

BOULANGERIE



METIER N°

41



40èmes Olympiades des métiers

GUIDE DE PREPARATION AUX SELECTIONS REGIONALES

BOULANGERIE



« Vous venez de vous inscrire aux concours régionaux des 40èmes

Olympiades des Métiers, et je tenais à vous en féliciter.
Il s'agit de la première étape d'une compétition internationale,

les jeux mondiaux des métiers, qui se déroulent tous les deux ans dans un pays du monde. Plus de 650 jeunes garçons et filles de moins de 22 ans, venus de tous les continents, s'y mesurent pacifiquement au cours de cette grande fête de la jeunesse et des métiers, dans l'exercice d'une activité professionnelle.

La seconde étape sont les finales nationales qui permettront la constitution de l'Equipe de France des Métiers. Cette équipe aura l'honneur de participer à la compétition internationale, à Calgari (Canada) en septembre 2009.

Vous êtes apprenti(e), étudiant(e), lycéen(ne), salarié(e), sous contrat de travail en alternance ; aujourd'hui, vous avez toutes vos chances de participer aux finales et au concours international en améliorant toutes les compétences que vous avez déjà acquises.

Une fois sélectionné(e) pour les finales nationales, et ensuite dans l'Equipe de France, vous recevrez un perfectionnement dans votre métier, et pour les titulaires de l'Equipe de France, une préparation physique et mentale.

Mais pour accroître d'ores et déjà vos chances de succès, nous avons préparé pour vous un guide vous donnant des pistes de progression pour votre métier. Il peut vous être une aide précieuse.

Avec tous mes encouragements. »

Marie-Thérèse GEFROY

Présidente du COFOM



LA PREPARATION TECHNIQUE

Mot du Délégué Technique National:

Vous voici sur le point d'accomplir une première étape au concours régional des métiers. Le choix, qui est le vôtre d'entrer dès à présent dans l'aventure Olympiades des Métiers, vous permettra de découvrir de nouvelles méthodes de travail, d'entrer en contact avec d'autres jeunes de différentes régions et de différents métiers.

Rejoindre « l'équipe de France des métiers » est une formidable aventure et une expérience professionnelle unique. C'est ainsi que vous devez savoir que rien ne s'acquiert dans la facilité, et qu'il vous faudra faire preuve de persévérance, de patience, mais aussi de beaucoup de courage.

Nous sommes sûrs de compter sur votre dynamisme et votre savoir faire, afin d'honorer votre métier, votre région.

Espérant vous retrouver dans l'équipe de France,

Je vous souhaite bon courage !

Le Délégué Technique National

BOULANGERIE



Présentation de l'expert :

↳ **Age :**

↳ **Profession :**

↳ **Parcours Olympiades :**

↳ **Activités :**

↳ **Loisirs :**

BOULANGERIE



PRESENTATION DU METIER DE BOULANGERIE aux Olympiades internationales

Le candidat doit savoir réaliser :

- **Une pièce artistique** sur un thème qui sera communiqué aux candidats au moins 12 semaines avant la concours. Cette pièce ne doit pas dépasser les dimensions 60 x 60 x 60 cm et comporter au minimum la moitié de sa fabrication en pâte levée.
- **Des produits en pâte levée sucrée, levée feuilletée et salées :**
 - Deux variétés de produits en pâte levée sucrée
 - Minimum de 15 pièces de chaque variété
 - Une variété fourrée, poids entre 50 g et 80 g après cuisson
 - Deux autres mini variétés en pâte levée sucrée
 - Minimum de 15 pièces par variété
 - Une mini variété fourrée, poids entre 25 g et 40 g après cuisson
 - Deux variétés de frivolités danoises fourrées
 - Minimum de 15 pièces par variété
 - Le poids est compris entre 50 g et 80 g après cuisson
 - Deux autres variétés de mini frivolités danoises fourrées
 - Minimum de 15 pièces par variété
 - Le poids est compris entre 25 g et 40 g après cuisson

BOULANGERIE



PRESENTATION DU METIER DE BOULANGERIE aux Olympiades internationales

- Deux variétés de produits salés
- Minimum de 15 pièces
- Le poids est compris entre 80 g et 120 g après la cuisson
- Deux autres variétés de mini produits salés
- Minimum de 15 pièces
- Le poids est compris entre 40 g et 60 g après la cuisson
- Une spécialité nationale du pays d'origine du candidat

Le candidat, selon son choix, opte soit pour un produit en pâte levée sucrée, soit pour une frivolité danoise fourrée, soit pour un produit salé, utilisant au moins 1 kg de pâte.

La composition, le poids, le nombre de produits à élaborer sont libres.

➤ **Des pains et petits pains :**

- Quatre variétés de pains
- Chaque variété est élaborée sur la base de 4 à 6 kg de pâte
- Chaque variété est présentée sous une forme et de composition différente
- En revanche, les formes sont identiques dans chaque variété.
- Les poids des pains sont compris, au choix du candidat, entre 250 g et 1000 g cuits

BOULANGERIE



- Une spécialité de pain nationale du pays d'origine du candidat sur la base de 4 à 6 kg de pâte
- La composition, le nombre, le poids, la forme sont entièrement libres
- Deux variétés de petits pains
- Les pâtes sont différentes des variétés déjà élaborées en pain
- Nombre de pièces : 20
- Poids compris entre 50 et 100 g cuits
- Les formes choisies sont créatives

BOULANGERIE



COMMENT SE PREPARER aux sélections régionales Notion du travail personnel

- ✓ En parler avec son (ou ses) professeur(s)
- ✓ Prendre contact avec l'expert Olympiades pour plus de renseignements
- ✓ Informer son employeur pour qu'il vous soutienne professionnellement
- ✓ Aménager son emploi du temps personnel afin de pouvoir s'entraîner dans de bonnes conditions.

Comment augmenter la performance en matière de temps

- ✓ Il faut organiser son travail et rédiger une fiche d'organisation
- ✓ Établir les recettes par écrit en respectant scrupuleusement le nombre de pièces et les poids par familles de produits
- ✓ Valider les formes retenues sur évaluation du produit fini
- ✓ Répéter par phrase puis en intégralité le programme demandé aux sélections régionales
- ✓ Apprendre à laver et ranger son matériel au fur et à mesure (note d'hygiène)
- ✓ Savoir rester concentré sur son travail
- ✓ Noter les temps passés pendant les exercices d'entraînement et les tenir pendant le concours (penser à conserver une marge de sécurité)

BOULANGERIE



COMMENT SE PREPARER aux sélections régionales

Compétences visées

- ↪ Maîtriser l'ensemble des techniques de base en boulangerie
- ↪ Maîtriser les étapes de fabrication du pain et de la viennoiserie (pesage et préparation, pétrissage, détaillage et façonnage, fermentation, mise au four et cuisson, finition)
- ↪ Connaître et maîtriser différentes techniques de pré fermentation
- ↪ Avoir des connaissances et une bonne maîtrise dans la fabrication de pains classiques et traditionnels français
- ↪ Avoir des connaissances et une bonne maîtrise dans la fabrication de pains régionaux français et de pains spéciaux
- ↪ Avoir des connaissances et une bonne maîtrise des pâtes levées feuilletées
- ↪ Avoir des connaissances et une bonne maîtrise des pâtes levées sucrées
- ↪ Maîtriser les pâtes et les techniques de décor en boulangerie
- ↪ Avoir de la régularité dans le travail

BOULANGERIE



- ↪ Avoir du goût pour la décoration et la finition des produits
- ↪ Savoir s'investir dans le travail en vue de la compétition

Techniques à développer/maîtriser

- ↪ les différentes techniques de pétrissage
- ↪ les différentes techniques et type de façonnage
- ↪ les différentes techniques d'enchassage et de tourage
- ↪ l'incorporation adaptée des pré-fermentations
- ↪ la mise au four et le travail de finition avant et après cuisson
- ↪ l'association opportune des goûts et des textures selon les types de produits

BOULANGERIE



COMMENT SE PREPARER aux sélections régionales

Temps

Pour gagner du temps, il est primordial d'avoir une organisation de travail irréprochable, et si possible réalisée par écrit pour l'ensemble des épreuves

- ↪ L'organisation du travail doit être détaillée étape par étape
- ↪ Chaque forme et chaque produit doit être mis au point, validé, puis répété jusqu'à une parfaite maîtrise
- ↪ Il est nécessaire de connaître intégralement le sujet et les épreuves
- ↪ Il est nécessaire de maîtriser les enchaînements et la succession des épreuves
- ↪ Les répétitions doivent permettre de connaître et maîtriser les temps nécessaires pour chaque étape et chaque fabrication dans le respect des contraintes horaires globales

BOULANGERIE



COMMENT SE PREPARER

aux sélections régionales

Exercice d'application

→ Exercice n° 1 :

SUJET : PAINS ET PETITS PAINS

Pour les pains et petits pains, sélectionnez les formes régionales ou spéciales que vous comptez réaliser dans le cadre de votre programme, puis entraînez-vous à les réaliser sur différents poids ou types de pièces.

(pour cet exercice et les suivants, insérez une photo à titre d'exemple)



COMMENT SE PREPARER aux sélections régionales Exercice d'application

➔ Exercice n° 2 :

SUJET : VIENNOISERIE

Pour les viennoiseries, sélectionnez les formes que vous comptez réaliser dans le cadre de votre programme, puis entraînez-vous à les réaliser dans le respect des contraintes de poids du concours.

Pour les viennoiseries garnies, sélectionnez et mettez au point vos différentes masses à fourrer, garnitures et finitions toujours dans les respects des poids. Goûtez vos produits pour valider les associations de saveurs et de texture. Validez votre programme en fonction des contraintes de temps.

Détail des poids par catégorie :

- ✓ Deux variétés de produits en pâte levée sucrée
- ✓ Une variété fourrée, poids entre 50 g et 80 g après cuisson
- ✓ Une variété non fourrée, poids entre 50 g et 60 g après cuisson
- ✓ Deux autres mini variétés en pâte levée sucrée
- ✓ Une mini variété fourrée, poids entre 25 g et 40 g après cuisson
- ✓ Une mini variété non fourrée, poids entre 25 g et 30 g après cuisson
- ✓ Deux autres variétés de frivolités danoises fourrées
- ✓ Le poids est compris entre 50 g et 80 g après cuisson

BOULANGERIE



- ✓ Deux autres variétés de mini-frivolités danoises fourrées
- ✓ Le poids est compris entre 25 g et 40 g après cuisson
- ✓ Deux variétés de produits salés
- ✓ Le poids est compris entre 80 g et 120 g après la cuisson
- ✓ Deux autres variétés de mini produits salés
- ✓ Le poids est compris entre 40 g et 60 g après la cuisson.

(pour cet exercice et les suivants, insérez une photo à titre d'exemple)

BOULANGERIE



COMMENT SE PREPARER aux sélections régionales Exercice d'application

➔ **Exercice n° 3 :**

SUJET : PIECE DECOREE

Pour la pièce décorée, choisissez et validez le sujet de votre pièce décorée dans le respect du thème retenu

- Veillez à associer les différentes techniques imposées par le sujet dans la composition de l'ensemble
- Pour le travail sur pâte levée, préparer soigneusement vos patrons et supports de découpe, entraînez-vous au détaillage, à la cuisson et au montage
- Pour le travail sur pâte morte, entraînez-vous au modelage et à l'assemblage après cuisson
- Soignez le choix des teintes et des contrastes
- Soignez les volumes et l'équilibre général de votre pièce

(pour cet exercice et les suivants, insérez une photo à titre d'exemple)