



Comité Français des Olympiades des Métiers - WorldSkills France
7 Rue d'Argout
75002 Paris



LES OLYMPIADES DES METIERS

Guide de préparation aux sélections régionales

Métier n° 34 : CUISINE



Cofom :
e-mail : cofom@cofom.org
site internet : <http://www.cofom.org>

WorldSkills :
e-mail : info@worldskills.com
site internet : <http://www.worldskills.com>



« Vous venez de vous inscrire aux concours régionaux des 39^{èmes} Olympiades des Métiers.

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 qui participera à Numazu City (Japon) en novembre 2007 à la compétition internationale.

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.

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

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, car être « dans l'équipe de France des Métiers » est une expérience professionnelle unique.

Nous comptons sur votre dynamisme et votre savoir faire pour représenter votre métier, votre région.

Espérant vous retrouver dans l'équipe de France,

Je vous souhaite bon courage !

Le Délégué Technique National
Yvan VALENTI NUZZI

Présentation de l'expert :

↪ **Profession :**

↪ **Parcours Olympiades :**

↪ **Activités :**



DESCRIPTIF DU METIER DE CUISINE aux Olympiades internationales

Le candidat doit réaliser, seul, les tâches suivantes :

- amuse-gueules chauds et froids
- plats à base d'œufs et de fromage
- soupes et sauces
- poissons et fruits de mer
- plats chauds et froids de viande, gibier et volaille
- garnitures et accompagnements
- plats de légumes et pommes de terre
- salades
- desserts chauds et froids, glaces
- plats internationaux/globaux

Les tâches demandées sont :

- mise en place (matériel)
- préparations générales, préparation des ingrédients, préparation des plats, découpage et assaisonnement, rangement et propreté de l'espace de travail
- préparation des produits crus, méthodes appropriées de conservation de la nourriture
- préparation des ustensiles de cuisine
- préparation et découpage des pommes de terre et légumes
- désossage, découpage et répartition de la viande crue et du gibier
- découpage du poisson et préparation de filets
- ficelage et découpage de la volaille
- préparation de bouillon, sauces, farces, garnitures, pâtes à tartes, pâtes liquides, crèmes ...
- préparation d'amuse-gueules, soupes, poissons, fruits de mer, viande, gibier et volaille, légumes, salades et desserts
- choix, disposition et accompagnement de plats froids
- découpage, disposition et accompagnement de plats de poisson, de viande, de gibier et de volailles
- préparation de desserts
- préparation de recettes
- ingrédients et quantités en fonction des tâches demandées.

Pour tous les jours du concours, pendant le temps assigné pour le travail, le candidat pourra consulter ses livres aussi souvent et aussi longtemps qu'il le désire.



COMMENT SE PREPARER pour les sélections régionales

Compétences visées

Le candidat devra savoir mettre en œuvre et réaliser :

- ↵ des amuses bouches
 - ↵ des oeufs
 - ↵ des soupes
 - ↵ des sauces
 - ↵ des poissons et fruits de mer
 - ↵ des viandes, gibiers, volailles
 - ↵ des garnitures d'accompagnement
 - ↵ des plats internationaux
 - ↵ des desserts
- froids ou chauds
- et glacés

Nota :

La présentation étant un des facteurs déterminant ou essentiel, la connaissance de techniques complémentaires est souhaitée :

- bonnes notions des décors chauds et froids en cuisine
- approche des techniques de travail du sucre, chocolat, pastillage ...

Techniques à développer/maîtriser

Le candidat devra être de haut niveau quant à la maîtrise :

- ↵ des techniques gestuelles de base
- ↵ des modes de cuisson
- ↵ des préparations et techniques culinaires et pâtisseries
- ↵ de l'organisation de la production et de l'envoi
- ↵ de la réception, du stockage, des produits
- ↵ du respect des règles d'hygiène.

Temps

- ↵ 7 heures d'épreuve (production, envoi et nettoyage) par jour.



COMMENT SE PREPARER pour les sélections régionales



Exercices d'application à compétence régionale

Durée de réalisation en fonction des moyens utilisés

→ **Exercice n° 1 :**

Confectionner diverses farces (pour viandes, poissons, volailles, légumes)

→ **Exercice n° 2 :**

Confectionner une terrine (pour viandes, poissons, volailles, légumes, gibier)

→ **Exercice n° 3 :**

Confectionner des pâtes fraîches (nouilles, ravioles)

→ **Exercice n° 4 :**

Confectionner des tartes aux fruits, citron, gâteau au chocolat (pâte, appareil, crème, assemblage au choix)

→ **Exercice n° 5 :**

Confectionner un nougat glacé

→ **Exercice n° 6 :**

Travailler les décors en sucre, au chocolat



COMMENT SE PREPARER pour les sélections régionales



Exercices d'application à compétence nationale

→ Exercice n° 1 :

Sujet pour une journée (7 heures)

Repas pour 4 personnes.

❶ ENTREE VEGETARIENNE

- ✓ 3 éléments
- ✓ 2 sauces

Service à l'assiette.

❷ FEUILLETE DE POISSON

- ✓ sauce et garniture au choix (feuilletage confectionné la veille en mise en place)

Service à l'assiette.

❸ SELLE D'AGNEAU FARCIE

- ✓ 1 sauce
 - ✓ 2 garnitures de légumes
 - ✓ 1 garniture de pommes de terre
- } au choix

Service sur plat.

❹ DESSERT A BASE D'UN FRUIT

- ✓ 3 préparations différentes
- ✓ décors au choix

Service à l'assiette.



COMMENT SE PREPARER pour les sélections régionales



Exercices d'application à compétence nationale

→ Exercice n° 2 :

Sujet pour une journée (7 heures)

Repas pour 4 personnes.

❶ TERRINE DE GIBIER

Pour 6 personnes / 2 garnitures / sauce à part

Service sur plateau avec deux assiettes à côté.

- ✓ le choix de la recette pour la terrine est libre
- ✓ le plateau doit contenir 4 portions de terrine et les tranches ne doivent pas être lustrées,
- ✓ les deux assiettes doivent contenir une portion de terrine avec garnitures et sauce.

❷ TARTARE DE SAUMON

- ✓ service sur 4 assiettes.
- ✓ garniture et décoration au choix.

❸ BANDE AUX FRUITS FRAIS

Pour 6 personnes

Service sur plateau avec deux assiettes à côté.

- ✓ la bande de fruits doit être composée de pâte feuilletée,
- ✓ crème pâtissière,
- ✓ fruits au choix,
- ✓ nappage.

Les portions sont présentées sur un plateau et 2 sur assiettes.

❹ CREME RENVERSEE AU CAMEL

Service sur 4 assiettes.

La crème renversée doit être servie à l'assiette avec décoration et garniture au choix.



COMMENT SE PREPARER pour les sélections régionales



Exercices d'application à compétence nationale

→ Exercice n° 3 :

Sujet pour une journée (7 heures)

Préparation du menu conçu à partir d'un panier.

Repas pour 4 personnes.

❶ ENTREE FROIDE

Servie sur l'assiette, le choix est libre.

❷ ENTREE CHAUDE DE POISSON/FRUITS DE MER AVEC SAUCE ET GARNITURE

- ✓ le choix des ingrédients est libre
- ✓ le plat doit être composé majoritairement avec des poissons, des fruits de mer ou une composition des deux.

❸ PLAT PRINCIPAL AVEC FECULENTS ET LEGUMES

Servi sur l'assiette.

- ✓ le plat doit être composé avec des viandes,
- ✓ accompagnement de féculents et des légumes appropriés.

❹ DESSERT

Servi sur l'assiette.

Le dessert peut être chaud, froid, glacé ou encore une combinaison des trois.



COMMENT SE PREPARER pour les sélections régionales



Exercices d'application à compétence nationale

→ Exercice n° 4 :

Sujet pour une journée (7 heures)

Repas pour 4 personnes.

❶ CAILLE FARCI E AU RI Z SAUVAGE ET FOI E GRAS DE CANARD

❷ FI LET DE PORC AUX POMMES FRUITS

PÂTES FRAÎCHES AUX ÉPI NARDS

LÉGUMES TOURNÉS (3 sortes)

❸ CRÈME BAVAROISE EN TROIS ETAGES

Service sur
assiette

Décors au choix



COMMENT SE PREPARER pour les sélections régionales



Exemples de présentation



Terrine de poissons farcie avec St-Jacques et moules



Roulade de saumon et de poisson blanc



Poitrine de canard farcie de foie de volaille, légumes du panier



Mousse aux deux chocolats