ORGANISATION ET PLANIFICATION PEDAGOGIQUE SECONDE FMHR 2025 2026

PROGRESSION ET CONTENU DES APPRENTISSAGES (COMPETENCES ET SAVOIRS)

PROFESSEUR : L'HOSTIS PASCAL

	COMPETENCES techniques et psychosociales travaillées lors des séquences *En rouge* les *prérequis des séquences précédentes*		**Les apports des neurosciences et de l'Intelligence Artificielle dans le cadre de l'auto-évaluation des élèves.**
Menu support	**Atelier expérimental et technologique** avec apports notionnels	**Travaux pratiques :** En situation de production et commercialisation au restaurant pédagogique	**POINTS DE VIGILANCE** **DIFFICULTES FREQUENTES ET RISQUES D'ECHEC** *Permet à l'apprenant de s'auto-évaluer à partir des indications fournies et de ses observations personnelles.* *Les compétences psychosociales sont évalués sur une temporalité plus longue à l'aide d'une fiche-outil. (verbalisation réfléxive)*

Exceptionnel Du 2 au 12 septembre 2025

Accueil des élèves : Présentation de la formation à travers la découverte des locaux, les matériels, les gestes et postures en atelier notamment le maniement des couteaux, les risques professionnels, l'hygiène ainsi que les opérations de rangement et de nettoyage des locaux.

Focus particulier sur les comportements attendus en atelier et sur les compétences psychosociales à faire émerger et à développer auprès des apprenants. Celles-ci seront travaillés tout au long du cycles des 3 années de formations à travers 6 grands items : **la conscience de soi, la communication, l'empathie, la gestion du stress et des émotions, la pensée critique et la démarche de résolution de problèmes, la confiance en soi et la motivation**
(Cette approche repose sur les travaux issus des neurosciences et des sciences cognitives pour l'amélioration des apprentissages)

Conscience de soi
« Identifier ses émotions, ses réactions et ses attitudes face à un nouvel environnement professionnel. »
Se situer dans le groupe (niveau d'aisance ou d'appréhension), accepter les remarques et observations du professeur.
Comprendre l'importance de l'hygiène, de la rigueur et de la posture.
Exemple en situation :
L'élève réalise qu'il est stressé à l'idée de manipuler un couteau et le verbalise calmement plutôt que de s'agiter.

Communication efficace
« S'exprimer clairement, écouter et reformuler une consigne technique ou une remarque. »
Écouter les consignes collectives sans interrompre le professeur et poser des questions simples et pertinentes.

Exemple en situation :
L'élève demande : « Chef, est-ce que je dois couper en brunoise ou en dés ? » au lieu de chercher à deviner seul.

🤝 **Compétences relationnelles et empathie**
« Comprendre les besoins du groupe, respecter les différences de rythme et de personnalité. »
Respecter ses camarades et le matériel commun.
Aider un camarade en difficulté sans jugement.
Accepter les remarques constructives du professeur.
Exemple en situation :
L'élève remarque qu'un camarade peine à allumer un brûleur et lui montre calmement le geste à faire.

⚖️ **Gestion du stress et des émotions**
« Rester calme et concentré face à la pression, la nouveauté ou la peur de l'échec. »
Se relaxer (respiration) en cas de difficulté et ne pas dramatiser exagérément sur ses difficultés.
Garder son calme quand une consigne n'est pas comprise.
Accepter l'erreur comme une étape d'apprentissage.
Exemple en situation :
L'élève perd ses moyens et panique car il n'arrive pas à reproduire la gestuelle du professeur et prétend qu'il n'est pas fait pour la cuisine en se dévalorisant.

🧩 **Pensée critique et résolution de problèmes**
« S'interroger sur ses pratiques et chercher à comprendre ses erreurs. »
Observer le résultat d'une tâche (taillage, cuisson) et se corriger.
Commencer à comprendre le « pourquoi » des gestes techniques.
Exemple en situation :
Après une carotte mal taillée, l'élève compare sa coupe avec celle du chef et après analyse réflexive, comprend son erreur et rectifie son geste.

🌱 **Confiance en soi et motivation**
« Croire en sa capacité à apprendre, à progresser et à réussir dans un environnement professionnel. »
S'impliquer activement dans les tâches confiées.
Être fier d'une réussite, même partielle.
Exemple en situation :
L'élève qui réussit des gestes techniques simples se sent valorisé par les encouragements du professeur et s'engage davantage dans la suite du TP.

Première séquence d'initiation découverte		**Quinzaine du 15 au 26 septembre 2025**	
Macédoine mayonnaise Tartes aux pommes	**Les taillages de base** Émincer des légumes Tailler en mirepoix, en brunoise, en	**Macédoine mayonnaise** Monder des tomates Cuire des œufs à la coque, mollets, durs Cuire des légumes à l'anglaise Réaliser des sauces émulsionnées froides stables : la mayonnaise Réaliser des sauces émulsionnées froide instable : la vinaigrette Dresser une entrée froide sur assiette : façonner des quenelles, monter en cercle	**Mise en application progressive des 6 items issus des CPS :** La conscience de soi, la communication, l'empathie, la gestion du stress et des émotions, la pensée critique et la démarche de résolution de problèmes, la confiance en soi et la motivation

	macédoine, en paysanne Tailler en julienne, en bâtonnets Émincer des pommes **La pâte brisée** par **sablage** Réaliser abaisser foncer pincer cuire **Garnir et cuire une tarte** **Napper une tarte**	Utiliser la poche à douille Préparer persil en branche, pluches de cerfeuil Dresser une entrée froide Réaliser une analyse sensorielle	
Seconde séquence d'initiation découverte Quinzaine du 29 septembre au 10 octobre 2025			
Samoussas aux légumes **Crêpes**	 **Les pâtes molles** La pâte à crêpes, à pancake Cuire des crêpes à la poêle et à la crêpière professionnelle	**Les taillages de base** Émincer des légumes Tailler en mirepoix, en brunoise, en macédoine, en paysanne Tailler en julienne, en bâtonnets Réaliser une farce de légumes Plier des samoussas Frire des samoussas Tourner/escaloper des champignons Réaliser une duxelles de champignons	Non abordé en initiation découverte
Séquence N° 1 Du 13 octobre au 7 novembre 2025			
 Œuf dur mayonnaise ***Poulet rôti*** ***Pommes allumettes*** ***Choux chantilly***	 **Les pâtes molles** La pâte à choux Démonstration pâte à choux professeur suivie d'une réalisation individuelle élève	**ŒUF DUR MAYONNAISE** **Cuisson des œufs durs** (à l'eau bouillante, maîtrise du temps de cuisson et du refroidissement). **Écalage propre et régulier**. **Réalisation d'une mayonnaise** (émulsion à base de jaune d'œuf, moutarde, huile, vinaigre, sel). **Assaisonnement et présentation** (dresser harmonieusement avec garniture d'accompagnement, brunoise ou herbes). **Compétences visées :**	**ŒUF DUR MAYONNAISE** **Difficultés fréquentes** **Mauvaise gestion du temps de cuisson** → œufs trop cuits (verdâtre) ou pas assez cuits. **Écalage maladroit** → œufs abîmés, présentation irrégulière. **Température des ingrédients** → émulsion qui tourne si les produits ne sont pas à la même température. **Vitesse d'incorporation de l'huile** → ajout trop rapide qui empêche la formation de l'émulsion. **Manque de rigueur dans l'assaisonnement ou la présentation.**

	Coucher des choux Dorer à l'œuf Cuire des choux Garnir des choux	Identifier les **phénomènes physiques d'une émulsion** (huile/eau). Connaître les **températures de coagulation des protéines de l'œuf**. Réaliser et stabiliser une émulsion froide. Soigner le **dressage froid simple**. **POULET ROTI** **Préparation de la volaille** (parage, bridage, assaisonnement). **Cuisson rôtie** (au four, retournement, arrosage, contrôle de température à cœur). **Découpe et présentation** (blancs, cuisses, ailes). **Jus de rôti** (déglaçage, réduction, assaisonnement). **Compétences visées :** Maîtriser la **cuisson dans une ambiance sèche au four(rôtir)**. Identifier les **réactions de Maillard** et leur impact sur la couleur et les arômes. Savoir **découper et dresser une volaille rôtie**. Gérer la **sécurité alimentaire des viandes** (cuisson complète, absence de contamination croisée). **POMMES ALLUMETTES** **Taillage régulier** (tailler en bâtonnets fins). **Blanchiment** (précuisson en friture douce, environ 150°C). **Cuisson finale** (friture à 180°C pour la coloration et le croustillant). **Égouttage et assaisonnement** (sel fin, service chaud). **Compétences visées :** Connaître les **températures de friture** et leurs effets sur la texture. Maîtriser les **taillages réguliers**. Comprendre la **déshydratation et la coloration** en friture. Travailler en **sécurité face à l'huile chaude**. **CHOUX CHANTILLY** AET dédié	**Risques d'échec :** Émulsion instable (mayonnaise tranchée). Apparence peu soignée → manque de valorisation du travail. Perte de motivation si la mayonnaise rate plusieurs fois. **POULET ROTI** **Difficultés fréquentes :** **Mauvaise préparation de la volaille** (bridage mal fait, assaisonnement oublié). **Sur- ou sous-cuisson** → viande sèche ou insuffisamment cuite. **Manque de surveillance du four** → coloration irrégulière. **Oubli du déglaçage ou mauvaise réalisation du jus**. **Découpe hasardeuse** → perte de morceaux, présentation désordonnée. **Risques d'échec :** Cuisson non maîtrisée (viande rosée ou brûlée). Jus insipide ou gras. Difficulté à **coordonner plusieurs tâches** (surveillance du four + préparation de la garniture). **POMMES ALLUMETTES** **Difficultés fréquentes :** **Manque de régularité dans le taillage** → cuisson non homogène. **Mauvaise gestion de la température de friture** → frites molles ou trop colorées. **Mauvaise compréhension de la double cuisson** (blanchiment + friture finale). **Oubli de l'assaisonnement au bon moment** (avant service). **Manque de rigueur en sécurité** (projection d'huile, brûlure). **Risques d'échec :** Frites molles, grasses, trop cuites ou cassées. Manque d'assurance lors des manipulations à risque (huile chaude). Manque de coordination entre la cuisson des frites et le dressage du poulet. **CHOUX CHANTILLY** **Difficultés fréquentes :** **Mauvais séchage de la panade** : trop d'humidité → pâte molle et collante. **Incorporation incorrecte des œufs** : ajout trop rapide ou quantité mal maîtrisée → pâte trop liquide ou trop ferme. **Manque de compréhension du rôle des œufs** dans la texture et la tenue. **Pâte mal travaillée** → grumeaux, texture irrégulière. **Risques d'échec :** Pâte **trop fluide** → Choux qui ne développent pas ou s'effondrent à la cuisson. Pâte **trop sèche** → Choux pâteux et lourds Difficulté à **pocher** correctement (mouvement, régularité des formes).

VACANCES DE TOUSSAINT du samedi 18 octobre au lundi 3 novembre 2025

Séquence N° 2	Du 10 novembre au 21 novembre 2025		
Quiche lorraine ***Lasagnes napolitaines*** ***Mousse au chocolat***	**Les pâtes de base** La pâte brisée par sablage (réaliser, foncer, pincer) **Les appareils de base** L'appareil à quiche (à crème prise salée) Tailler et sauter des lardons Garnir et cuire une quiche	***QUICHE LORRAINE*** AET dédié **LASAGNES NAPOLITAINES** ***Réalisation d'une béchamel*** *(roux blanc + lait chaud, cuisson, assaisonnement, liaison).* *Maîtriser le* ***montage et la cuisson d'un plat en gratin****.* *(Alternance pâtes/sauce tomate (PAI)/béchamel/fromage).* ***Cuisson au four*** *(contrôle de la texture et de la coloration).* ***Mise en place et hygiène*** *(préparation des ingrédients, travail à poste organisé).* *Identifier les* ***liaisons amidonnées et protéiques*** **MOUSSE AU CHOCOLAT** ***Mise en place du bain-marie*** *(faire fondre le chocolat sans le brûler).* ***Réalisation d'une mousse*** *(incorporer des blancs montés en neige à un appareil chocolaté).* ***Montage des blancs en neige*** *(maîtriser la texture « bec d'oiseau »).* ***Mise en forme et conservation*** *(dresser, réserver au froid).* ***Compétences visées :*** *Connaître les* ***émulsions et foisonnements****.* *Maîtriser les* ***températures de travail du chocolat****.* **Compétences Psycho Sociale en lien avec la préparation du plat** **Ecoute fine des consignes**. Mémoriser les points de vigilance **Se centrer sur la tâche** : contrôler la vitesse et l'intensité de ses gestes, observer les **signes visuels de réussite** (texture, brillance, souplesse. **Pensée critique**	**LASAGNES NAPOLITAINES** **Difficultés fréquentes :** Difficulté à gérer plusieurs préparations en parallèle (sauce tomate, béchamel, montage). **Réalisation de la béchamel :** Mauvais dosage du roux et du lait → sauce trop épaisse ou trop fluide. Grumeaux dus à une incorporation trop rapide du lait. Manque de cuisson du roux → goût farineux. **Montage des lasagnes :** Ordre des couches non respecté ou irrégulier. Quantité de sauce mal répartie → zones sèches ou détrempées. Excès de fromage ou manque de liaison. **Cuisson au four :** Température mal réglée → gratin trop coloré ou insuffisamment cuit. Oubli de repos avant service (manque de tenue à la découpe). **Risques d'échec :** Plat sec ou trop liquide Goût fade par manque d'assaisonnement ou de réduction. Gratin mal cuit ou non homogène. Difficulté à coordonner plusieurs préparations chaudes. Manque de rigueur dans la liaison et l'équilibre des textures. Manque d'autonomie sur la gestion des cuissons **MOUSSE AU CHOCOLAT** **Mauvaise gestion du bain-marie :** Chocolat trop chauffé → masse granuleuse, chocolat brûlé. Eau bouillante au contact → texture altérée. **Mauvaise préparation de l'appareil :** Œufs mal séparés → blancs contaminés par du jaune → ne montent pas. **Montage des blancs en neige :** Trop fermes → mousse cassante. Pas assez montés → mousse liquide. Mauvaise utilisation du fouet (mouvement, durée, vitesse). **Hygiène et conservation :** Mauvaise gestion du froid → risque bactérien (œuf cru). Préparation trop tôt ou non refroidie correctement. **Risques d'échec :** Mousse liquide, retombée ou granuleuse. Risque microbiologique si la préparation reste à température ambiante. Présentation négligée (coupes sales, bulles d'air, quantité irrégulière). Difficulté à gérer les températures (chocolat, bain-marie, froid). Manque de précision dans le foisonnement et l'incorporation

		Observer la texture finale, comparer avec les critères attendus et identifier les erreurs possibles (température, vitesse, proportion). .	
Exceptionnel **28 novembre 2025**			
TP déplacé Salon post-bac			
Séquence N° 3 **Du 1 décembre au 12 décembre 2025**			
Gnocchi à la parisienne ***Rôti de bœuf*** ***Gratin dauphinois*** ***Haricots verts*** ***Tarte au citron meringuée***	**Les pâtes de base** La pâte sablée (réaliser, foncer, cuire à blanc) **Les appareils et les crèmes de base** La crème citron La meringue italienne	***GNOCCHI A LA PARISIENNE (base sauce Mornay)*** ***Maitrise de la réalisation de la pâte à choux en prérequis (étudiée en séquence N°1)*** ***Réalisation d'une sauce dérivée de la béchamel : la sauce mornay*** *(roux blanc + lait chaud + jaune d'œufs + fromage râpé).* ***Maîtrise de la réalisation de la béchamel en prérequis (étudiée en séquence N°2)*** *Maîtriser le* ***montage et la cuisson d'un plat en gratin****. (Alternance pâtes/sauce tomate (PAI)/béchamel/fromage).* ***Cuisson au four*** *(contrôle de la texture et de la coloration).* ***Mise en place et hygiène*** *(préparation des ingrédients, travail à poste organisé).* *Identifier les* ***liaisons amidonnées*** **Compétences Psycho Sociale en lien avec la préparation du plat** **Capacité à résoudre des problèmes** Ajuster la texture de la pâte ou la sauce si elle est trop liquide/épaisse. **Pensée critique** Analyser le résultat, comprendre pourquoi le gnocchi s'est délité ou pourquoi la sauce a grumelé. **Communication efficace** Se coordonner avec le binôme (un élève poche, l'autre surveille la cuisson). **Autocontrôle / persévérance** Garder son calme en cas d'échec et recommencer correctement. **Confiance en soi** Oser manipuler une pâte chaude, utiliser la poche à douille, se confronter à la complexité technique.	***GNOCCHI A LA PARISIENNE*** **Réalisation des gnocchis (pâte + cuisson)** **Difficultés fréquentes :** **Eau trop chaude (ébullition forte)** → gnocchis se désagrègent. **Eau pas assez chaude** → cuisson lente, pâte gonflée et molle. **Durée de cuisson non maîtrisée** → les gnocchis doivent remonter à la surface. **Manipulation brusque** → gnocchis écrasés ou déformés. **Risques d'échec :** Gnocchis délités dans l'eau, impossibles à récupérer. Gnocchis trop mous ou durs selon la cuisson. Perte de motivation (plat raté dès le pochage). **Réalisation de la sauce Mornay** **Difficultés fréquentes :** **Roux mal cuit ou non refroidi** → sauce farineuse ou avec grumeaux. **Mauvais dosage du lait** → sauce trop épaisse ou trop liquide. **Ajout prématuré du fromage ou du jaune d'œuf** → coagulation, grumeaux. **Assaisonnement insuffisant** (sauce fade). **Risques d'échec :** Sauce **inutilisable** (trop épaisse, brûlée ou tournée). Goût **fade** et texture **collante**. **Montage et cuisson au four** **Difficultés fréquentes :** **Surcuisson** → gratin trop sec ou brûlé **Sous-cuisson** → sauce non gratinée, plat peu appétissant. **Risques d'échec :** Présentation **non valorisante** (gratin noirci, débordements). Plat **sec, lourd ou déséquilibré**. Erreur de **synchronisation** des cuissons avec les autres éléments du menu.

		ROTI DE BŒUF GRATIN DAUPHINOIS HARICOTS VERTS *Les techniques ne font pas l'objet d'une étude approfondie* **TARTE AU CITRON MERINGUEE** AET dédié	

Exceptionnel	**Du 15 décembre au 19 décembre 2025**		
 Salade aux copeaux de foie gras ***Vol au vent de volaille*** ***Pommes gaufrettes*** ***La bûche de Noël***	 **Les pâtes de base** La pâte feuilletée méthode classique à 6 tours **Les appareils et les crèmes de base** La crème au beurre La ganache	**VOL AU VENT DE VOLAILLE** **POMMES GAUFRETTES** **Découper une volaille** et préparation d'un fond blanc de volaille **Cuisson Pocher** **Réalisation d'un velouté de volaille** (sauce suprême) **:** roux blanc + mouillage fond. Liaison à la crème et au beurre Escaloper et cuire à blanc les champignons de Paris Détailler et cuire à blanc le feuilletage (croûte à vol-au-vent) Taillage et cuisson des pommes gaufrettes	**VOL AU VENT DE VOLAILLE** **POMMES GAUFRETTES** **Découper une volaille et préparer un fond blanc de volaille** **Difficultés fréquentes :** Mauvaise identification des articulations et points de coupe. Geste imprécis ou manque de force / coordination. Difficulté à manipuler la carcasse sans abîmer la chair. Méconnaissance du dosage pour la garniture aromatique et le mouillage. **Risques d'échec :** Volaille mal découpée (perte de rendement, morceaux irréguliers). Contamination croisée par manque d'hygiène. Fond trouble ou sans goût (ébullition trop forte, mauvais ratio eau/os). Goût amer (fond trop réduit ou mal écumé). **Cuisson : Pocher la volaille** **Difficultés fréquentes :** Manque de surveillance pendant la cuisson. (Température constante à frémissement) et/ou temps de cuisson mal évalué. **Risques d'échec :** Volaille insuffisamment cuite à cœur. Perte de moelleux et de saveur. **Réalisation d'un velouté de volaille (sauce suprême)** *(Roux blanc + mouillage au fond, liaison à la crème et au beurre)* **Difficultés fréquentes :** Cuisson du roux mal maîtrisée (trop court → goût farineux, trop long → couleur brune). Ajout du fond trop rapide, formation de grumeaux. Liaison finale mal gérée (crème ou beurre incorporés à mauvaise température). Difficulté à obtenir la texture nappante souhaitée. **Risques d'échec :** Sauce trop liquide, trop épaisse ou tranchée.

			Goût farineux ou fade. Sauce non homogène ou ternie. **Détailler et cuire à blanc le feuilletage (croûte à vol-au-vent)** **Difficultés fréquentes :** Découpe imprécise (bords écrasés, perte du feuilletage). Pâte trop manipulée ou mal reposée. Cuisson mal gérée (four trop chaud ou trop froid). **Risques d'échec :** Pâte qui ne lève pas ou se déforme. Croûte trop colorée ou insuffisamment cuite. Feuilletage détrempé au montage (garniture trop liquide ou trop chaude). **Taillage et cuisson des pommes gaufrettes** **Difficultés fréquentes :** Mauvaise utilisation de la mandoline (danger de coupure). Épaisseur irrégulière des tranches. Température de friture mal maîtrisée. **Risques d'échec :** Pommes gaufrettes molles ou coloration inégale.

VACANCES DE NOEL du samedi 20 décembre 2025 au lundi 5 janvier 2026