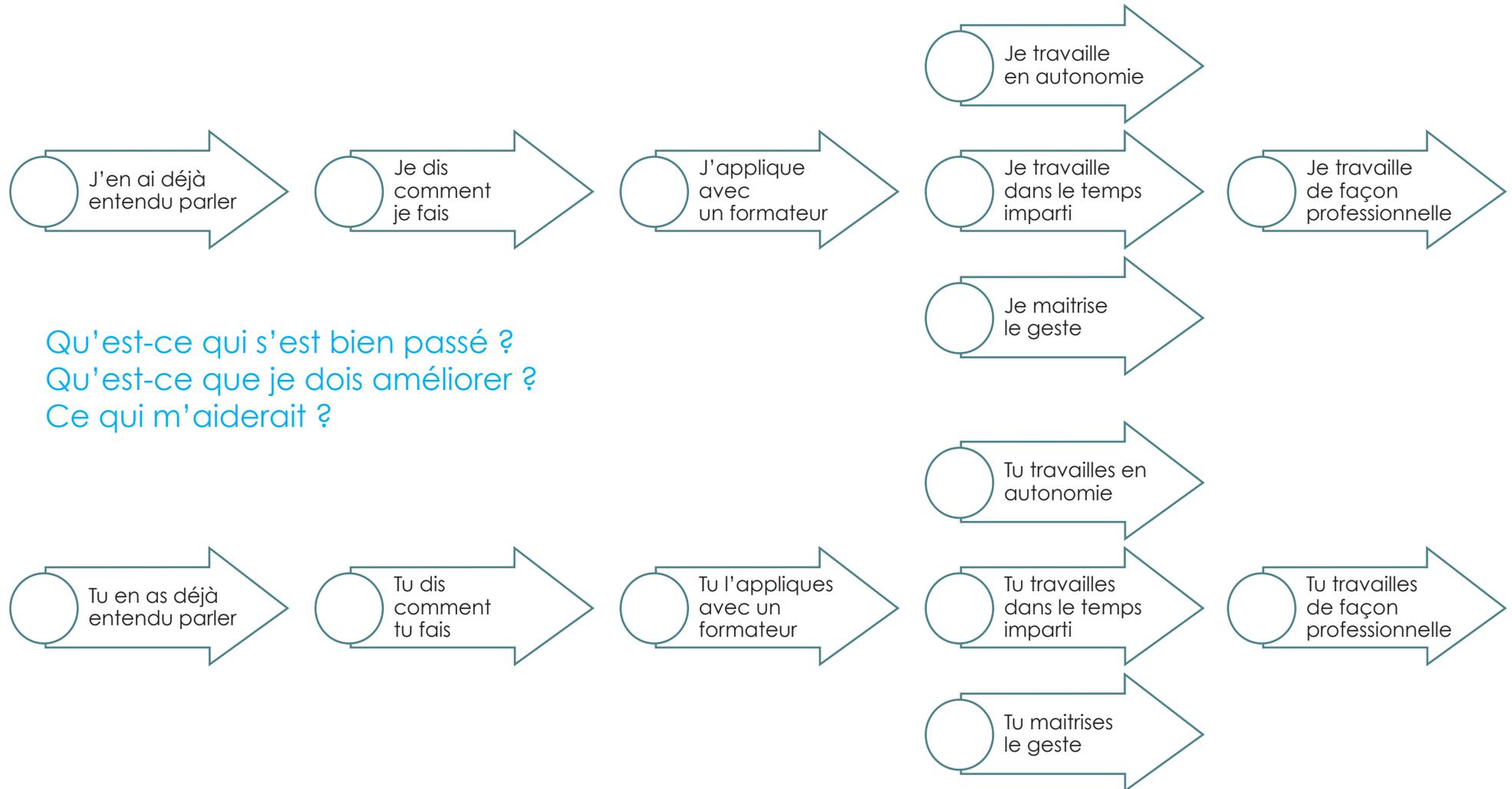
## 14. Réaliser une sauce caramel (beurre, sucre et crème)

- Identifier les produits
- Calculer les proportions
- Connaître le mode opératoire



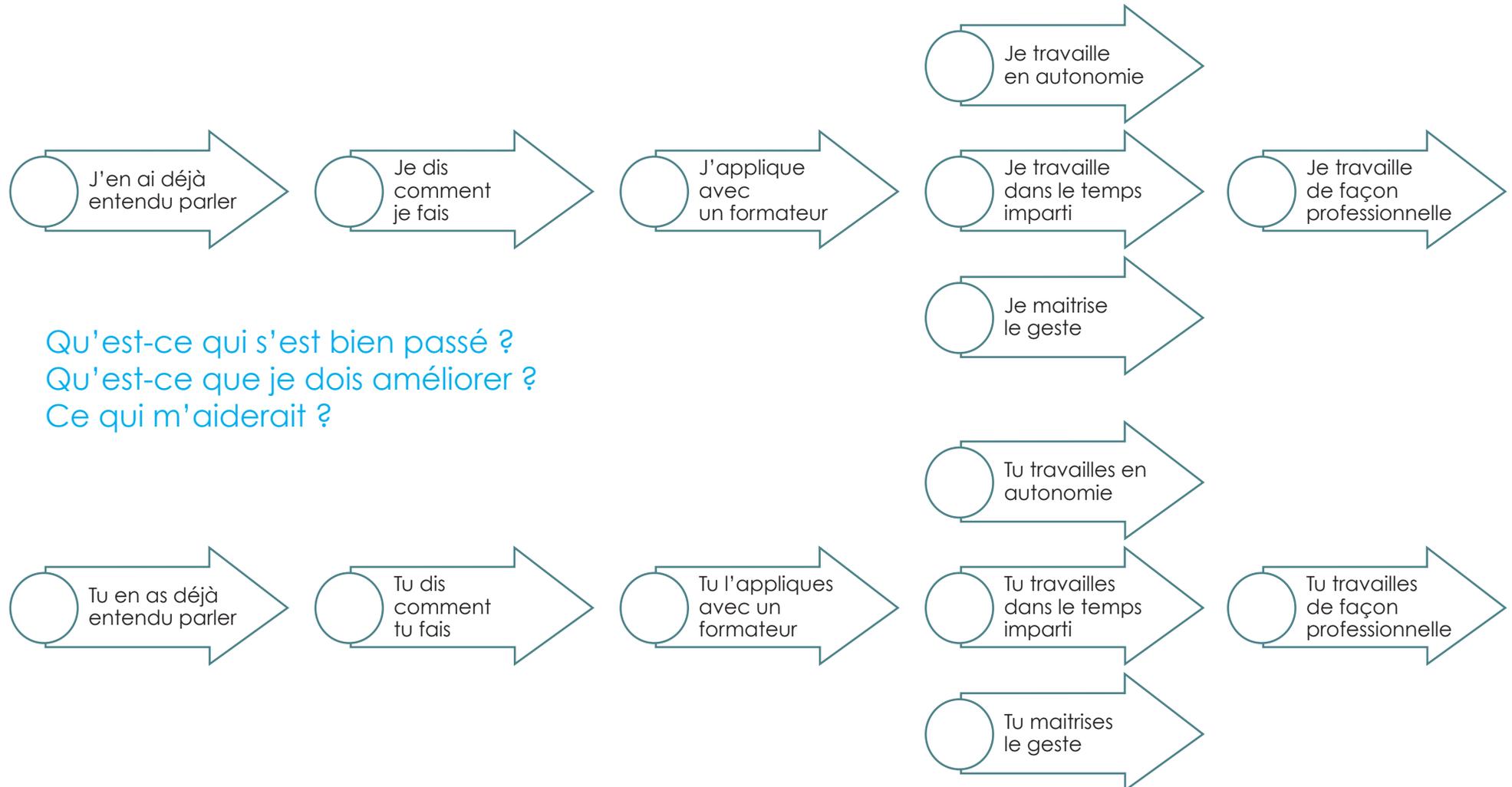
## 15. Réaliser des pâtes Brisées et salées

- Identifier les produits
- Calculer les proportions
- Connaître le mode opératoire



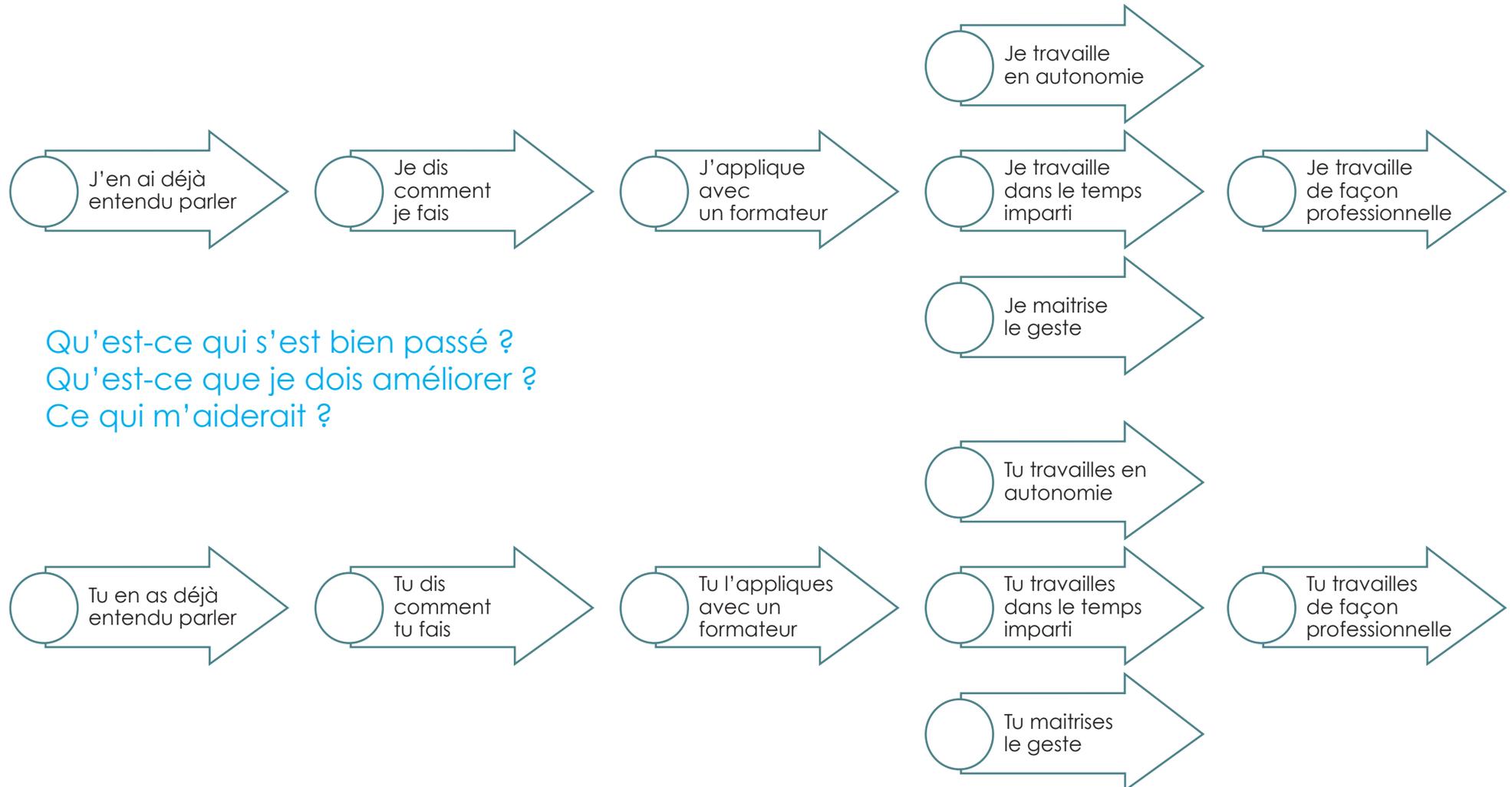
## 16. Réaliser une pâte levée et à pain (avec levure)

- Identifier les produits
- Calculer les proportions
- Connaître le mode opératoire



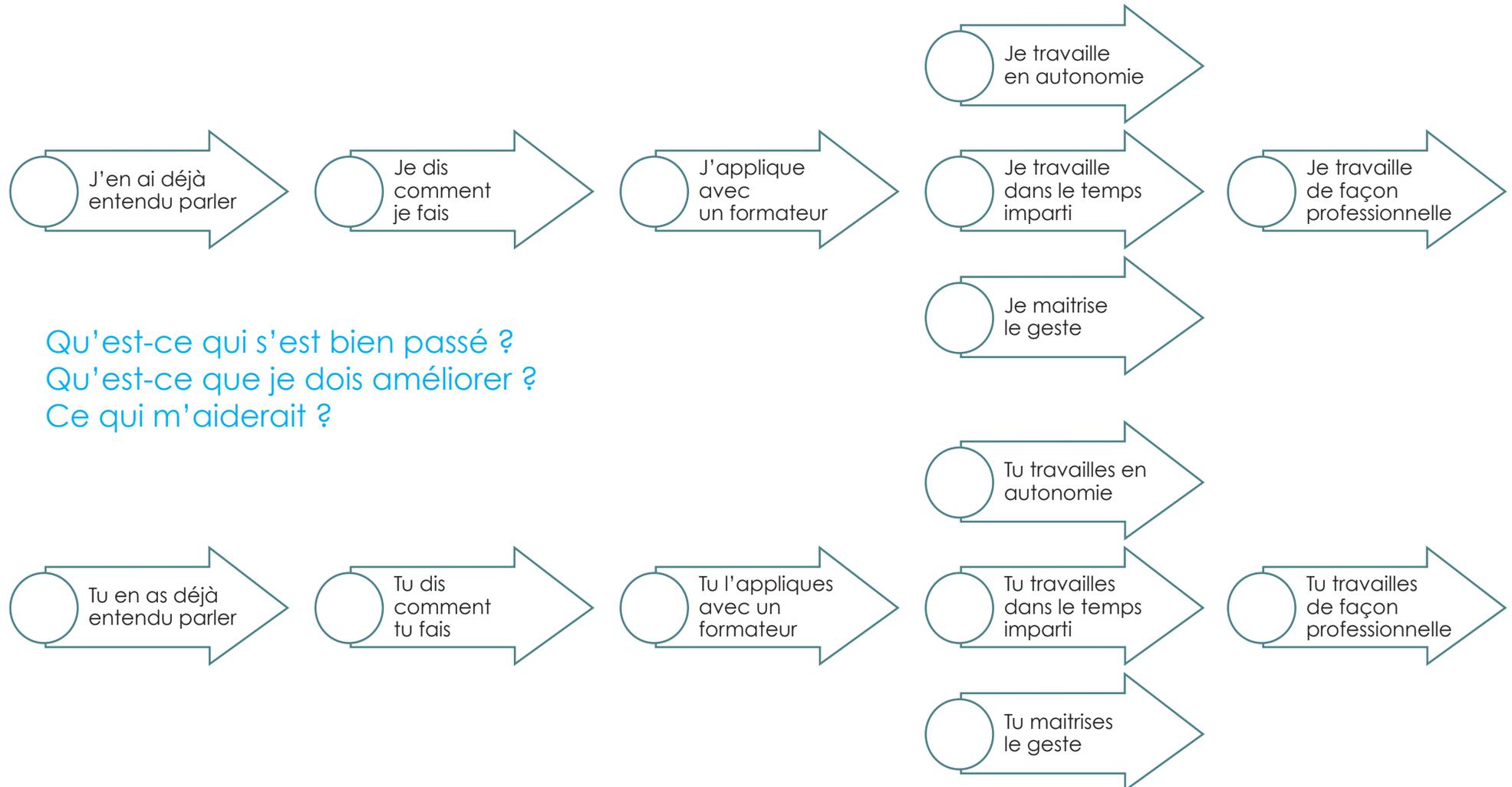
## 17. Savoir utiliser la pâte feuilletée

- Connaître les spécificités de la pâte feuilletée



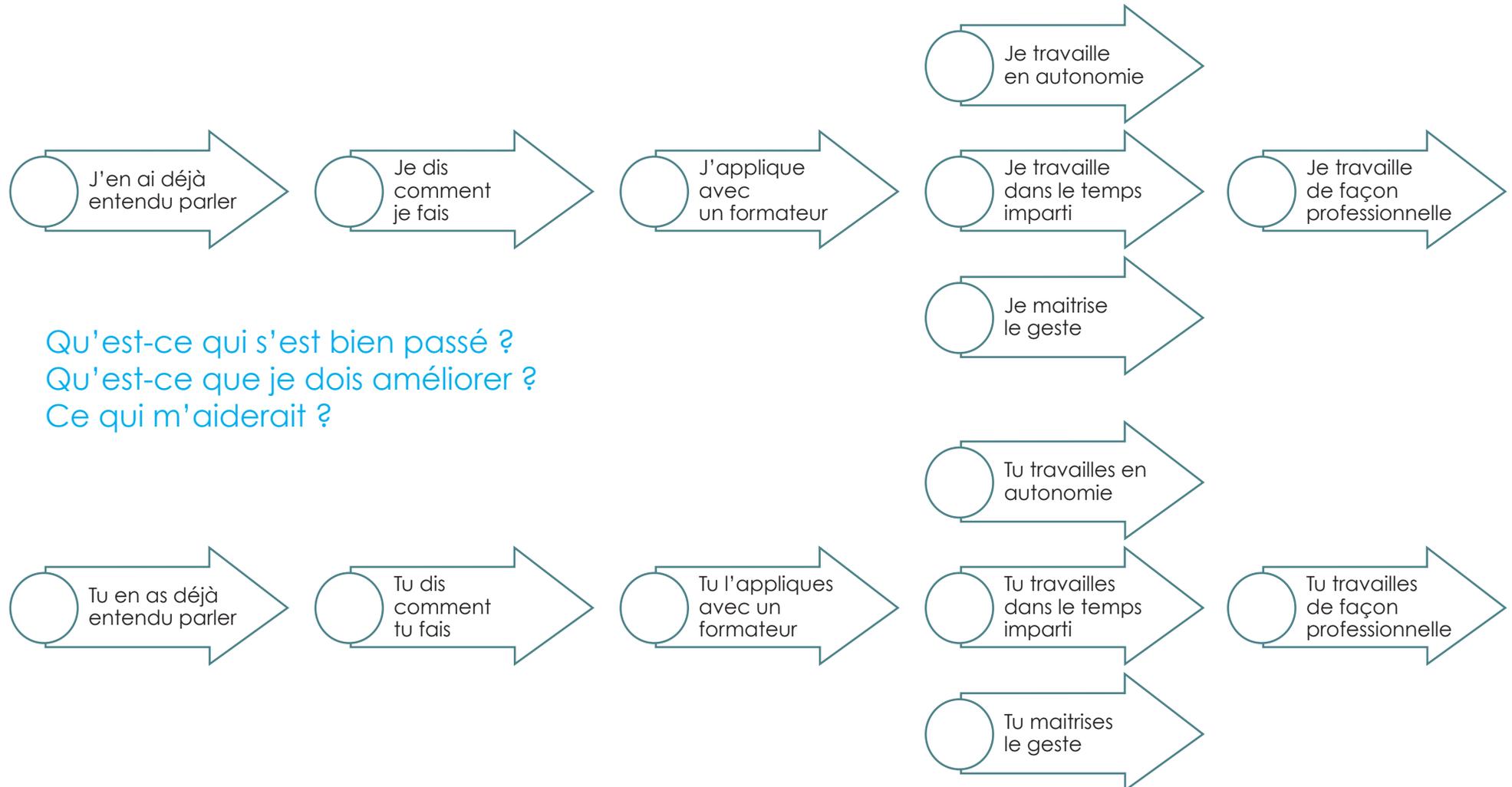
## 18. Réaliser des sauces froides (la mayonnaise et ses dérivées vinaigrettes)

- Connaître les ingrédients
- Connaître et respecter les proportions
- Connaître le mode opératoire



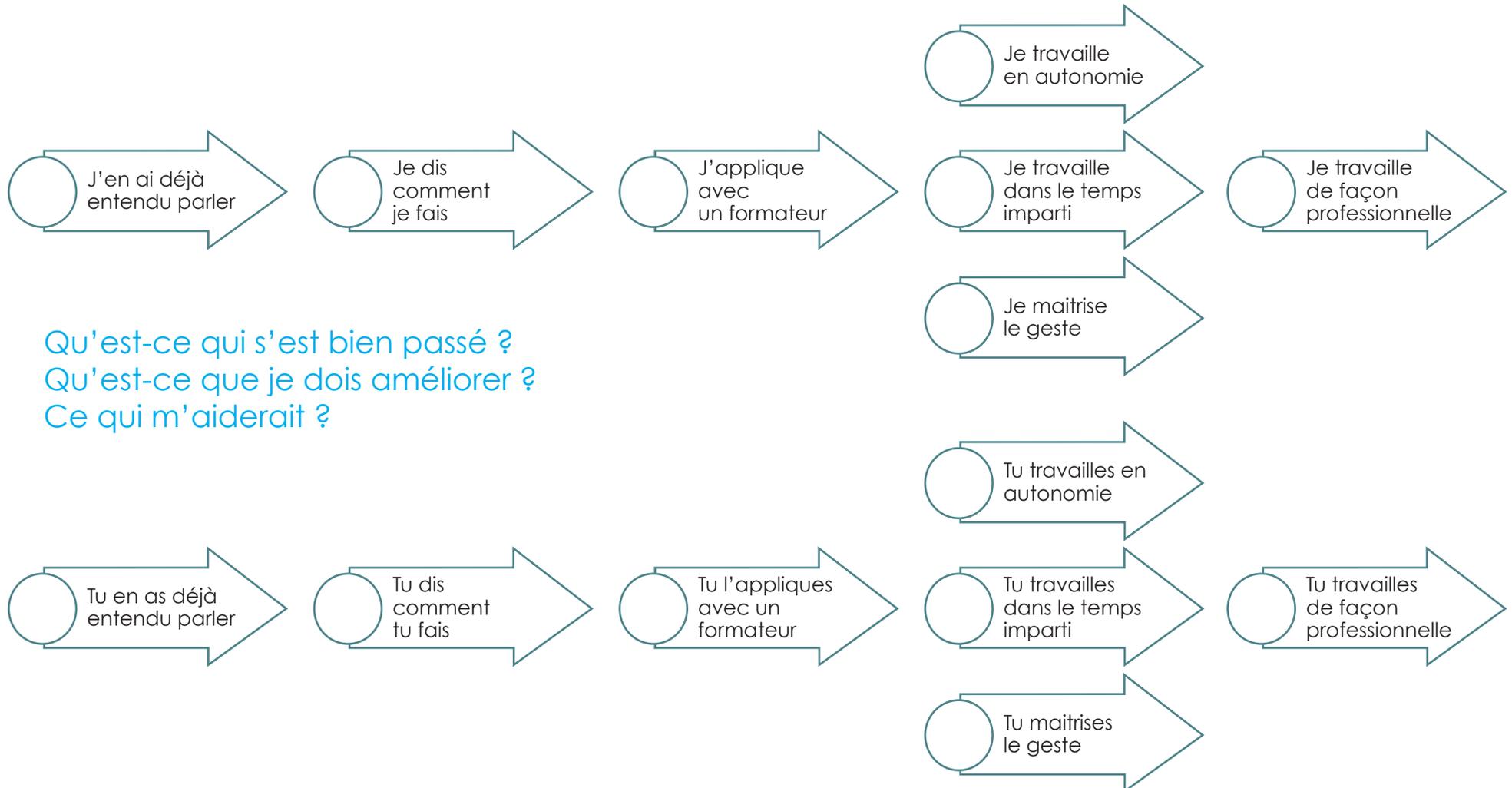
## 19. Réaliser des crudités

- Identifier les produits
- Éplucher, nettoyer et parer les légumes
- Utiliser le robot adéquat
- Assaisonner la préparation



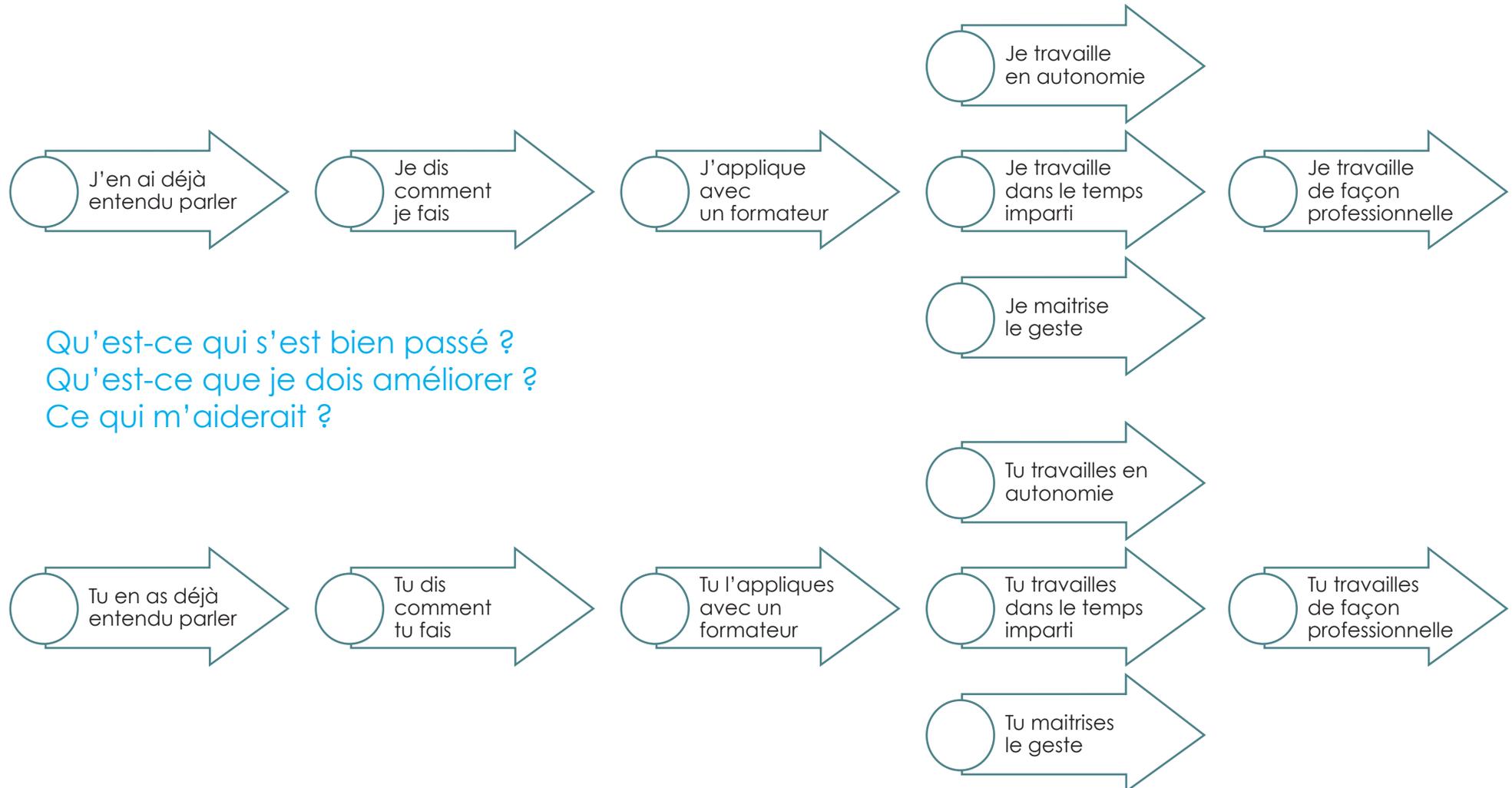
## 20. Réaliser des salades pour sandwiches (thon, crabe, américain, viande)

- Identifier les produits
- Connaître les découpes
- Maîtriser la cuisson des œufs
- Assaisonner la préparation



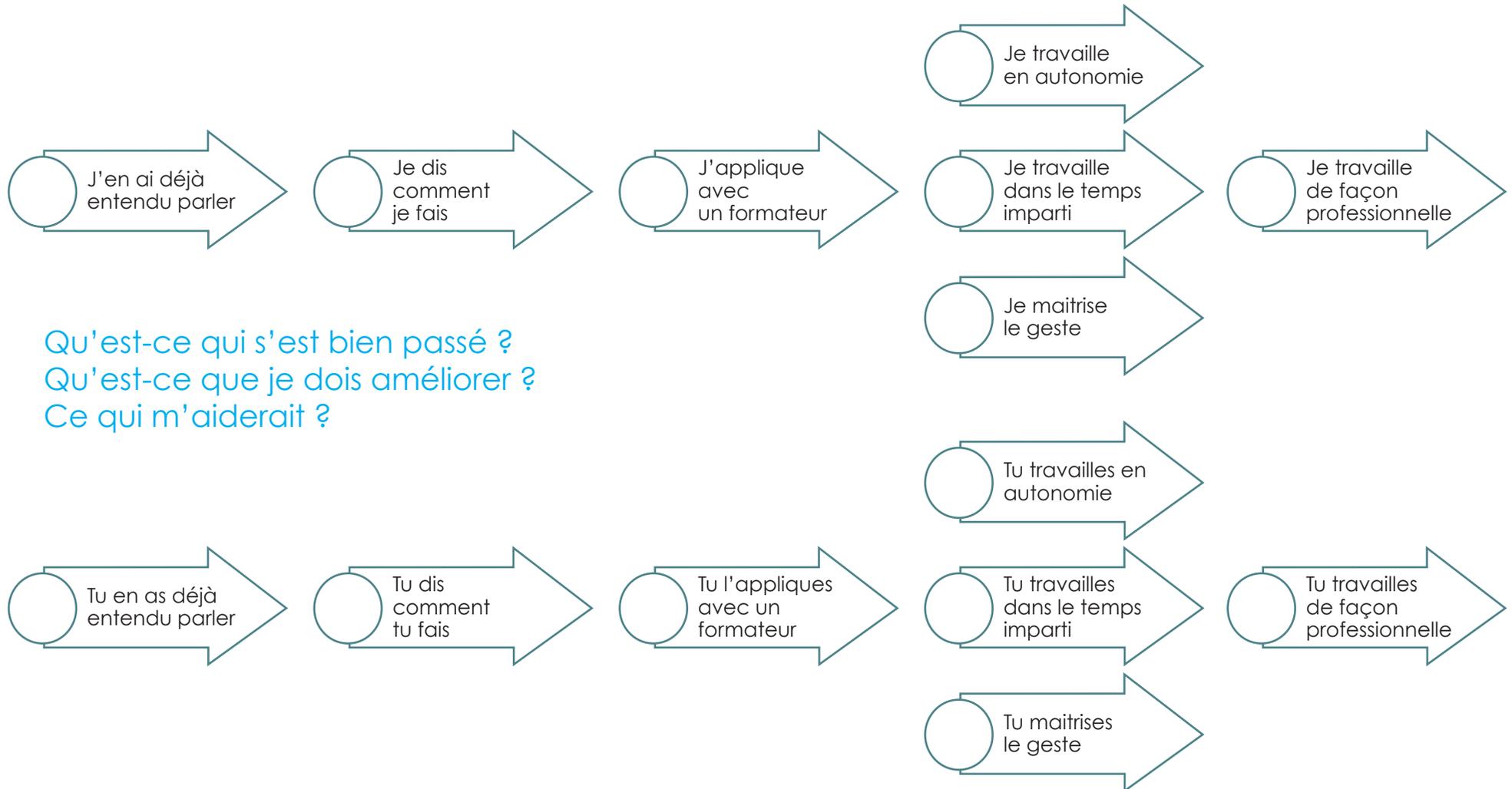
## 21. Réaliser des salades d'accompagnement (pâtes, riz, pomme de terre, taboulé...)

- Maitriser la cuisson des féculents
- Connaître les condiments, épices
- Assaisonner les préparations



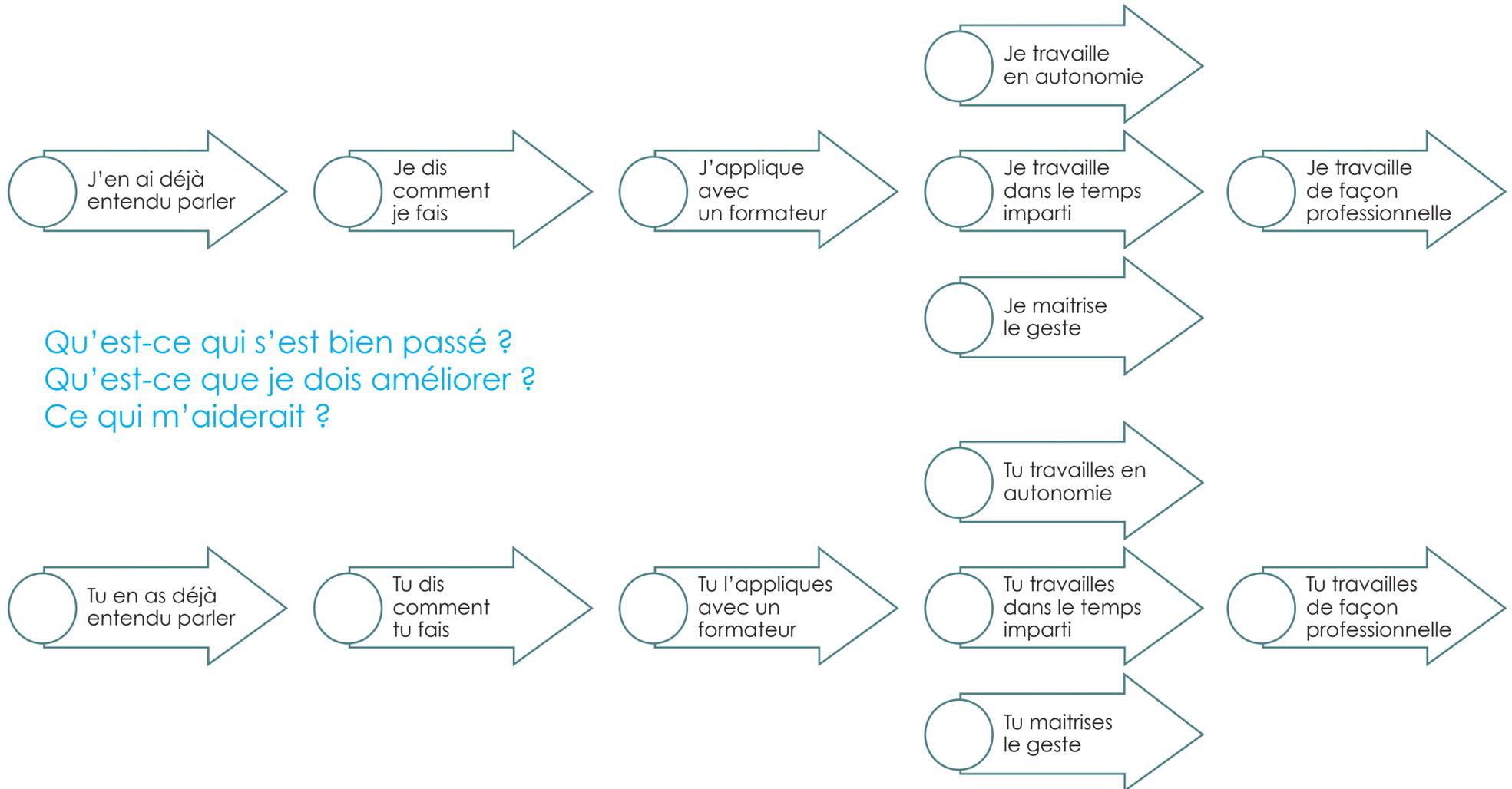
## 22. Réaliser la pâte à choux

- Identifier les produits
- Calculer les proportions
- Connaître le mode opératoire



## 23. Préparer les oeufs (cuits durs sur le plat, à la coque, pochés...)

- Décomposer la fiche technique
- Appliquer les bonnes proportions
- Suivre le mode opératoire
- Effectuer l'assaisonnement demandé

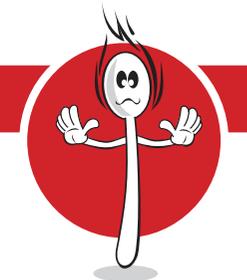


# MES OBJECTIFS - POSTE CHAUD

Date : .....

Objectifs : .....  
.....  
.....

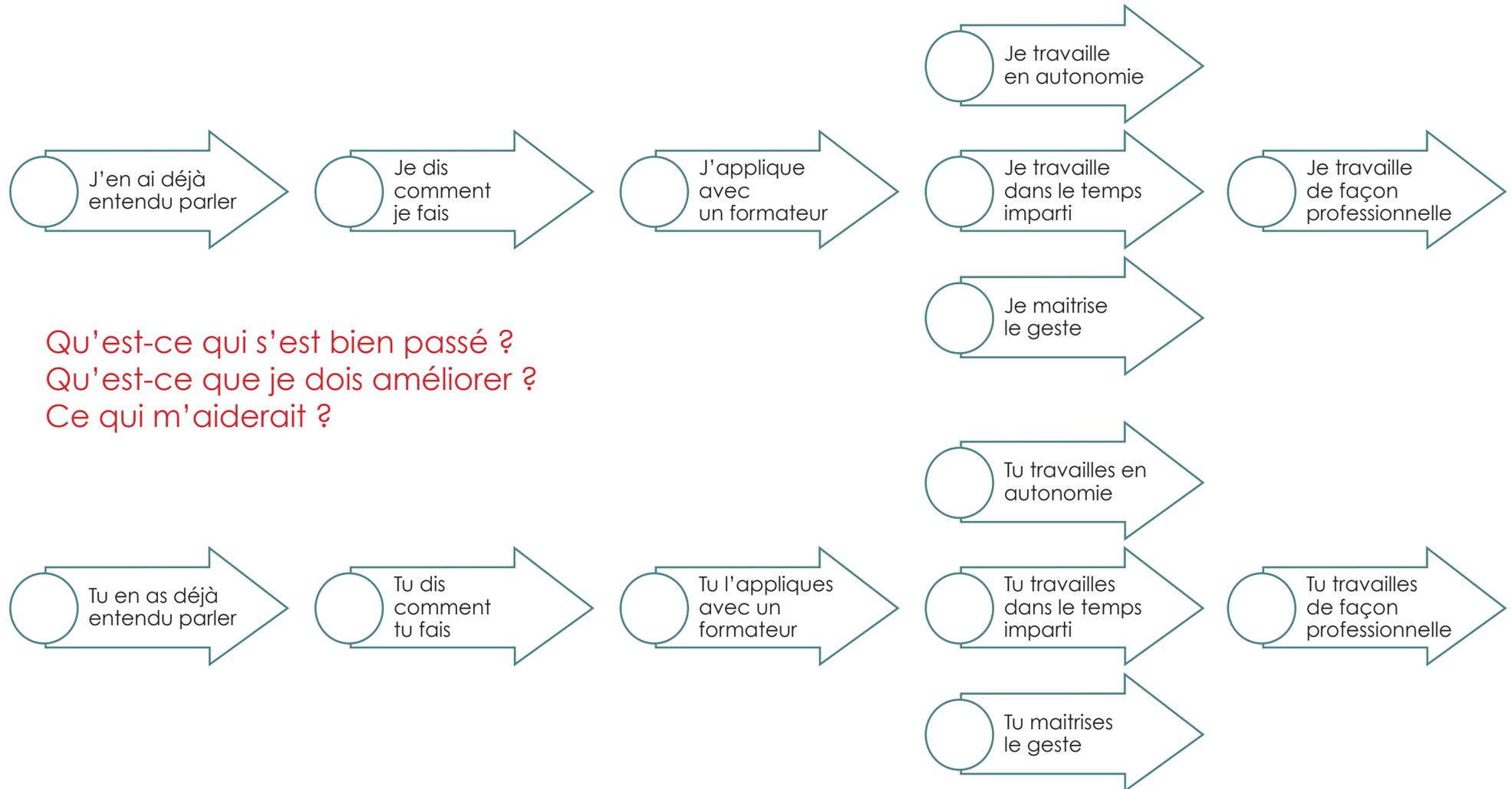
## SOMMAIRE (POSTE CHAUD)



1. Dresser un « plat » chaud selon un modèle
2. Organiser, cuire et réchauffer les mets
3. Travailler « à la carte »
4. Gérer la plonge
5. Préparer et cuire les légumes (à l'anglaise, vapeur, braisés, au four, à l'étuvée, sautés)
6. Préparer et cuire les féculents (à l'anglaise, vapeur, au four, à l'étuvée, sautés, frites)
7. Préparer la sauce : émulsion chaude (mousseline, béarnaise hollandaise,...)
8. Préparer les beurres composés
9. Préparer une sauce béchamel et ses dérivés – mornay, soubise...
10. Faire les réductions (sauce vin rouge, réduction crème,...)
11. Préparer les liaisons un roux
12. Préparer et cuire les viandes et les volailles (rôties, grillés, mijotées, vapeur, pochées)
13. Préparer et cuire les poissons (court bouillon, pochés, vapeur, meunière, grillés, papillote)

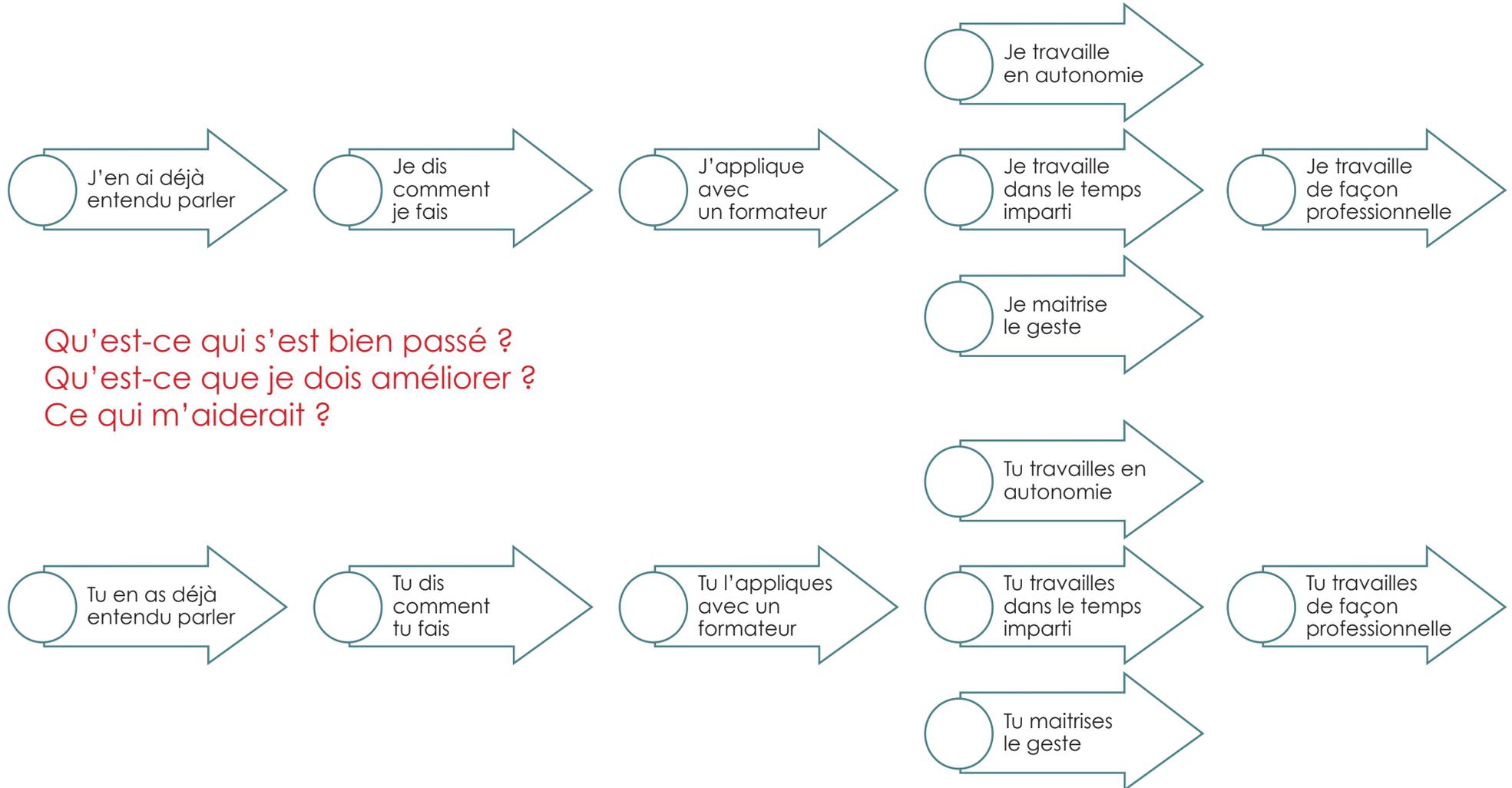
## 1. Dresser un « plat » chaud selon un modèle

- Respecter le modèle
- Faire preuve de soin et de finesse
- Constance (la même assiette de la 1ère à la dernière)



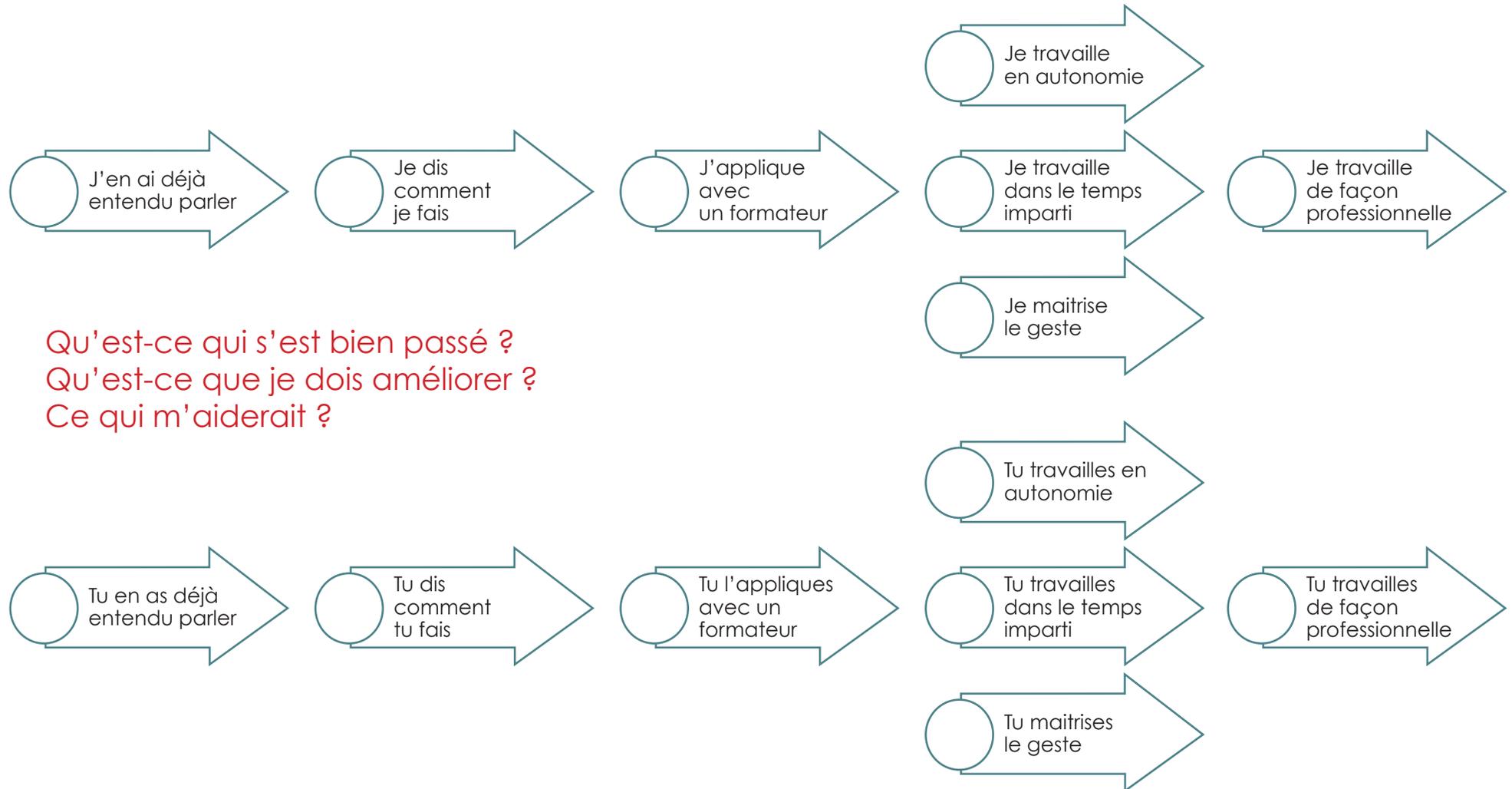
## 2. Organiser, cuire et réchauffer les mets

- Vérifier le matériel d'envoi et les garnitures
- Vérifier le nombre de plats (quantité suffisante)
- Vérifier la bonne température des mets



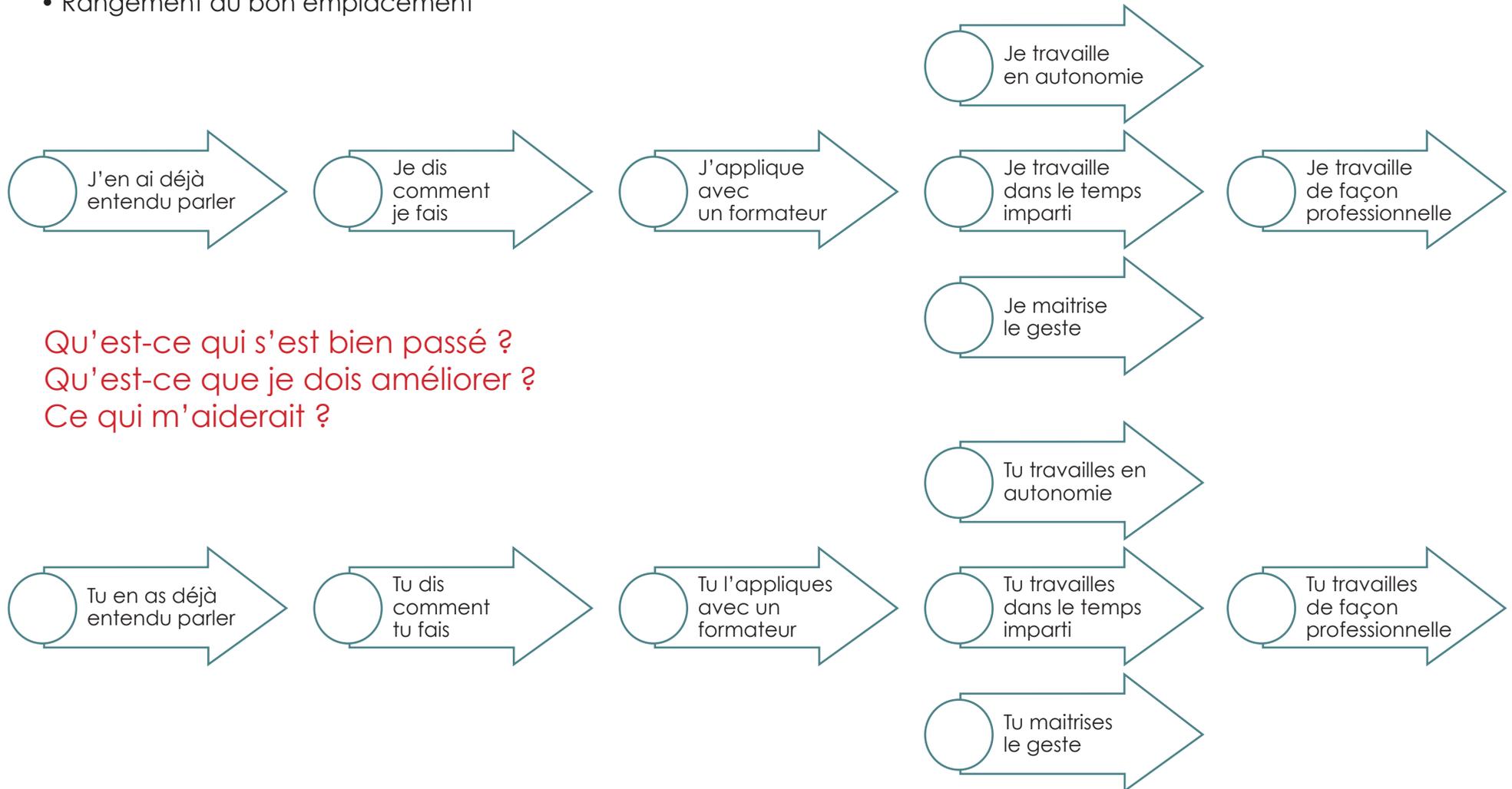
### 3. Travailler « à la carte »

- Compréhension de l'annonce
- Connaissance des plats
- Vérification de la mise en place
- Priorité dans les tâches (temps de cuissons, tout sortir en même temps)

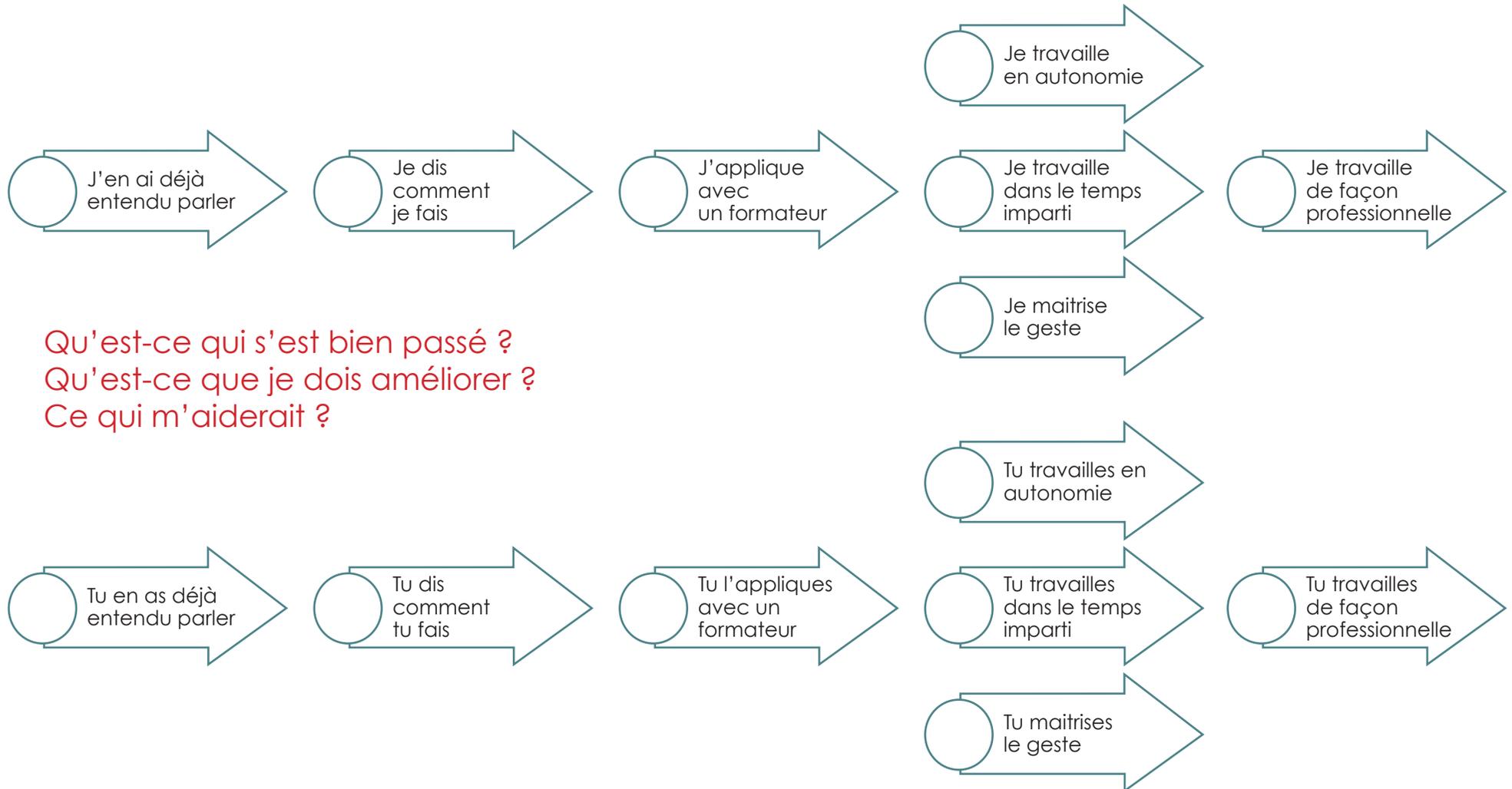


## 4. Gérer la plonge

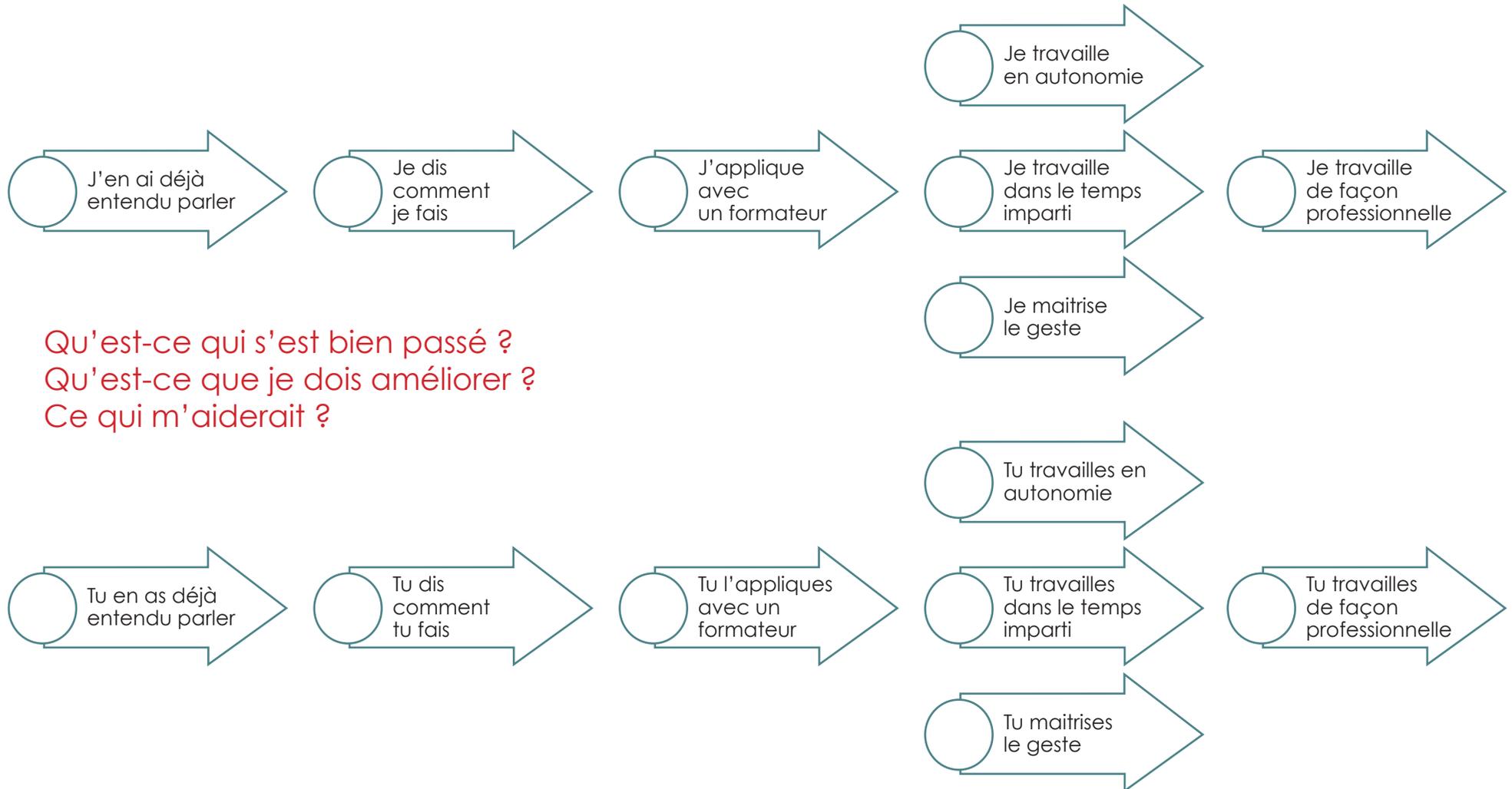
- Organisation (rangement par catégorie)
- Bon dosage du produit
- Nettoyage adapté en fonction de l'ustensile
- Essuyage
- Rangement au bon emplacement



## 5. Préparer et cuire les légumes (à l'anglaise, vapeur, braisés, au four, à l'étuvée, sautés)

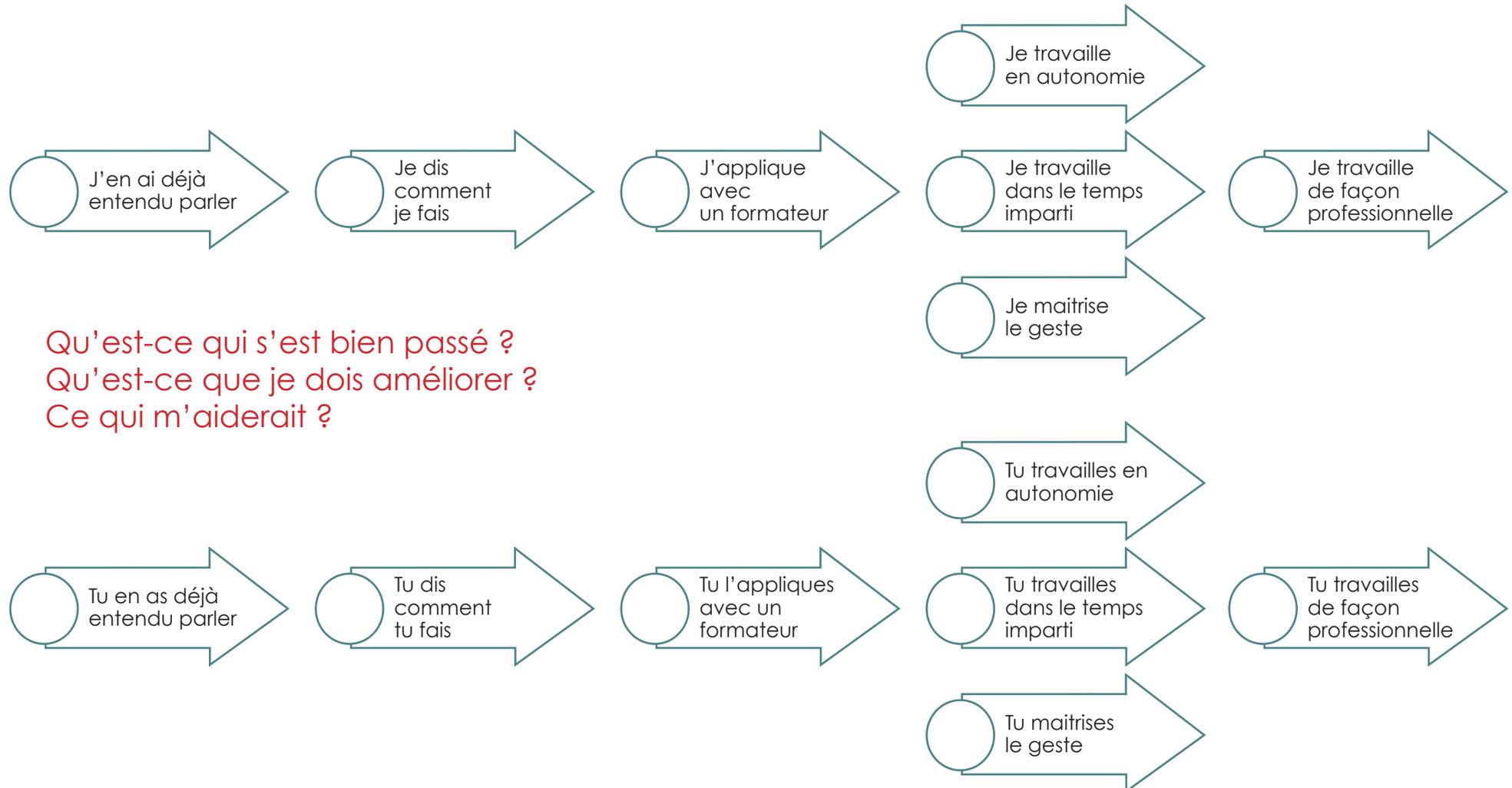


## 6. Préparer et cuire les féculents (à l'anglaise, vapeur, au four, à l'étuvée, sautés, frites)



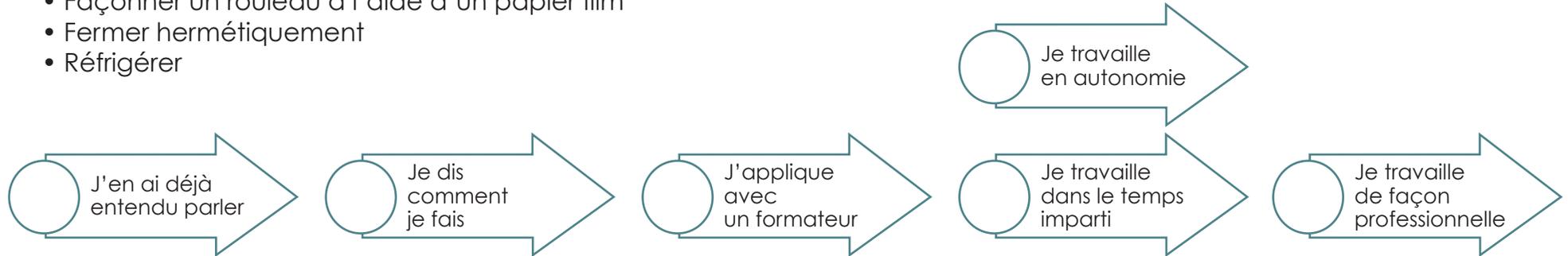
## 7. Préparer la sauce : émulsion chaude (mousseline, béarnaise hollandaise,...)

- Appliquer les bonnes proportions
- Utiliser le matériel adéquat
- Faire mousser les jaunes d'œufs avec un liquide, monter à chaud
- Arrêter la cuisson à bonne consistance, incorporer le beurre clarifié en dehors du feu

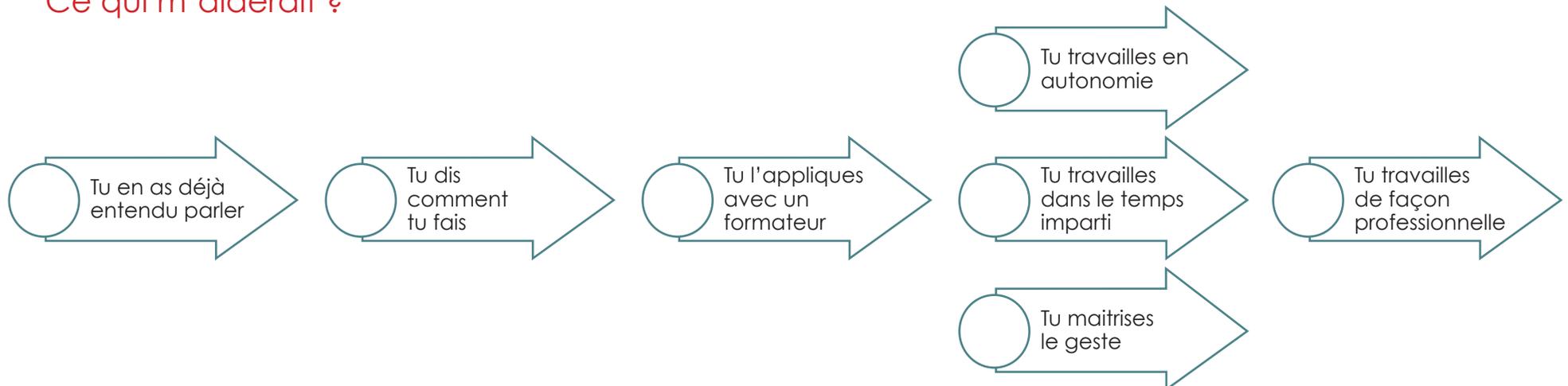


## 8. Préparer les beurres composés

- Appliquer les bonnes proportions
- Utiliser le matériel adéquat
- Travailler le beurre en pommade
- Incorporer des ingrédients finement hachés (herbes, échalotes) ou un liquide (citron, vin)
- Façonner un rouleau à l'aide d'un papier film
- Fermer hermétiquement
- Réfrigérer

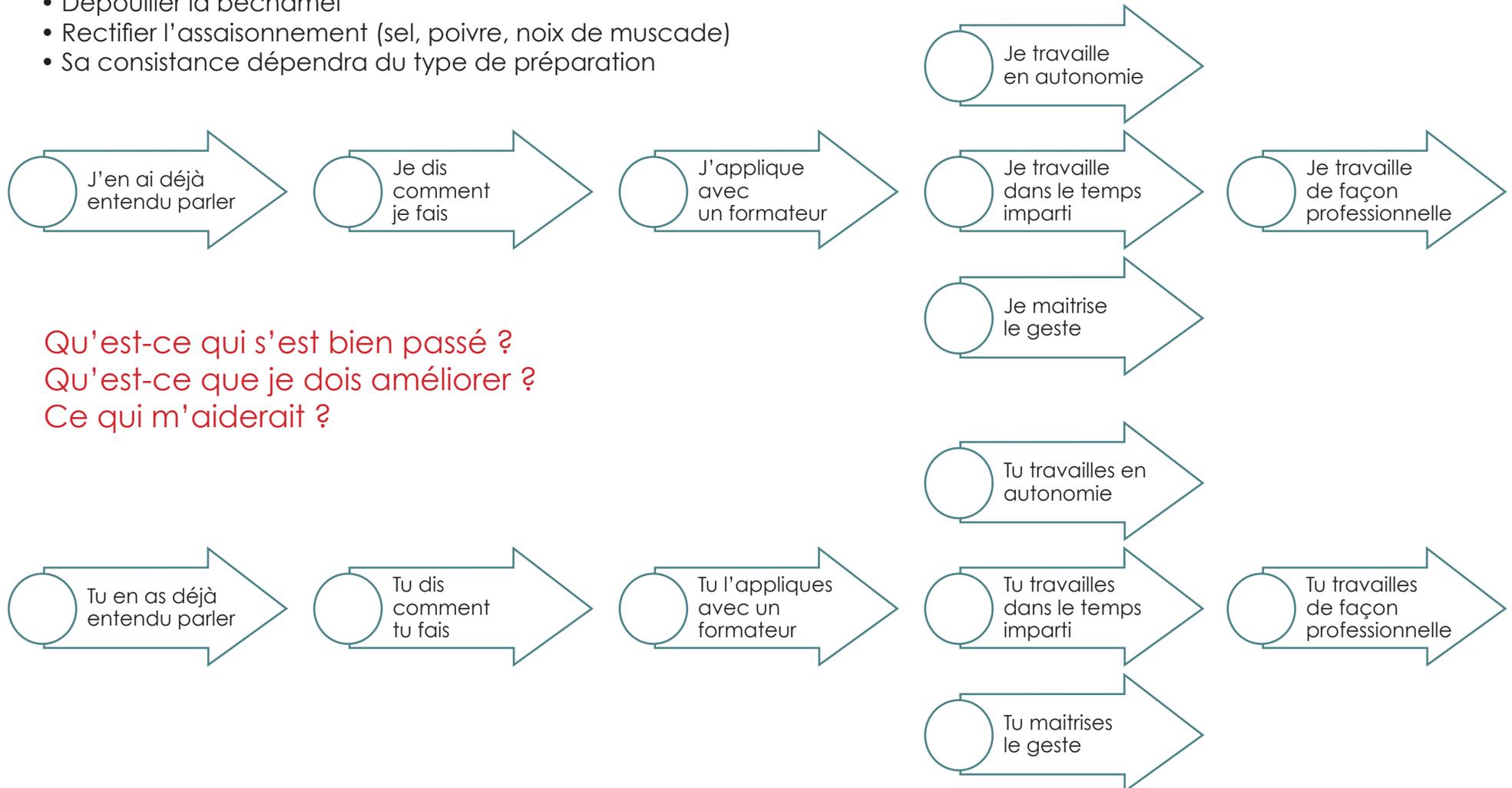


Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
 Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
 Ce qui m'aiderait ?



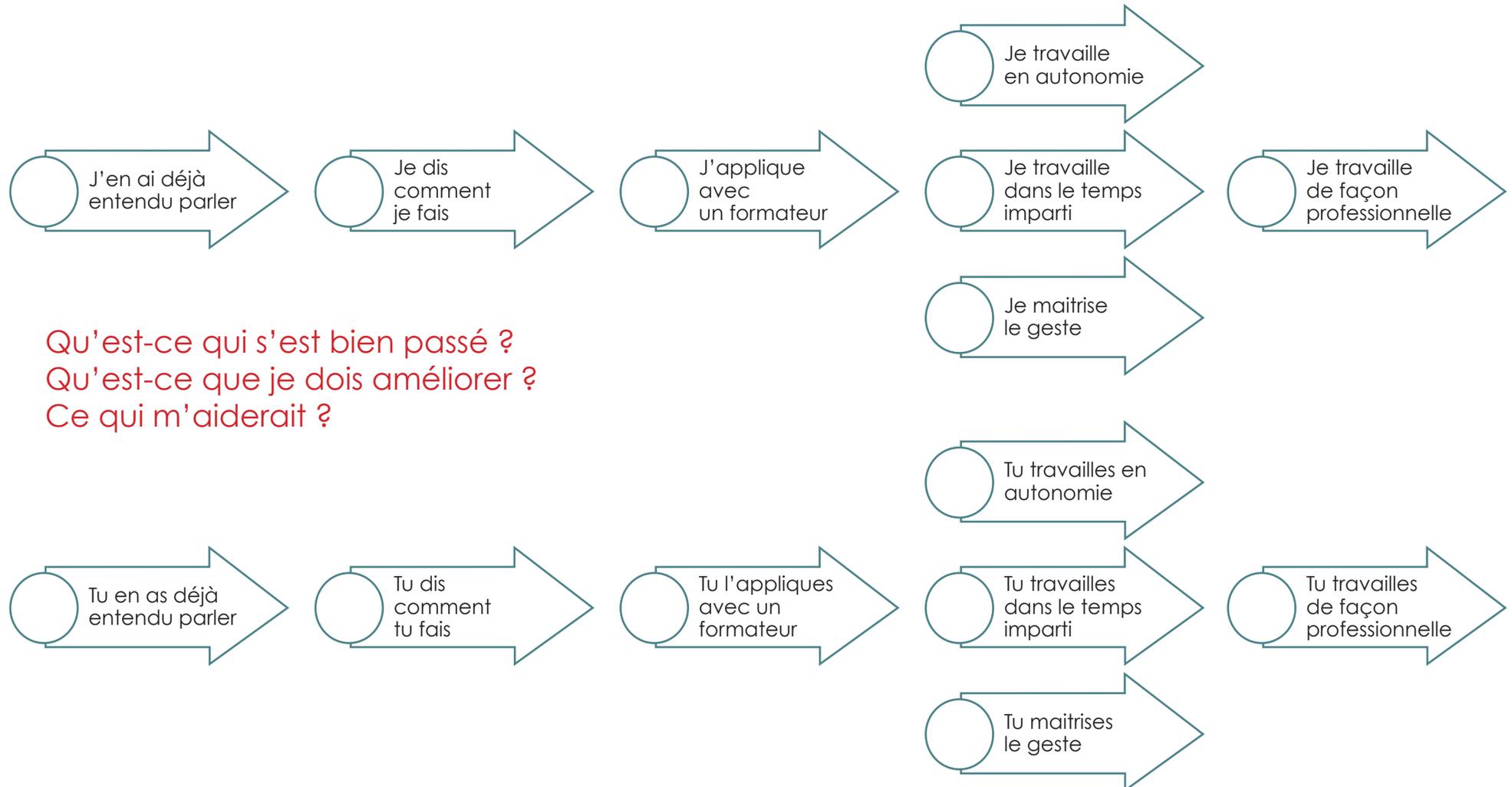
## 9. Préparer une sauce béchamel et ses dérivés – Mornay, soubise...

- Appliquer les bonnes proportions
- Utiliser le matériel adéquat
- Réaliser un roux
- Incorporer le lait
- Dépouiller la béchamel
- Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre, noix de muscade)
- Sa consistance dépendra du type de préparation



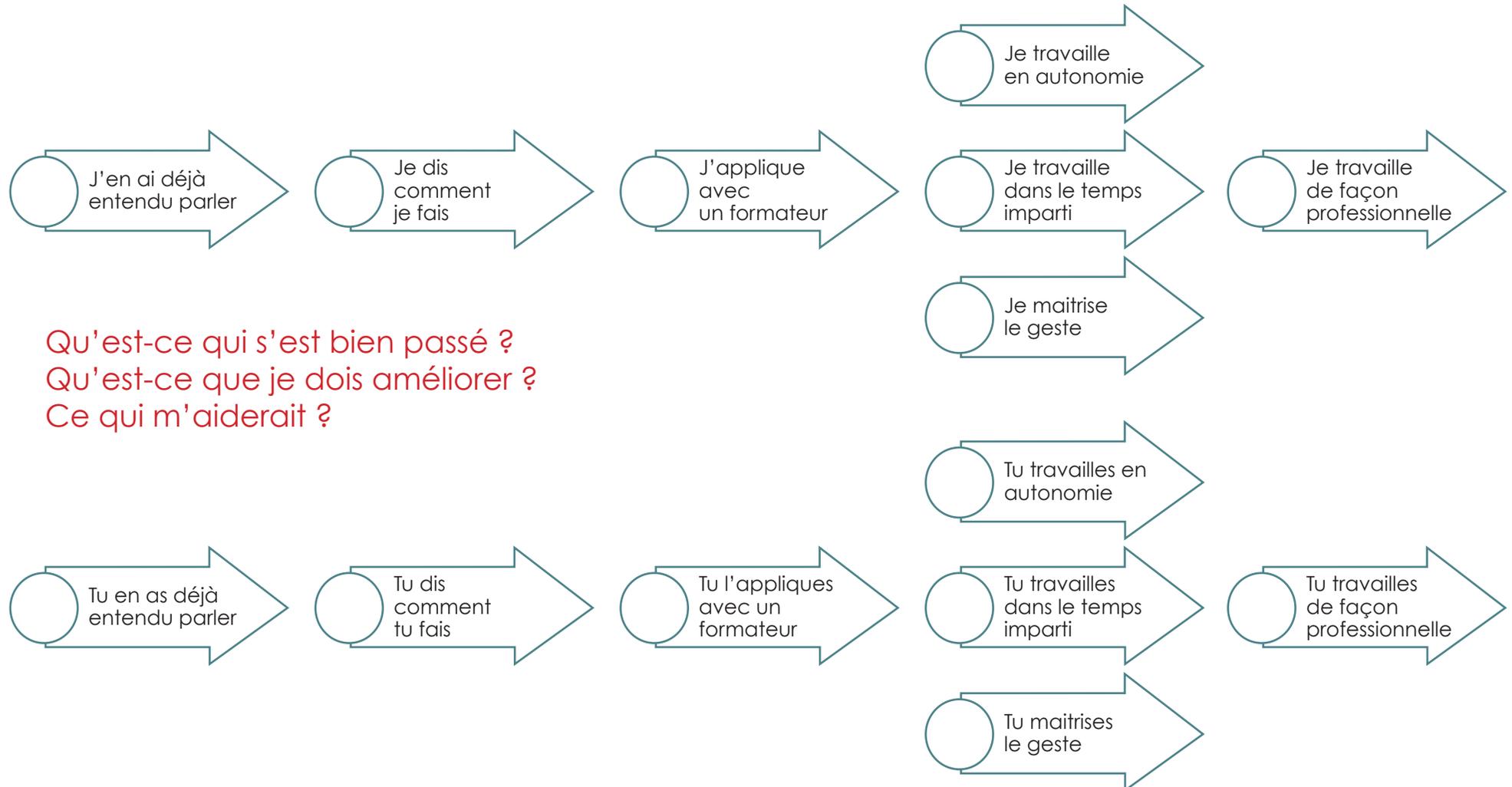
## 10. Faire les réductions (sauce vin rouge, réduction crème,...)

- Concentrer ou épaissir un liquide, une sauce, par ébullition et évaporation

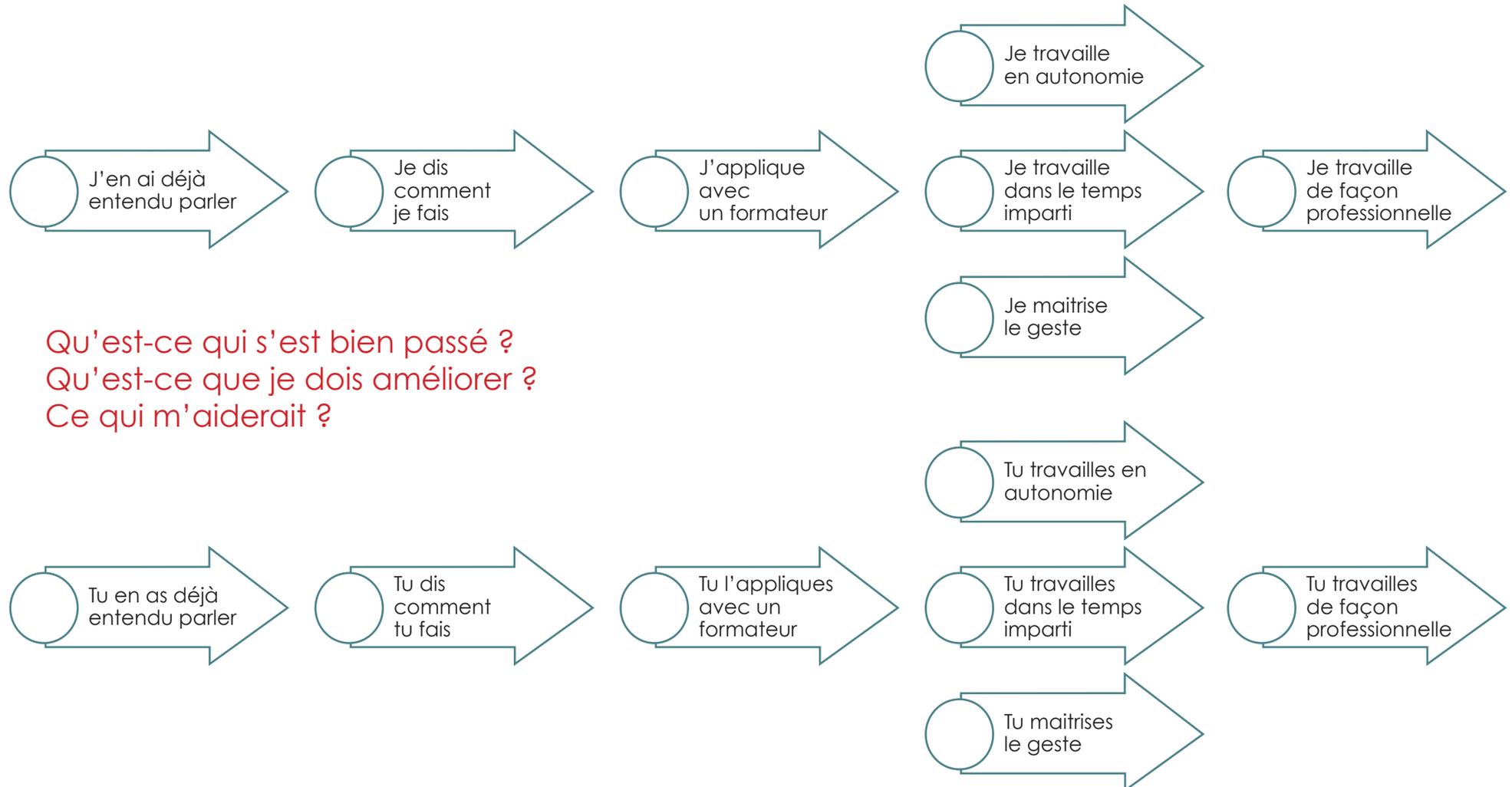


## 11. Préparer les liaisons un roux

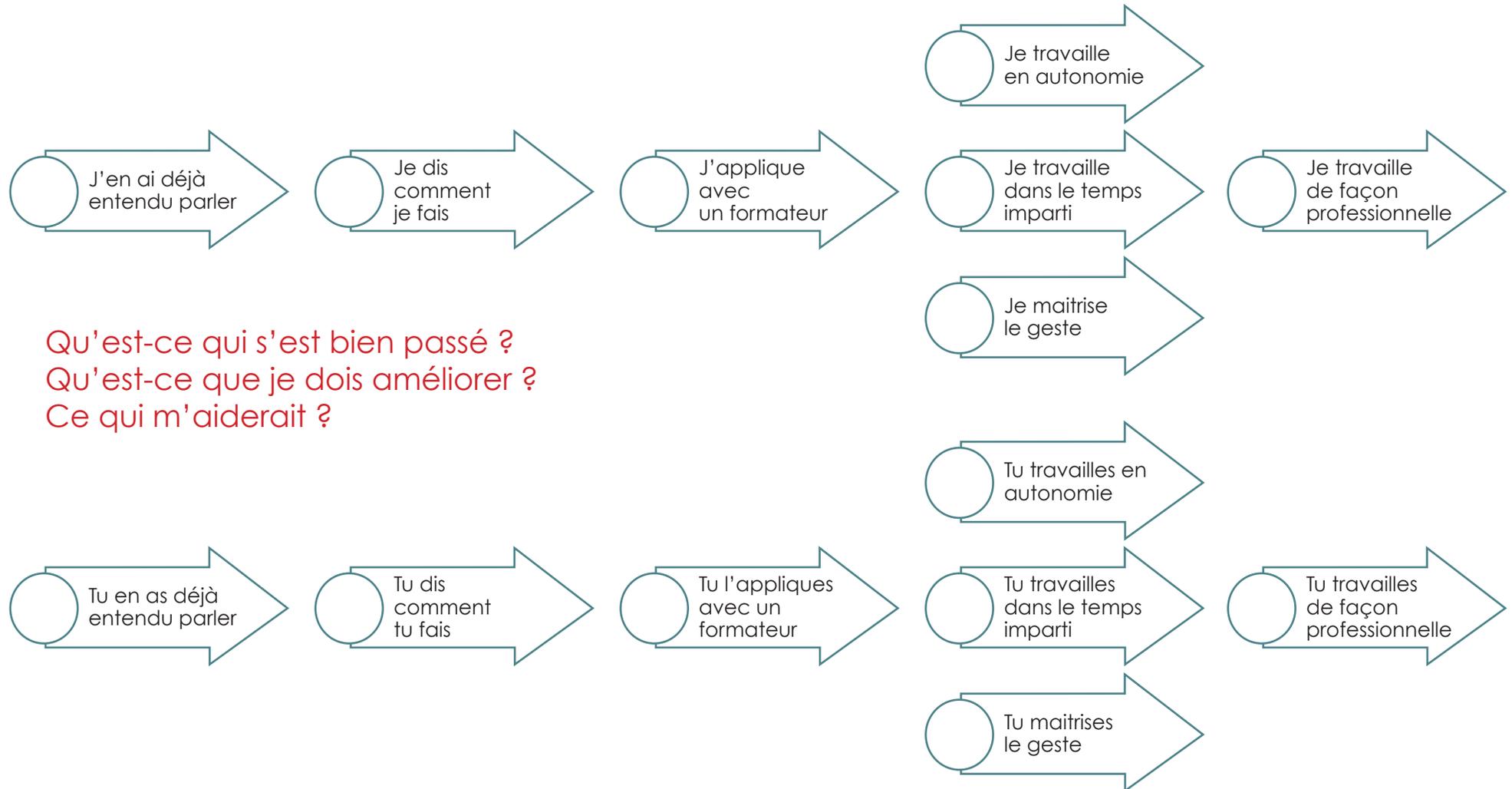
- Blanc, blond, brun en fonction du temps de cuisson et de l'utilisation qu'on en fait
- Faire fondre du beurre dans un poêlon, ajouter la farine et dessécher



## 12. Préparer et cuire les viandes et les volailles (rôties, grillés, mijotées, vapeur, pochées)



### 13. Préparer et cuire les poissons (court bouillon, pochés, vapeur, meunière, grillés, papillote)



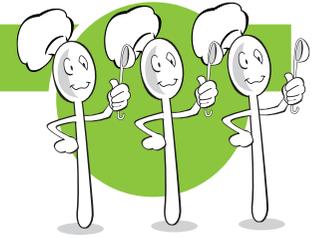
# MES OBJECTIFS - POSTE CUISINE DE COLLECTIVITÉ

Date : .....

Objectifs : .....  
.....  
.....

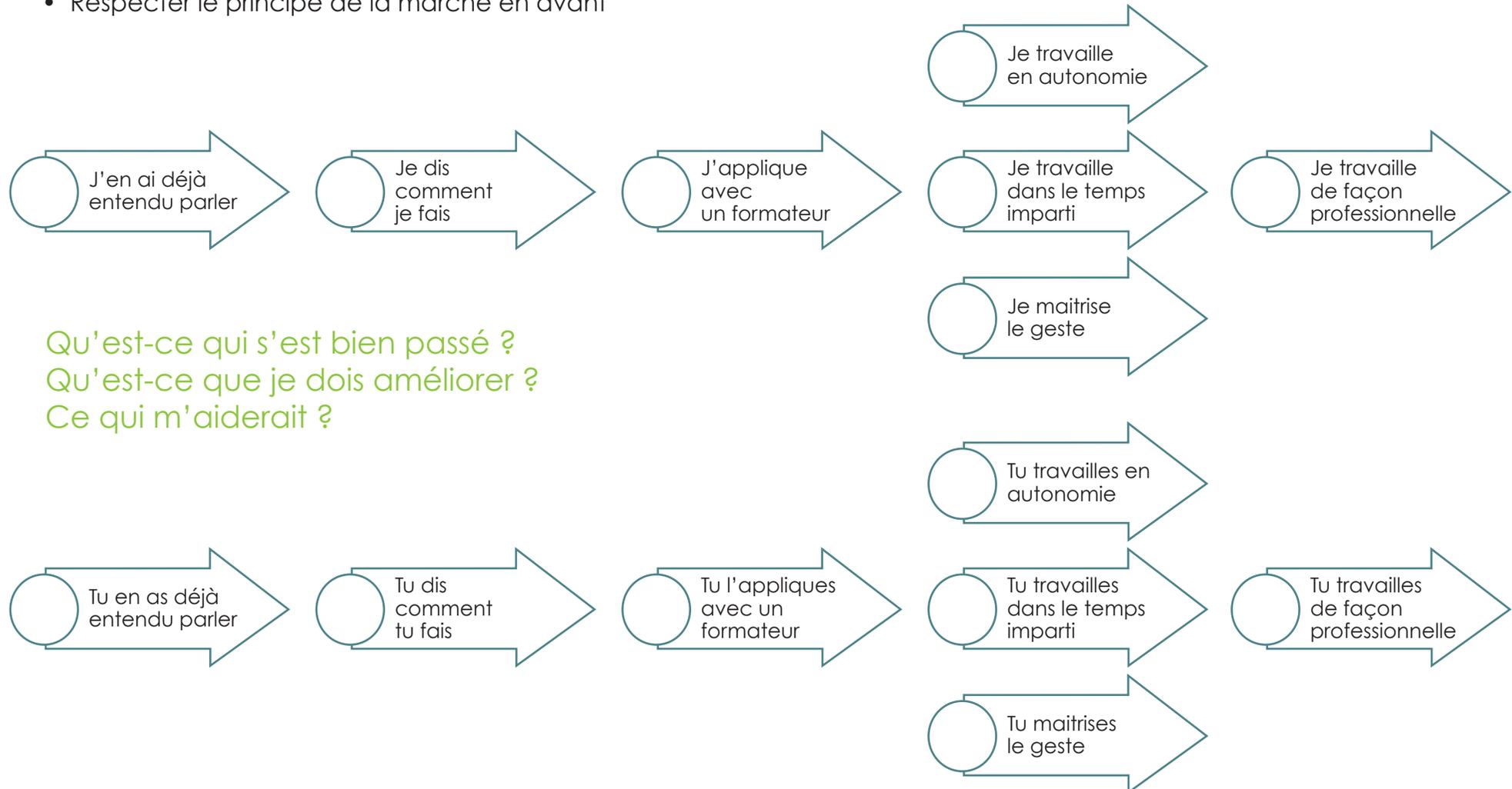
# SOMMAIRE (POSTE CUISINE DE COLLECTIVITÉ)

1. Respecter les bonnes pratiques d'hygiène liée à la collectivité
2. Reconditionner les produits
3. Rangement de la chambre froide
4. Dressage assiette
5. Maîtrise de la régénération
6. Coordination des différents points chauds avant l'envoi
7. Préparer des potages, crèmes, veloutés
8. Préparer les fonds et fumets



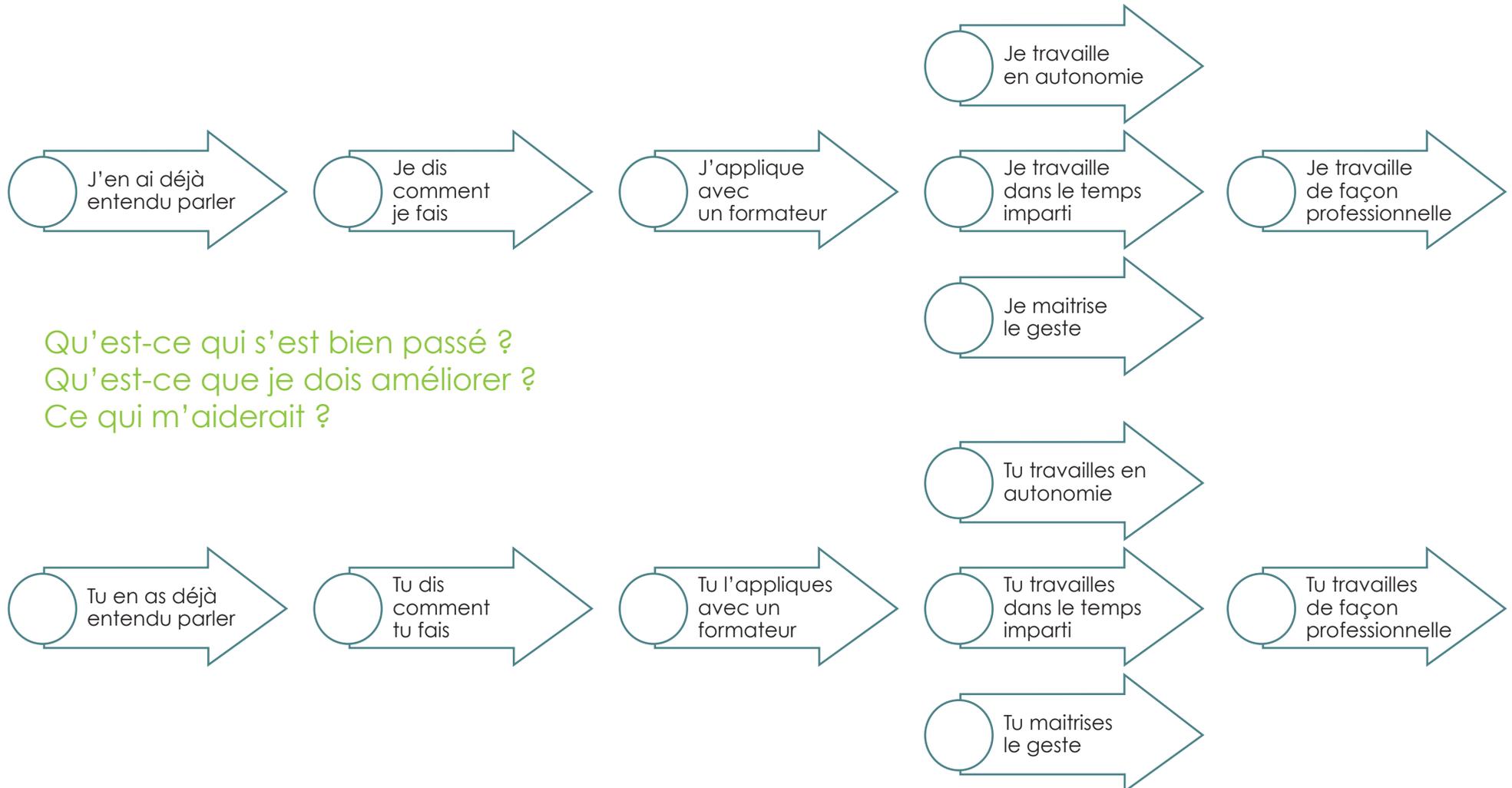
## 1. Respecter les bonnes pratiques d'hygiène liée à la collectivité

- Veiller à l'hygiène personnelle
- Respecter les procédures en matière de nettoyage et désinfection (conformément au plan de nettoyage)
- Adopter et maîtriser les bons gestes pour le maintien de la chaîne du froid et du chaud
- Respecter les différentes zones en cuisine (propre, sale, production chaude, production froide, stockage,...)
- Respecter le principe de la marche en avant



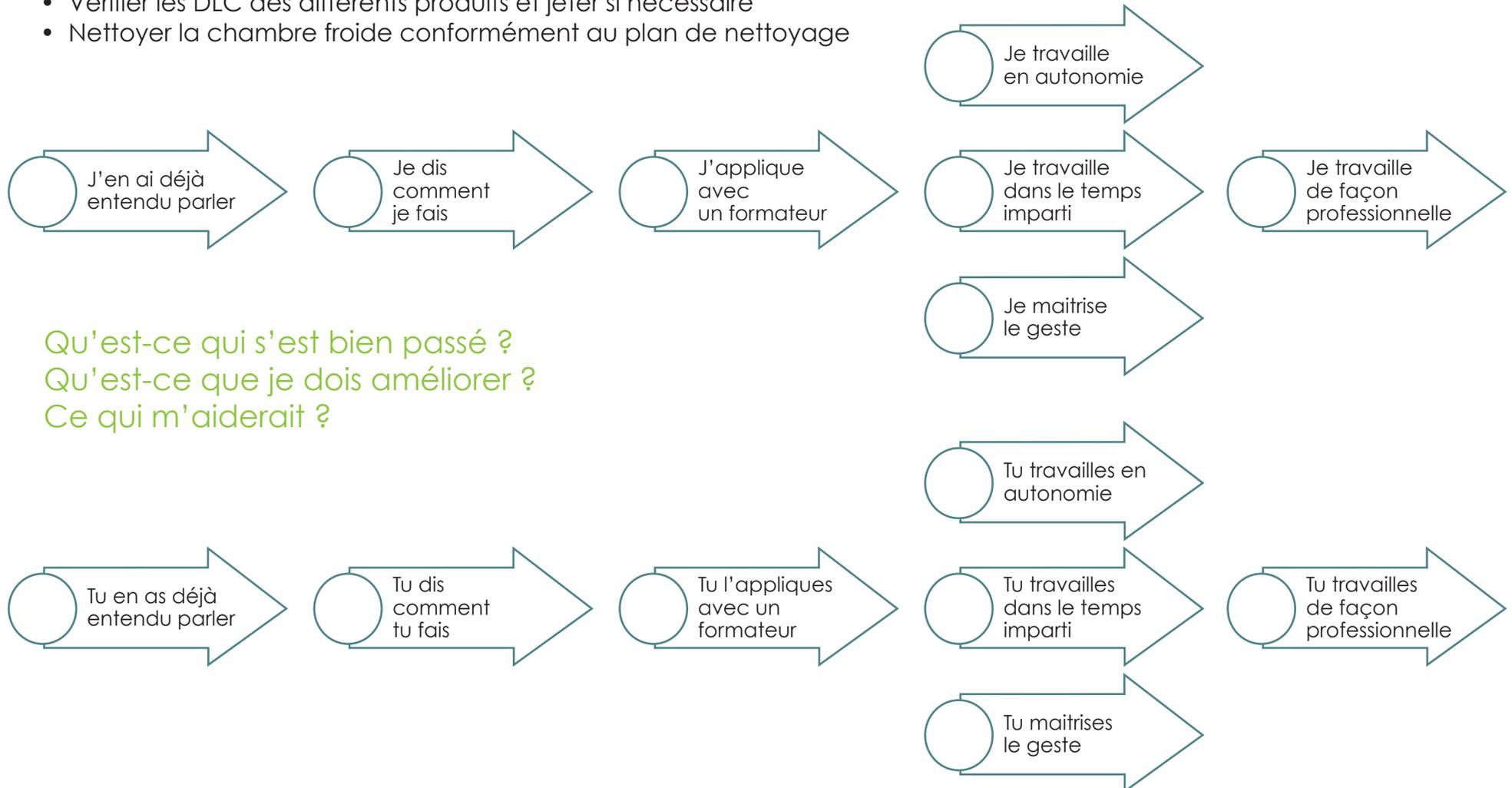
## 2. Reconditionner les produits

- Filmer et étiqueter tout produit qui entre en chambre froide
- Répartir les aliments chauds dans des quantités permettant un refroidissement rapide en ventilant le support



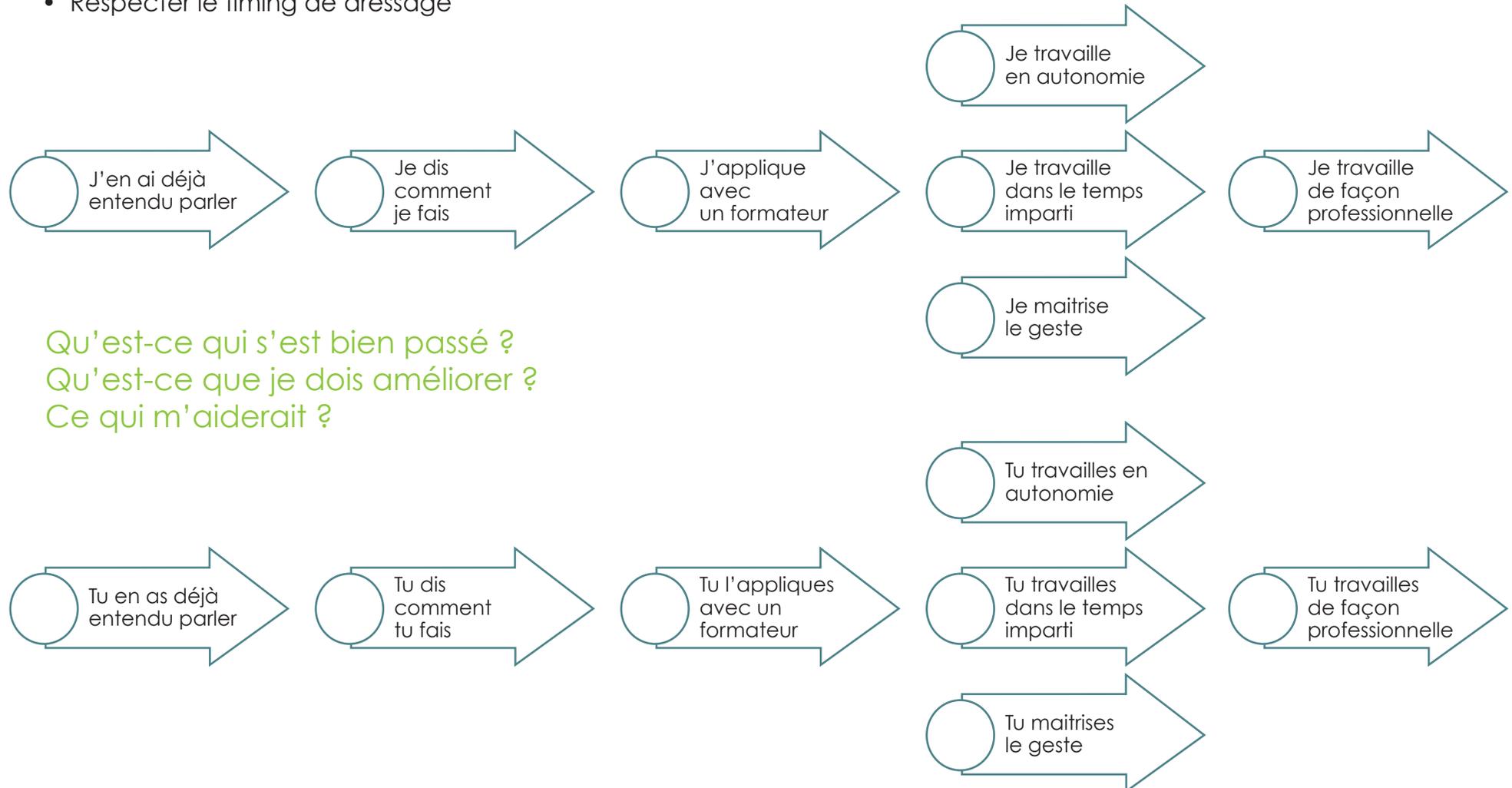
### 3. Rangement de la chambre froide

- Stocker les marchandises en respectant la règle FEFO/FIFO
- Respecter les emplacements des catégories d'aliments
- Respecter l'ordre de conditionnement (produits laitiers, viande, poisson, légumes)
- Stocker de bas en haut, du plus sale au plus propre
- Vérifier les DLC des différents produits et jeter si nécessaire
- Nettoyer la chambre froide conformément au plan de nettoyage



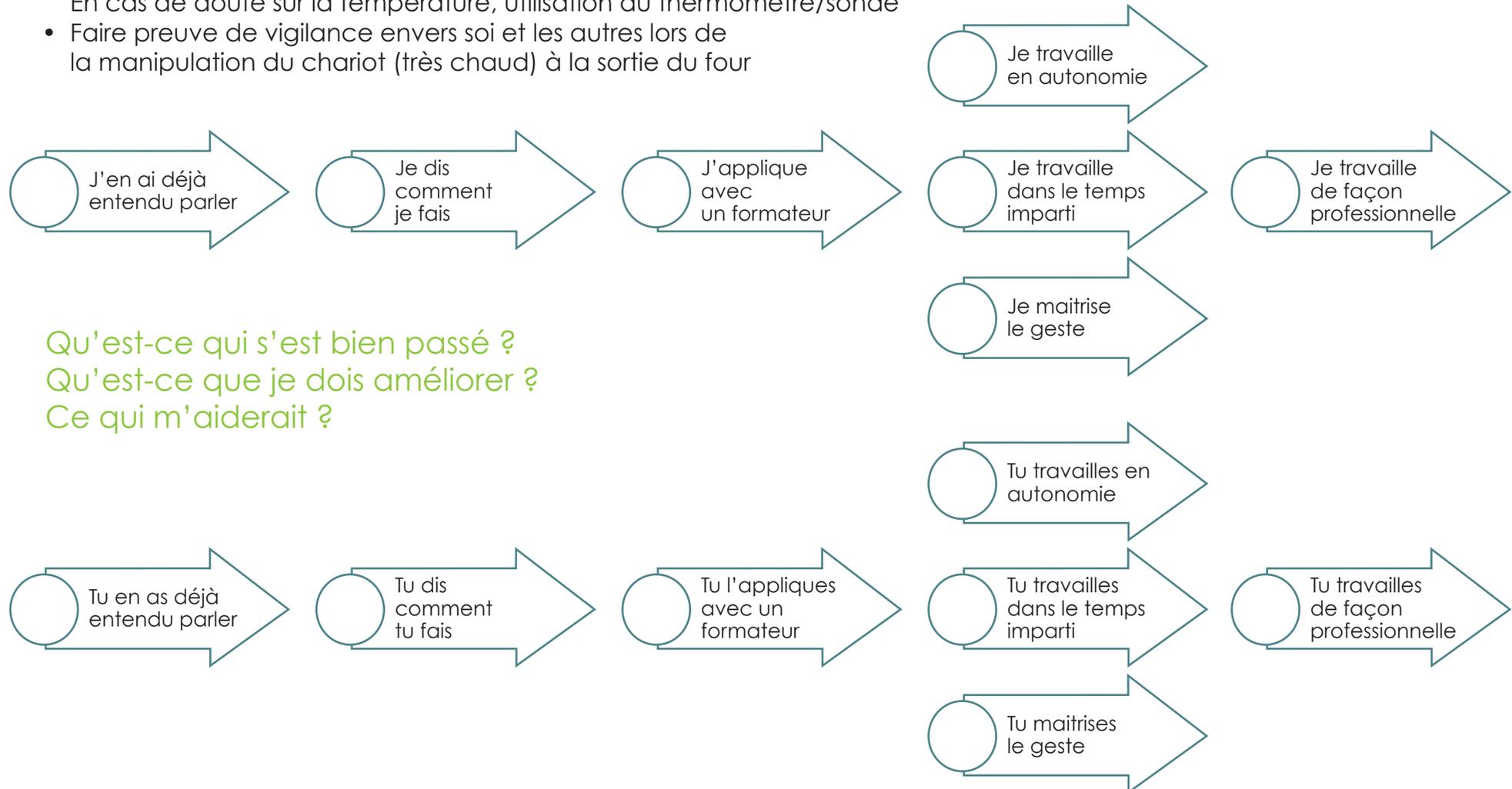
## 4. Dressage assiette

- Disposer les différents ingrédients au bon endroit sur l'assiette (06h, 10h) et dans les quantités prévues lors de la mise en place
- Veiller à la propreté des bords d'assiettes afin d'éviter la formation éventuelle de croûtes lors du passage dans le four
- Respecter le timing de dressage



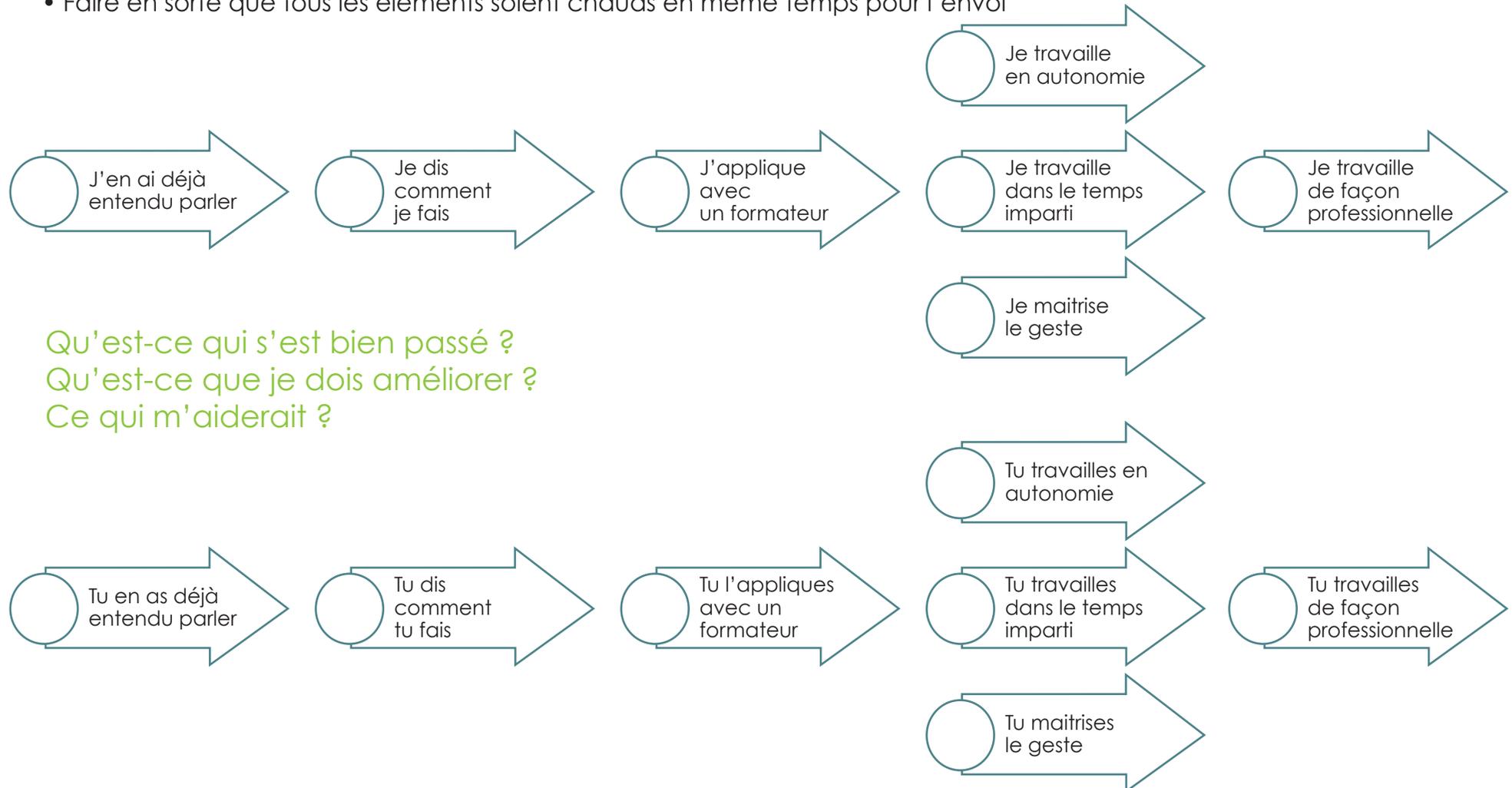
## 5. Maîtrise de la régénération

- Vérifier le nombre d'assiettes
- Vérifier le bon programme du four en fonction de la préparation à réchauffer
- Vérifier le redémarrage automatique du four après ouverture et fermeture de la porte
- S'assurer que la durée minimale de passage dans le four est respectée.  
En cas de doute sur la température, utilisation du thermomètre/sonde
- Faire preuve de vigilance envers soi et les autres lors de la manipulation du chariot (très chaud) à la sortie du four



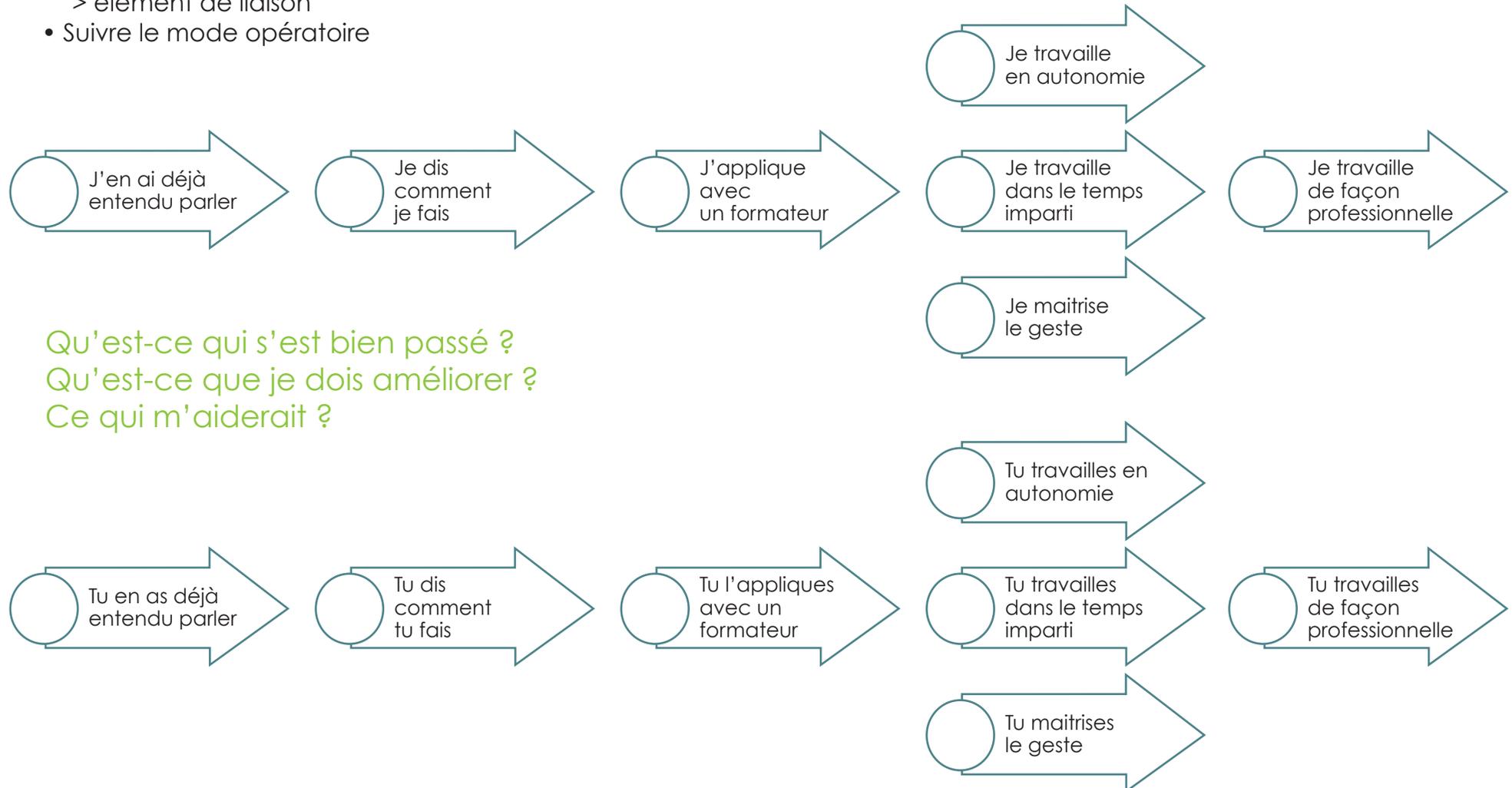
## 6. Coordination des différents points chauds avant l'envoi

- Veiller à réchauffer simultanément
  - > Chariot (four)
  - > Sauce (bec)
- Cuisson éventuelle en friteuse du féculent précuit (frites, croquettes, pommes de pin,...)
- Faire en sorte que tous les éléments soient chauds en même temps pour l'envoi



## 7. Préparer des potages, crèmes, veloutés

- Vérifier l'appellation
- Préparer les ingrédients en fonction du volume à réaliser
  - > légumes de base
  - > légumes d'appellation et/ou fond
  - > élément de liaison
- Suivre le mode opératoire



## 8. Préparer les fonds et fumets

- Vérifier l'appellation du fond (ou fumet) à réaliser
- Préparer les ingrédients en fonction du fond (fond à réaliser)
  - > carcasses ou arêtes
  - > garnitures aromatiques
- Suivre le mode opératoire
- Respecter les températures lors de la réalisation (minimum 65°) et assurer les bonnes conditions de refroidissement



Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
 Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
 Ce qui m'aiderait ?



Je travaille en autonomie

Je travaille dans le temps imparti

Je maîtrise le geste

Tu travailles en autonomie

Tu travailles dans le temps imparti

Tu maîtrises le geste

Je travaille de façon professionnelle

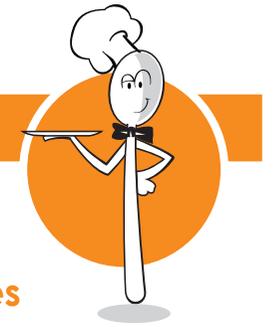
Tu travailles de façon professionnelle

# MES OBJECTIFS - COMPÉTENCES TECHNIQUES GÉNÉRALES SALLE

Date : .....

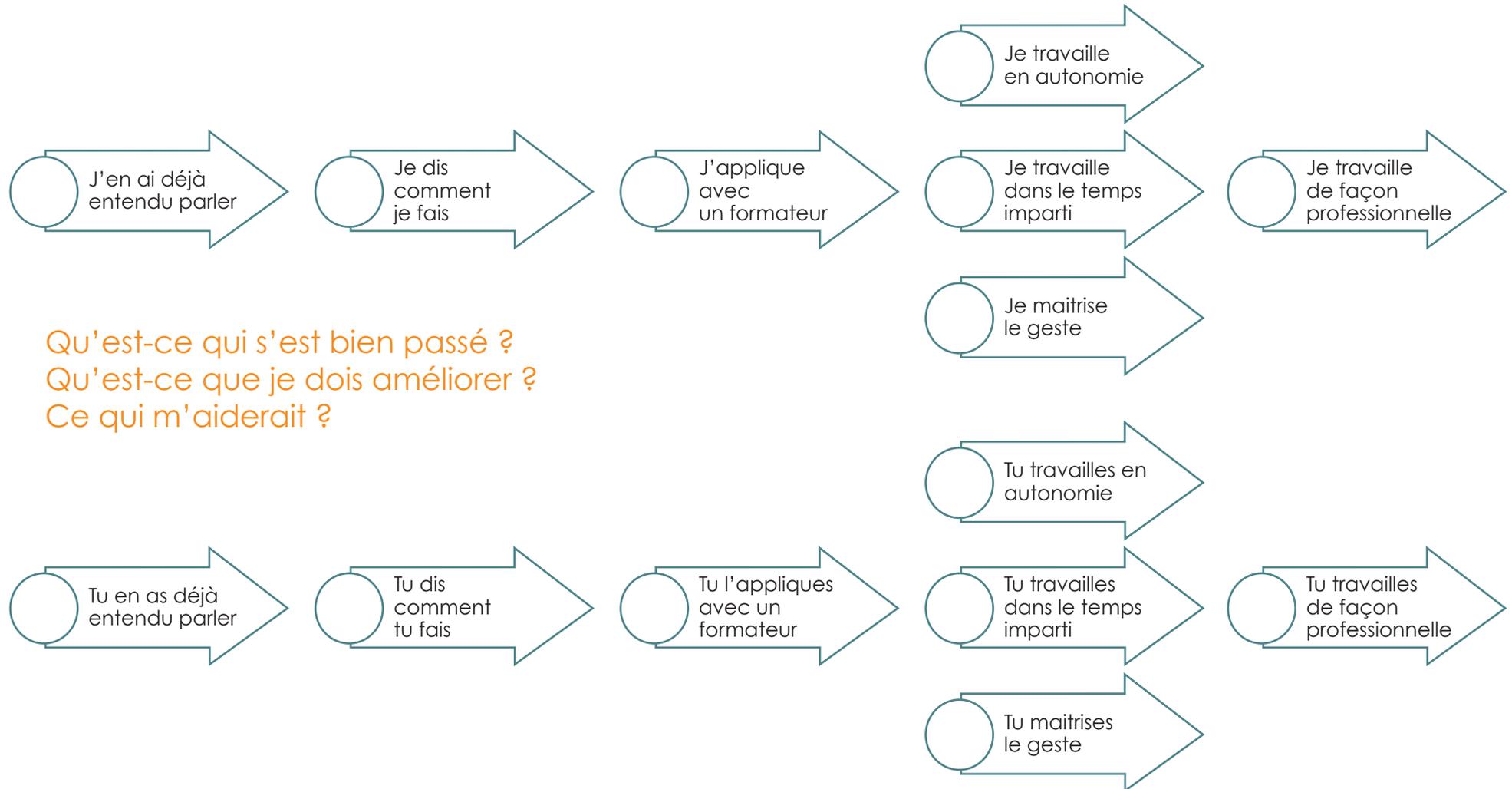
Objectifs : .....  
.....  
.....

# SOMMAIRE (COMPÉTENCES TECHNIQUES GÉNÉRALES SALLE)

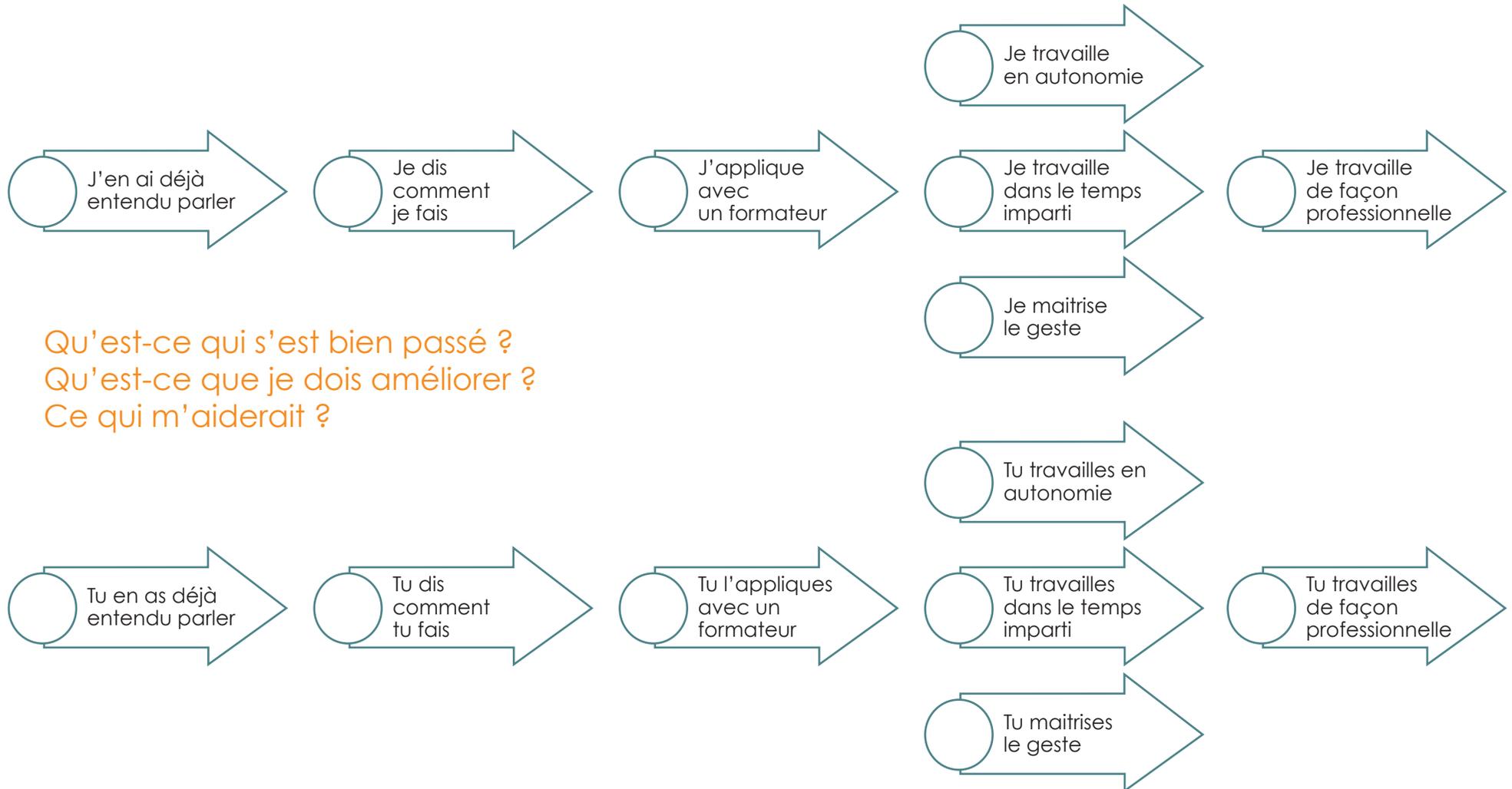


1. Avant le service : nettoyer la salle, le bar, l'office
2. Assurer l'ordre et la netteté tout au long du service dans la salle, le bar, l'office et les sanitaires
3. Après le service : débarrasser et nettoyer les tables, ranger la salle, l'office et le bar
4. Connaître et identifier les produits et le matériel d'entretien. Les utiliser de façon appropriée
5. Dresser les tables (sets, serviettes, assiettes, couverts, verres) en fonction des consignes, vérifier la propreté de la vaisselle
6. Préparer l'office (planches et paniers à pain, liteaux, sel, poivre, couverts de service, serviettes de table...)
7. Approvisionner en boissons en fonction des consignes du formateur. Compléter la fiche de stock du bar et respecter les règles FEFO
8. Préparer le matériel de service
9. Avoir une attitude posée, faire preuve de politesse dans le ton, les mots et les gestes vis-à-vis du client
10. Accueillir le client, vérifier la réservation, accompagner et installer le client à sa table
11. Prendre congé du client
12. Connaître le menu du jour et la carte
13. Connaître et respecter le suivi du service : commandes, services et débarrassages et ce à chaque étape : apéritif, potage, entrée, plat, dessert, café
14. Appliquer les techniques de service du vin
15. Transporter les assiettes et bols à potage en respectant les techniques adéquates
16. Servir les mets : disposer les assiettes et les bols en respectant les règles de service
17. Débarrasser les assiettes, les bols à potage et les couverts en respectant les techniques adéquates
18. Etre attentif et anticiper le suivi du service et les besoins du client
19. Ecouter et mémoriser les commandes annoncées
20. Connaître le vocabulaire technique repris dans le syllabus salle
21. S'exprimer clairement et calmement vis-à-vis du client, avec un ton assuré
22. Conserver une attitude adaptée à la salle: discrétion, attention, réactivité et disponibilité

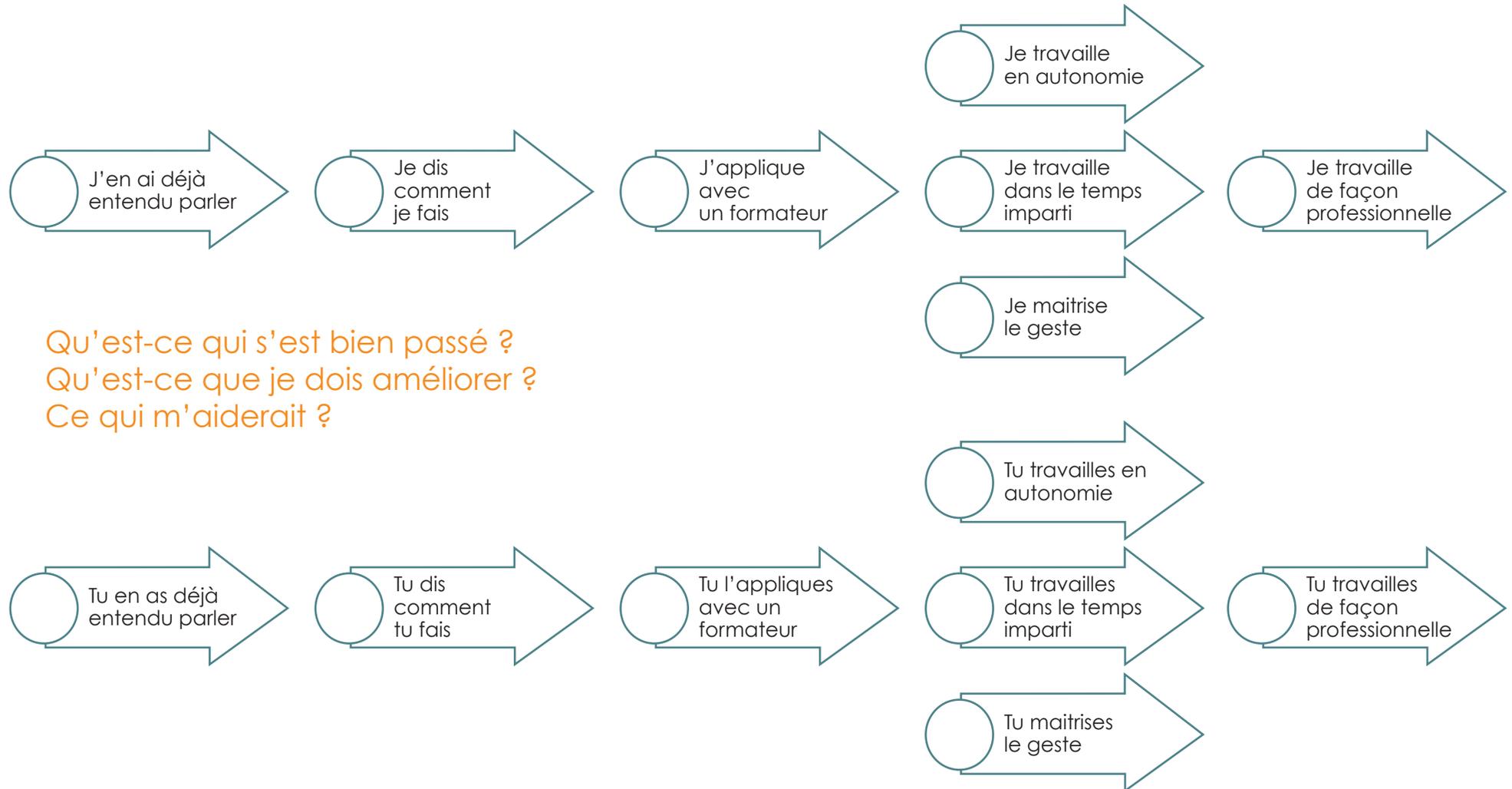
## 1. Avant le service : nettoyer la salle, le bar, l'office (surfaces et mobilier)



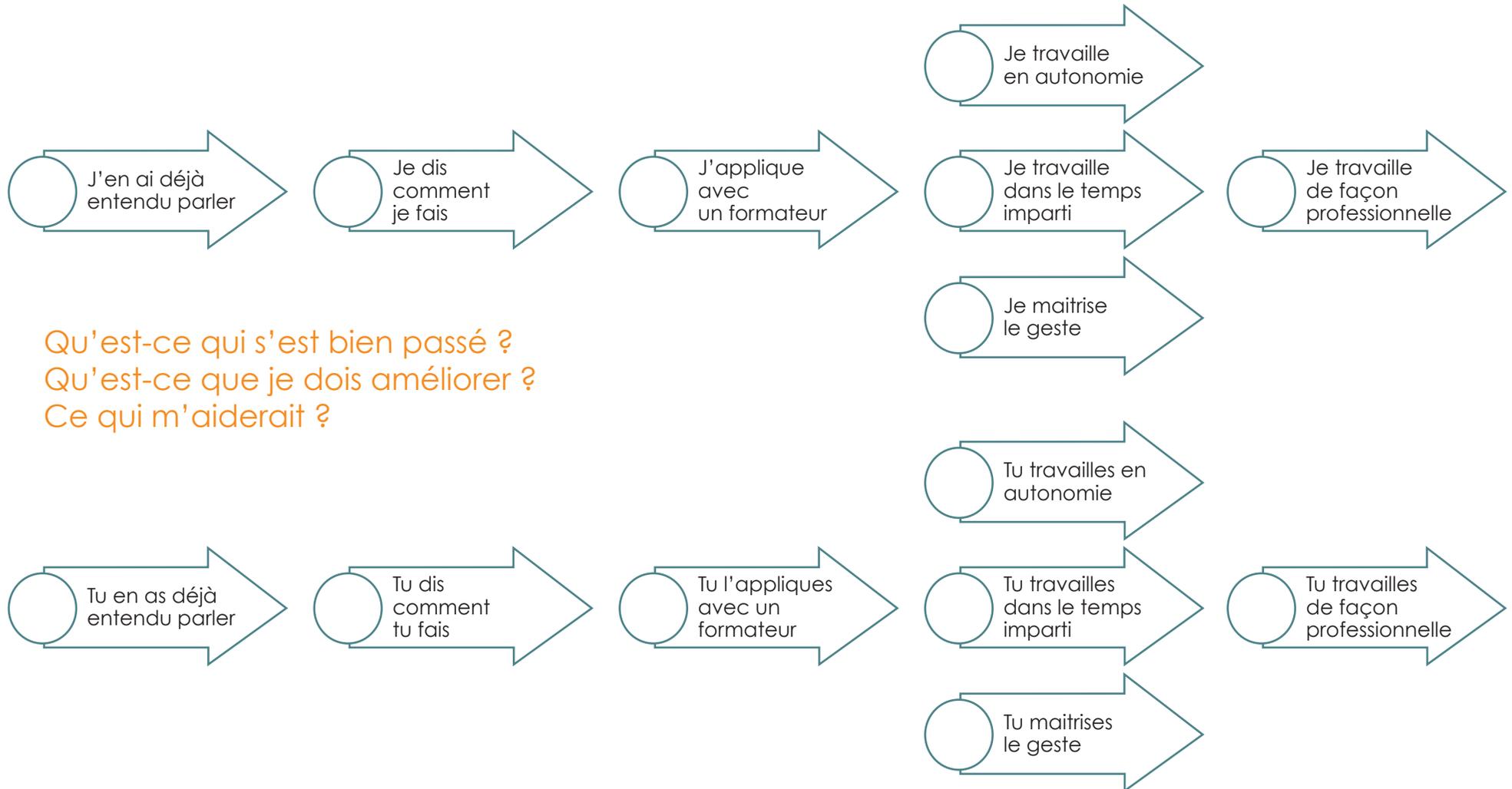
## 2. Assurer l'ordre et la netteté tout au long du service dans la salle, le bar, l'office et les sanitaires



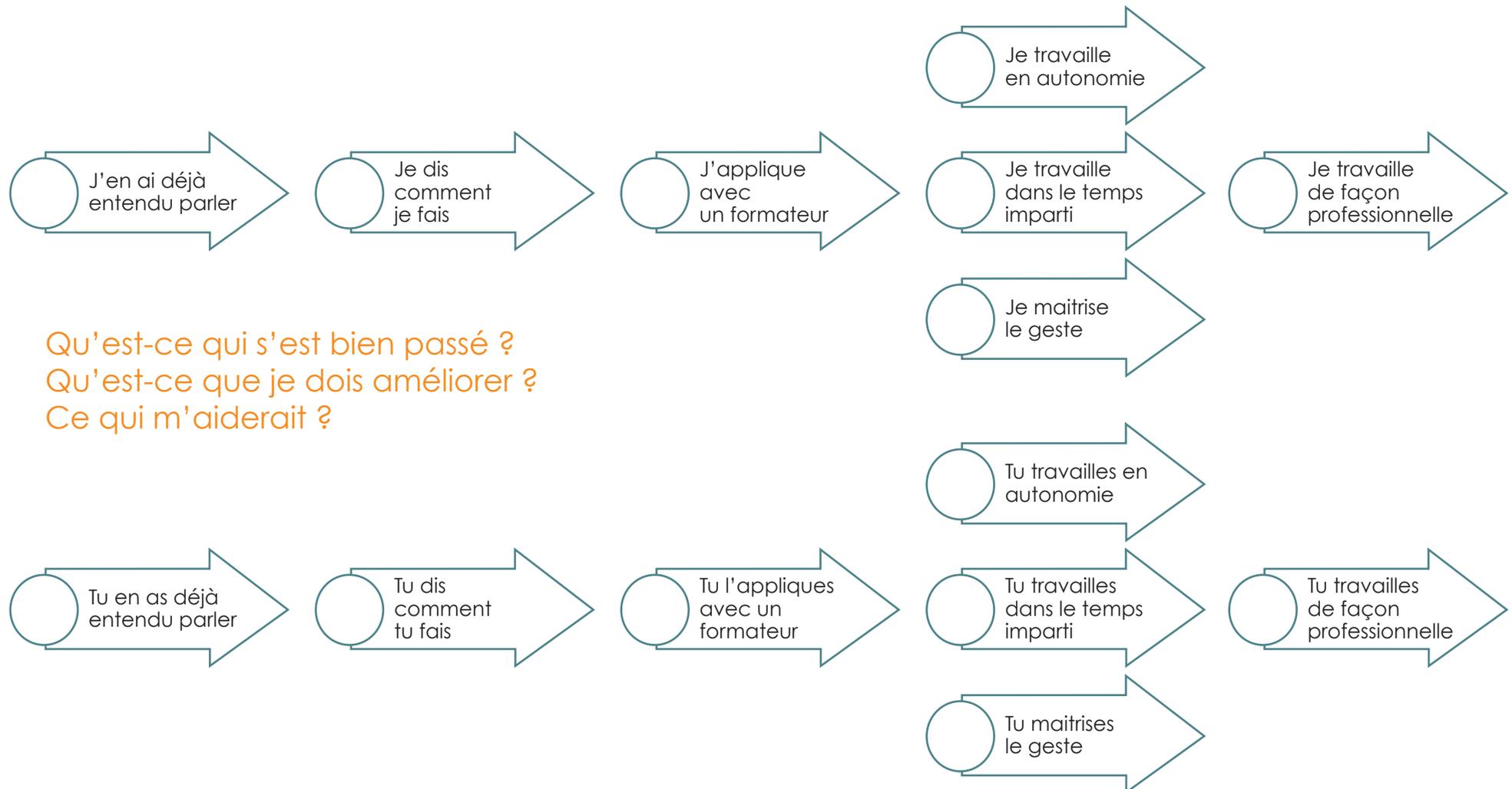
### 3. Après le service : débarrasser et nettoyer les tables, ranger la salle, l'office et le bar



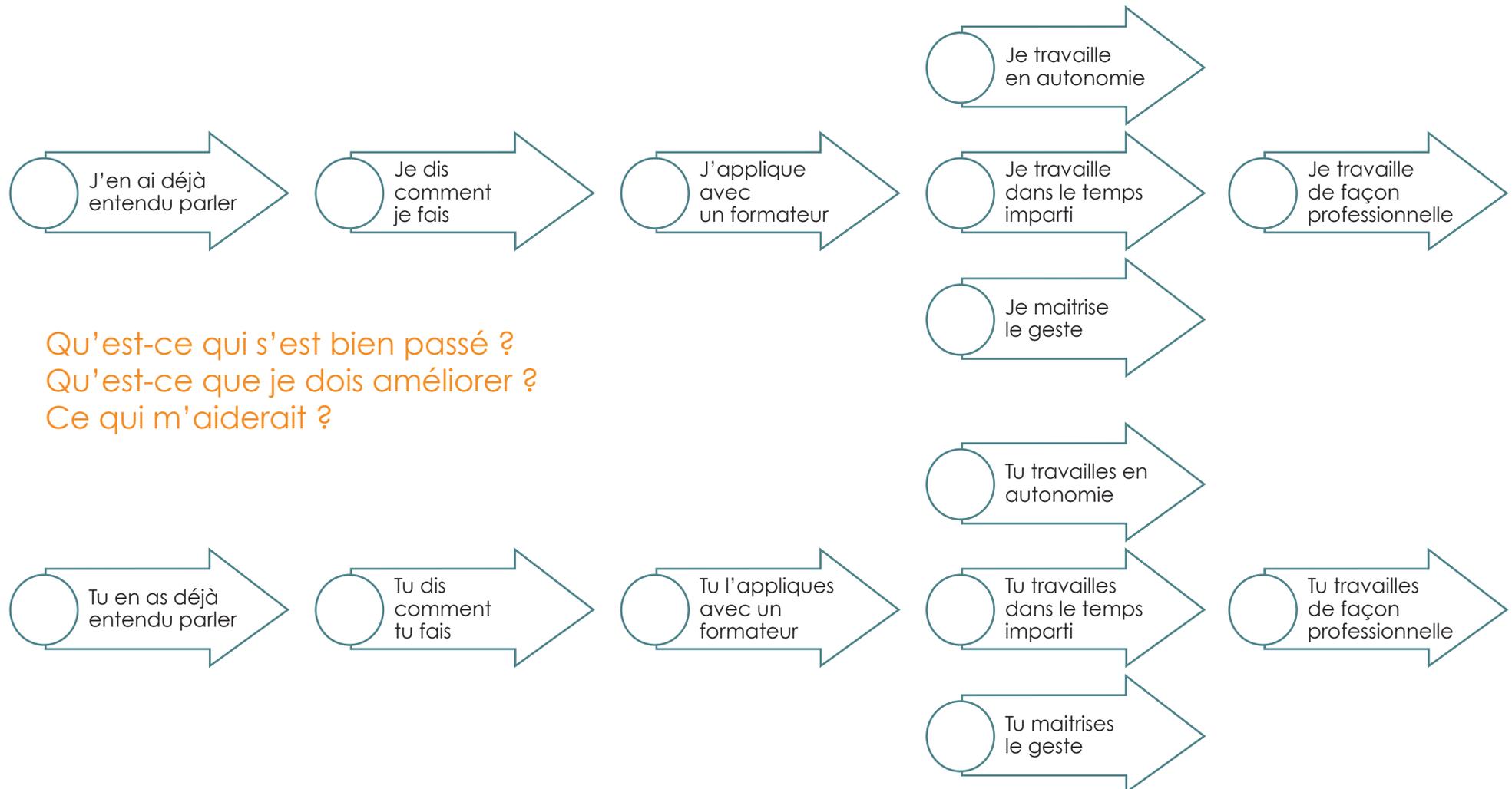
#### 4. Connaître et identifier les produits et le matériel d'entretien. Les utiliser de façon appropriée



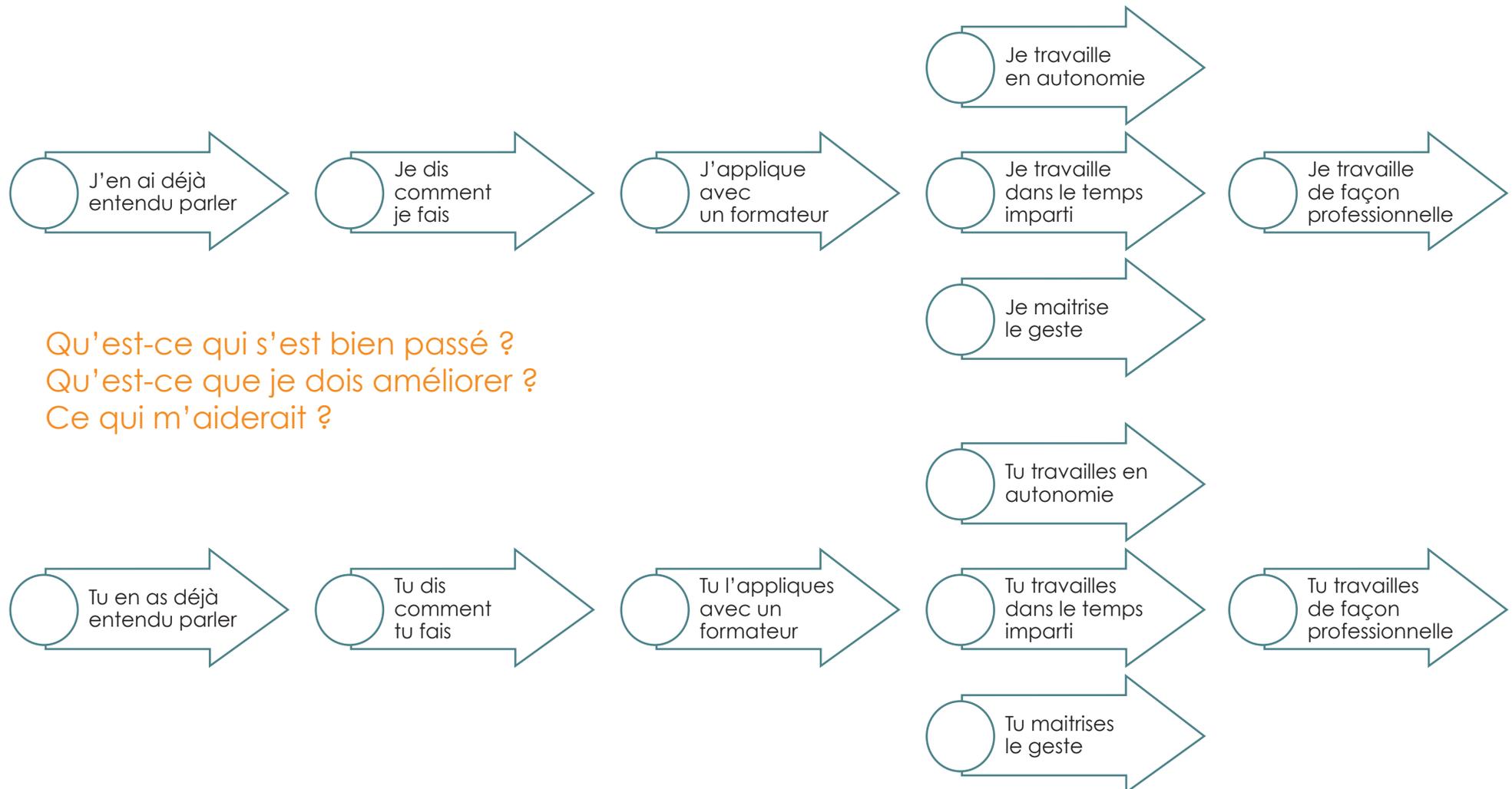
**5. Dresser les tables (sets, serviettes, assiettes, couverts, verres)  
en fonction des consignes, vérifier la propreté de la vaisselle**



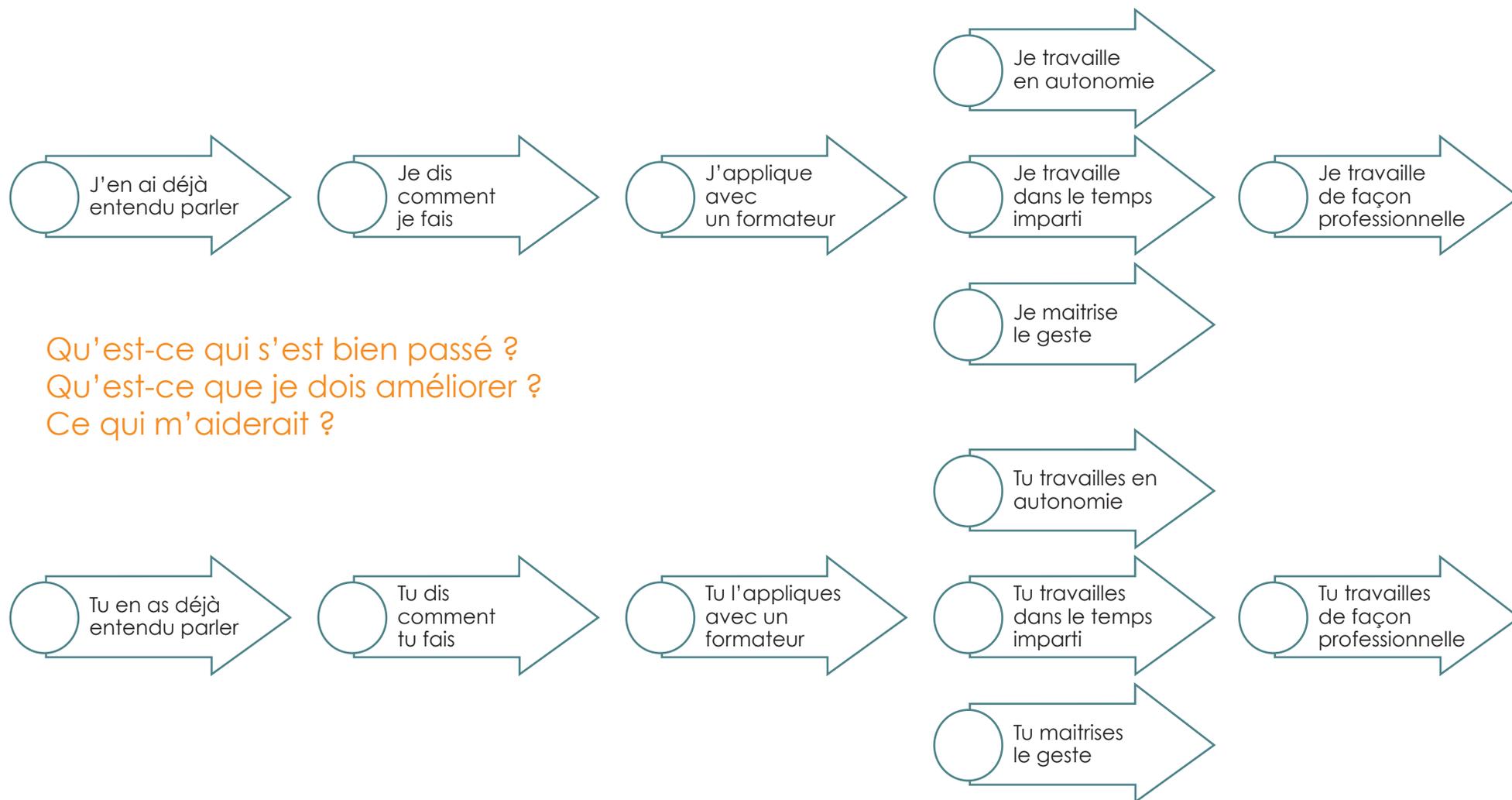
## 6. Préparer l'office (planches et paniers à pain, liteaux, sel, poivre, couverts de service, serviettes de table...)



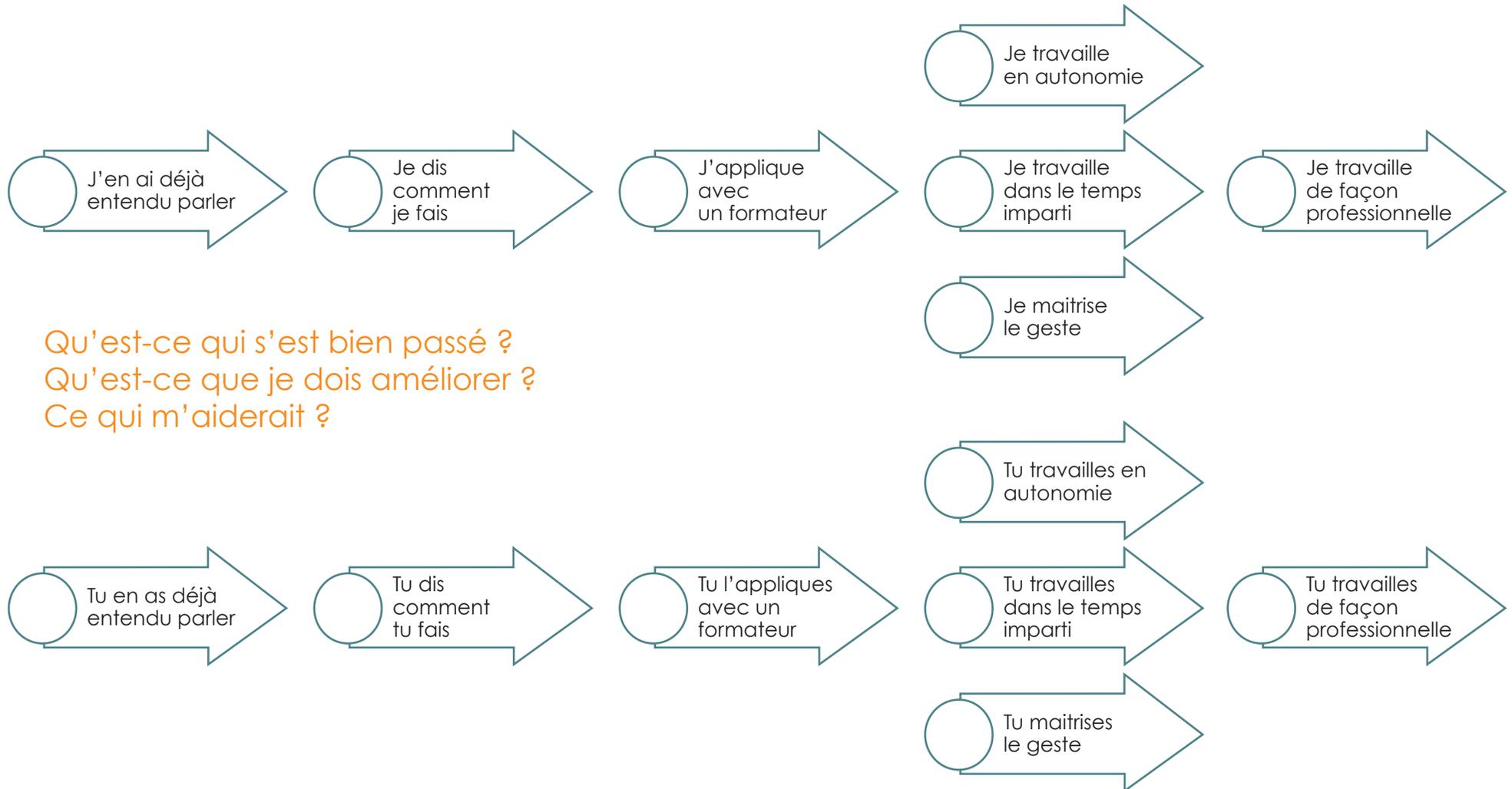
## 7. Approvisionner en boissons en fonction des consignes du formateur Compléter la fiche de stock du bar et respecter les règles FEFO



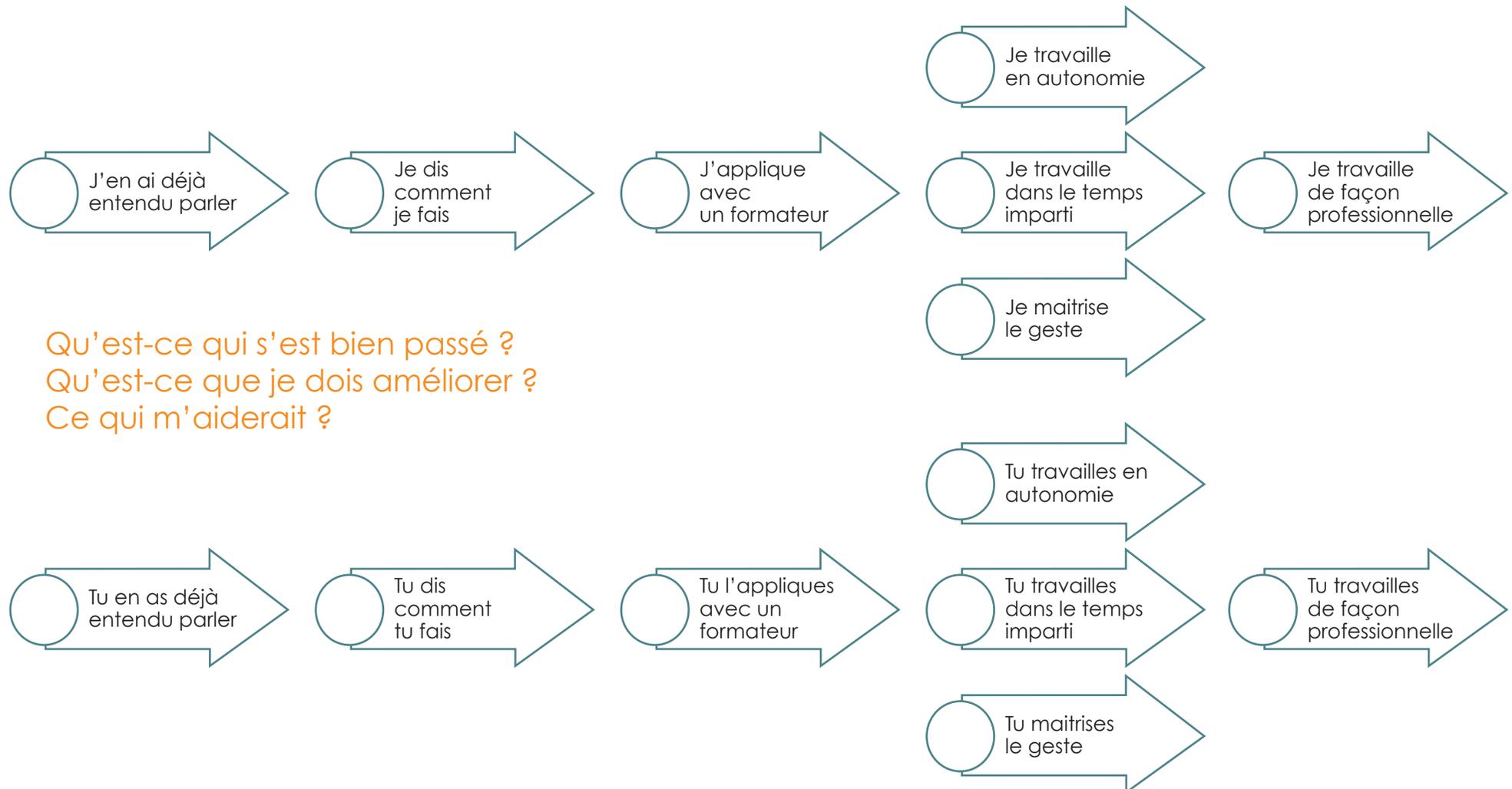
## 8. Préparer le matériel de service (shaker, plateaux, sommelier, lave-vaisselle, bacs...)



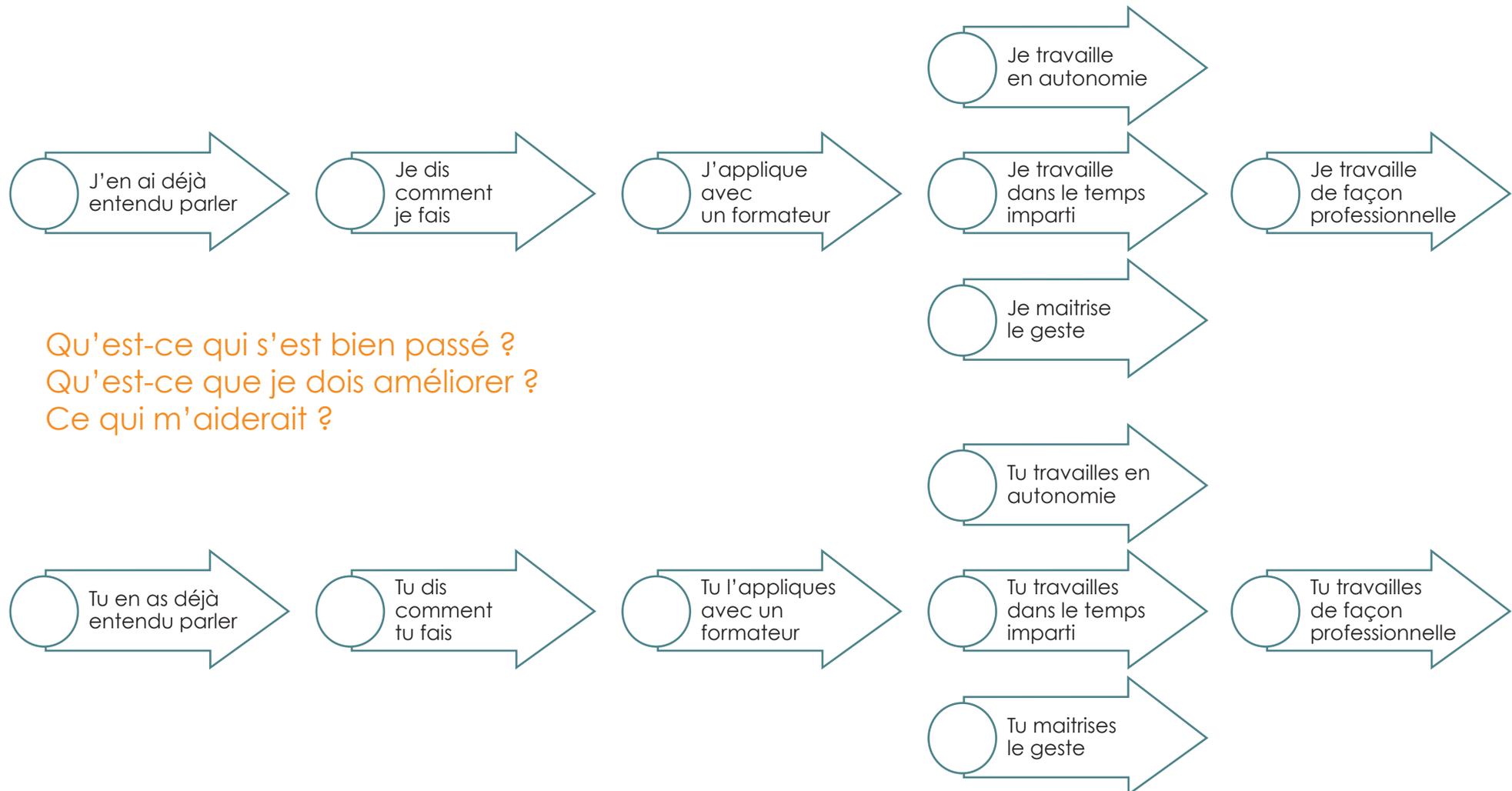
9. Avoir une attitude posée, faire preuve de politesse dans le ton, les mots et les gestes vis-à-vis du client



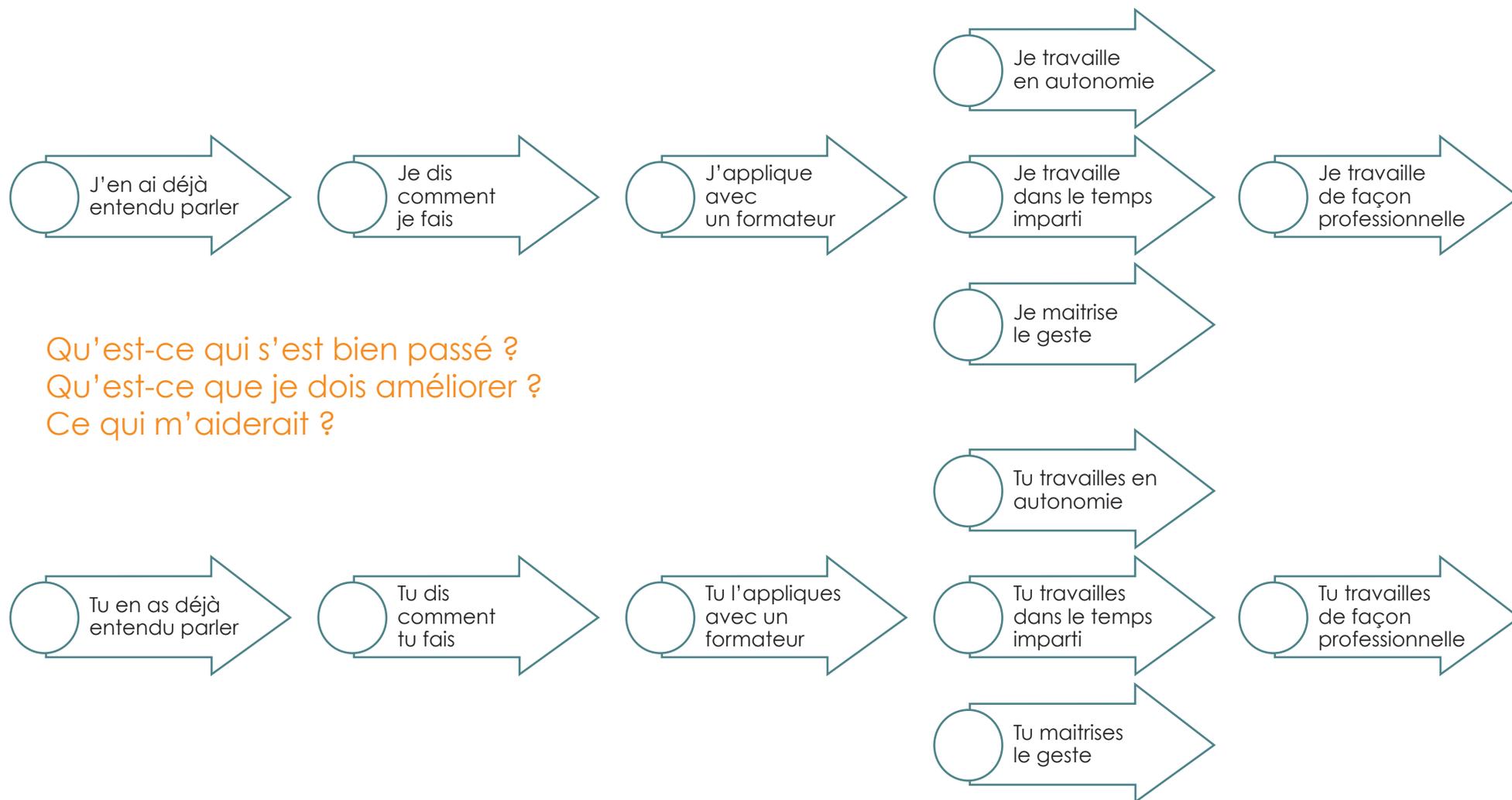
## 10. Accueillir le client, vérifier la réservation, accompagner et installer le client à sa table



## 11. Prendre congé du client (remercier le client, l'accompagner jusqu'à la porte, le saluer...)

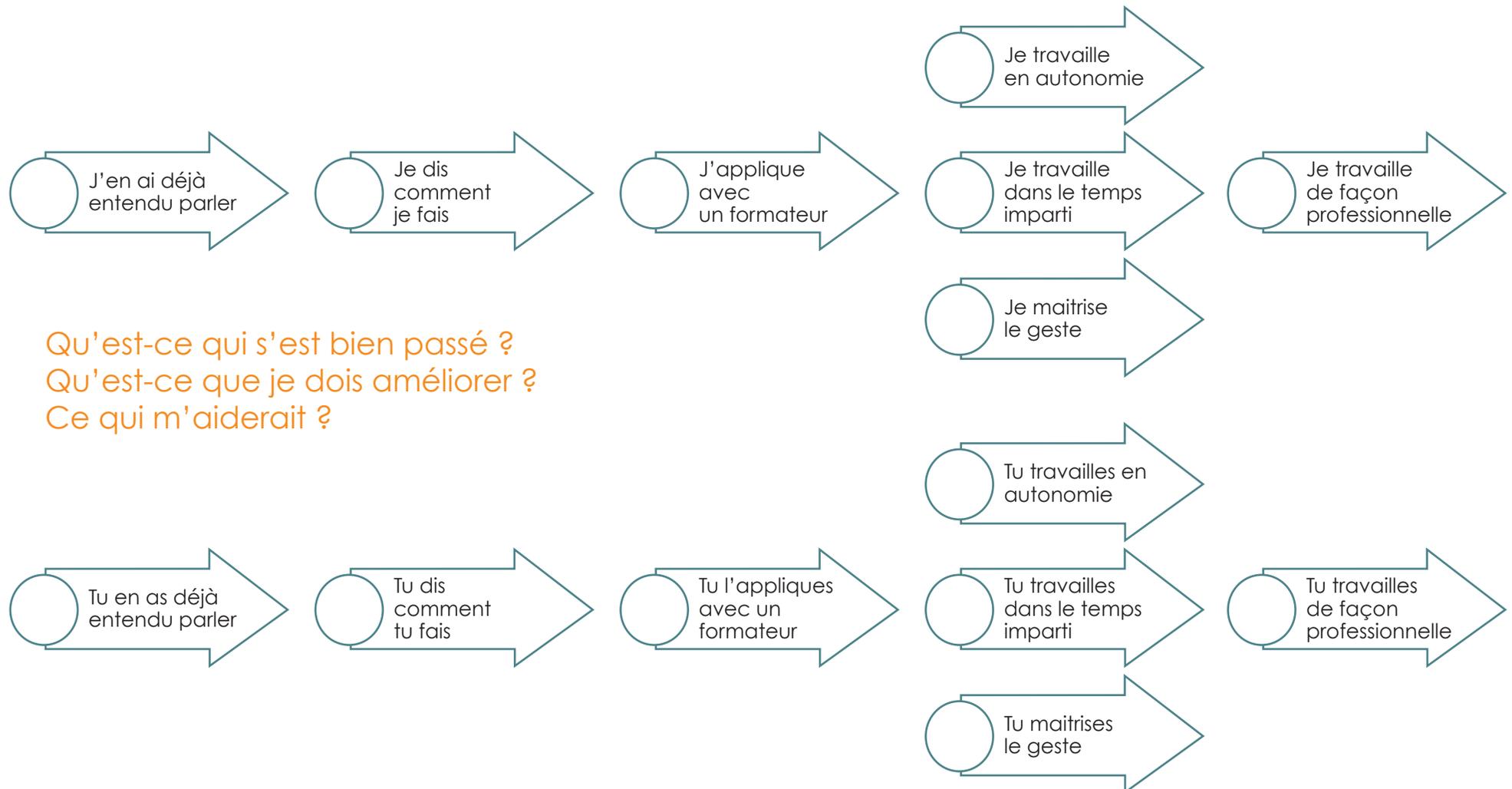


## 12. Connaître le menu du jour et la carte (connaître les manquements et leurs alternatives)

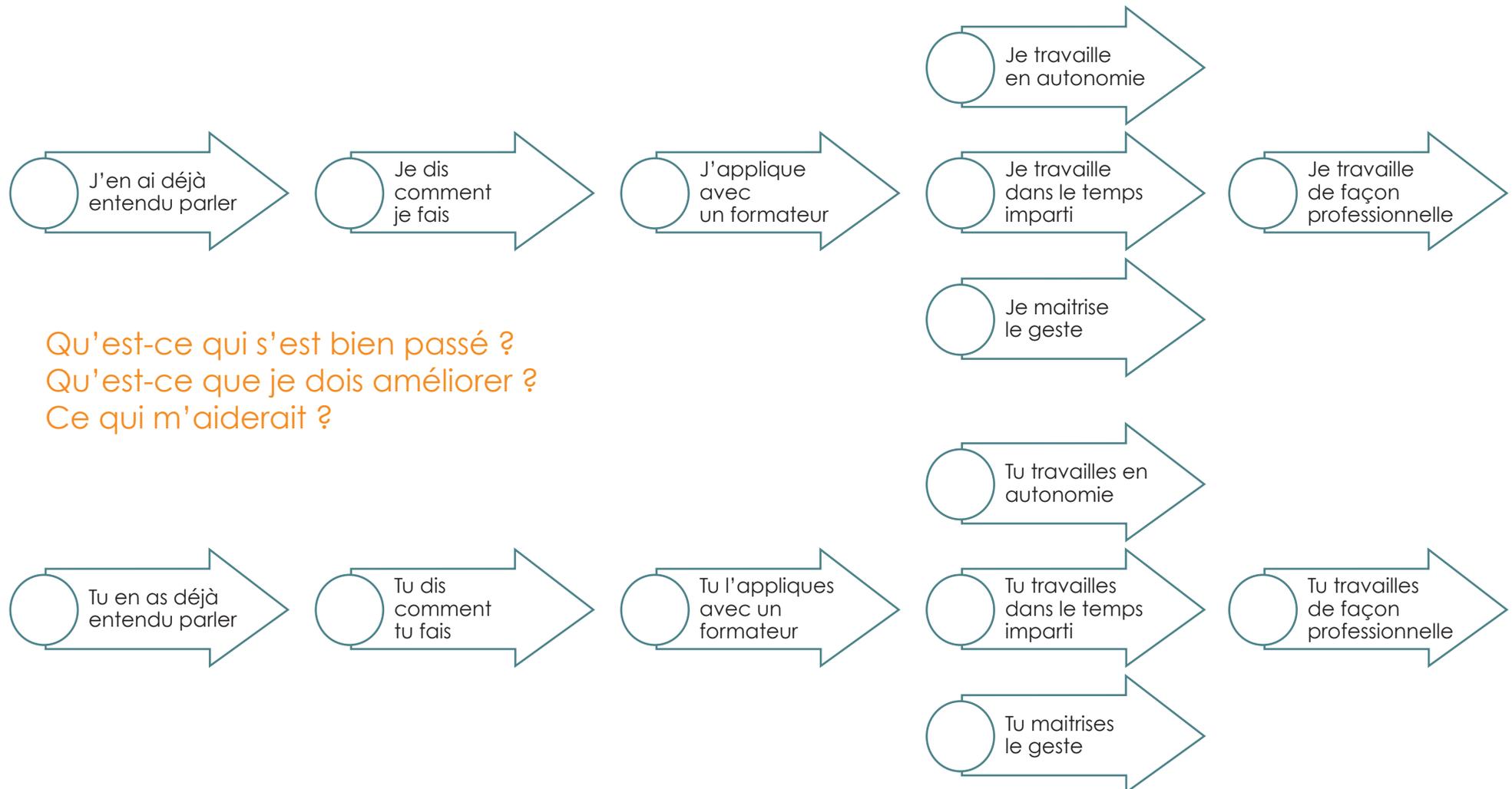


Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?

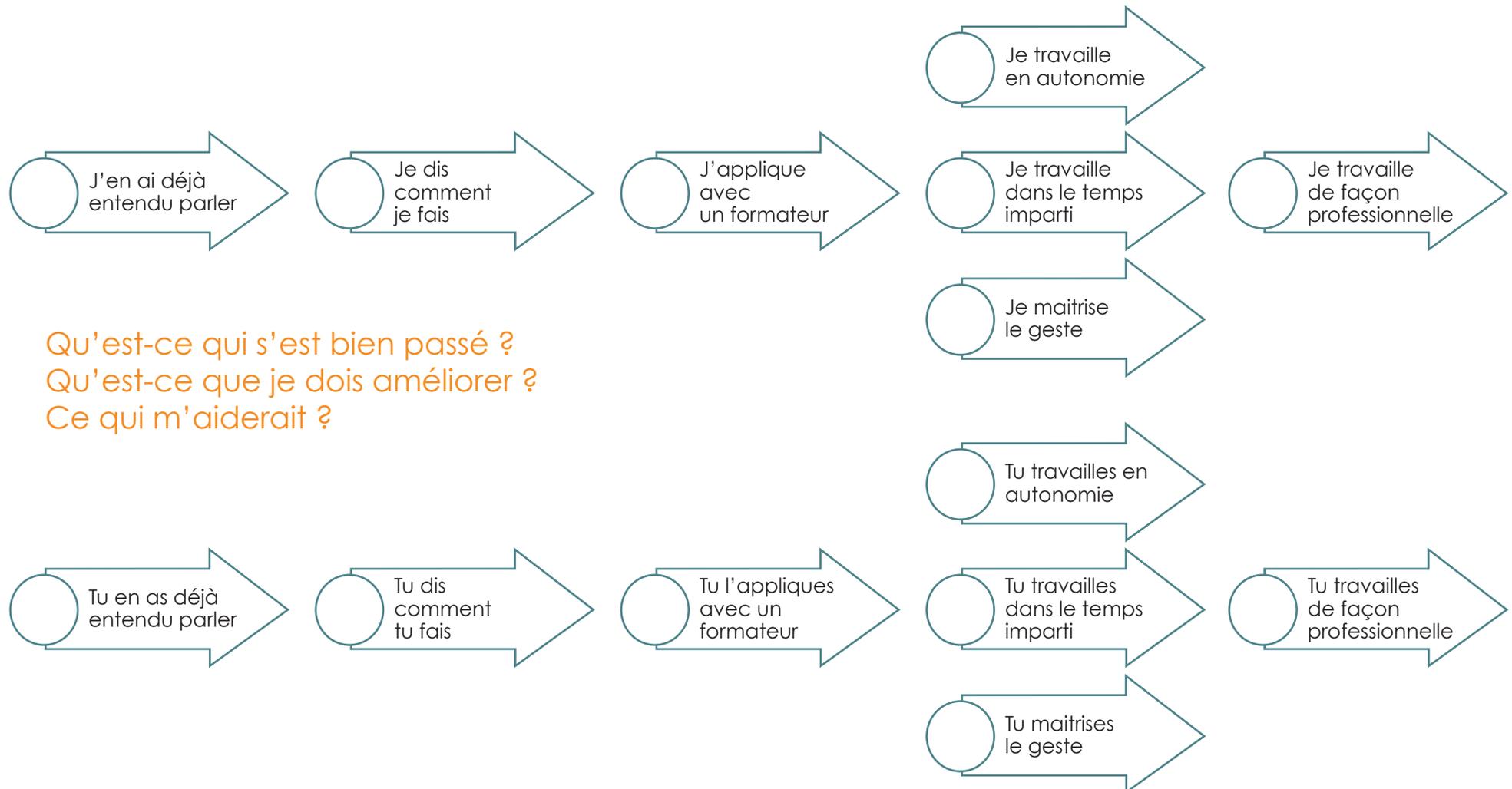
### 13. Connaître et respecter le suivi du service : commandes, services et débarrassages et ce à chaque étape : apéritif, potage, entrée, plat, dessert, café



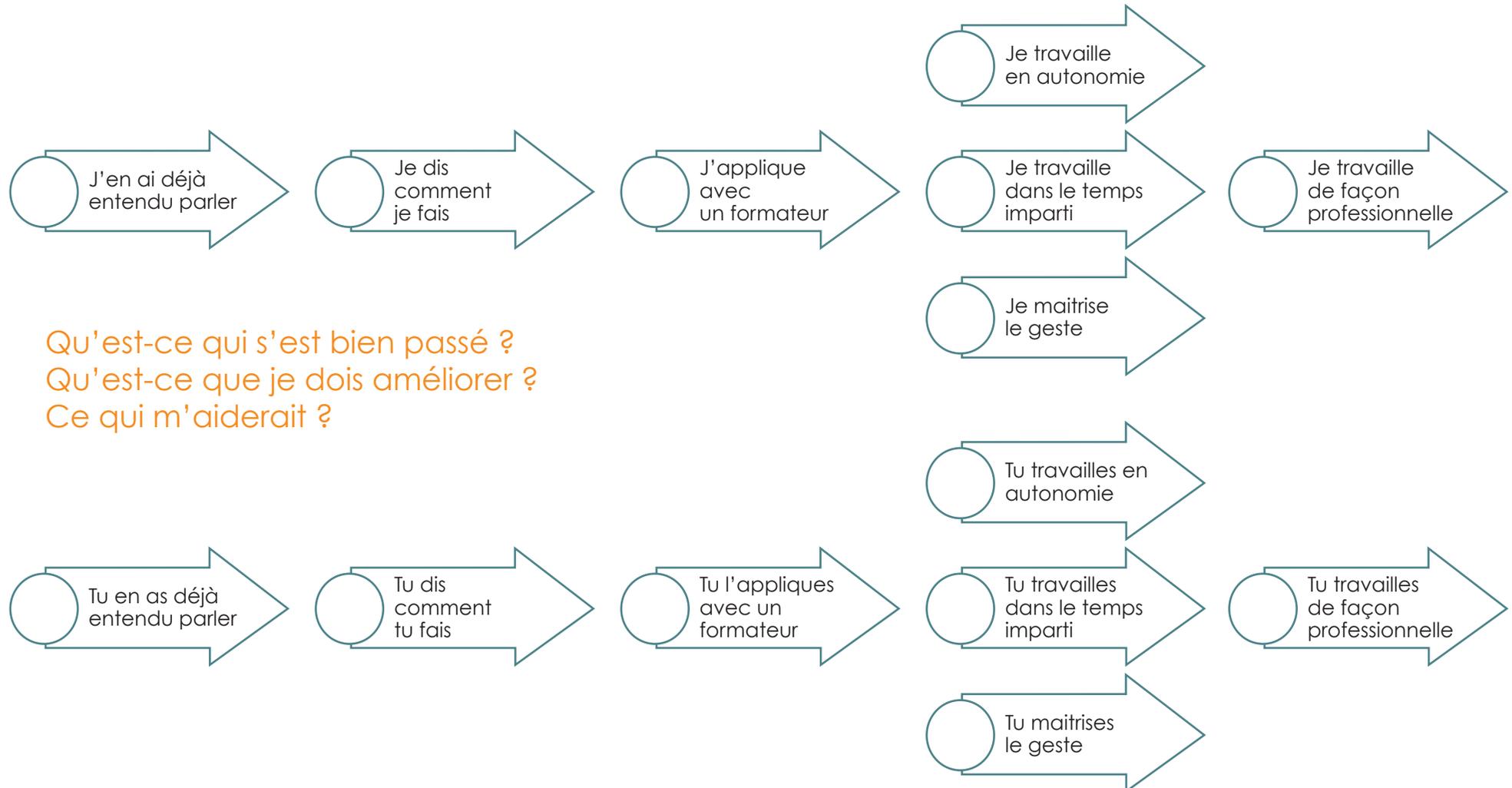
**14. Appliquer les techniques de service du vin (présenter la bouteille, déboucher, faire goûter, servir en respectant les règles de préséance, servir par la droite, resservir...)**



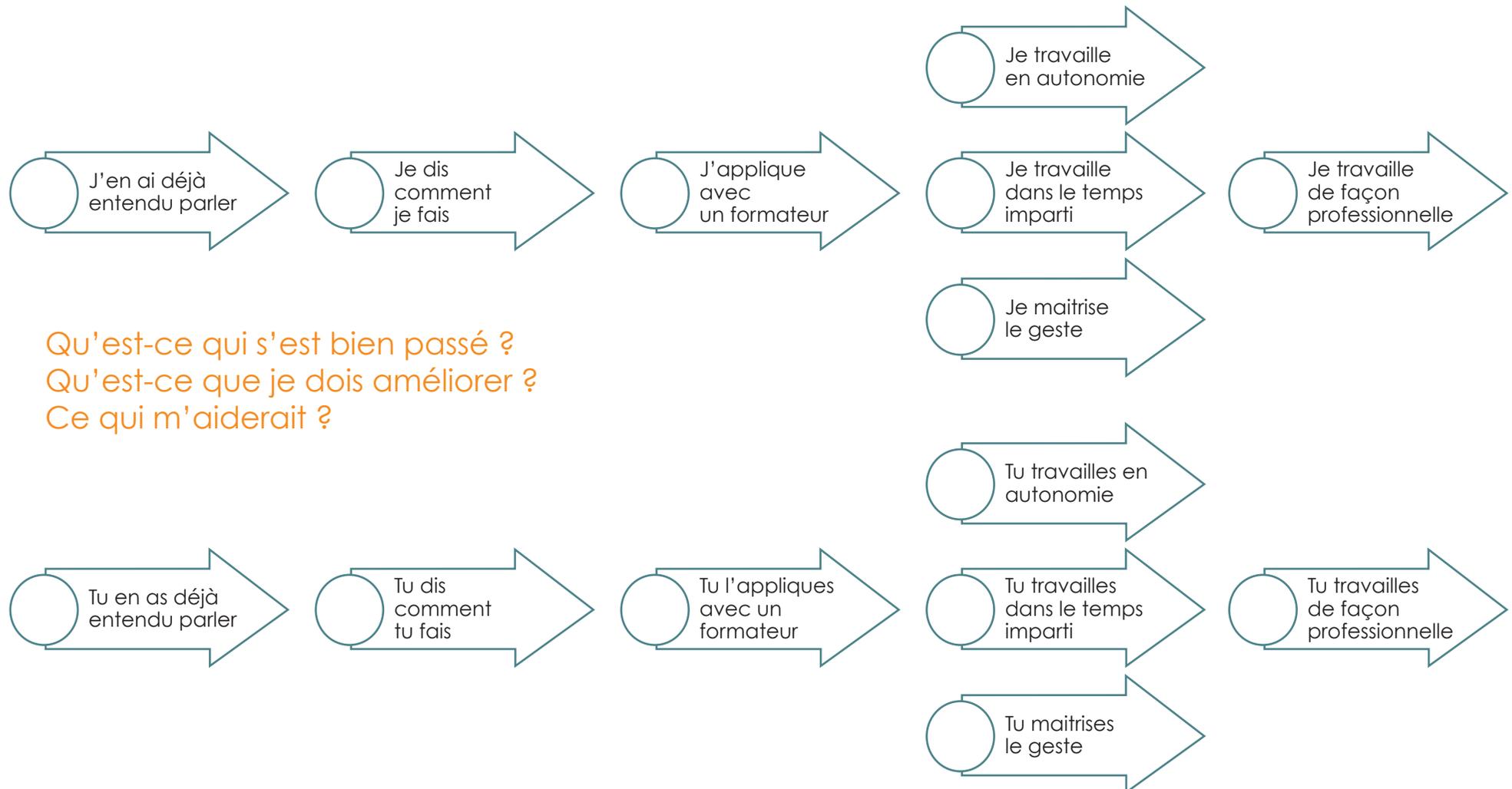
**15. Transporter les assiettes et bols à potage en respectant les techniques adéquates (transport 3 pièces, assiettes chaudes avec port liteau, placement des mains et doigts adéquats)**



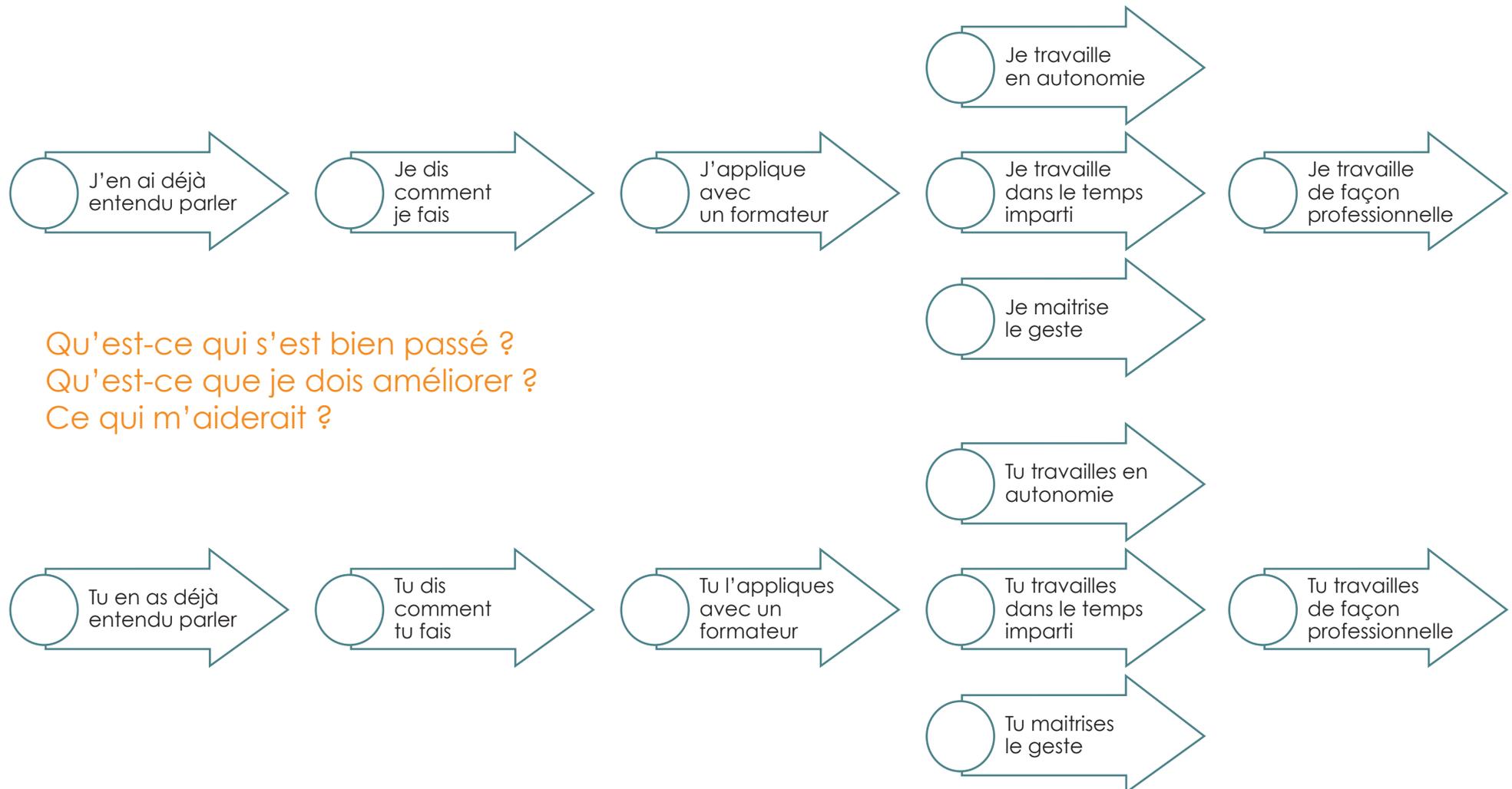
**16. Servir les mets : disposer les assiettes et les bols en respectant les règles de service (service par la droite, service en vis-à-vis ou respect des règles de préséance, poisson ou viande à « 6 heures »...)**



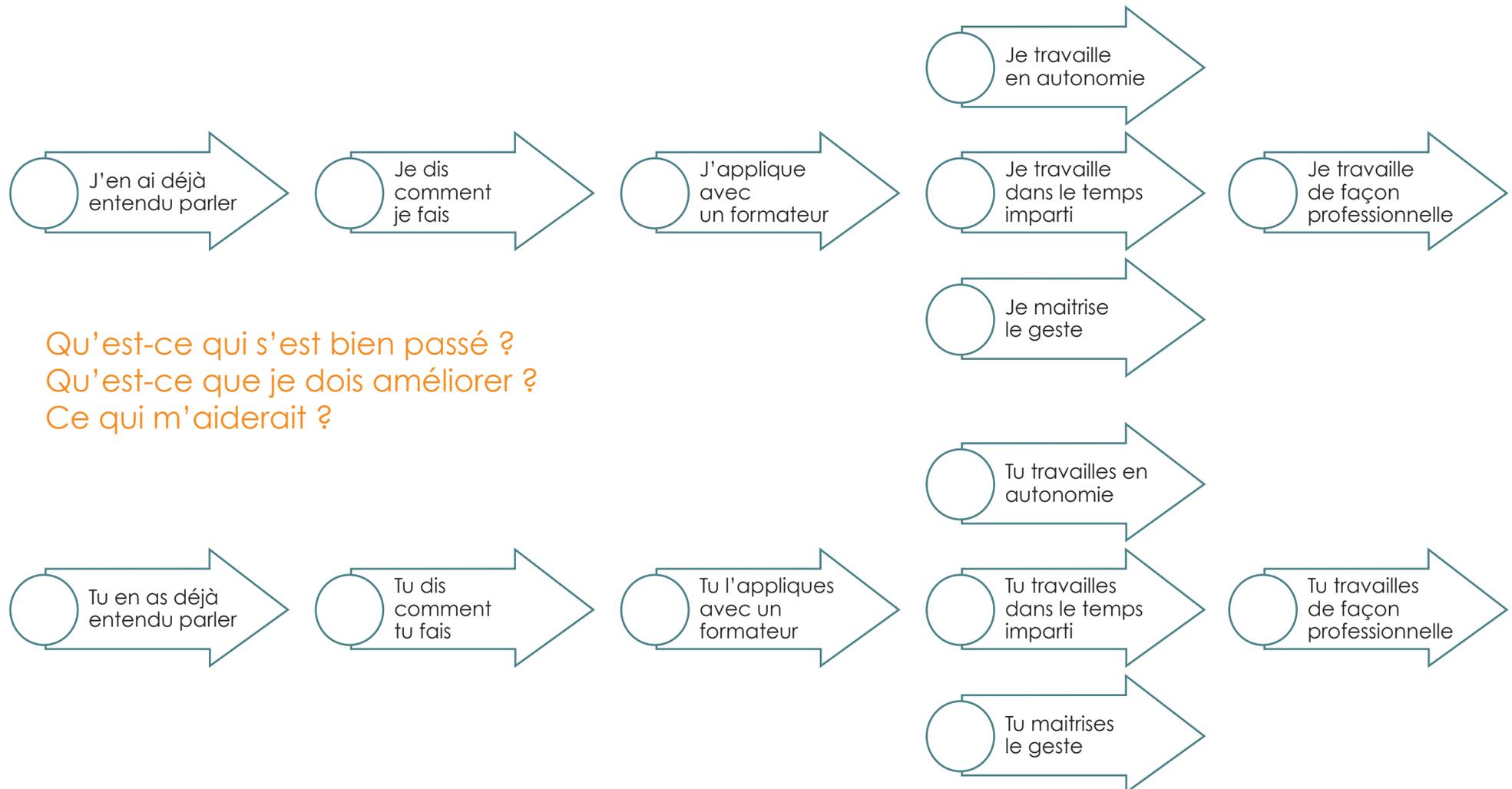
**17. Débarrasser les assiettes, les bols à potage et les couverts en respectant les techniques adéquates (débarrasser par la droite, respect du sens de rotation, 4 pièce minimum, descendre les déchets de l'assiette du haut vers l'assiette du bas, empiler les assiettes sur une main, croiser les couverts...)**



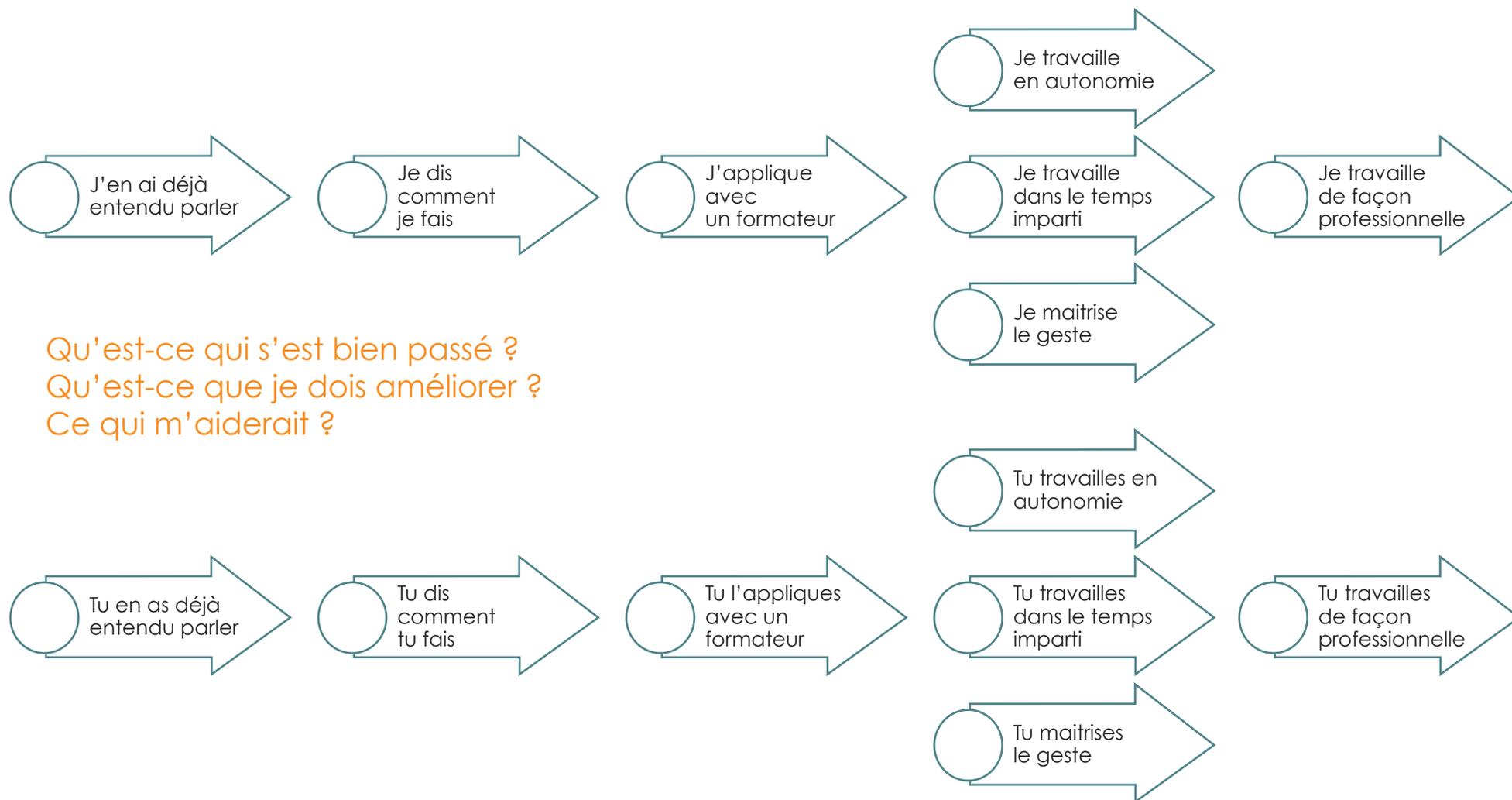
**18. Être attentif et anticiper le suivi du service et les besoins du client  
(renouvellement du pain, dé-barrassage des verres et bouteilles vides superflues,  
remplacement des serviettes, suivi des de-mandes du client...)**



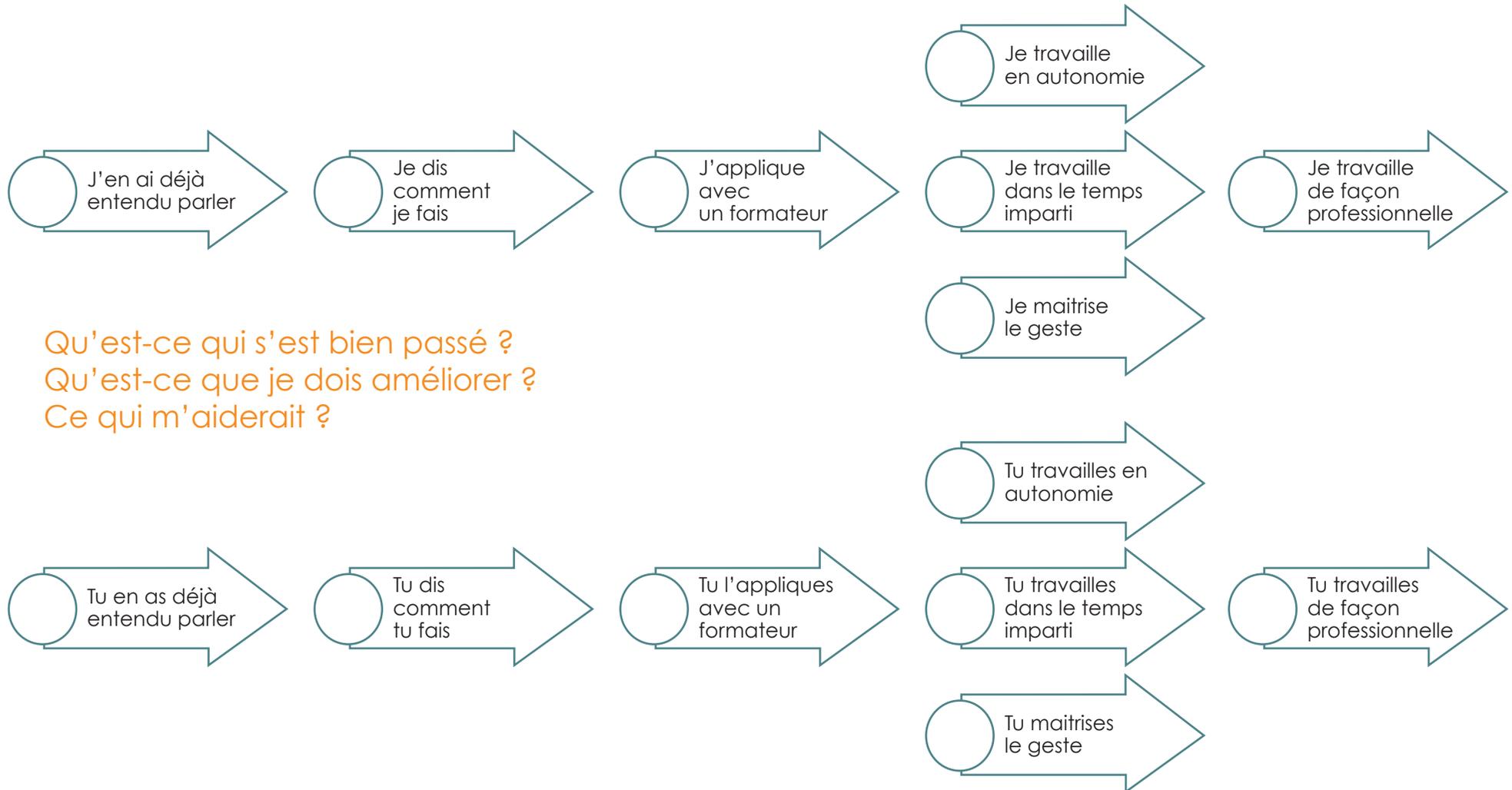
## 19. Écouter et mémoriser les commandes annoncées (ou savoir lire le bon de commande)



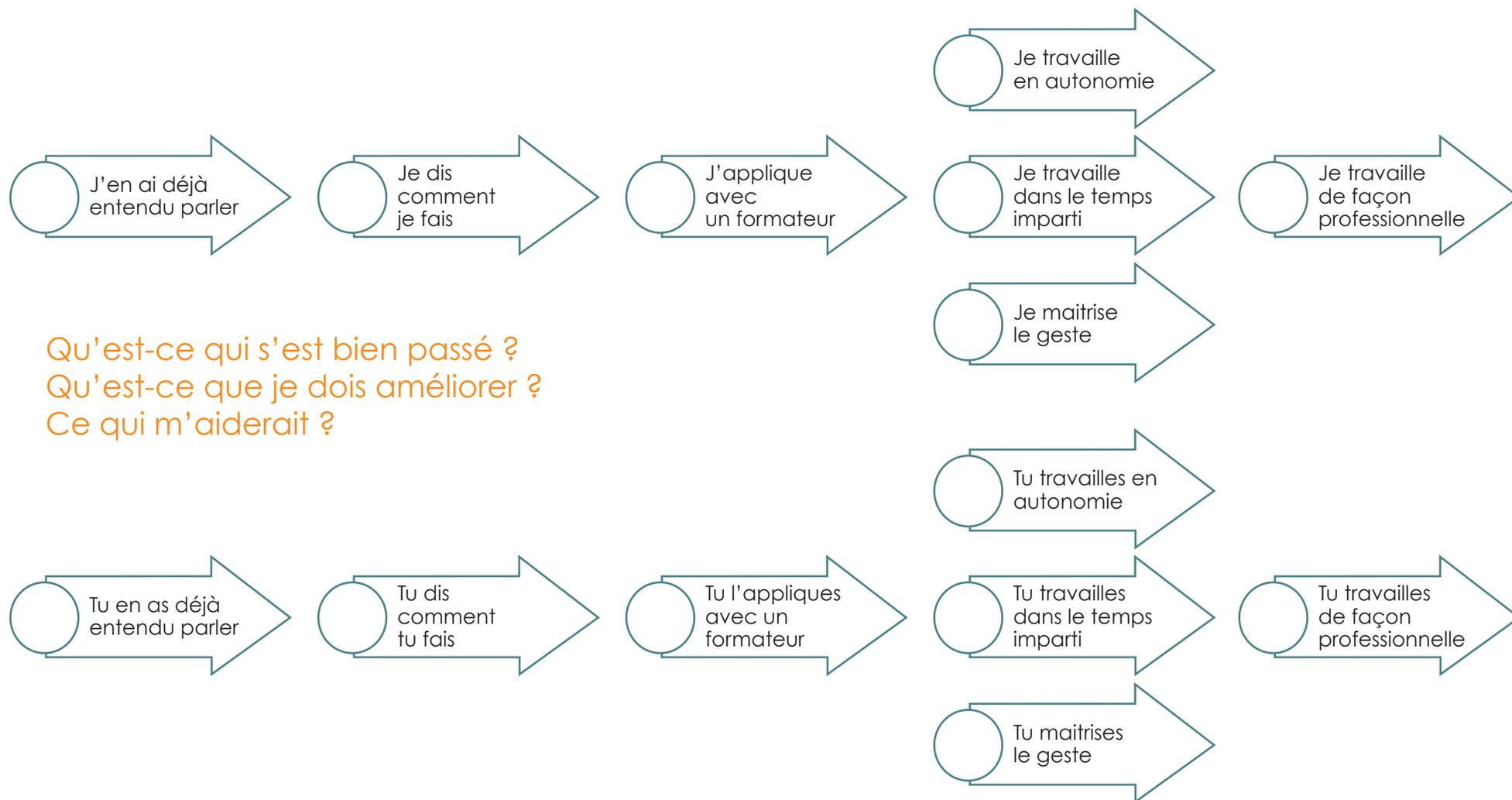
## 20. Connaître le vocabulaire technique repris dans le syllabus salle



## 21. S'exprimer clairement et calmement vis-à-vis du client, avec un ton assuré



## 22. Conserver une attitude adaptée à la salle: discrétion, attention, réactivité et disponibilité

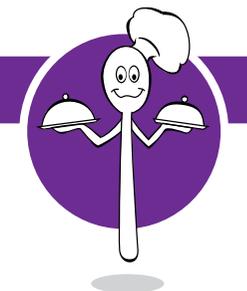


# MES OBJECTIFS - POSTE BRASSERIE

Date : .....

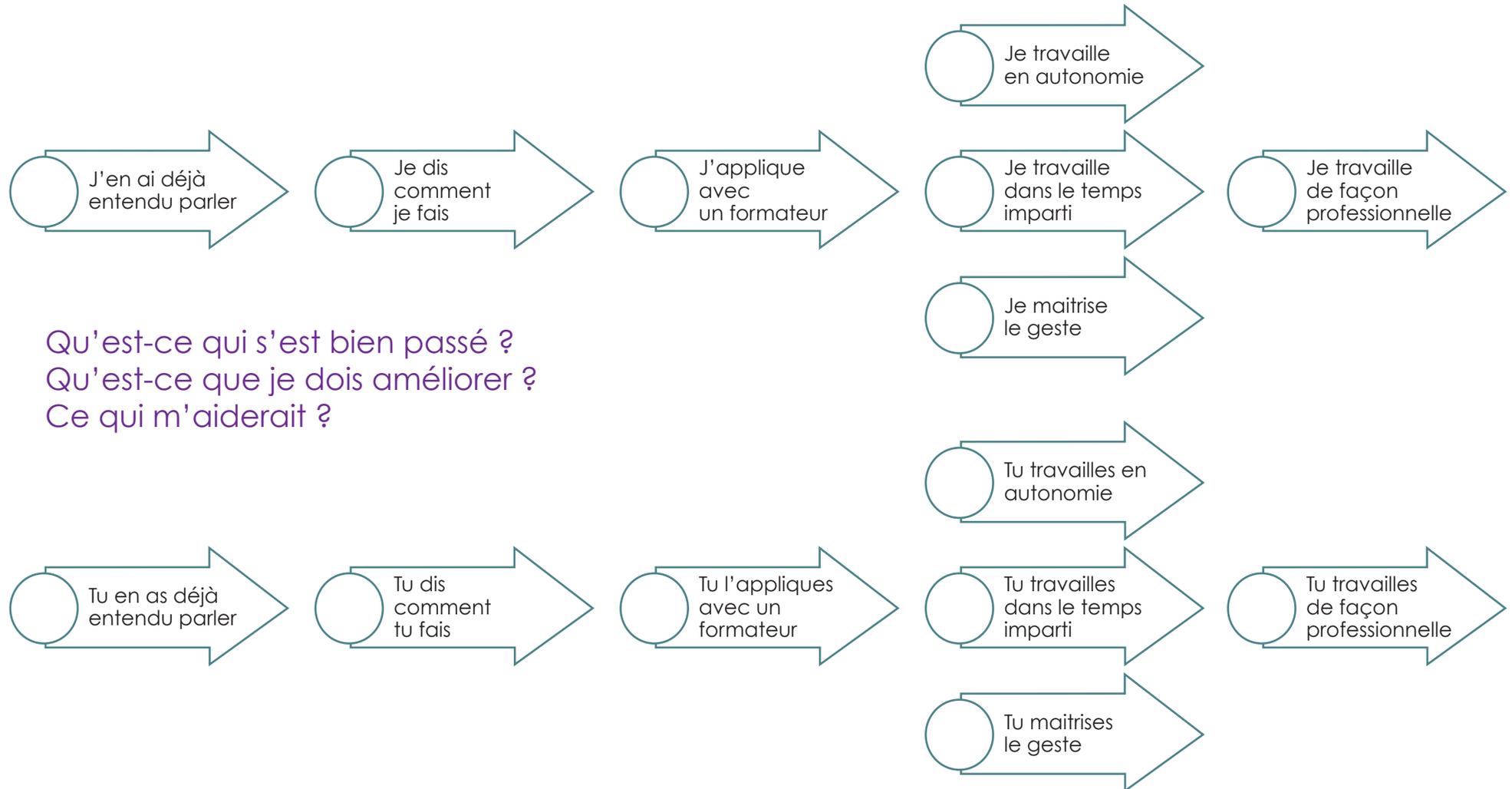
Objectifs : .....  
.....  
.....

## SOMMAIRE (POSTE BRASSERIE)

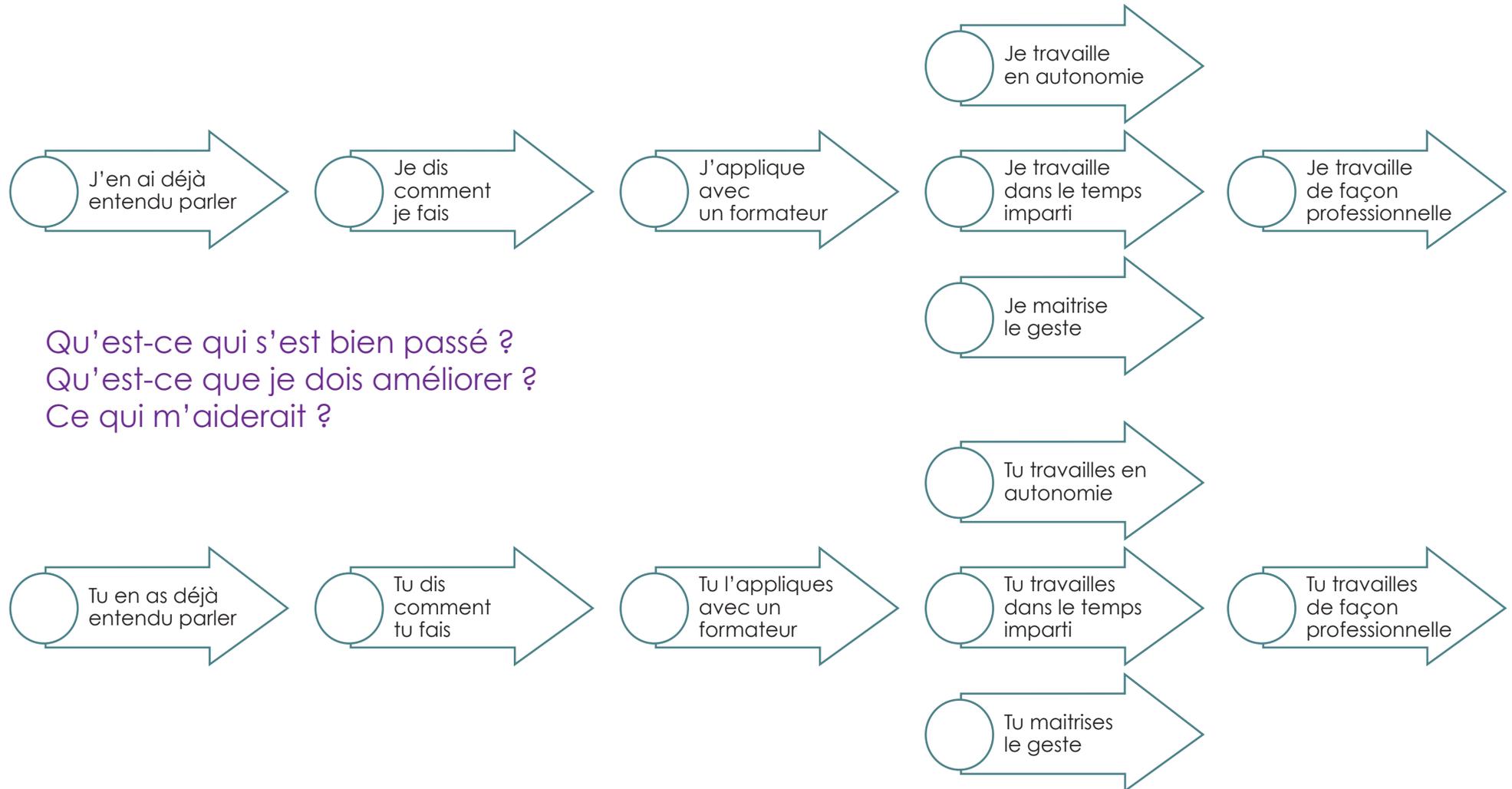


1. Trier et évacuer les vidanges et les poubelles en respectant les consignes de tri
2. Préparer la cafétéria : vérifier le matériel, préparer les fournitures
3. Vérifier la pression de la pompe à bière et le matériel pour son service
4. Préparer les garnitures, le matériel et accompagnements boissons
5. Prendre les commandes (boissons et mets)
6. Rédiger le bon de commande et le transmettre au bar et en cuisine
7. Transporter les boissons : être capable de se déplacer avec un plateau sommelier chargé, en respectant les techniques de transport
8. Servir les boissons à table en respectant les techniques de service
9. Servir la bière : connaître et appliquer les gestes techniques du service de la bière à la pompe et à la bouteille
10. Synchroniser les préparations de commande selon les types de boisson

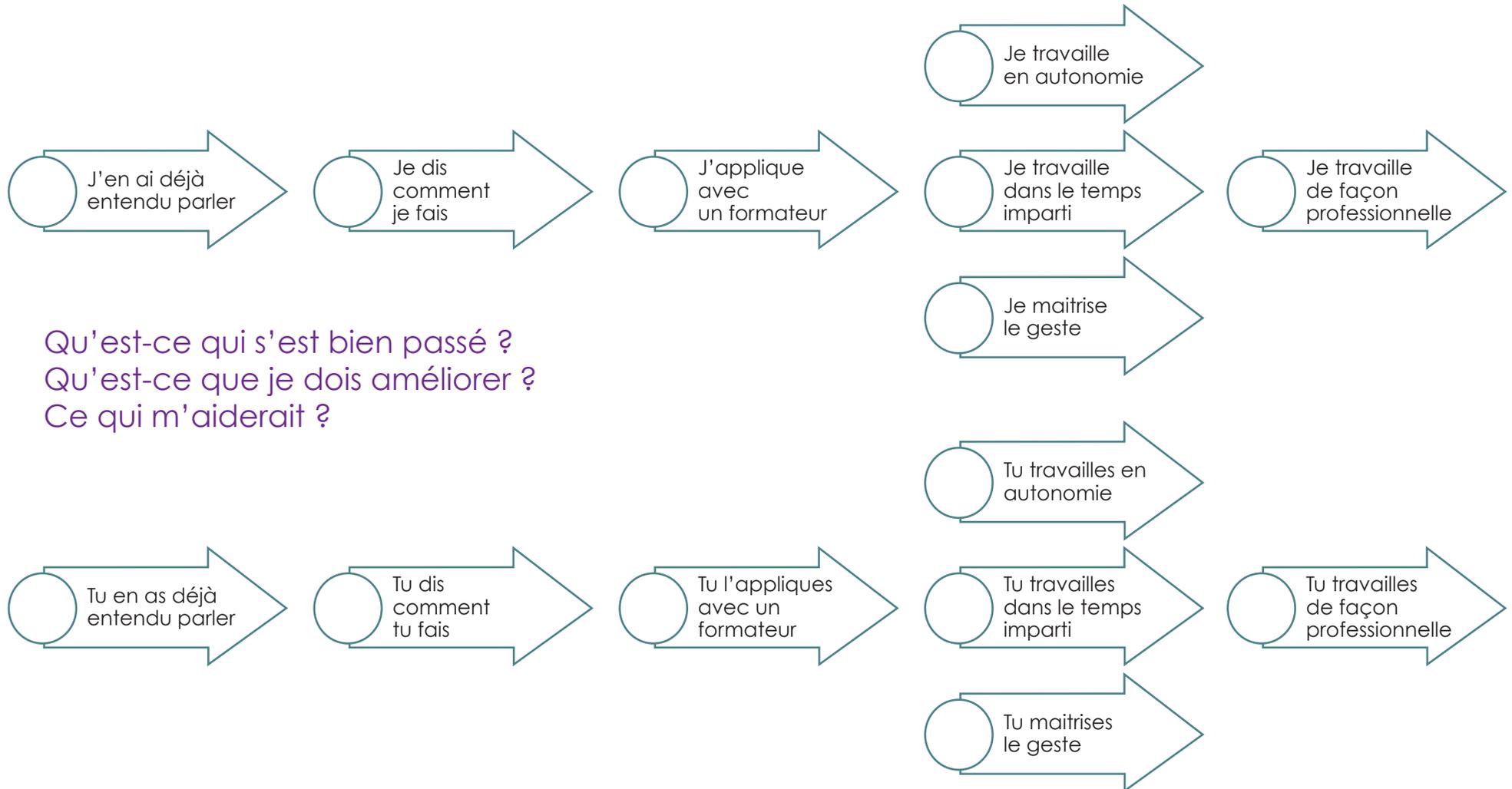
# 1. Trier et évacuer les vidanges et les poubelles en respectant les consignes de tri



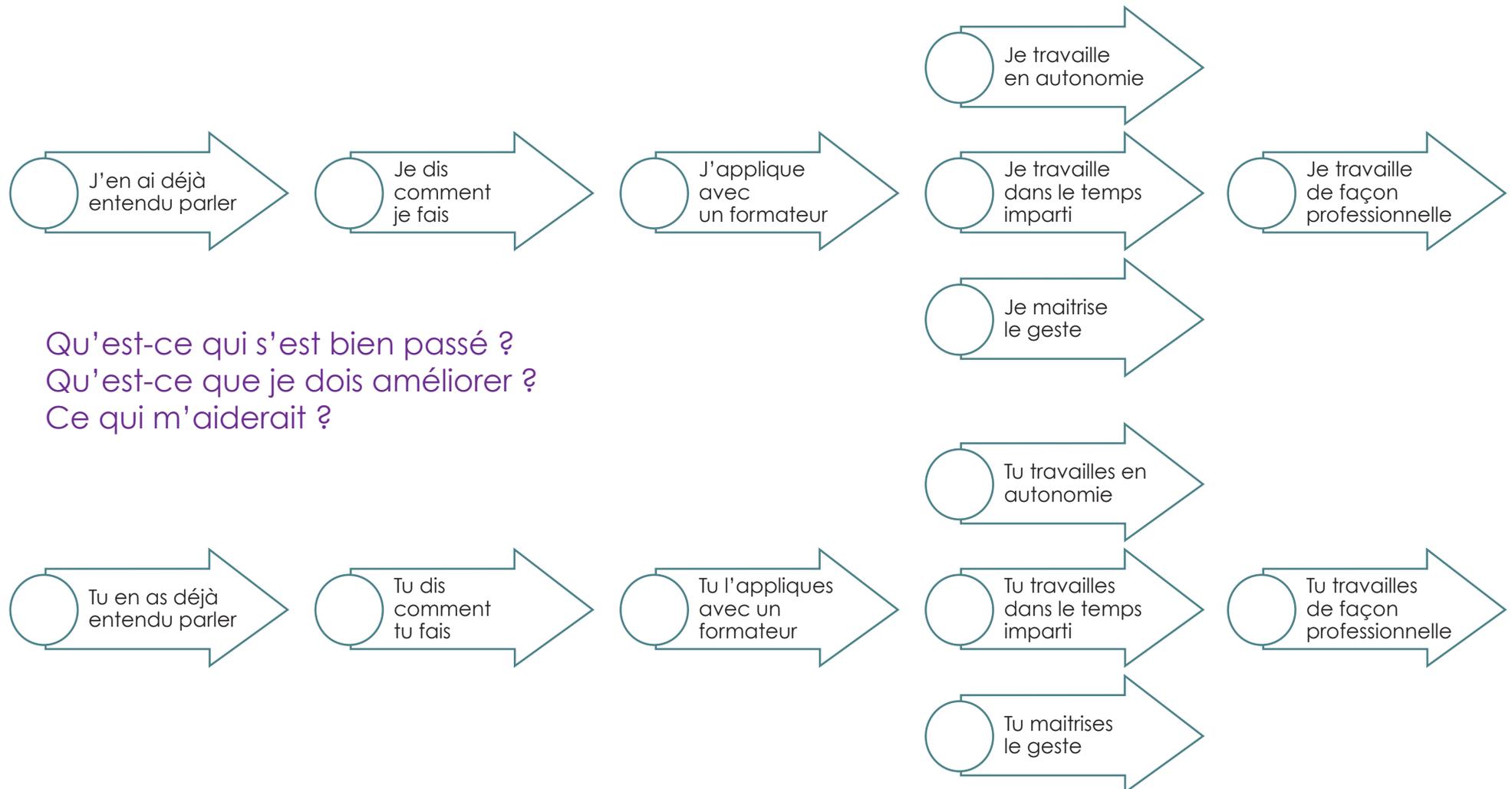
## 2. Préparer la cafétéria : vérifier le matériel, préparer les fournitures (Café, thé et leurs accompagnements)



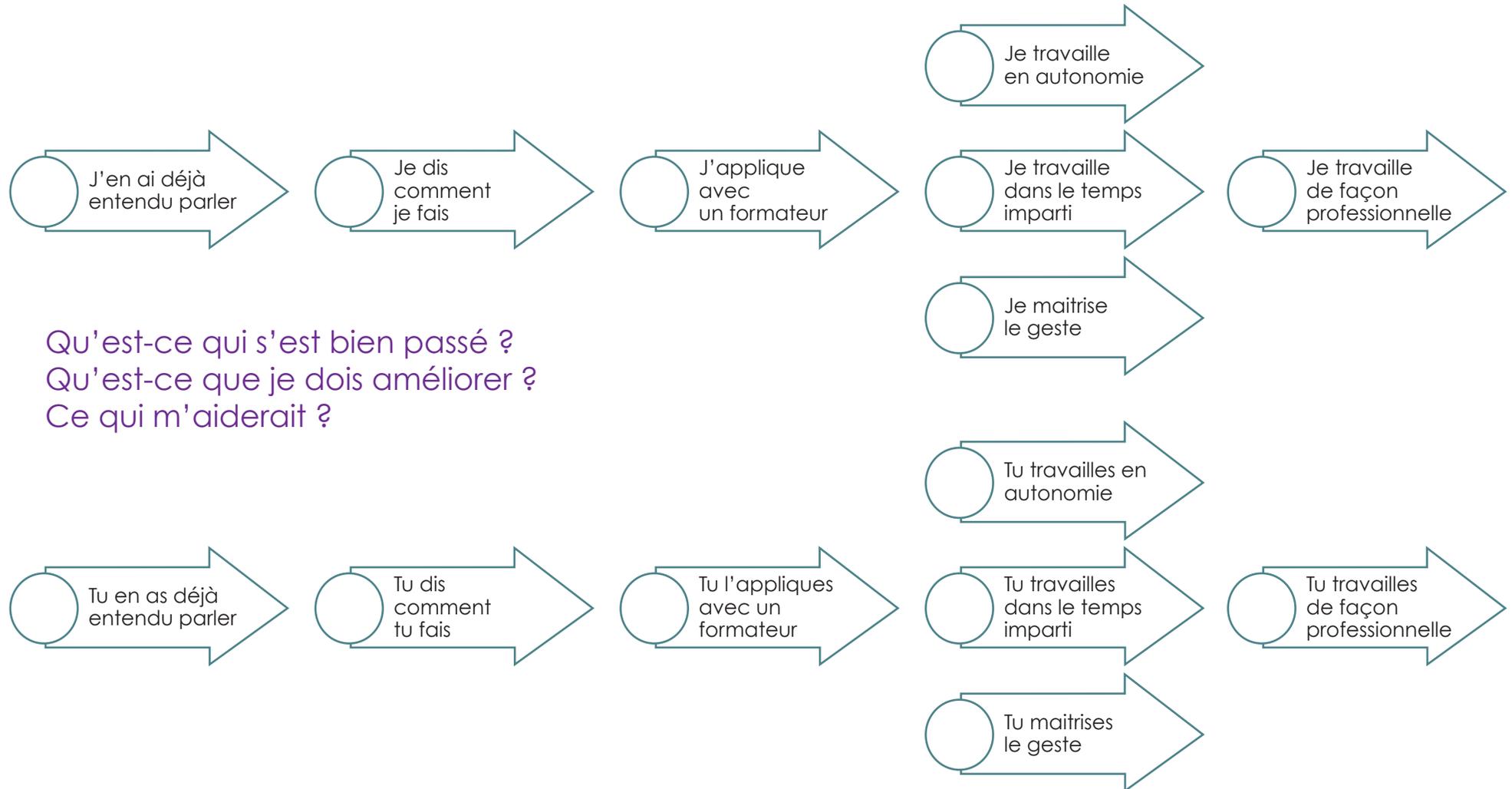
### 3. Vérifier la pression de la pompe à bière et le matériel pour son service (coupe mousse...)



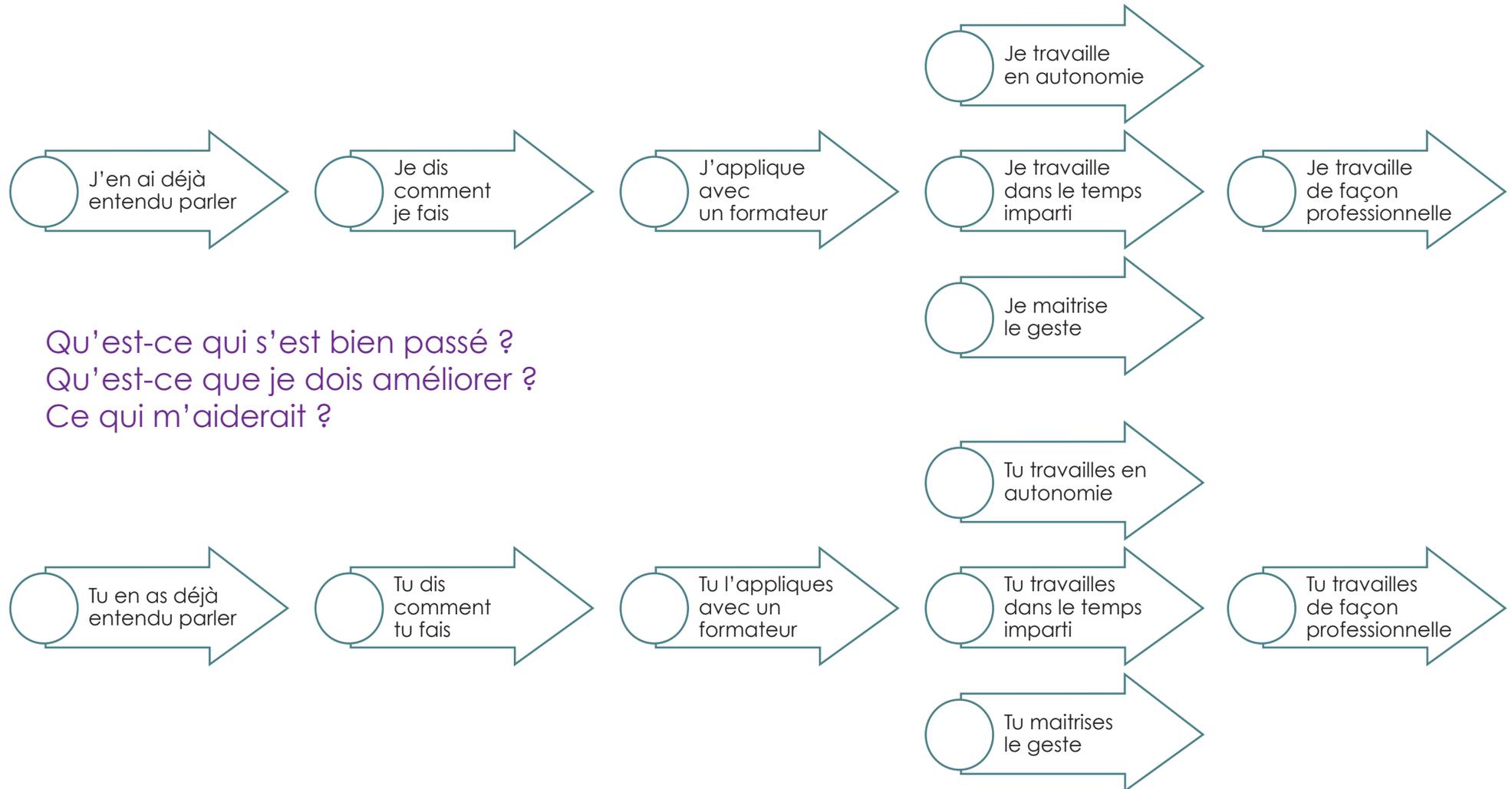
#### 4. Préparer les garnitures, le matériel et accompagnements boissons (glaçon, citrons, pailles, cuillères à cocktail, chips...)



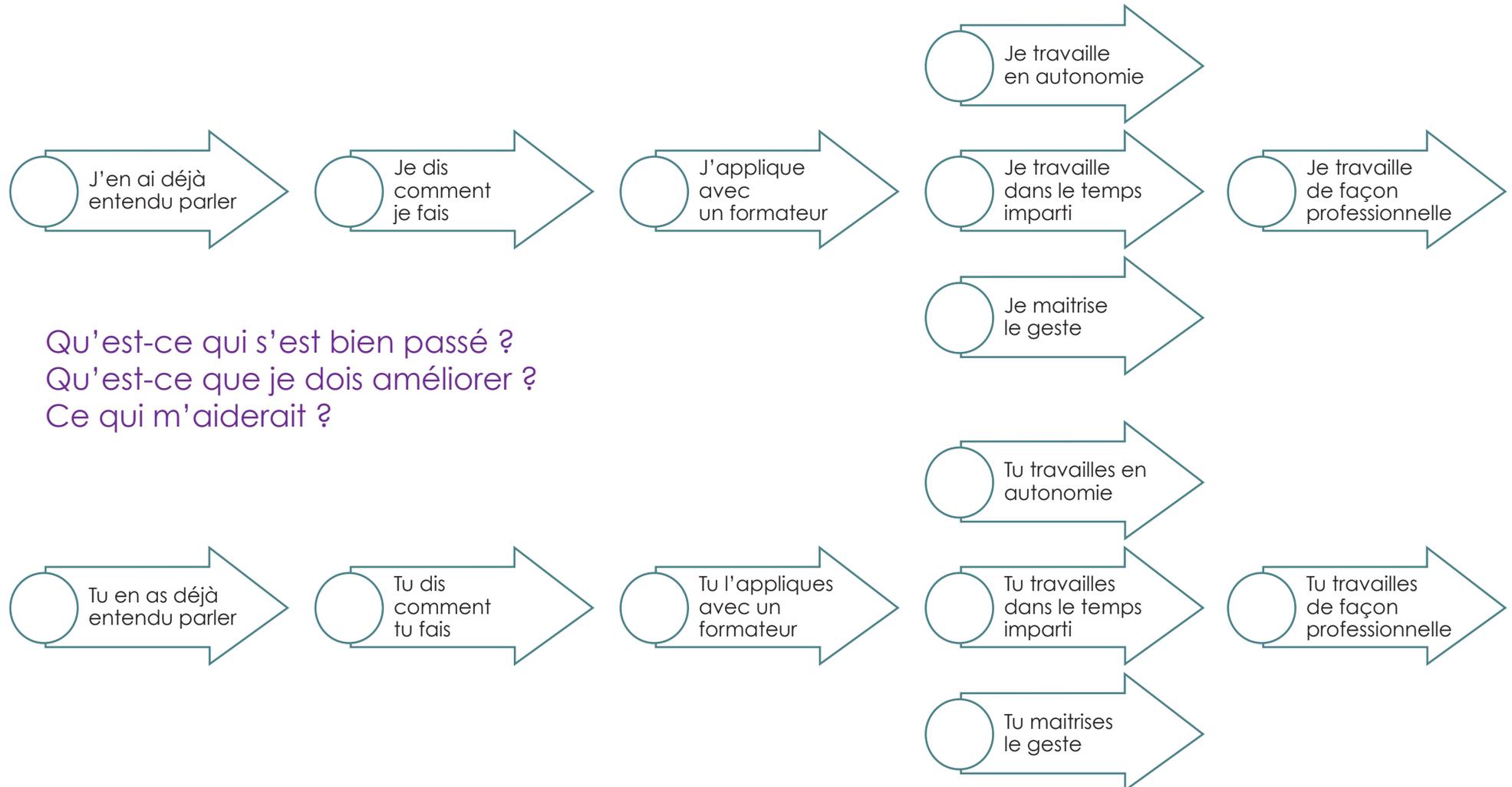
**5. Prendre les commandes (boissons et mets) : annoncer le menu, proposer la carte, rédiger le bon de commande et préciser les demandes spécifiques (cuisson, sauces, végétarien, allergies...)**



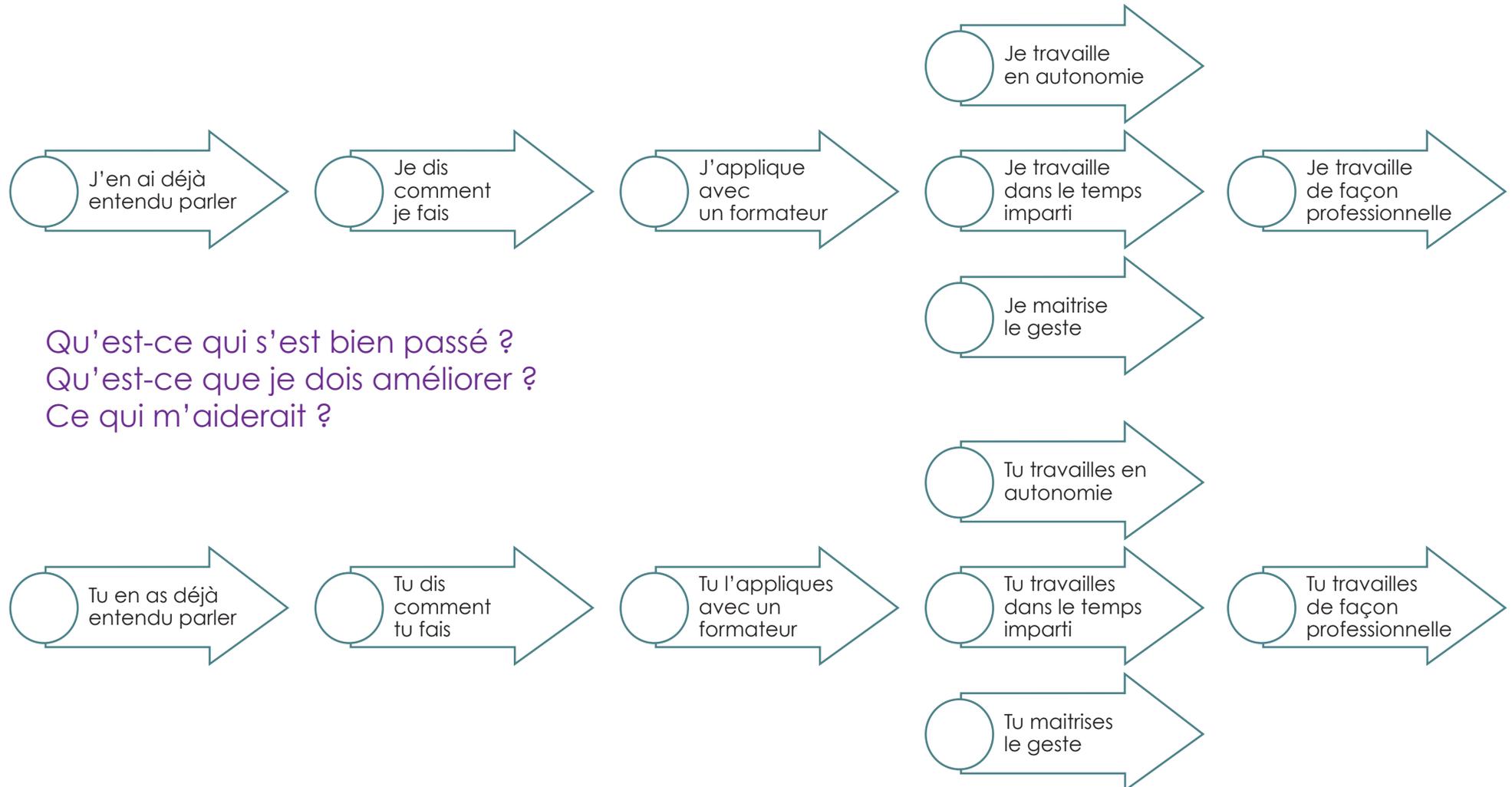
6. Rédiger le bon de commande en fonction de sa structure de manière lisible et complète. Le transmettre au bar et en cuisine.



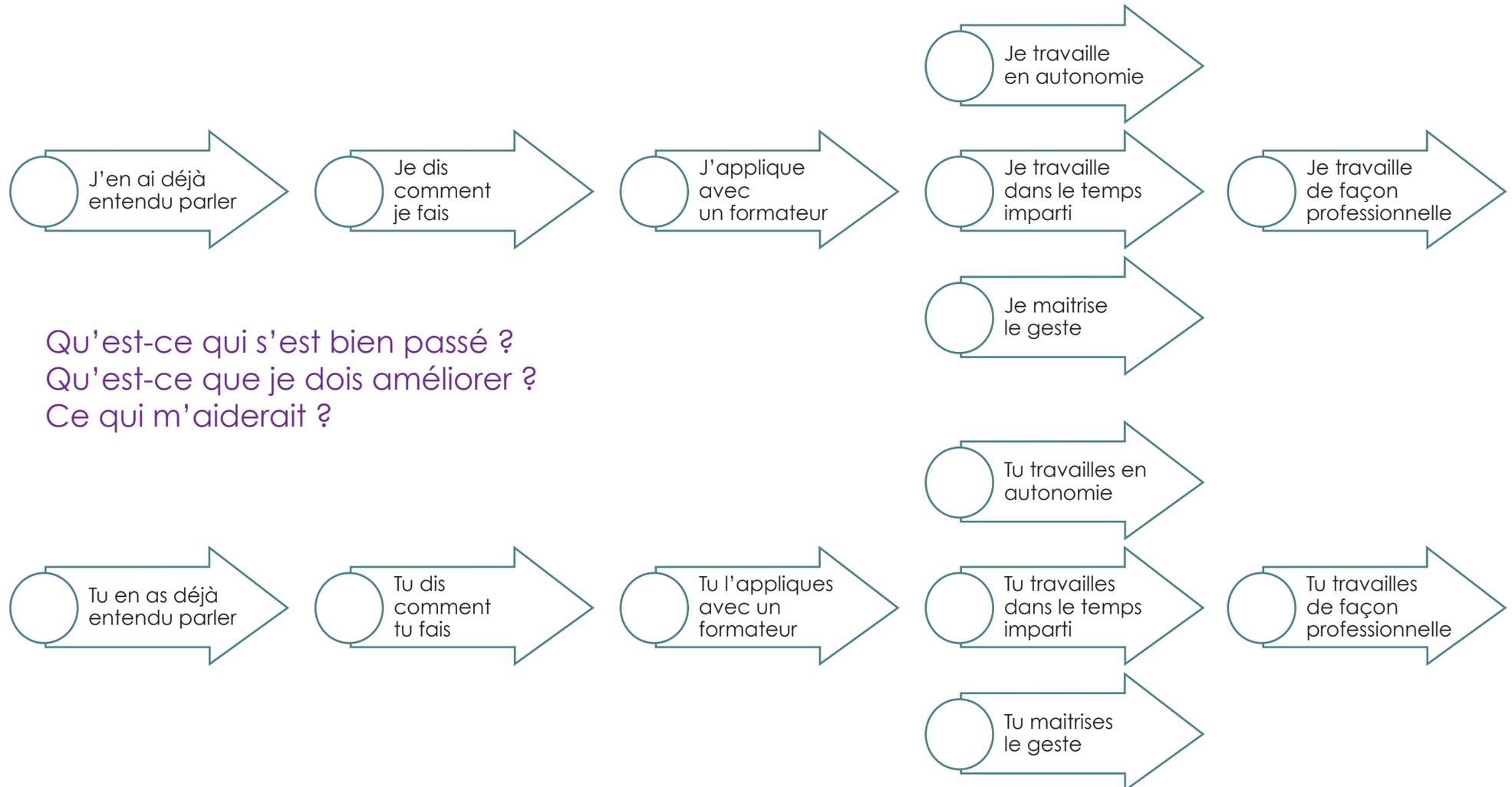
## 7. Transporter les boissons : être capable de se déplacer avec un plateau sommelier chargé, en respectant les techniques de transport (porter à une main, équilibrer le plateau...)



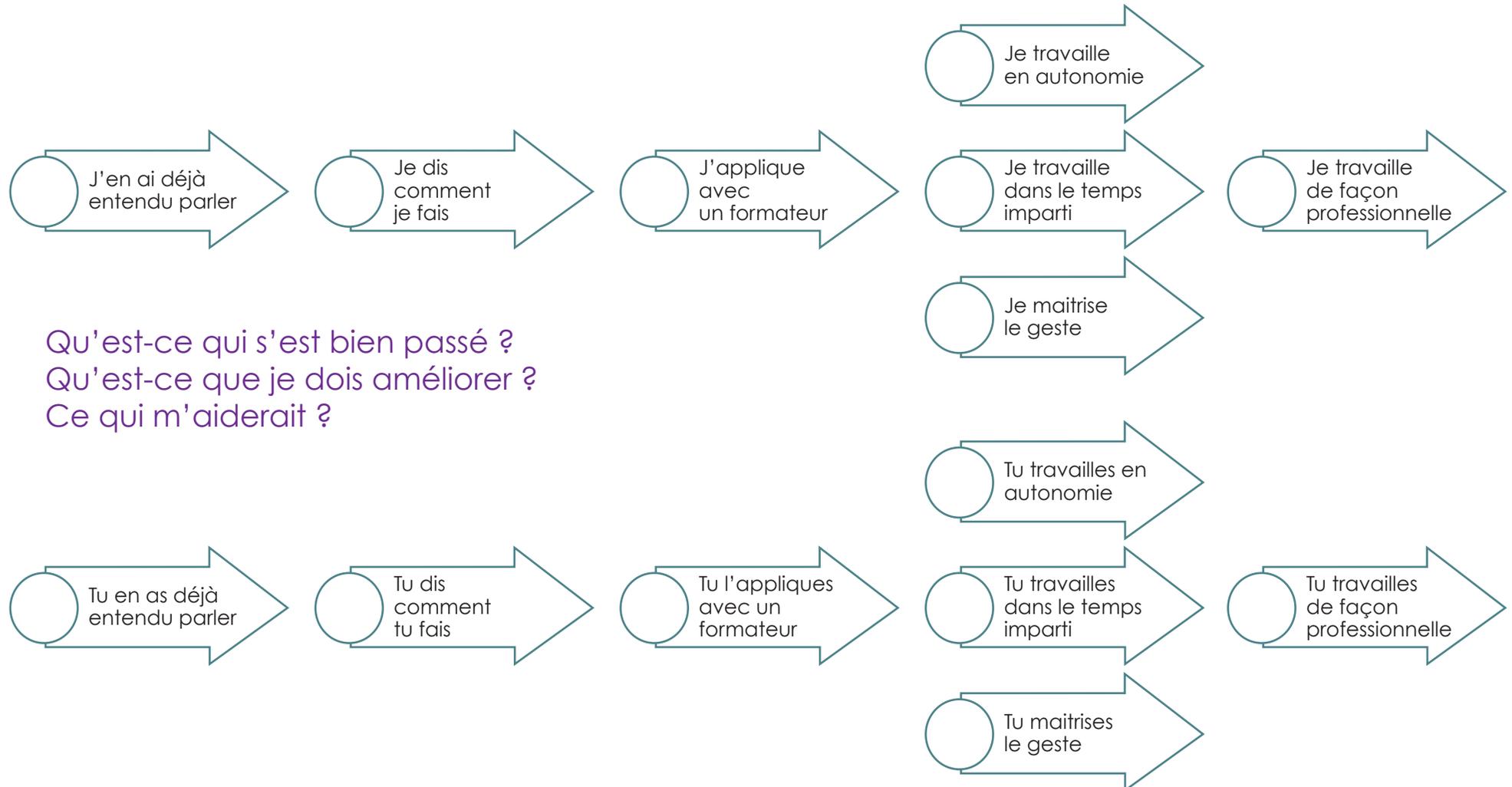
## 8. Servir les boissons à table en respectant les techniques de service (service par la droite, étiquette face client, pas de goutte...)



## 9. Servir la bière : connaître et appliquer les gestes techniques du service de la bière à la pompe et à la bouteille



## 10. Synchroniser les préparations de commande selon les types de boisson (boissons chaudes et bières en dernier)



# MES OBJECTIFS - POSTE BANQUET-TRAITEUR

Date : .....

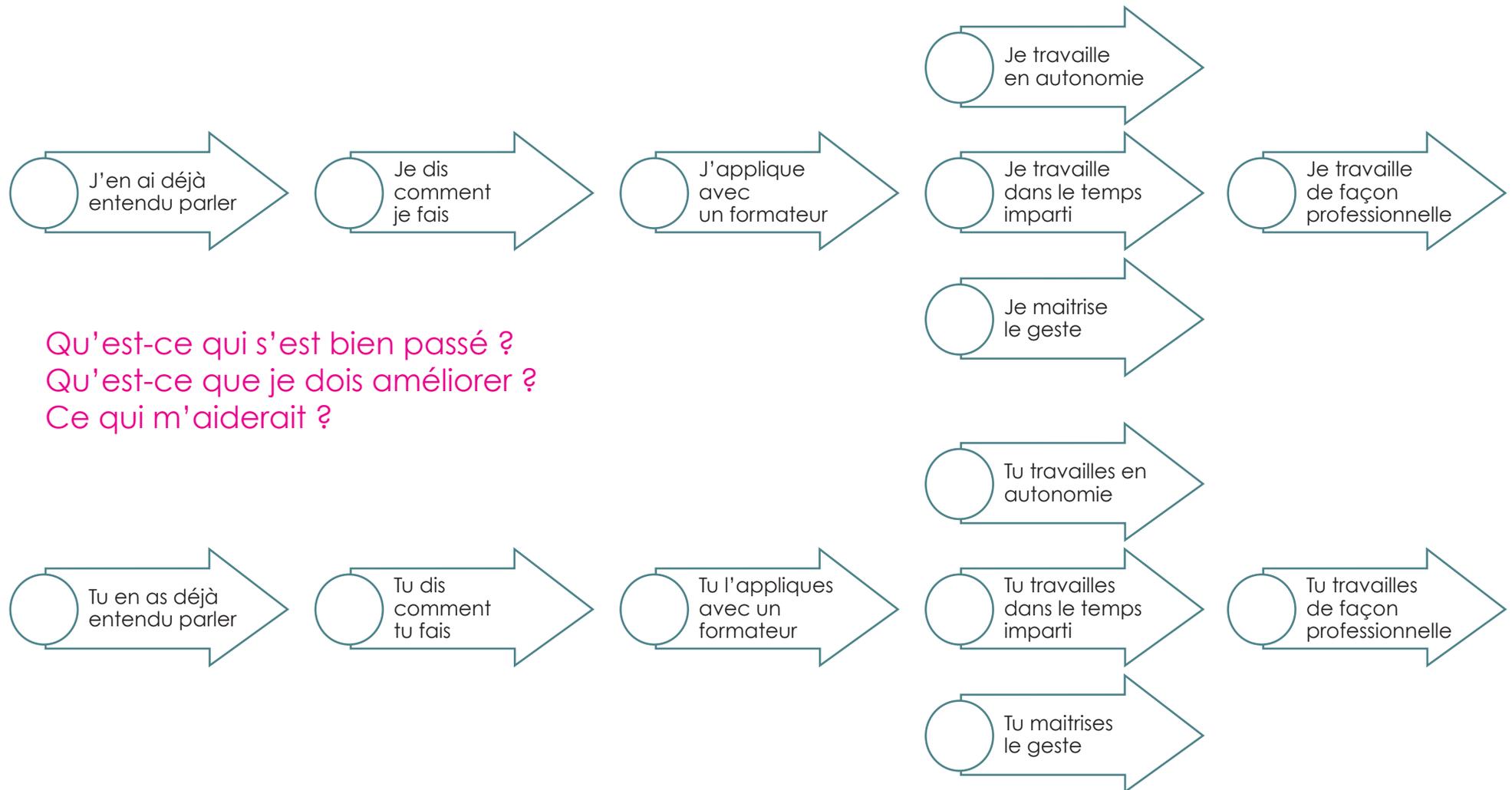
Objectifs : .....  
.....  
.....

## SOMMAIRE (POSTE BANQUET - TRAITEUR)

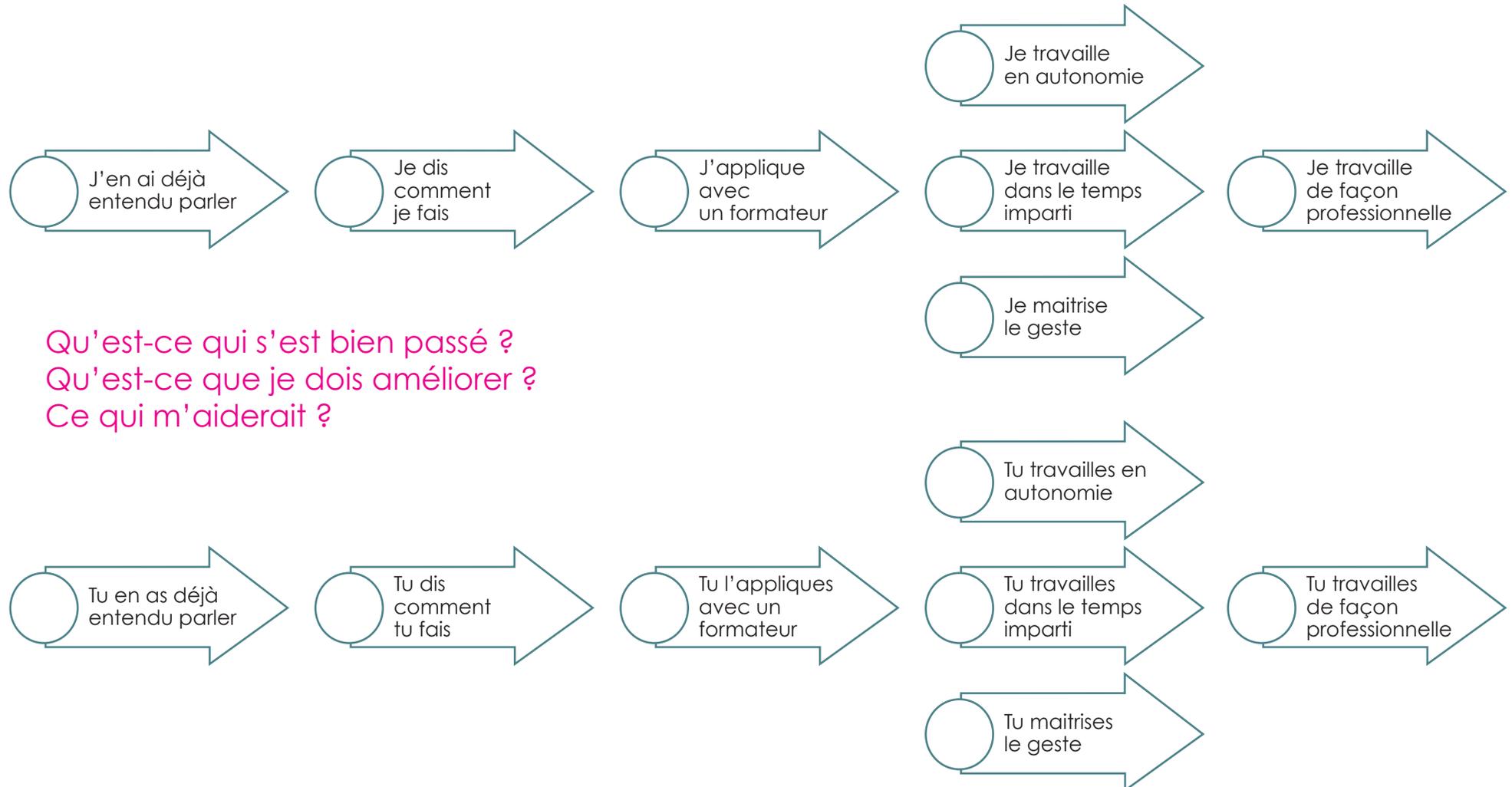


1. Installer la carcasse selon les consignes du formateur
2. Connaître la carte des boissons
3. Servir les boissons, connaître les verres adéquats et les quantités à servir en fonction des boissons. Adapter les garnitures et accompagnements en fonction des boissons
4. Synchroniser les préparations de commande selon les types de boisson
5. Se déplacer en salle avec assurance et dynamisme
6. Connaître et appliquer les règles HACCP au niveau du bar et de l'office
7. Connaître et appliquer les principes d'hygiène liés aux services
8. Connaître et appliquer les procédures de sécurité
9. Utiliser le matériel en suivant les consignes de sécurité
10. Connaître et appliquer les règles d'ergonomie pour la manutention de charges
11. Gérer ses déplacements et son positionnement corporel

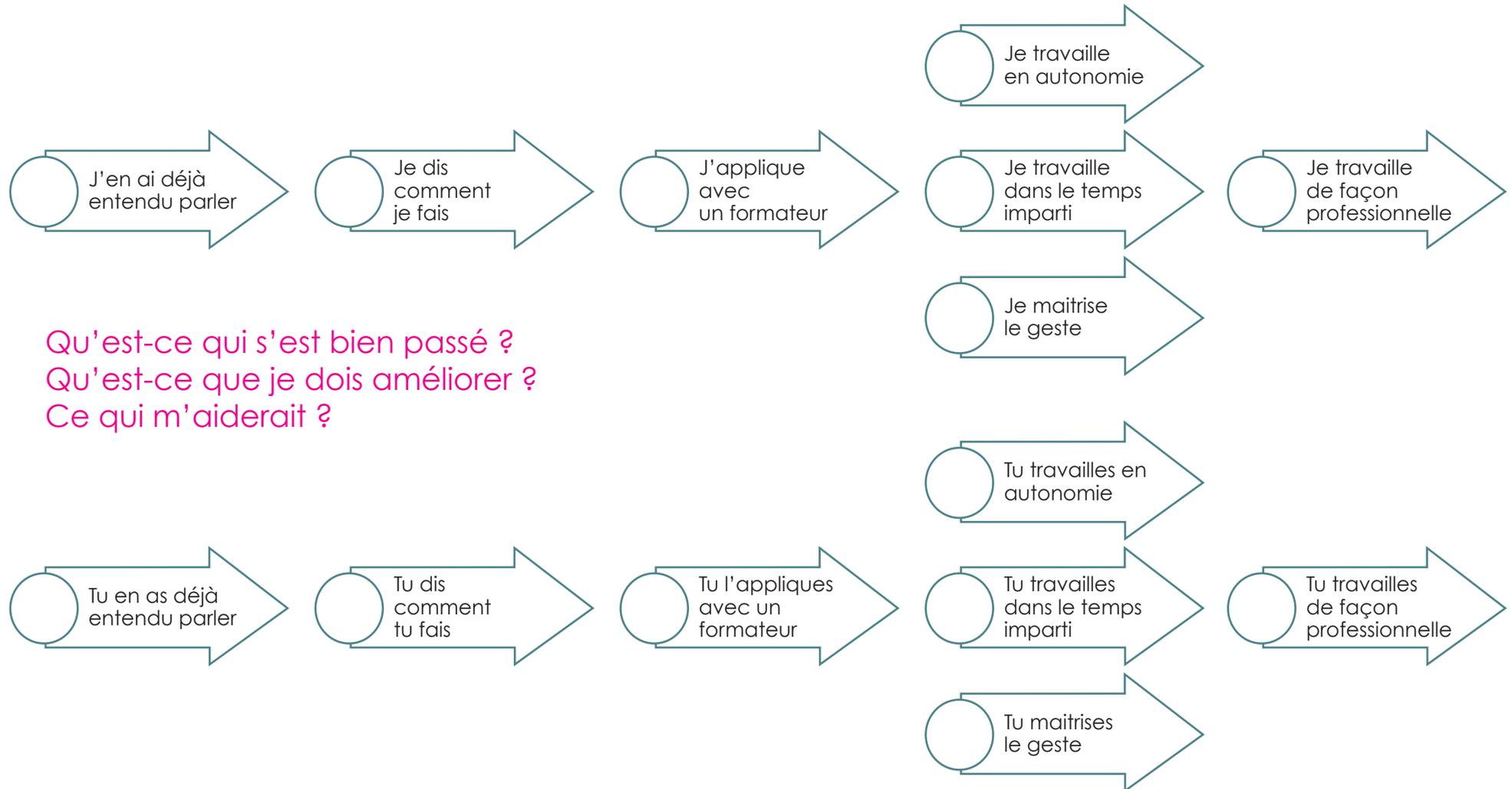
# 1. Installer la carcasse (tables et chaises) selon les consignes du formateur



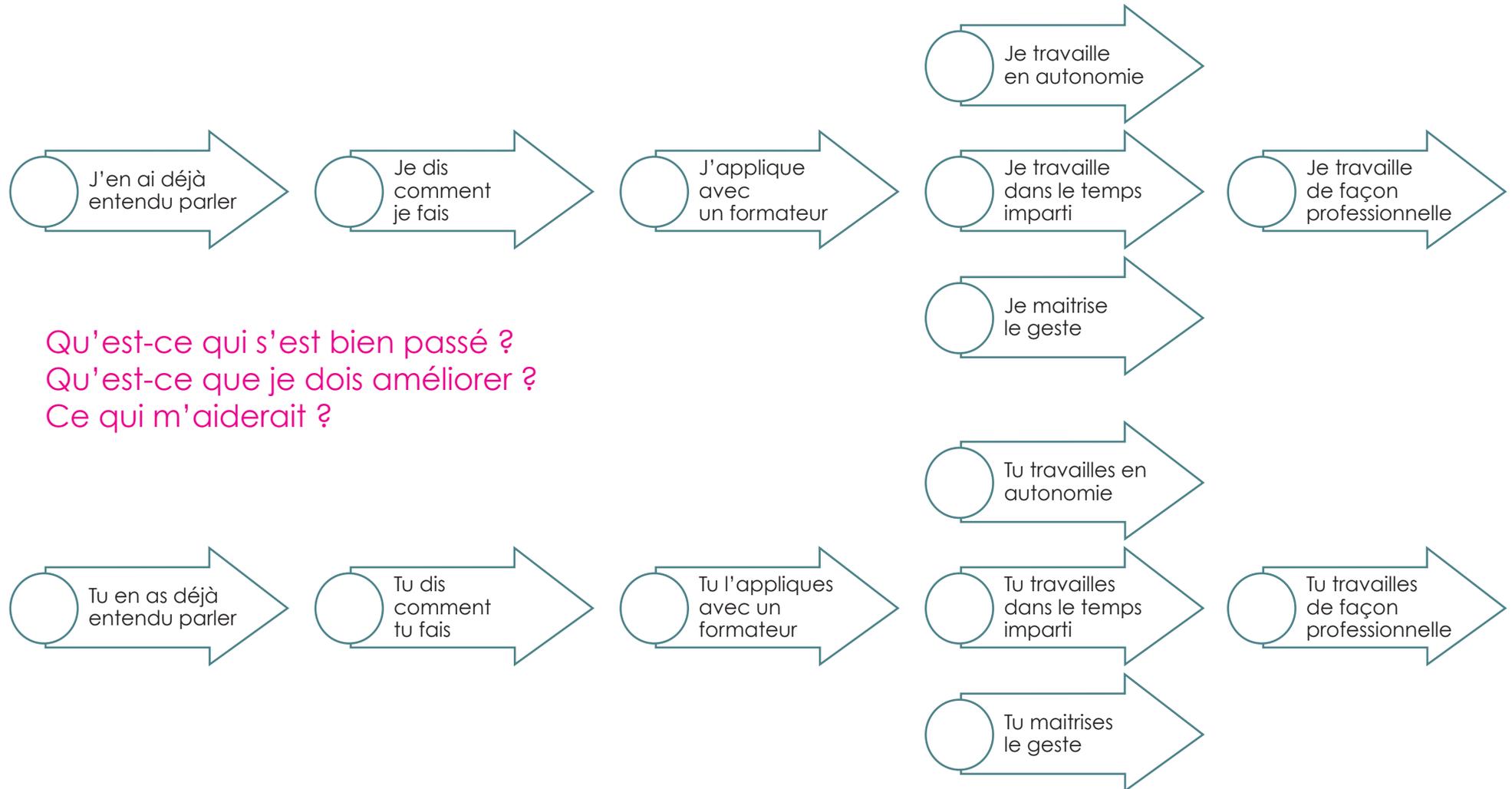
## 2. Connaître la carte des boissons



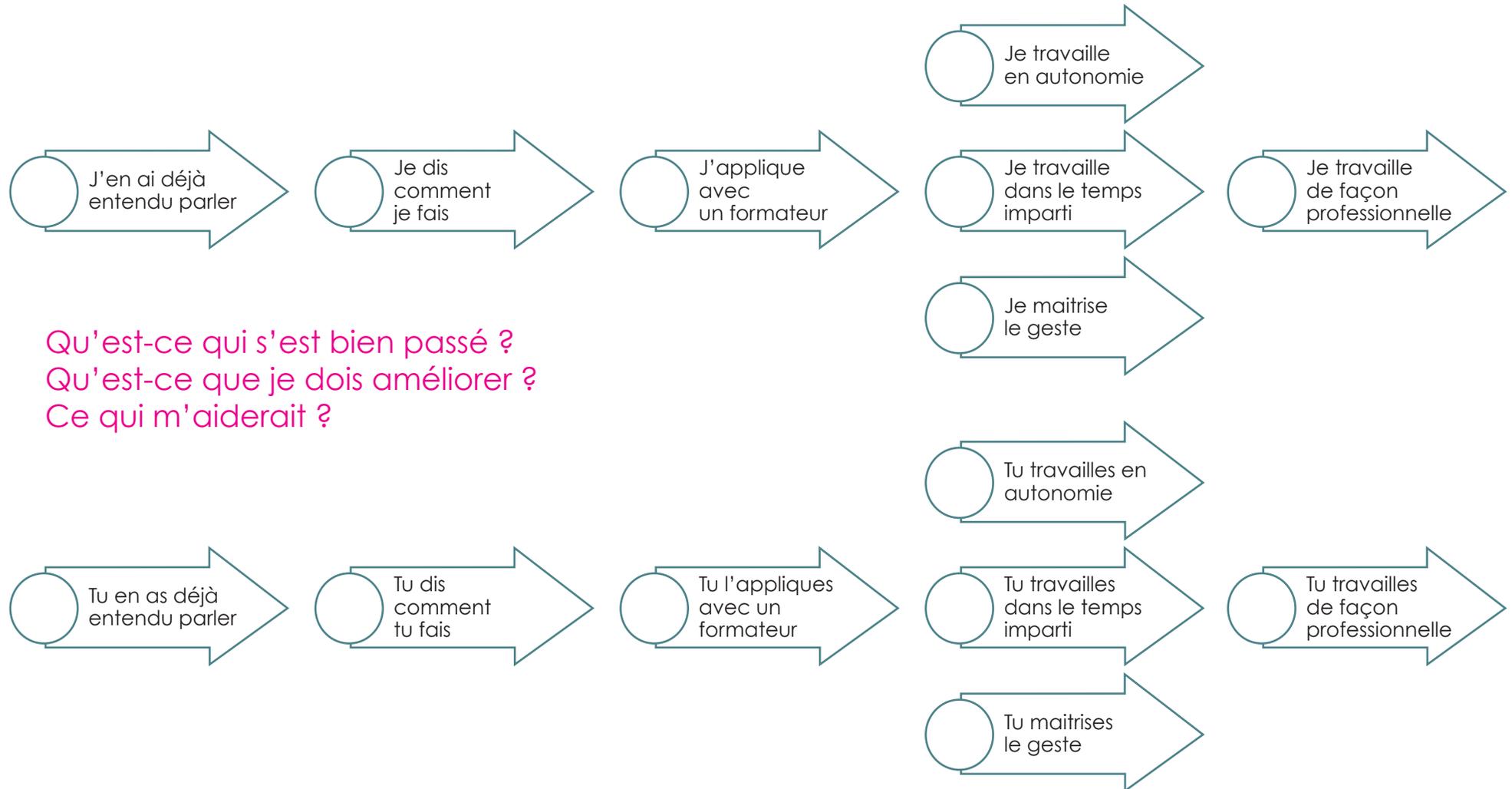
### 3. Servir les boissons : connaître les verres adéquats et les quantités à servir en fonction des boissons. Adapter les garnitures et accompagnements en fonction des boissons



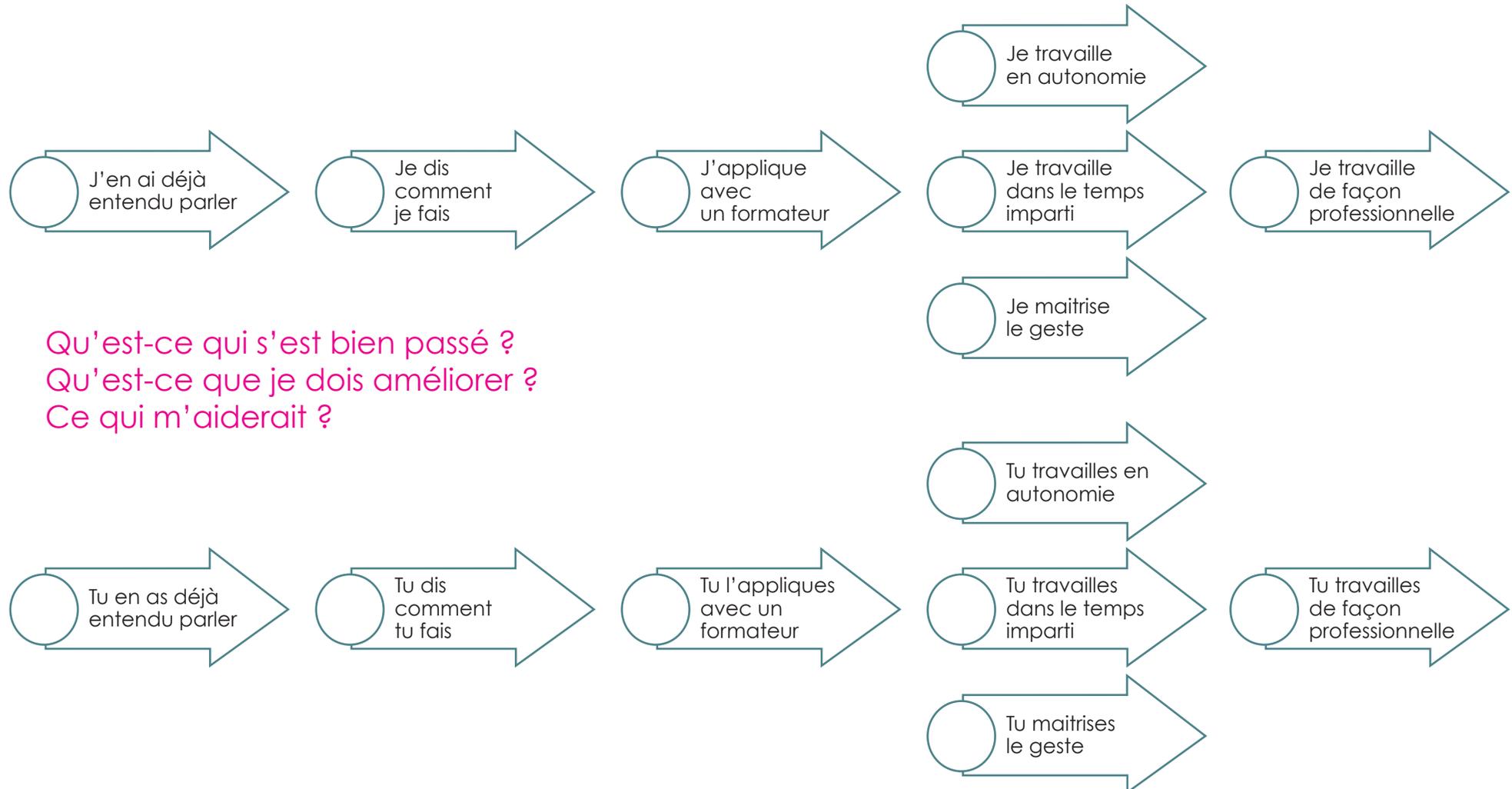
## 4. Synchroniser les préparations de commande selon les types de boisson



## 5. Se déplacer en salle avec assurance et dynamisme

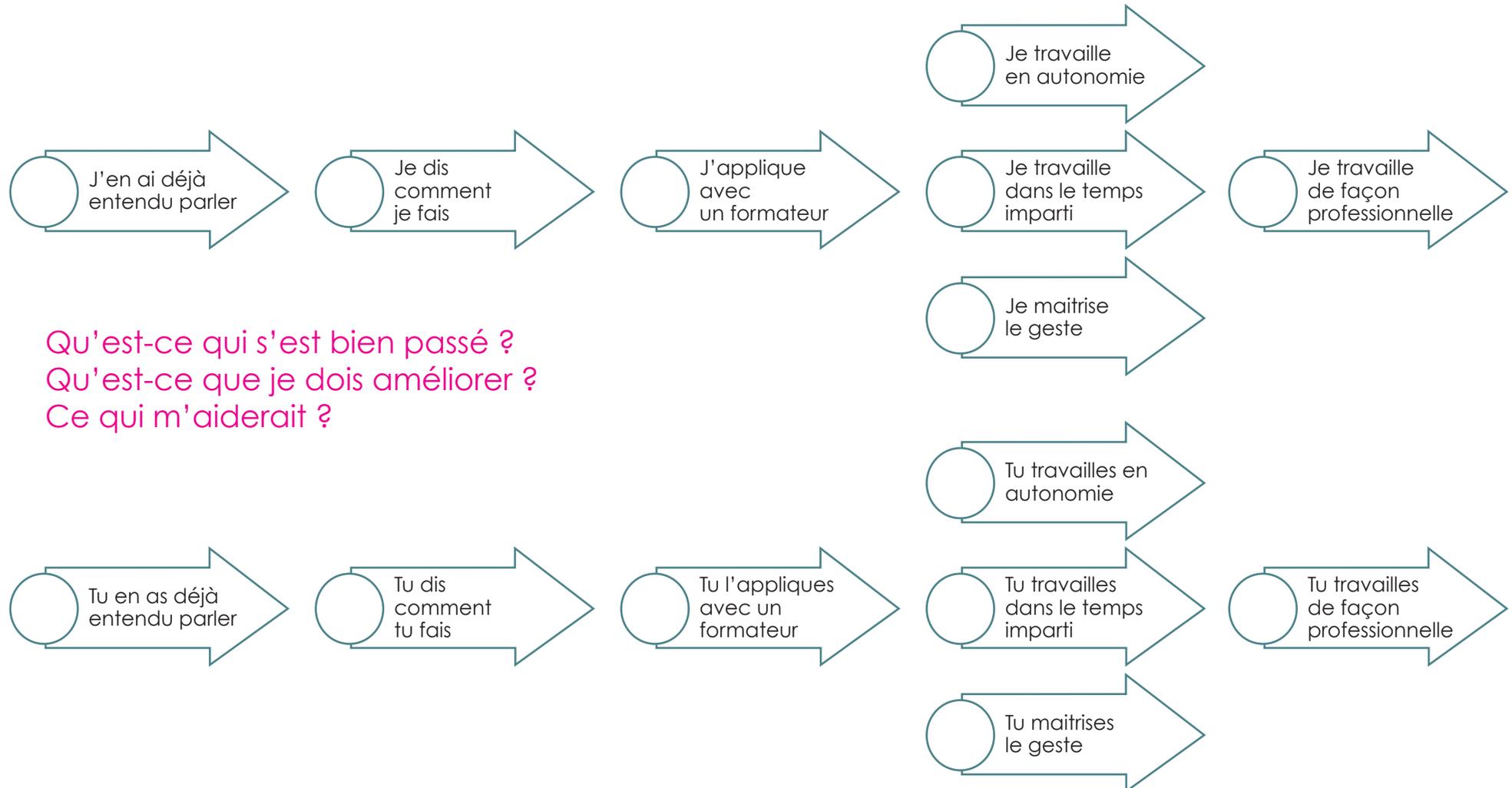


**6. Connaître et appliquer les règles HACCP au niveau du bar et de l'office  
(nettoyage des frigos, surfaces, plan de travail, contrôle température frigo, respect chaîne du froid, contrôle péremption, gestion des déchets...)**

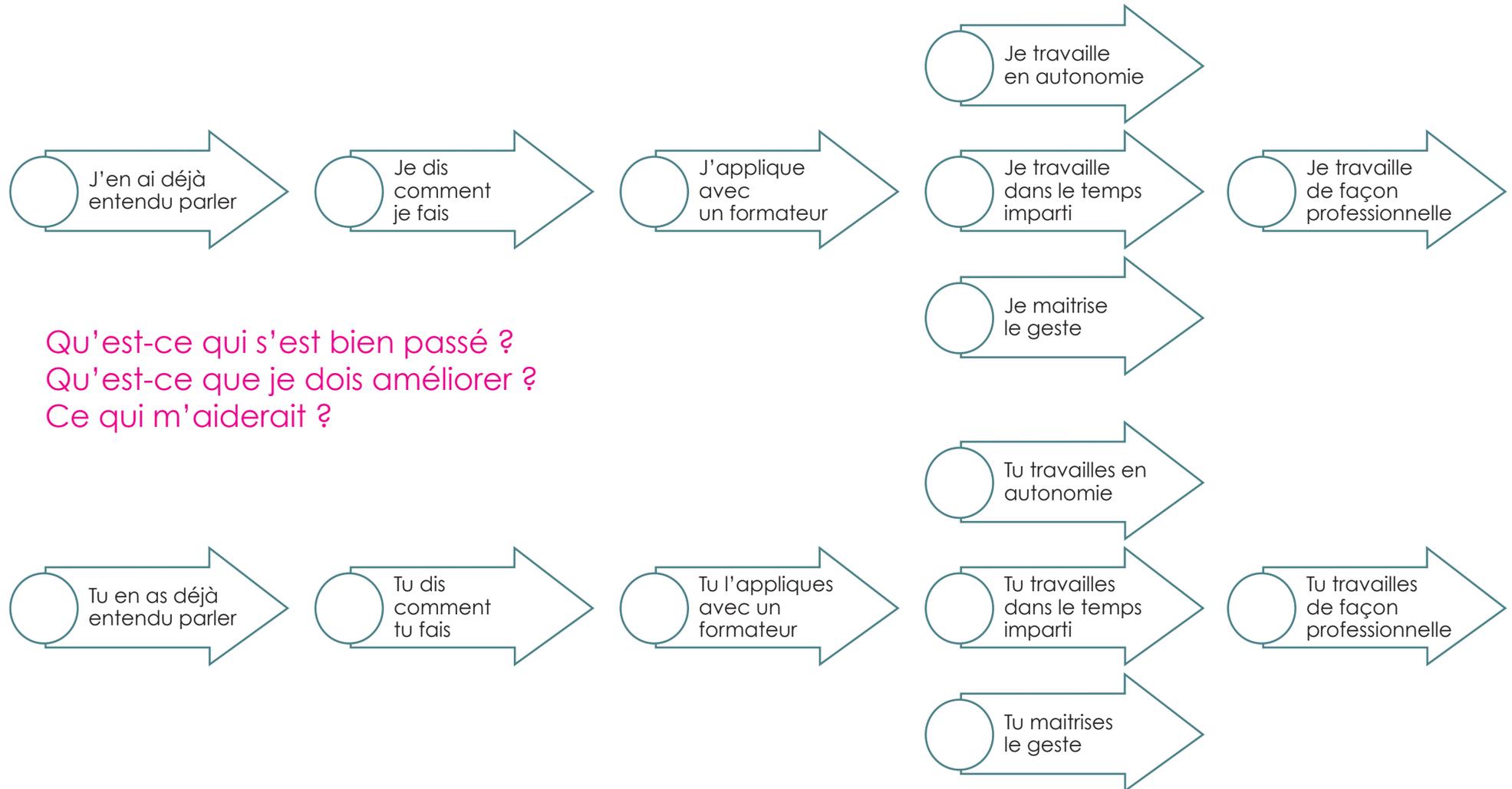


Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?

## 7. Connaître et appliquer les principes d'hygiène liés aux services (manipulation des denrées avec le matériel adéquat, manipulation de la vaisselle...)

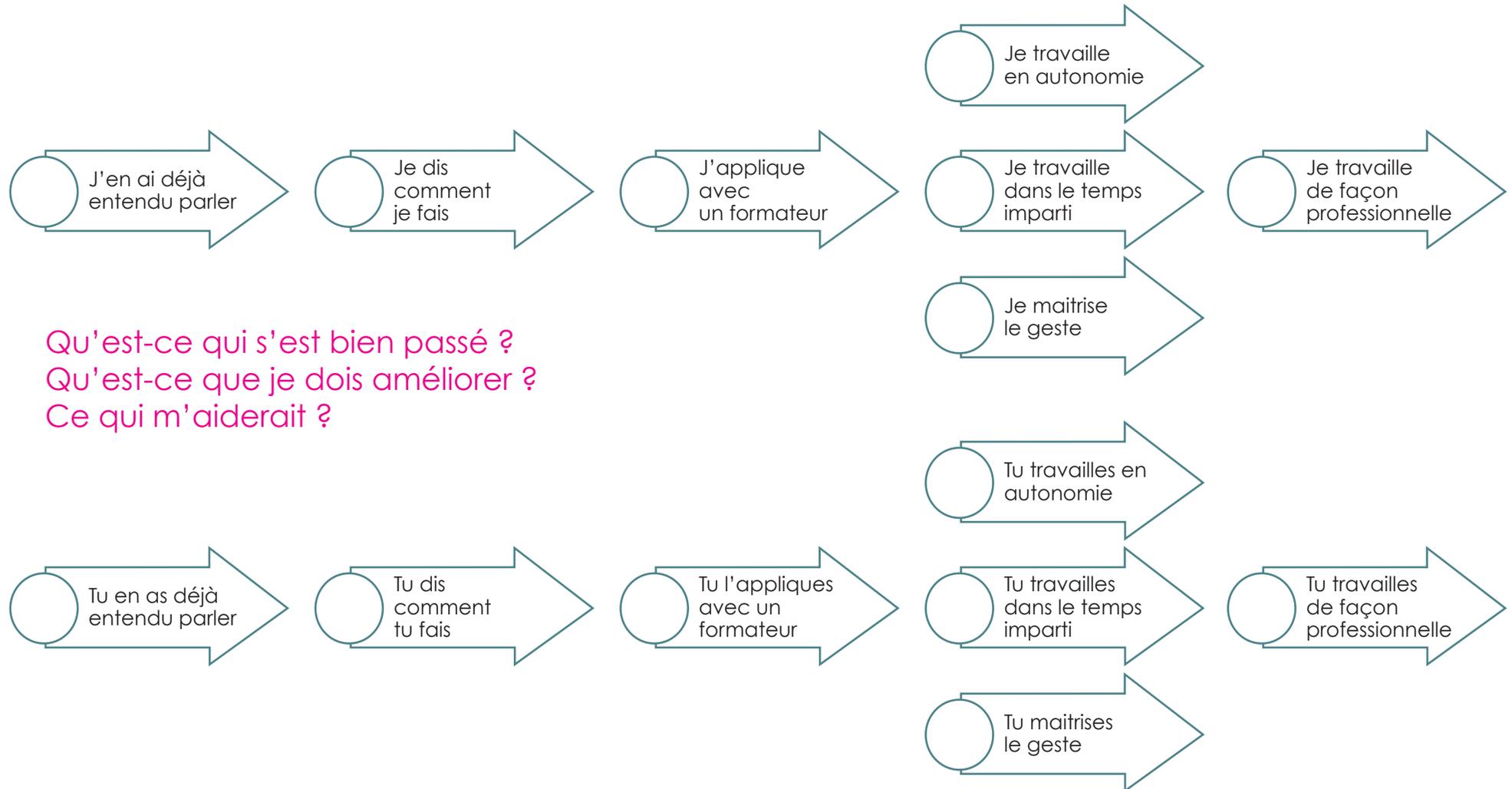


## 8. Connaître et appliquer les procédures de sécurité (pictogrammes, plan d'évacuation...)

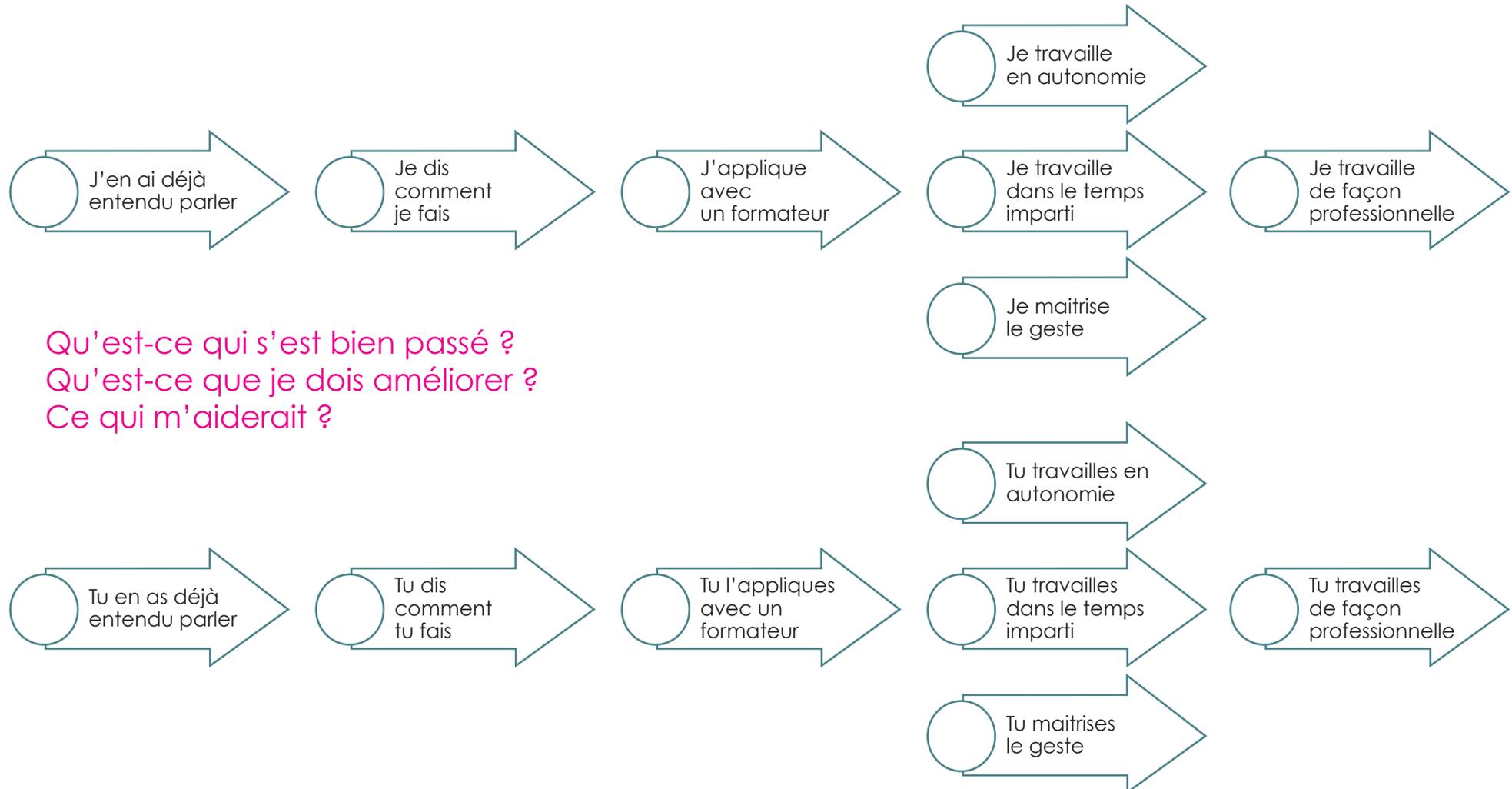


Qu'est-ce qui s'est bien passé ?  
Qu'est-ce que je dois améliorer ?  
Ce qui m'aiderait ?

## 9. Utiliser le matériel en suivant les consignes de sécurité (manipulation couteaux, vaisselle chaude...)



## 10. Connaître et appliquer les règles d'ergonomie pour la manutention de charges (utilisation du monte-charge, des chariots de transport, positionnement corporel...)



## 11. Gérer ses déplacements et son positionnement corporel (en mouvement et statique) afin de préserver son énergie et ses forces tout au long de la journée de travail

