



CARNET D'EXPÉRIMENTATION

Cuisine

Nom de l'élève: _____

Groupe: _____

École: _____

MA DÉMARCHE PRÉPARATOIRE

→ Je regarde les similitudes et les différences entre le métier choisi et mon profil personnel.

Ce que je connais de ce métier ...	Les liens que je peux faire entre mon profil et ce métier ...	Ce que j'espère découvrir lors de mon stage dans le centre de formation ...
	Code RIASEC : <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
	Intérêts (ce que j'aime) :	
	Habilités (ce dans quoi je suis bon(ne)) :	
	Attitudes (comportements à avoir pour réussir dans ce métier) :	

LE MÉTIER

→ Je recherche les informations essentielles et spécifiques sur le métier choisi et je compile les informations pertinentes.

Description du métier ou de la profession :

Nommer 3 tâches importantes du métier :

Salaire (hebdomadaire ou taux horaire à spécifier) :

Employeurs potentiels dans ma région (IMT emploi Québec) :

-
-

Professions apparentées (qui se ressemblent) :

-
-

Les perspectives d'emploi sont :

- ☐ Faibles
☐ Acceptables
☐ Favorables

Habiletés essentielles :

LA FORMATION

➔ **Je recherche les informations essentielles et spécifiques sur la formation et je compile les informations pertinentes.**

Nom de la formation DEP :

Nombre d'heures et durée approximative (mois) :

Nom des ASP en lien (s'il y a lieu) :

Noms des centres francophones qui offrent la formation (Île de Montréal) :

Préalables (niveaux académiques requis pour l'inscription) et la catégorie :

LES RESSOURCES

➔ J'identifie les ressources que j'ai utilisées tout au long de ma cueillette d'informations.

Les sites Internet utilisés	<input type="radio"/> Inforoute FPT <input type="radio"/> Repères <input type="radio"/> IMT Emploi-Québec <input type="radio"/> Clic FP <input type="radio"/> monemploi.com <input type="radio"/> Autre : _____
Documents de référence	<input type="radio"/> Guide CHOISIR <input type="radio"/> Guide JOBBOOM <input type="radio"/> Revue Clic FP <input type="radio"/> Autre : _____
Sorties	<input type="radio"/> Rendez-vous de la formation et des professions en Mauricie <input type="radio"/> Visite des centres FP de la CSPÎ <input type="radio"/> Salon national de l'éducation <input type="radio"/> Élève d'un jour : _____ <input type="radio"/> Autre : _____

1

Objectifs et évaluation

Compétence 1

Explorer la formation professionnelle

- ❖ Exploiter différentes ressources d'information scolaire et professionnelle ;
- ❖ S'initier à divers métiers ;
- ❖ Faire le point sur ses découvertes.

Compétence 2

Se situer au regard de la formation professionnelle

- ❖ Mettre à jour son profil personnel ;
- ❖ Considérer l'hypothèse d'une formation professionnelle ;
- ❖ Partager sa réflexion.

Critères d'évaluation

- ❖ Efficacité de la mise en œuvre de l'exploration ;
- ❖ Pertinence de la synthèse des découvertes ;
- ❖ Pertinence des éléments de réflexion.

2

Éléments de réflexion

Description de la formation

- ❖ Préalables à l'admission;
- ❖ Listes d'attente;
- ❖ Durée du programme de formation;
- ❖ Fonctionnement du centre (code de vie, horaire, calendrier scolaire, stages, etc.);
- ❖ Coût des études;
- ❖ Matières scolaires sollicitées;
- ❖ Type d'enseignement (individuel, en groupes, en atelier, sur un chantier, etc.);
- ❖ Exigences de réussite et type de sanction (succès ou échec);
- ❖ Centres où la formation est disponible;
- ❖ Possibilité d'un parcours en continuité DEP-DEC.

Description du métier

- ❖ Principales tâches;
- ❖ Équipements;
- ❖ Habillement;
- ❖ Règles de sécurité;
- ❖ Produit fabriqué ou service rendu;
- ❖ Niveau de force exigé;
- ❖ Niveau de concentration exigé;
- ❖ Dextérité;
- ❖ Qualités requises;
- ❖ Matières scolaires sollicitées;
- ❖ Exigences particulières (certificat de qualification, cartes de qualification, etc.).

Environnement

- ❖ Niveau de bruit, odeurs, propreté;
- ❖ Atmosphère.

Des informations en lien avec le marché du travail

- ❖ Perspectives d'emploi;
- ❖ Salaire hebdomadaire;
- ❖ Horaire de travail;
- ❖ Influence de la situation économique sur le métier.

Moi et ce métier

- ❖ Caractéristiques personnelles (test RIASEC, traits de personnalité, aptitudes, champs d'intérêts, etc.);
- ❖ Attitudes gagnantes.

Aspirations

- ❖ Une difficulté surmontée;
- ❖ Une difficulté persistante;
- ❖ Un talent découvert.

3

Plan de cours Expérimentation en cuisine

Cours : Exploration du programme en cuisine

Durée : 15 heures (trois jours)

Objectifs de l'exploration

Cette exploration vous permettra d'expérimenter les réalités d'un métier en formation professionnelle en faisant un stage dans leur programme correspondant. Vous pourrez également faire des liens avec les apprentissages réalisés dans les autres matières (français, anglais et mathématiques). Vous aurez l'occasion de connaître les particularités de ce métier, d'explorer et de connaître les modalités d'enseignement de ce programme d'études.

Les compétences à développer

Explorer la formation professionnelle	Se situer au regard de la formation professionnelle.
<ul style="list-style-type: none">• S'initier à divers métiers	<ul style="list-style-type: none">• Mettre à jour son profil personnel
<ul style="list-style-type: none">• Faire le point sur les découvertes	<ul style="list-style-type: none">• Considérer l'hypothèse d'une formation professionnelle

Description de l'évaluation

Tu devras compléter un carnet d'expérimentation :

- Un dépliant te servira de prise de notes tout au long de l'expérimentation. Il devra être complété à tous les jours.
- Le bilan d'expérimentation est un cahier de réflexion qui te permettra de faire le lien entre ce que tu es, ce que tu as vécu et ce que tu veux devenir. Tu devras le compléter lors de ton retour en classe.

4

Informations sur le métier exploré : Cuisine

Programme d'études : DEP 5311 Cuisine

Description du programme d'étude :

Acquérir les connaissances, les habiletés et les attitudes nécessaires pour évaluer les qualités organoleptiques des mets, utiliser de façon sécuritaire l'outillage et l'équipement de cuisine, choisir les techniques de cuisson appropriées, apprêter les denrées alimentaires, effectuer la mise en place des potages, des pâtes de base, des hors- d'œuvre, des viandes, des poissons et des desserts, réaliser des présentations culinaires, effectuer la mise en place et le service de menus de cuisine de production, de petits déjeuners, de menus tables d'hôte et à la carte ainsi que de buffets.

Liste des compétences du programme d'études :

CODE	LISTE DES COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES DANS LE PROGRAMME	HEURES
404-532	Se situer au regard du métier et de la formation	30
404-542	Adopter des mesures préventives en matière d'hygiène et de salubrité	30
404-552	Adopter des mesures préventives en matière de santé et de sécurité	30
404-563	Évaluer les qualités organoleptiques des aliments	45
404-572	Associer des techniques de cuisson à des aliments	30
404-582	Effectuer des activités liées à l'organisation d'une cuisine	30
404-594	Apprêter les fruits et les légumes	60
404-606	Réaliser des préparations fondamentales	90
404-612	Établir des relations professionnelles	30
404-623	Effectuer la mise en place des potages	45
404-634	Réaliser des pâtes de base	60
404-647	Effectuer la mise en place des viandes, des volailles et des gibiers	105
404-656	Effectuer la mise en place des poissons, des mollusques et des crustacés	90
404-664	Effectuer la mise en place des hors-d'œuvre et des entrées	60
404-677	Effectuer la mise en place des desserts	105
404-684	Concevoir des menus équilibrés	60
404-694	Effectuer le service petits déjeuners	60

404-703	Réaliser des présentations culinaires	45
404-714	Effectuer le service des menus du jour	60
404-723	Effectuer des menus de production	45
404-735	Assurer la production pour les banquets et les services alimentaires	75
404-743	Effectuer le service des buffets	45
404-759	Effectuer le service des menus table d'hôte et la carte	135
404-767	S'intégrer au milieu de travail	105
TOTAL: 13 MOIS DE FORMATION		

Description de l'emploi :

Les cuisiniers préparent et font cuire une grande variété d'aliments. Ils travaillent dans des restaurants, des hôtels, des centres hospitaliers et autres établissements de soins de santé, des services alimentaires centralisés, des établissements d'enseignement et autres établissements. Ils travaillent aussi à bord de navires, dans des chantiers de construction et des camps de bûcherons. Les apprentis cuisiniers sont inclus dans ce groupe de base.

Fonctions :

Les cuisiniers exercent une partie ou l'ensemble des fonctions suivantes :

- préparer et faire cuire des plats ou des repas complets;
- préparer et faire cuire des repas spéciaux pour des patients, conformément aux directives du diététiste ou du chef cuisinier;
- superviser les aides de cuisine et établir leurs horaires de travail;
- superviser les opérations de la cuisine;
- tenir l'inventaire de la nourriture, des fournitures et du matériel;
- voir, s'il y a lieu, à l'organisation et à la supervision des buffets;
- nettoyer, s'il y a lieu, la cuisine et les aires de travail;
- dresser, s'il y a lieu, des menus, déterminer les portions, évaluer les besoins en aliments et le coût des aliments et commander le matériel nécessaire.
- procéder, s'il y a lieu, à l'embauche et à la formation du personnel de cuisine.

* Les cuisiniers peuvent se spécialiser dans la préparation et la cuisson de mets ethniques ou de plats spéciaux.

5

Mon activité d'expérimentation en cuisine

Ce que j'ai fait/ce qui m'a été présenté/ce que j'ai vu/ ce que j'ai appris... (coche)	Jour 1	Jour 2	Jour 3
<input type="checkbox"/> Accueil et mot de bienvenue			
<input type="checkbox"/> Mode de fonctionnement du centre, code de vie, horaire, etc.			
<input type="checkbox"/> Fonctionnement du magasin et de la cafétéria			
<input type="checkbox"/> Présentation du métier			
<input type="checkbox"/> Présentation du programme			
<input type="checkbox"/> Aptitudes et qualités requises			
<input type="checkbox"/> Liens avec les matières scolaires			
<input type="checkbox"/> Présentation des consignes de sécurité			
<input type="checkbox"/> Explication de la gestion d'une cuisine			
<input type="checkbox"/> Présentation du matériel (ustensiles, casseroles, etc.)			
<input type="checkbox"/> Utilisation des couteaux de façon sécuritaire			
<input type="checkbox"/> Les différentes coupes de légumes (mirepoix, hachés, cubes)			
<input type="checkbox"/> Préparation du fond de volaille			
<input type="checkbox"/> Les pâtes alimentaires			
<input type="checkbox"/> Explications sur les agents de liaison			
<input type="checkbox"/> Explications sur les sauces			
<input type="checkbox"/> Les différentes familles de sauces			
<input type="checkbox"/> Préparation d'un roux			
<input type="checkbox"/> Préparation d'une béchamel			
<input type="checkbox"/> Préparation de la mayonnaise			
<input type="checkbox"/> Préparation de la soupe aux légumes			
<input type="checkbox"/> Préparation d'une sauce à la King			

Ce que j'ai fait/ce qui m'a été présenté/ce que j'ai vu/ ce que j'ai appris... (coche)	Jour 1	Jour 2	Jour 3
<input type="checkbox"/> Préparation d'un fond de volaille			
<input type="checkbox"/> Préparation d'un velouté de volaille			
<input type="checkbox"/> Les techniques de finition			
<input type="checkbox"/> Composition de la volaille			
<input type="checkbox"/> Méthodes de cuisson de la volaille : rôtir, griller, sauter, frire, mijoter, braiser.			
<input type="checkbox"/> Facteur de qualité et de structure de la volaille			
<input type="checkbox"/> Principales découpes de la volaille			
<input type="checkbox"/> Bridage d'une volaille			
<input type="checkbox"/> Règles d'hygiène et de salubrité en milieu culinaire			
<input type="checkbox"/> Conversions de quantités			
<input type="checkbox"/> Notions théoriques, recettes			
<input type="checkbox"/> Vaisselle			
<input type="checkbox"/> Nettoyage et rangement de l'atelier			
<input type="checkbox"/> Inventaire du sac à ustensiles			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

6

Au retour de mes 3 jours d'expérimentation en cuisine...

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Ce que j'ai appris sur la formation, le métier, le marché du travail, l'environnement...			
Ce que j'ai plus aimé...			
Ce que j'ai moins aimé...			

7

L'évaluation du déroulement de l'activité (section élève)

Note finale: / 100

Comportements observables	Note de 1 à 10 (1 = difficile, 10 = excellent)									
J'ai fait preuve de ponctualité le matin (je suis toujours arrivée(e) à l'heure).	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'ai respecté les temps prévus pendant les pauses ou le midi.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'ai démontré une attitude positive pendant les 3 jours.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'ai accompli les activités avec sérieux et en apportant des corrections lorsque cela était nécessaire et lorsque mon enseignant me demandait de m'ajuster.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'ai pris mes responsabilités en respectant le code de vie, les règles de sécurité et les consignes en ce qui a trait à l'utilisation des équipements et du matériel, à la tenue vestimentaire.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'ai fait preuve d'ouverture d'esprit et de curiosité en posant des questions pertinentes sur le métier et sur les façons de faire.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'ai réfléchi à mon expérience au cours de mon activité en répondant avec honnêteté aux questions du carnet d'expérimentation.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'ai réalisé toutes les activités demandées.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'ai respecté les enseignants de la F.P. ainsi que les collègues de travail.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'ai été présent(e) pendant les 3 jours complets du stage.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Bilan du stage d'expérimentation

Nous suggérons fortement aux enseignants de prendre un temps en classe pour faire vivre cette activité aux élèves au retour de leur stage. Les élèves pourraient consigner leur partage et ainsi être évalués à l'aide de la grille fournie dans ce même document.

LE PARTAGE

Je discute de mon expérience de stage et de mes intentions futures avec mes pairs, mes parents et mes amis.

Résumé du partage avec les pairs :

Résumé du partage familial :

Résumé avec autres personnes significantes :

LES OBSERVATIONS

Je consigne les observations faites tout au long du stage d'exploration professionnelle.

Ambiance de travail pendant le stage ...

L'environnement de travail (salles de classe, propreté) :

Le bruit :

Les odeurs :

Le personnel (accueil, disponibilité) :

L'horaire de travail (pauses, dîner) :

L'organisation du travail (ateliers, travail d'équipe) :

Ce centre est-il facilement accessible pour toi ?

OUI ☐ NON ☐

Explique pourquoi :

As-tu eu des difficultés avec le trajet préparé avant le stage ?

OUI ☐ NON ☐

Si oui, lesquelles

RÉFLEXION

Je fais des liens possibles entre les expériences vécues en stage et les apprentissages scolaires que je vis à l'école.

TÂCHES PRATIQUÉES LORS DU STAGE	NOTIONS ACADÉMIQUES
	ANGLAIS <input type="radio"/> FRANÇAIS <input type="radio"/> MATHS <input type="radio"/> SCIENCES <input type="radio"/> Notion : _____
	ANGLAIS <input type="radio"/> FRANÇAIS <input type="radio"/> MATHS <input type="radio"/> SCIENCES <input type="radio"/> Notion : _____
	ANGLAIS <input type="radio"/> FRANÇAIS <input type="radio"/> MATHS <input type="radio"/> SCIENCES <input type="radio"/> Notion : _____
	ANGLAIS <input type="radio"/> FRANÇAIS <input type="radio"/> MATHS <input type="radio"/> SCIENCES <input type="radio"/> Notion : _____
	ANGLAIS <input type="radio"/> FRANÇAIS <input type="radio"/> MATHS <input type="radio"/> SCIENCES <input type="radio"/> Notion : _____

RÉFLEXION (suite)

Je réfléchis aux liens possibles entre mon profil personnel et le métier choisi (préparation au stage, expérimentation).

ASPECTS POSITIFS	ASPECTS NÉGATIFS

Les liens que je fais entre mon profil et le métier...

Code RIASEC :	Attitudes (comportements à avoir pour réussir dans ce métier) :
Intérêts (ce que j'aime) :	
	Habiletés (ce dans quoi je suis bon(ne)) :

LA POURSUITE

Je réfléchis au cheminement que je dois suivre pour accéder à la formation de ce métier.

Si je choisis ce métier :

J'ai le goût de poursuivre vers cette formation parce que ...	Les contraintes de mon parcours ...	Ce qui me reste à faire pour y arriver ...	J'en ai parlé avec ...

Si je ne choisis pas ce métier :

Je n'ai pas le goût de poursuivre vers cette formation parce que ...	Mon 2 ^e choix serait ...	Quel est mon parcours pour ce 2 ^e choix ...	J'en ai parlé avec ...