

SCHOOL FOR MATE

LIVRET PÉDAGOGIQUE

TP Commis de cuisine

RNCP38722 · Titre professionnel · Niveau 3

Ce parcours de 440 heures prépare au titre professionnel Commis de cuisine (RNCP38722, niveau 3) en couvrant intégralement les quatre blocs de compétences du référentiel : réception et stockage, entrées et desserts, plats chauds, nettoyage et remise en état. Construit autour d'une brigade fictive suivie du premier jour au coup de feu, il associe vidéos de démonstration, fiches techniques, études de cas et mises en situation calquées sur les épreuves officielles.

VOLUME HORAIRE	COURS	BLOCS
440 h	20	4

01 · PRÉSENTATION

La formation en bref

Intitulé	TP Commis de cuisine
Code	RNCP38722
Type	Titre professionnel
Niveau	Niveau 3
Certificateur	MINISTERE DU TRAVAIL DU PLEIN EMPLOI ET DE L' INSERTION
Durée	440 h, 20 cours
Modalité	Formation à distance (e-learning), tutorat assuré par l'organisme de formation
Formats	SCORM 1.2 / 2004, xAPI, sources éditables
Mise à jour	Novembre 2026
Fin d'enregistrement de la certification	05/06/2029

Le métier et les compétences visées

Le commis de cuisine travaille sous l'autorité de son supérieur hiérarchique, seul ou en équipe. Il réceptionne et contrôle les marchandises, les range selon les règles et contribue au suivi des stocks. Selon les consignes de production, il réalise le prétraitement des denrées et exécute avec rigueur les techniques culinaires nécessaires aux entrées, plats chauds et desserts. Il assemble, goûte, assaisonne, remet en température, conduit les cuissons minute, puis dresse et envoie les productions avec soin. Il nettoie les matériels, les postes et les locaux. Il respecte les règles d'hygiène, de sécurité et d'ergonomie, et agit en écocitoyen : il lutte contre le gaspillage alimentaire, économise les énergies et trie les déchets.

Public visé

- Demandeurs d'emploi souhaitant accéder rapidement à un métier de la restauration
- Personnes en reconversion professionnelle attirées par les métiers de bouche
- Salariés de la restauration (plonge, employé polyvalent, aide de cuisine) souhaitant faire reconnaître et certifier leurs compétences
- Alternants et apprentis préparant un titre de niveau 3 en CFA
- Candidats à une validation des acquis de l'expérience souhaitant consolider leurs connaissances théoriques

Prérequis

- Maîtriser les savoirs de base en français (lire une fiche technique, compléter un document d'autocontrôle) et en calcul (pesées, proportions, conversions)
- Avoir une condition physique compatible avec la station debout prolongée, le port de charges et un environnement chaud et humide (le poste peut être adapté en cas de handicap)
- Accepter des horaires décalés, en coupure, les week-ends et jours fériés
- Disposer d'un accès à un plateau technique de cuisine fourni par l'organisme de formation ou l'entreprise d'accueil pour les mises en pratique

Objectifs pédagogiques

À l'issue du parcours, l'apprenant est capable de :

- Contrôler quantitativement et qualitativement une livraison de denrées de natures différentes et compléter un support d'autocontrôle
- Ranger les produits selon les règles d'hygiène et de rotation, et signaler à sa hiérarchie l'état des stocks
- Exploiter une fiche technique de fabrication pour organiser rationnellement sa production dans un temps imparti
- Réaliser les opérations de prétraitement et les techniques culinaires de base adaptées aux entrées, aux desserts et aux plats chauds
- Assembler, goûter, assaisonner, dresser et envoyer des entrées et des desserts conformément aux consignes
- Conduire les cuissons minute, remettre en température les préparations et participer à l'envoi des plats chauds pendant le service
- Nettoyer, désinfecter et remettre en état les matériels, les postes de travail et les locaux en traçant les opérations réalisées
- Appliquer en permanence les règles d'hygiène (Paquet hygiène, méthode HACCP), de sécurité et d'ergonomie au travail
- Agir en faveur de la lutte contre le gaspillage alimentaire, des économies d'eau et d'énergie et du tri des déchets, conformément au cadre réglementaire

02 · FIL ROUGE PÉDAGOGIQUE

La Table des Tilleuls

IM

Inès Morel

Commis de cuisine nouvellement recrutée, placée sous l'autorité du chef de cuisine Bastien Leroux et du second de cuisine Karim Benali

Restauration commerciale traditionnelle et bistronomique, avec une activité de restauration collective d'entreprise

La Table des Tilleuls est une brasserie bistronomique indépendante de 90 couverts, installée en centre-ville d'Angers. Elle sert une carte de saison au déjeuner et au dîner et assure aussi, depuis sa cuisine, la préparation des repas du restaurant d'entreprise d'un site industriel voisin, en liaison chaude et froide. Le chef Bastien Leroux défend une cuisine faite maison, des circuits courts et une démarche anti-gaspillage affirmée. Inès Morel, 26 ans, ancienne employée de commerce en reconversion, intègre la brigade comme commis. Elle découvre la réception des marchandises, la mise en place, la rigueur du coup de feu et l'exigence des règles d'hygiène. Au fil du parcours, elle prend de l'assurance, passe du poste froid au poste chaud et devient une commis fiable sur laquelle la brigade peut compter.

Chaque cours se termine par une mise en situation dans cette entreprise : l'apprenant accompagne Inès dans des situations professionnelles réalistes, de plus en plus complexes, jusqu'à la préparation des épreuves.

La progression

1. Bloc 1 : Inès prend en charge les livraisons du matin, apprend à repérer une non-conformité, range la chambre froide et participe à son premier inventaire.
2. Bloc 2 : affectée au poste froid et pâtisserie, Inès réalise la mise en place des entrées et des desserts de la carte de saison puis assure seule leur dressage lors d'un service complet.
3. Bloc 3 : promue au poste chaud aux côtés de Karim Benali, Inès prépare garnitures et sauces, conduit les cuissons minute et participe à l'envoi des plats pendant le coup de feu.
4. Bloc 4 : Inès devient référente du plan de nettoyage de la cuisine, forme un nouvel apprenti à la plonge et propose au chef des actions de réduction des déchets et des consommations.

03 · ARCHITECTURE

Organisation du parcours

Le parcours est construit sur les blocs de compétences du référentiel officiel : chaque bloc regroupe les cours qui préparent à son évaluation.

N°	Bloc et cours	Durée
RNCP38722BC01 · Réceptionner, stocker et inventorier les produits		**66 h**
1	Connaître les produits alimentaires et leurs critères de fraîcheur	22 h
2	Réceptionner et contrôler les marchandises	22 h
3	Ranger les produits et suivre l'état des stocks	22 h
RNCP38722BC02 · Préparer, dresser et envoyer des entrées et des desserts		**154 h**
4	Hygiène, sécurité et ergonomie en cuisine professionnelle	22 h
5	Lire une fiche technique et organiser sa mise en place	22 h
6	Prétraiter et tailler les végétaux	22 h
7	Réaliser des entrées froides	22 h
8	Réaliser des entrées chaudes et des pâtes de base	22 h
9	Réaliser des desserts et des préparations pâtissières de base	22 h
10	Assembler, dresser et envoyer les entrées et les desserts	22 h
RNCP38722BC03 · Préparer, dresser et participer à l'envoi des plats chauds		**154 h**
11	Organiser la mise en place au poste chaud	22 h
12	Préparer et cuire les viandes et les volailles	22 h
13	Préparer et cuire les poissons, crustacés et coquillages	22 h
14	Réaliser les sauces chaudes	22 h
15	Préparer les garnitures et accompagnements	22 h
16	Cuissons longues, liaisons et remise en température	22 h
17	Assembler, dresser et participer à l'envoi des plats chauds	22 h
RNCP38722BC04 · Nettoyer et remettre en état les matériels, les postes de travail et les locaux		**66 h**
18	Nettoyer et désinfecter les matériels et les postes de travail	22 h
19	Nettoyer les locaux de production et leurs annexes	22 h
20	Gérer les déchets, économiser les ressources et préparer l'épreuve de nettoyage	22 h
Total du parcours		**440 h**

Répartition des modalités pédagogiques

Chaque sous-chapitre s'ouvre sur une vidéo de 3 à 5 minutes. La vidéo représente 30 % du volume horaire, complétée par du cours texte enrichi, des infographies, des études de cas, des mises en situation et des QCM.



- Vidéos : 132 h
- Cours texte et infographies : 138 h 30
- Études de cas et mises en situation : 108 h
- QCM et évaluations : 61 h 30

04 · PROGRAMME DÉTAILLÉ

Contenu des cours

RNCP38722BC01 · 66 h

Réceptionner, stocker et inventorier les produits

Cours 1 · Connaître les produits alimentaires et leurs critères de fraîcheur

22 h

OBJECTIFS

- Identifier les grandes familles de produits et leurs gammes
- Reconnaître les critères de fraîcheur et de qualité d'une denrée
- Lire et interpréter un étiquetage alimentaire

ÉVALUATION FORMATIVE

QCM de reconnaissance des produits et exercice d'analyse d'étiquettes

CONTENUS

- Les familles de produits : viandes, volailles, produits de la mer, produits laitiers, œufs, végétaux, épicerie
- Les gammes de produits (de la 1re à la 5e gamme) et leurs usages en cuisine
- Critères organoleptiques de fraîcheur par famille de produits
- Signes officiels de qualité et d'origine, produits durables au sens de la loi Egalim
- Saisonnalité des fruits et légumes et approvisionnement de proximité
- Étiquetage : DLC, DDM, numéro de lot, estampille sanitaire, mentions obligatoires
- Les 14 allergènes réglementaires et leur repérage sur les étiquettes

Fil rouge · Pour son premier jour, le chef Bastien Leroux demande à Inès de classer un arrivage du marché par famille et par gamme, puis de repérer sur les étiquettes les informations utiles à la cuisine.

Cours 2 · Réceptionner et contrôler les marchandises

22 h

OBJECTIFS

- Réaliser le contrôle quantitatif d'une livraison à partir des documents commerciaux
- Réaliser le contrôle qualitatif et sanitaire des denrées
- Compléter un support d'autocontrôle et traiter une non-conformité

ÉVALUATION FORMATIVE

Étude de cas sur un panier de quatre denrées et remplissage commenté d'un support d'autocontrôle

CONTENUS

- Bon de commande, bon de livraison, facture : rôle et rapprochement
- Contrôle quantitatif : pesées, comptage, écarts à signaler
- Contrôle des températures à réception et utilisation du thermomètre sonde
- Points de contrôle d'un produit animal sous vide, d'un produit laitier, d'un produit appertisé et d'un produit végétal
- Intégrité des emballages et des conditionnements
- Gestion des non-conformités : refus, réserves, information de la hiérarchie
- Renseigner le support d'autocontrôle de réception
- Communication professionnelle avec les livreurs et respect de la chaîne du froid

Fil rouge · Un mardi à 7 h, Inès réceptionne seule la livraison du grossiste : une poche sous vide de joues de bœuf présente un défaut de vide et une barquette de crème affiche une température trop élevée. Elle doit décider de la suite à donner et compléter la fiche de réception.

Cours 3 · Ranger les produits et suivre l'état des stocks

22 h

OBJECTIFS

- Ranger les denrées dans les zones adaptées en respectant les règles d'hygiène
- Appliquer les principes de rotation et de traçabilité des stocks
- Participer à un inventaire et alerter sa hiérarchie sur l'état des stocks

ÉVALUATION FORMATIVE

Exercice de plan de rangement, simulation d'inventaire et entretien oral de type entretien technique

CONTENUS

- Organisation des zones de stockage : réserve sèche, chambres froides positives et négatives, cave du jour
- Températures réglementaires de conservation et relevés d'enceintes
- Déconditionnement, décartonnage et séparation des flux propres et sales
- Rotation des stocks : principes PEPS et règle de la date la plus courte en premier
- Traçabilité : conservation des étiquettes, identification des produits entamés
- Inventaire physique, fiche de stock, signalement des ruptures et des produits à écouler
- Prévenir le gaspillage dès le stockage : cadre des lois de 2016 et 2020 sur la lutte contre le gaspillage

Fil rouge · Le second de cuisine Karim Benali confie à Inès la réorganisation de la chambre froide positive et l'inventaire du vendredi ; elle doit identifier les produits à utiliser en priorité et proposer au chef une suggestion du jour pour les valoriser.

RNCP38722BC02 · 154 h

Préparer, dresser et envoyer des entrées et des desserts

Cours 4 · Hygiène, sécurité et ergonomie en cuisine professionnelle

22 h

OBJECTIFS

- Appliquer les règles d'hygiène issues du Paquet hygiène et de la méthode HACCP
- Porter la tenue réglementaire et les équipements de protection individuelle
- Prévenir les risques professionnels propres à la cuisine

ÉVALUATION FORMATIVE

QCM réglementaire et étude de photos de postes de travail à corriger

CONTENUS

- Le Paquet hygiène et les arrêtés sanitaires applicables à la restauration
- Les dangers alimentaires et la méthode HACCP, le plan de maîtrise sanitaire
- Hygiène du personnel : tenue, lavage des mains, état de santé
- Marche en avant dans le temps et dans l'espace, prévention des contaminations croisées
- Risques professionnels : coupures, brûlures, glissades, chutes, chocs thermiques
- Gestes et postures, port de charges, gestes répétitifs et station debout
- Adaptation du poste de travail et prise en compte du handicap

Fil rouge · Avant son premier service, Inès suit l'accueil sécurité du chef Bastien Leroux : elle doit repérer dans la cuisine les situations à risque et les écarts d'hygiène glissés volontairement dans la photo d'un poste de travail.

Cours 5 · Lire une fiche technique et organiser sa mise en place

22 h

OBJECTIFS

- Exploiter une fiche technique de fabrication
- Planifier les étapes de production dans un temps imparti
- Préparer et organiser rationnellement son poste de travail

ÉVALUATION FORMATIVE

Construction d'un ordonnancement à partir de fiches techniques, corrigé et commenté

CONTENUS

- Structure d'une fiche technique : ingrédients, grammages, progression, points critiques
- Calculs de proportions et adaptation au nombre de couverts
- Bon d'économat et sortie des denrées au juste besoin
- Ordonnancement : chronologie des tâches, temps de repos, de cuisson et de refroidissement
- Organisation du poste : matériel, ustensiles, plaques, bacs gastronormes
- Plonge batterie au fur et à mesure de la production
- Méthode d'appropriation d'un sujet en 15 minutes

Fil rouge · Karim Benali remet à Inès les fiches techniques d'une entrée et d'un dessert pour quatre couverts : elle dispose de 15 minutes pour bâtir son planning de production et sa liste de matériel avant de lancer la mise en place.

Cours 6 · Prétraiter et tailler les végétaux

22 h

OBJECTIFS

- Réaliser le lavage, la désinfection et l'épluchage des végétaux
- Exécuter les taillages de base avec précision et en sécurité
- Limiter les pertes et valoriser les parures

ÉVALUATION FORMATIVE

Exercice pratique filmé de taillages évalué sur grille et QCM sur les rendements

CONTENUS

- Choix, affûtage et entretien des couteaux, sécurité de la coupe
- Lavage et désinfection des végétaux selon les consignes
- Épluchage, tournage et rendement des légumes
- Taillages de base : julienne, brunoise, jardinière, macédoine, paysanne, mirepoix, ciseler, émincer, concasser
- Préparation des herbes, agrumes et fruits
- Conservation des légumes taillés et protection des préparations
- Valorisation des épluchures et parures dans une démarche anti-gaspillage

Fil rouge · Le chef demande à Inès de préparer les légumes de la journée pour la brasserie et le restaurant d'entreprise ; il lui fixe un objectif de régularité des taillages et lui propose de transformer les parures en bouillon.

Cours 7 · Réaliser des entrées froides

22 h

OBJECTIFS

- Réaliser les sauces froides et assaisonnements de base
- Préparer des crudités, cuidités, salades composées et préparations à base d'œufs
- Maîtriser les règles d'hygiène des préparations froides

ÉVALUATION FORMATIVE

Mise en situation pratique sur fiche technique et QCM hygiène des préparations froides

CONTENUS

- Vinaigrettes et sauces émulsionnées froides : mayonnaise et dérivés
- Crudités et cuidités : préparation, assaisonnement, présentation
- Salades composées équilibrées et de saison
- Cuissons des œufs : durs, mollets, pochés et leurs usages en entrée
- Préparations à base de légumineuses et de céréales
- Maîtrise des températures et délais pour les préparations froides
- Gestion des allergènes dans les entrées

Fil rouge · Pour le menu du restaurant d'entreprise, Inès doit produire une salade composée et des œufs mayonnaise pour cent couverts tout en respectant la chaîne du froid jusqu'au départ en liaison froide.

Cours 8 · Réaliser des entrées chaudes et des pâtes de base

22 h

OBJECTIFS

- Réaliser les pâtes de base salées
- Préparer des potages et des entrées chaudes simples
- Contrôler la cuisson et l'assaisonnement

ÉVALUATION FORMATIVE

Production pratique évaluée sur grille et quiz sur les pâtes de base

CONTENUS

- Pâte brisée et pâte feuilletée : réalisation, repos, fonçage
- Tartes salées, quiches et appareil à crème prise
- Potages : taillés, veloutés, crèmes et purées
- Entrées feuilletées et chaussons
- Œufs cocotte, omelettes et préparations chaudes à base d'œufs
- Contrôle des cuissons à cœur et des textures
- Goûter, rectifier l'assaisonnement et ajuster les consistances

Fil rouge · Le chef propose une quiche de saison et un velouté en suggestion du jour ; Inès doit réaliser la pâte, l'appareil et le potage pour le service du midi en respectant les grammages de la fiche technique.

Cours 9 · Réaliser des desserts et des préparations pâtissières de base

22 h

OBJECTIFS

- Réaliser les crèmes et pâtes pâtissières de base
- Préparer des desserts à base de fruits
- Appliquer les règles d'hygiène spécifiques aux préparations sensibles

ÉVALUATION FORMATIVE

Production pratique sur fiches techniques et QCM sur les crèmes et pâtes de base

CONTENUS

- Crèmes de base : crème pâtissière, crème anglaise, crème chantilly
- Pâtes de base : pâte sucrée, pâte sablée, pâte à choux, génoise
- Tartes aux fruits et desserts aux fruits frais ou cuits
- Desserts de cuisine : riz au lait, crème renversée, mousse
- Coulis, sauces et éléments de décor simples
- Refroidissement rapide et conservation des crèmes
- Précision des pesées et contrôle des cuissons en pâtisserie

Fil rouge · Inès remplace le pâtissier absent : elle doit réaliser la tarte aux pommes et les choux crème pâtissière de la carte en assurant le refroidissement rapide des crèmes avant le service.

Cours 10 · Assembler, dresser et envoyer les entrées et les desserts

22 h

OBJECTIFS

- Assembler et dresser esthétiquement une entrée et un dessert selon les consignes
- Envoyer les productions dans les délais et contenants adaptés
- S'entraîner à l'épreuve de certification du bloc

ÉVALUATION FORMATIVE

Mise en situation professionnelle blanche chronométrée suivie d'un entretien technique simulé

CONTENUS

- Principes du dressage : volumes, couleurs, propreté des bords, harmonie
- Choix des contenants adaptés : assiettes, verrines, plats, contenants de liaison
- Goûter et assaisonner avant l'envoi
- Annonces, bons de commande et synchronisation avec la salle
- Prise en compte des demandes particulières : allergies, régimes, client en situation de handicap
- Remise en état du poste et plonge après l'envoi
- Épreuve blanche : entrée et dessert pour quatre personnes en 2 h 30, puis entretien technique

Fil rouge · Un samedi soir, Inès tient seule le poste froid : elle dresse et envoie entrées et desserts pour la salle, dont une assiette sans gluten et un dessert adapté à un client ayant des difficultés de préhension.

RNCP38722BC03 · 154 h

Préparer, dresser et participer à l'envoi des plats chauds

Cours 11 · Organiser la mise en place au poste chaud

22 h

OBJECTIFS

- Préparer son poste chaud en vue du service
- Utiliser en sécurité les matériels de cuisson
- Réaliser fonds, fumets et garnitures aromatiques

ÉVALUATION FORMATIVE

Quiz sur les matériels et modes de cuisson et exercice de liste de mise en place

CONTENUS

- Organisation spécifique du poste chaud et répartition des tâches dans la brigade
- Matériels de cuisson : fourneau, four mixte, plancha, friteuse, salamandre, sauteuse
- Modes de cuisson et transferts de chaleur
- Garnitures aromatiques et préparations préliminaires
- Fonds blancs, fonds bruns, fumets et produits d'aide culinaire
- Liste de mise en place et contrôle avant service
- Économies d'énergie à l'allumage et en cours de service

Fil rouge · Inès rejoint le poste chaud aux côtés de Karim Benali : elle doit établir la liste de mise en place du service du soir et préparer le fond brun qui servira au jus de la pièce du jour.

Cours 12 · Préparer et cuire les viandes et les volailles

22 h

OBJECTIFS

- Réaliser le prétraitement simple des viandes et volailles
- Appliquer les techniques de cuisson adaptées aux morceaux
- Contrôler les cuissons à cœur

ÉVALUATION FORMATIVE

Exercice pratique de découpe et de cuisson évalué sur grille, QCM sur les morceaux

CONTENUS

- Morceaux et catégories de viandes, adéquation morceau et cuisson
- Préparations préliminaires : parer, dégraisser, ficeler, portionner
- Habillage et découpe simple d'une volaille
- Cuissons : rôtir, sauter, griller, poêler
- Degrés de cuisson et températures à cœur
- Repos des viandes et récupération des sucs
- Hygiène de manipulation des produits carnés

Fil rouge · Le chef confie à Inès la découpe de volailles fermières et la cuisson des suprêmes pour la carte ; elle doit justifier le choix de cuisson et contrôler les températures à cœur.

Cours 13 · Préparer et cuire les poissons, crustacés et coquillages

22 h

OBJECTIFS

- Réaliser le prétraitement des poissons et produits de la mer
- Appliquer les techniques de cuisson adaptées
- Respecter les règles sanitaires propres aux produits de la mer

ÉVALUATION FORMATIVE

Mise en pratique sur fiche technique et étude de cas sur le rendement d'un poisson entier

CONTENUS

- Familles de poissons et critères de fraîcheur
- Écailler, vider, ébarber, habiller, lever des filets, portionner
- Préparation des coquillages et crustacés
- Cuissons : pocher, à la meunière, griller, en papillote, à la vapeur
- Fumets et cuissons courtes
- Valorisation des arêtes et parures
- Risques sanitaires et conservation des produits de la mer

Fil rouge · Une livraison de lieu jaune entier arrive pour le plat du jour : Inès lève les filets, prépare le fumet avec les arêtes et réalise une cuisson meunière sous l'œil de Karim Benali.

Cours 14 · Réaliser les sauces chaudes

22 h

OBJECTIFS

- Réaliser les sauces mères et leurs dérivés
- Maîtriser les liaisons et les émulsions chaudes
- Ajuster consistance et assaisonnement d'une sauce

ÉVALUATION FORMATIVE

Production pratique de sauces évaluée sur grille et QCM sur les liaisons

CONTENUS

- Roux blanc, blond, brun et liaisons diverses
- Sauce béchamel, velouté et dérivés
- Jus, jus lié et sauces à base de fond brun
- Sauces émulsionnées chaudes : hollandaise, béarnaise
- Beurre blanc et beurres composés
- Sauces de cuisson et déglaçages
- Maintien en température et sécurité sanitaire des sauces

Fil rouge · Pour accompagner le poisson et la volaille de la carte, Inès doit réaliser une béarnaise et un beurre blanc, puis les maintenir à bonne température pendant tout le service.

Cours 15 · Préparer les garnitures et accompagnements

22 h

OBJECTIFS

- Réaliser les garnitures de légumes et de féculents
- Proposer des accompagnements et plats à base de protéines végétales
- Coordonner les cuissons des garnitures avec l'élément principal

ÉVALUATION FORMATIVE

Étude de cas sur la coordination des cuissons et production pratique évaluée

CONTENUS

- Cuissons des légumes : à l'anglaise, glacer, braiser, sauter, étuver
- Purées, gratins et pommes de terre en préparations variées
- Riz, pâtes, semoule et céréales
- Légumineuses et plats à base de protéines végétales, menu végétarien en restauration collective
- Cuissons à la vapeur et au four mixte
- Coordination des temps de cuisson garniture et pièce principale
- Ajustement des quantités pour limiter les restes

Fil rouge · Le restaurant d'entreprise doit proposer un menu végétarien hebdomadaire : Inès prépare un plat de légumineuses et les garnitures de légumes glacés du jour pour la brasserie.

Cours 16 · Cuissons longues, liaisons et remise en température

22 h

OBJECTIFS

- Réaliser des cuissons longues : braiser, ragoût, sauté
- Appliquer les règles de refroidissement rapide et de liaison froide ou chaude
- Remettre en température des préparations élaborées à l'avance

ÉVALUATION FORMATIVE

Étude de cas sur un diagramme de fabrication en liaison froide et QCM réglementaire

CONTENUS

- Braiser et cuire en ragoût : techniques et morceaux adaptés
- Cuisson basse température et cuisson sous vide : principes et précautions
- Refroidissement rapide en cellule et traçabilité
- Liaison froide et liaison chaude en restauration collective
- Remise en température : méthodes, durées et contrôle
- Conditionnement, étiquetage et durée de vie des préparations
- Enregistrements des températures dans le plan de maîtrise sanitaire

Fil rouge · Inès cuit les joues de bœuf braisées pour le restaurant d'entreprise, gère leur refroidissement en cellule puis organise leur remise en température le lendemain en relevant les températures.

Cours 17 · Assembler, dresser et participer à l'envoi des plats chauds

22 h

OBJECTIFS

- Conduire les cuissons minute selon la demande des clients
- Dresser et participer à l'envoi des plats chauds pendant le coup de feu
- S'entraîner à l'épreuve de certification du bloc

ÉVALUATION FORMATIVE

Mise en situation professionnelle blanche chronométrée suivie d'un entretien technique simulé

CONTENUS

- Organisation du service : annonces, rythme, synchronisation avec le chef de partie
- Cuissons minute et gestion des demandes de cuisson
- Dressage à l'assiette et au plat : nappage, garniture, propreté
- Goûter et rectifier avant l'envoi
- Adaptation des plats aux demandes particulières, aux allergies et aux besoins des clients en situation de handicap
- Gestion du stress et réactivité pendant le coup de feu
- Épreuve blanche : plat protidique garni et sauce pour quatre personnes en 2 h 30, puis entretien technique

Fil rouge · Lors d'un vendredi soir complet, Inès tient la garniture et participe à l'envoi des plats avec Karim Benali ; une table demande une cuisson modifiée et une assiette découpée pour un client malvoyant.

RNCP38722BC04 · 66 h

Nettoyer et remettre en état les matériels, les postes de travail et les locaux

Cours 18 · Nettoyer et désinfecter les matériels et les postes de travail

22 h

OBJECTIFS

- Choisir et utiliser en sécurité les produits de nettoyage et de désinfection
- Nettoyer et remettre en état plans de travail, fourneaux et matériels électromécaniques
- Réaliser la plonge batterie selon les règles

ÉVALUATION FORMATIVE

Exercice de choix de produits et de protocoles, QCM sécurité des produits chimiques

CONTENUS

- Salissures, détergents, désinfectants et produits mixtes
- Les facteurs d'efficacité du nettoyage : action mécanique, température, temps, concentration
- Lecture des étiquettes et des fiches de données de sécurité, dosage
- Protocoles de nettoyage d'un plan de travail et d'un fourneau
- Démontage, nettoyage et remontage d'un matériel électromécanique en sécurité
- Plonge batterie : organisation, tri, lavage, rinçage, séchage, rangement
- Contrôle visuel de l'efficacité du nettoyage

Fil rouge · En fin de service, Karim Benali demande à Inès de nettoyer le trancheur et le robot coupe ; elle doit démonter les appareils en sécurité, choisir le bon produit et respecter le temps d'action indiqué.

Cours 19 · Nettoyer les locaux de production et leurs annexes

22 h

OBJECTIFS

- Appliquer un plan de nettoyage et de désinfection
- Nettoyer les sols, enceintes froides et annexes
- Enregistrer les opérations réalisées

ÉVALUATION FORMATIVE

Étude de cas sur un plan de nettoyage incomplet à corriger et remplissage d'un support d'enregistrement

CONTENUS

- Le plan de nettoyage et de désinfection : fréquences, méthodes, responsables
- Nettoyage des sols : méthodes, matériels et sécurité contre les glissades
- Nettoyage des chambres froides, réserves et zones de stockage
- Entretien des locaux annexes : local poubelles, vestiaires, sanitaires
- Lutte contre les nuisibles et signalement des anomalies
- Supports d'enregistrement des opérations de nettoyage et de désinfection
- Prévention des troubles musculosquelettiques lors des tâches de nettoyage

Fil rouge · Le chef nomme Inès référente du plan de nettoyage : elle organise le grand nettoyage hebdomadaire de la chambre froide et du local poubelles, puis vérifie que chaque opération est bien enregistrée.

Cours 20 · Gérer les déchets, économiser les ressources et préparer l'épreuve de nettoyage

22 h

OBJECTIFS

- Réduire, trier et orienter les déchets de cuisine selon la réglementation
- Économiser l'eau, l'énergie et les consommables lors du nettoyage et de la production
- S'entraîner à l'épreuve de certification du bloc

ÉVALUATION FORMATIVE

Mise en situation professionnelle blanche chronométrée avec support d'enregistrement, suivie d'un entretien technique simulé

CONTENUS

- Cadre réglementaire : lois sur la transition énergétique, la lutte contre le gaspillage, l'économie circulaire et la loi climat et résilience
- Tri des déchets et gestion des biodéchets en restauration
- Réduction des déchets et des emballages, valorisation possible selon l'établissement
- Économies d'eau, de gaz et d'électricité au quotidien
- Usage raisonné des produits de nettoyage et des consommables
- Transmettre les bonnes pratiques à un nouvel arrivant
- Épreuve blanche : remise en état en 20 minutes d'un plan de travail, d'un fourneau, d'un matériel électromécanique et de 5 m² de sol, puis entretien technique

Fil rouge · Inès forme Hugo, nouvel apprenti, à la plonge et au tri des biodéchets, puis présente au chef trois propositions concrètes pour réduire les consommations d'eau et de produits de la cuisine.

Couverture des compétences

Correspondance entre les compétences du référentiel France Compétences et les cours du parcours.

Compétence	Bloc	Cours
Réceptionner les produits	RNCP38722BC01	1, 2
Ranger les produits et suivre l'état des stocks	RNCP38722BC01	1, 3
Réaliser la mise en place au poste entrées et desserts	RNCP38722BC02	4, 5, 6, 7, 8, 9
Assembler, dresser et envoyer les entrées et les desserts	RNCP38722BC02	7, 8, 9, 10
Réaliser la mise en place au poste chaud	RNCP38722BC03	4, 5, 6, 11, 12, 13, 14, 15, 16
Assembler, dresser et participer à l'envoi des plats chauds	RNCP38722BC03	14, 15, 16, 17
Nettoyer et remettre en état les matériels et les postes de travail	RNCP38722BC04	4, 18, 20
Nettoyer les locaux de production et leurs annexes	RNCP38722BC04	19, 20

Évaluations formatives

Chaque cours intègre des évaluations formatives régulières : QCM de fin de sous-chapitre, études de cas tirées du fil rouge de La Table des Tilleuls, exercices d'analyse de documents professionnels (bons de livraison, étiquettes, fiches techniques, plans de nettoyage) et productions pratiques évaluées sur grille d'observation par le formateur de l'organisme. Les résultats permettent à l'apprenant de mesurer sa progression et au formateur d'ajuster l'accompagnement. Le dernier cours de chaque bloc se conclut par une épreuve blanche reproduisant la durée et les conditions de la mise en situation professionnelle officielle, suivie d'un entretien technique simulé et d'un débriefing individualisé.

Modalités de certification

Bloc	Modalité d'évaluation
RNCP38722BC01	Mise en situation professionnelle de 15 minutes : le candidat contrôle à réception un panier de denrées de natures différentes comprenant au moins un produit animal conditionné sous vide, un produit laitier, un produit appertisé et un produit végétal, et complète le support d'autocontrôle fourni. Elle est suivie d'un entretien technique de 30 minutes, dont 5 minutes de débriefing, au cours duquel le jury évalue la compétence « Ranger les produits et suivre l'état des stocks » et complète l'évaluation de la compétence « Réceptionner les produits ». Durée totale : 45 minutes.
RNCP38722BC02	Mise en situation professionnelle de 2 h 30 en présence permanente du jury : après 15 minutes d'appropriation du sujet et d'organisation, le candidat réalise pour quatre personnes une entrée et un dessert à partir de fiches techniques de fabrication. Il assure la plonge batterie au fur et à mesure puis dispose de 15 minutes après l'envoi pour terminer la plonge et remettre en état son poste. Elle est suivie d'un entretien technique de 25 minutes, dont 5 minutes de débriefing. Durée totale : 2 h 55.
RNCP38722BC03	Mise en situation professionnelle de 2 h 30 en présence permanente du jury : après 15 minutes d'appropriation du sujet et d'organisation, le candidat réalise pour quatre personnes un plat protidique garni et accompagné d'une sauce à partir de fiches techniques de fabrication. Il assure la plonge batterie au fur et à mesure puis dispose de 20 minutes après l'envoi pour terminer la plonge et remettre en état son poste. Elle est suivie d'un entretien technique de 25 minutes, dont 5 minutes de débriefing. Durée totale : 2 h 55.
RNCP38722BC04	Mise en situation professionnelle de 25 minutes : le candidat dispose de 20 minutes pour nettoyer et remettre en état un poste composé d'un plan de travail de 2 mètres linéaires, d'un fourneau, d'un matériel électromécanique et de 5 m² de sol. Il contrôle visuellement l'efficacité du nettoyage et complète le

	support d'enregistrement des opérations de nettoyage et de désinfection fourni. Elle est suivie d'un entretien technique de 20 minutes, dont 5 minutes de débriefing. Durée totale : 45 minutes.

Le parcours suit la structure exacte des quatre épreuves. Les cours 2, 3, 10, 17 et 20 reproduisent les supports et les durées officiels : panier de quatre denrées et support d'autocontrôle, production pour quatre personnes en 2 h 30 avec 15 minutes d'appropriation du sujet, plonge au fur et à mesure et remise en état chronométrée, nettoyage d'un poste type en 20 minutes avec support d'enregistrement. Chaque épreuve blanche est suivie d'un entretien technique simulé, avec des banques de questions portant sur les justifications techniques, réglementaires et écoresponsables attendues par le jury. Les mises en pratique sur plateau technique restent organisées par l'organisme de formation, qui demeure seul responsable de l'inscription des candidats et de l'organisation de la certification auprès du certificateur.

Moyens pédagogiques et débouchés

Moyens pédagogiques et techniques

- Plateforme e-learning en marque blanche accessible 24 h/24, avec suivi de progression et traçabilité des temps de connexion
- Une vidéo de 3 à 5 minutes par sous-chapitre (démonstrations de gestes techniques, explications réglementaires), représentant 30 % du volume horaire
- Cours texte enrichis, infographies (températures, taillages, marche en avant, plan de nettoyage) et fiches techniques de fabrication téléchargeables
- Études de cas et mises en situation intégrées au fil rouge de La Table des Tilleuls
- QCM interactifs avec correction commentée et épreuves blanches calquées sur les modalités officielles
- Modèles de documents professionnels : supports d'autocontrôle de réception, fiches de stock, relevés de températures, supports d'enregistrement du nettoyage
- Grilles d'observation mises à disposition des formateurs de l'organisme pour évaluer les productions pratiques réalisées sur plateau technique

Débouchés et évolutions

- Commis de cuisine
- Commis de cuisine en collectivité
- Premier commis
- Commis tournant
- Évolution possible vers les fonctions de chef de partie avec l'expérience ou une formation complémentaire

Accessibilité

Contenus sous-titrés en français, contrastes conformes WCAG AA, navigation au clavier sur les écrans interactifs. L'organisme de formation qui diffuse le parcours adapte les modalités d'accompagnement aux personnes en situation de handicap avec son référent handicap.

Livrables fournis à l'organisme de formation

- Package SCORM 1.2 / 2004 et xAPI, compatible avec les principaux LMS
- Sources éditables des cours, scripts vidéo et banques de QCM
- Livret apprenant et grilles d'évaluation
- Licence marque blanche à vie, stagiaires illimités, maintenance 24 mois

School For Mate
On crée vos formations, vous n'avez plus qu'à les diffuser.
contact@schoolformate.com · catalogue-2026-sfm.netlify.app

Référentiel RNCP38722 consulté sur francecompetences.fr (export officiel du 4 novembre 2026). La délivrance de la certification relève exclusivement du certificateur et de l'organisme de formation habilité. Document non contractuel, susceptible d'évoluer avec le référentiel.