CAP Mareyage

195 Fiches de Révision

CAP Mareyage

Mareyage

- Fiches de révision
- Fiches méthodologiques
- Tableaux et graphiques
- Retours et conseils

Conforme au Programme Officiel

Garantie Diplômé•e ou Remboursé•e

4,7/5 selon l'Avis des Étudiants

capmareyage.fr

Préambule

1. Le mot de la formatrice :



Hello, moi c'est **Agathe** 👋

D'abord, je tiens à te remercier de m'avoir fait confiance et d'avoir choisi www.capmareyage.fr pour tes révisions.

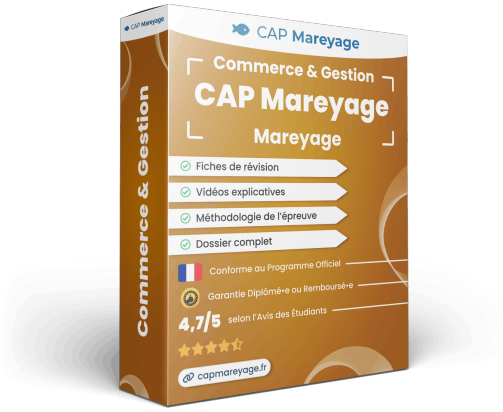
Si tu lis ces lignes, tu as fait le choix de la **réussite**, bravo.

Dans cet E-Book, tu découvriras comment j'ai obtenu mon **CAP Mareyage** avec une moyenne de **17,44/20**.

2. Pour aller beaucoup plus loin :

Vous avez été très nombreux à nous demander de créer une **formation 100 % vidéo** dédiée au domaine **Commerce & Gestion** pour maîtriser toutes les notions.

Chose promise, chose due : Nous avons créé cette formation unique composée de **5 modules ultra-complets** (1h15 au total) afin de t'aider à **réussir les épreuves** du CAP.



3. Contenu du dossier Commerce & Gestion :

1. **Vidéo 1 - Relation client & techniques de vente (16 min) :** Fondamentaux de la relation client en situation de vente.

2. **Vidéo 2 - Marketing & merchandising (14 min) :** Principes pour mettre en valeur l'offre et attirer le client.

3. **Vidéo 3 - Gestion commerciale & indicateurs de performance (15 min) :** Notions clés pour suivre les ventes et les résultats.

4. **Vidéo 4 - Organisation, administration & communication professionnelle (15 min) :** Repères pour s'organiser et communiquer au quotidien.

5. **Vidéo 5 - Logistique, transport & chaîne de valeur du client (15 min) :** Vue d'ensemble du parcours produit jusqu'au client.

Découvrir

Table des matières

Français ..... Aller

Chapitre 1 : Se dire et s'affirmer par la lecture et l'écriture ..... Aller

Chapitre 2 : S'informer et communiquer avec esprit critique ..... Aller

Chapitre 3 : Rêver, imaginer et créer des univers littéraires ..... Aller

Chapitre 4 : Maîtriser la langue du métier ..... Aller

Histoire-géographie ..... Aller

Chapitre 1 : La France de 1789 à la Cinquième République ..... Aller

Chapitre 2 : La France et la construction européenne depuis 1950 ..... Aller

Chapitre 3 : Transports et mobilités dans les espaces actuels ..... Aller

Chapitre 4 : Espaces urbains et leurs enjeux ..... Aller

Enseignement moral et civique ..... Aller

Chapitre 1 : État de droit, libertés et laïcité ..... Aller

Chapitre 2 : Information, responsabilité, République et Nation ..... Aller

Chapitre 3 : Environnement, biodiversité et débat ..... Aller

Chapitre 4 : Cohésion sociale, égalité et discriminations ..... Aller

Chapitre 5 : Participation et engagement politiques ..... Aller

Mathématiques ..... Aller

Chapitre 1 : Calcul numérique, unités et proportionnalité ..... Aller

Chapitre 2 : Statistiques et probabilités avec le tableur ..... Aller

Chapitre 3 : Équations, fonctions et premiers algorithmes ..... Aller

Chapitre 4 : Prix commerciaux, pourcentages et intérêts simples ..... Aller

Physique-chimie ..... Aller

Chapitre 1 : Électricité : mesures et sécurité des circuits ..... Aller

Chapitre 2 : Mouvements et vitesses dans les situations usuelles ..... Aller

Chapitre 3 : Solutions chimiques : composition, pH et dilution ..... Aller

Chapitre 4 : Signaux sonores et lumineux ..... Aller

Chapitre 5 : Température et échanges d'énergie thermique ..... Aller

Langue vivante étrangère : Anglais ..... Aller

Chapitre 1 : Comprendre les échanges et documents du quotidien ..... Aller

Chapitre 2 : Présenter son parcours et les cultures anglophones ..... Aller

Chapitre 3 : Échanger en anglais en situation professionnelle ..... Aller

Arts appliqués et cultures artistiques ..... Aller

Chapitre 1 : Observer le design et les cultures artistiques ..... Aller

Chapitre 2 : Expérimenter des formes et des solutions visuelles ..... Aller

Chapitre 3 : Réaliser et communiquer une proposition de design ..... Aller

Éducation physique et sportive ..... Aller

Chapitre 1 : Demi-fond : gérer l'effort et mesurer ses progrès ..... Aller

Chapitre 2 : Volley-ball : coopérer et arbitrer une rencontre ..... Aller

Chapitre 3 : Cross-training : s'entraîner et préserver sa santé ..... Aller

Prévention santé environnement ..... Aller

Chapitre 1 : Hygiène de vie, alimentation et conduites addictives ..... Aller

Chapitre 2 : Sexualité, contraception et prévention des IST ..... Aller

Chapitre 3 : Environnement : ressources et risques majeurs ..... Aller

Chapitre 4 : Travail, droits, prévention et secours ..... Aller

Chapitre 5 : Budget, achats et assurances dans la vie courante ..... Aller

Connaissance des produits aquatiques ..... Aller

Chapitre 1 : Milieux aquatiques et géographie des pêches ..... Aller

Chapitre 2 : Pêche, aquaculture et production biologique ..... Aller

Chapitre 3 : Identifier les poissons de mer et d'eau douce ..... Aller

Chapitre 4 : Crustacés, mollusques et autres animaux aquatiques ..... Aller

Pratique professionnelle et technologie ..... Aller

Chapitre 1 : Approvisionner et contrôler les produits reçus ..... Aller

Chapitre 2 : Préparer l'atelier et organiser la production ..... Aller

Chapitre 3 : Transformer et valoriser les produits aquatiques ..... Aller

Chapitre 4 : Peser, conditionner et étiqueter les produits ..... Aller

Chapitre 5 : Conseiller, expédier et gérer les invendus ..... Aller

Sciences appliquées à l'alimentation et à l'hygiène ..... Aller

Chapitre 1 : Constituants alimentaires et valeur nutritionnelle ..... Aller

Chapitre 2 : Digestion, besoins et équilibre alimentaire ..... Aller

Chapitre 3 : Microorganismes, intoxications et parasitoses ..... Aller

Chapitre 4 : Altération et conservation des produits ..... Aller

Chapitre 5 : Hygiène, désinfection et contrôles sanitaires ..... Aller

Sciences appliquées aux équipements et aux locaux ..... Aller

Chapitre 1 : Électricité et eau : alimenter les équipements ..... Aller

Chapitre 2 : Production du froid et utilisation des équipements ..... Aller

Chapitre 3 : Matériaux et aménagement des locaux ..... Aller

Connaissance de l'entreprise et de son environnement ..... Aller

Chapitre 1 : L'entreprise et ses partenaires économiques ..... Aller

Chapitre 2 : Documents commerciaux et communication interne ..... Aller

Chapitre 3 : Coûts, prix et documents comptables ..... Aller

Chapitre 4 : Institutions, contrats et responsabilités juridiques ..... Aller
Chapitre 5 : Droit du travail et protection sociale du salarié ..... Aller

Français

Présentation de la matière :
En CAP Mareyage, le Français t'apprend à comprendre des textes, à rédiger et à présenter une expérience professionnelle. Cette matière conduit à l'épreuve de Français et Histoire-géographie-EMC, de **coefficient global 3**.

En CCF, durant la dernière année, tu réalises un écrit en **3 étapes de 40 minutes** et un oral de 10 minutes maximum. Chaque situation est notée sur 20.

En examen final, le Français comporte un **écrit de 2 heures** et un oral de 10 minutes.

Conseil :
Je te conseille de réserver 15 minutes, 3 fois par semaine, pour lire et écrire. Résume un texte, puis vérifie les accords et la ponctuation. Entraîne-toi à **améliorer ton brouillon**, cette réécriture fait partie des attentes.

Pour préparer l'oral, raconte une préparation de commande en 3 minutes. Explique tes gestes et leur utilité, puis entraîne-toi à répondre aux questions. Tu peux avancer progressivement, sans apprendre chaque phrase par cœur.

Table des matières

Chapitre 1 : Se dire et s'affirmer par la lecture et l'écriture ..... Aller
1. Lire pour comprendre et réagir ..... Aller
2. Écrire pour s'affirmer ..... Aller

Chapitre 2 : S'informer et communiquer avec esprit critique ..... Aller
1. Chercher et vérifier une information ..... Aller
2. Lire et analyser un document ..... Aller
3. Communiquer clairement au travail ..... Aller

Chapitre 3 : Rêver, imaginer et créer des univers littéraires ..... Aller
1. Lire et analyser un univers imaginaire ..... Aller
2. Imaginer un monde cohérent ..... Aller
3. Rédiger et relire ton récit ..... Aller

Chapitre 4 : Maîtriser la langue du métier ..... Aller
1. Lire et comprendre les informations métier ..... Aller
2. Parler clairement au travail ..... Aller
3. Écrire des messages professionnels ..... Aller

Chapitre 1 : Se dire et s'affirmer par la lecture et l'écriture

1. Lire pour comprendre et réagir :

Exprimer ton point de vue :
En français, lire et écrire t'aident à comprendre les autres et à faire entendre ta voix. Tu peux raconter une expérience, défendre une idée ou expliquer ce qui compte pour toi, avec des mots clairs et respectueux.

Exemple d'expression personnelle :
« Au stage, j'ai appris à vérifier l'étiquette avant de ranger un produit. Cette étape me semble importante, car elle aide l'équipe à retrouver les bonnes informations. » Tu exprimes une expérience et tu expliques ton avis.

Lire avec méthode :
Pour analyser un texte, commence par repérer son titre, son auteur, sa date et son type. Lis ensuite une première fois pour comprendre le sujet, puis relis en soulignant les idées importantes et les mots que tu ne connais pas.

Pose-toi 3 questions simples : qui parle, de quoi parle le texte, et quel point de vue est défendu ? Appuie ta réponse sur un passage précis, puis reformule-le avec tes propres mots.

Exemple d'analyse :
Un texte raconte une première journée en entreprise. Tu repères que la personne est inquiète au début, puis plus à l'aise après l'accueil de l'équipe. Tu peux résumer son évolution sans recopier ses phrases.

Mini-mémo de lecture :

Étape	Action à faire
1. Repérer	Identifier le titre, l'auteur et le sujet.
2. Comprendre	Lire une première fois sans chercher chaque mot.
3. Relever	Souligner les idées et les mots importants.
4. Réagir	Donner ton avis et le justifier avec un élément du texte.

2. Écrire pour s'affirmer :

Construire un texte clair :
Avant d'écrire, demande-toi à qui tu t'adresses et ce que tu veux dire. Note 2 ou 3 idées, puis range-les dans un ordre logique : une introduction courte, un développement et une phrase de fin.

Relie tes idées avec des mots simples comme « d'abord », « ensuite », « parce que » et « enfin ». Relis ton texte pour vérifier qu'il répond au sujet, que les phrases sont compréhensibles et que les accords sont corrects.

Exemple de plan :
Pour raconter une difficulté en stage, tu peux écrire : « Au début, je ne savais pas… Ensuite, j'ai demandé… Grâce à cette aide, j'ai compris… » Ce plan fait apparaître le problème, ton action et ce que tu as appris.

Affirmer une idée avec respect :
Pour défendre ton avis, annonce clairement ta position, puis donne une raison ou un exemple. Tu peux dire « Je pense que… parce que… ». Évite les phrases agressives, les jugements sur les personnes et les affirmations sans explication.

Dans un écrit professionnel, reste précis et poli. Si tu dois signaler une difficulté, décris les faits, explique leur effet et indique ce qui pourrait aider. Cette manière de parler permet à l'équipe de comprendre ton message sans le prendre comme une attaque.

Check-list avant de rendre ton écrit :

- Vérifie que tu as répondu à la consigne.
- Relis chaque phrase à voix basse.
- Remplace les répétitions par des mots plus précis.
- Contrôle les majuscules, les points et les accords.
- Vérifie que ton avis est accompagné d'une raison.

Mini cas de rédaction :
Après une journée de stage, tu écris un bilan de 6 à 8 lignes sur une tâche apprise. Tu notes d'abord 3 étapes, tu racontes une difficulté et tu expliques comment tu l'as résolue. Le livrable attendu est un bilan relu, daté et remis à ton enseignant.

Ce qu'il faut retenir

La lecture et l'écriture t'aident à comprendre les idées, à exprimer ton expérience et à défendre ton avis avec respect.

- Pour lire, repère les informations clés, identifie le point de vue et appuie ta réponse sur le texte.
- Pour écrire, organise tes idées dans un ordre logique et relie-les clairement.
- Pour affirmer ton opinion, donne une raison ou un exemple, puis relis ton texte et corrige-le.

En contexte professionnel, décris les faits avec précision et politesse. Un écrit clair et relu permet à ton équipe de comprendre ton message.

Chapitre 2 : S'informer et communiquer avec esprit critique

1. Chercher et vérifier une information :

Repérer la source :
Quand tu trouves une information, commence par repérer qui l'a publiée et quand. Une consigne de ton responsable, une étiquette et une publication sur un réseau social n'ont pas la même fiabilité ni le même rôle.

Comparer avant de croire :
Vérifie si une autre source sérieuse confirme l'information. Regarde aussi si elle concerne le bon produit, la bonne date et la bonne situation. Au mareyage, une information ancienne sur une livraison peut vite provoquer une erreur de préparation.

Exemple de vérification :
Tu lis sur un message non signé qu'un lot de poissons est à écarter. Avant d'agir, tu vérifies le numéro du lot et tu demandes confirmation au responsable. Tu évites ainsi de confondre 2 lots différents.

Information reçue	Question à te poser
Un message sur un lot	Qui l'a envoyé et de quel lot parle-t-il ?
Une consigne orale	Ai-je bien compris l'action et le délai ?
Une publication en ligne	La source est-elle identifiable et l'information récente ?

2. Lire et analyser un document :

Lire avec méthode :
Avant de lire en détail, repère le titre, l'auteur, la date et le type de document. Ensuite, souligne les informations utiles et distingue les faits, les opinions et les consignes. Cette méthode t'aide à ne pas mélanger ce qui est prouvé et ce qui est seulement affirmé.

Noter l'essentiel :
Pour garder une trace claire, note les mots importants, les chiffres et les questions à éclaircir. Reformule avec tes propres mots, sans changer le sens. Si une donnée semble incertaine, indique-le plutôt que de la présenter comme un fait vérifié.

Exemple d'analyse d'un message :
Un bon de livraison indique 12 caisses, tandis qu'un message mentionne 10. Tu compares les documents, vérifies le numéro de commande et demandes une confirmation avant de transmettre la quantité à l'équipe.

3. Communiquer clairement au travail :

Transmettre les bonnes informations :
À l'oral comme à l'écrit, va droit au but. Précise le produit, le lot concerné, le problème observé et l'action attendue. Une information claire aide l'équipe à réagir rapidement et limite les erreurs pendant la réception, la préparation ou l'expédition.

Mini cas pratique et livrable attendu :
Pendant la réception, tu constates qu'une caisse prévue dans une commande de 8 manque. Tu vérifies le bon, préviens ton responsable et notes le numéro de commande, l'écart constaté et l'heure. Le livrable attendu est un message de signalement complet en 3 phrases.

Astuce de terrain :
Quand une consigne est donnée dans le bruit, reformule-la avant de partir. Par exemple, répète le nom du produit, la quantité et le lieu de rangement. Je le faisais souvent en stage, car une question rapide évite parfois de refaire toute une préparation.

Checklist avant de transmettre :

- Vérifie le nom du produit et le numéro du lot.
- Confirme la quantité et la date indiquées.
- Précise la source de l'information.
- Dis clairement ce que tu as constaté.
- Indique à qui tu transmets l'information.

Ce qu'il faut retenir

Pour éviter les erreurs, vérifie les informations avant d'agir et communique-les de façon précise.

- Identifie la **source et la date**, puis compare avec une autre source fiable.
- Dans un document, distingue les faits, les opinions et les consignes; note les éléments essentiels sans déformer leur sens.
- Transmets clairement le produit, le lot, la quantité, le problème constaté et l'action attendue.

Si une information est incertaine ou qu'une consigne est mal comprise, demande confirmation avant de la transmettre ou d'agir.

Chapitre 3 : Rêver, imaginer et créer des univers littéraires

1. Lire et analyser un univers imaginaire :

Repérer le cadre :
Quand tu lis un récit, commence par repérer où et quand l'histoire se déroule. Le lieu, l'époque et l'ambiance donnent des indices sur l'univers créé par l'auteur. Note aussi ce qui semble ordinaire ou étrange.

Observer les personnages et les règles :
Demande-toi qui agit, ce que les personnages veulent et ce qui les en empêche. Dans un monde inventé, cherche ses règles : la magie existe-t-elle, les animaux parlent-ils, ou le temps fonctionne-t-il autrement ?

- Le narrateur raconte-t-il l'histoire à la première ou à la troisième personne ?
- Quels détails rendent le monde réaliste ou merveilleux ?
- Quelle émotion l'auteur cherche-t-il à provoquer ?

Exemple d'analyse :
Dans un récit où un marin découvre une île qui apparaît seulement la nuit, relève le lieu, le moment de l'apparition et sa réaction. Ces indices montrent que l'histoire mêle un décor réaliste et un élément merveilleux.

2. Imaginer un monde cohérent :

Partir d'une idée simple :
Pour inventer un univers, tu n'as pas besoin d'accumuler les détails. Choisis d'abord une idée forte, puis imagine un lieu, une époque et une règle particulière. Un monde devient intéressant quand ses éléments fonctionnent ensemble.

Construire une situation :
Fais ensuite agir un personnage dans cet univers. Donne-lui un objectif, un obstacle et un choix à faire. Cette petite intrigue évite que ton texte soit seulement une description sans mouvement.

Élément à imaginer	Question utile
Le lieu	Où se passe l'histoire ?
La règle	Qu'est-ce qui est différent du monde réel ?
Le personnage	Que cherche-t-il à accomplir ?
L'obstacle	Qu'est-ce qui complique son projet ?

Exemple de création :

Dans un port imaginaire, les poissons changent de couleur selon les émotions des habitants. Une jeune mareyeuse veut retrouver un poisson devenu transparent. Elle interroge 3 témoins et découvre qu'il a peur d'être vendu. L'univers a une règle claire, un personnage et un problème à résoudre.

3. Rédiger et relire ton récit :

Suivre un plan simple :
Organise ton récit en 3 étapes : la situation de départ, l'événement qui change tout, puis la résolution. Utilise des connecteurs pour guider ton lecteur : « d'abord », « soudain », « ensuite » et « finalement ».

Choisir des mots précis :
Pour rendre un univers vivant, fais appel aux 5 sens. Décris un bruit, une odeur ou une texture plutôt que d'écrire seulement « c'était étrange ». Des verbes précis rendent aussi les actions plus faciles à imaginer.

Mini cas pratique :
En 20 minutes, écris un récit de 120 à 150 mots à partir d'un lieu de travail transformé par un élément fantastique. Prévois 5 minutes pour le plan, 10 minutes pour la rédaction et 5 minutes pour la relecture. Livrable attendu : un récit avec un personnage, un obstacle et une fin.

Ta checklist de relecture :

- Mon récit situe clairement le lieu et le moment.
- La règle imaginaire reste la même jusqu'à la fin.
- Mon personnage poursuit un objectif compréhensible.
- J'ai utilisé des connecteurs pour organiser les actions.
- J'ai corrigé les accords et la ponctuation.

Astuce de terrain :
Quand j'écrivais, je relisais d'abord mon texte à voix basse. Ça m'aidait à repérer les phrases trop longues et les passages difficiles à comprendre. Attention aussi à ne pas tout expliquer : quelques détails bien choisis laissent de la place à l'imagination.

Ce qu'il faut retenir

Pour analyser ou inventer un univers littéraire, repère ses éléments essentiels et veille à leur cohérence.

- Observe le **cadre et l'ambiance**, les personnages, leurs objectifs et les règles du monde.
- Pour créer, choisis une idée forte, un lieu et une règle, puis imagine un personnage confronté à un obstacle.

- Structure ton récit en étapes, utilise des mots précis et relis la cohérence, les accords et la ponctuation.

Quelques détails sensoriels bien choisis rendent ton monde vivant. Une intrigue simple lui donne du mouvement et guide ton lecteur jusqu'à la résolution.

Chapitre 4 : Maîtriser la langue du métier

1. Lire et comprendre les informations métier :

Repérer l'essentiel :
Au mareyage, tu lis des consignes, des étiquettes, des bons de commande et des fiches de traçabilité. Avant d'agir, repère le produit, la quantité, la date, la température demandée et la personne concernée.

Lire avec méthode :
Commence par parcourir le document pour comprendre son sujet. Relis ensuite les passages utiles et souligne les informations importantes. Note les mots que tu ne comprends pas, puis vérifie leur sens auprès d'un dictionnaire ou de ton équipe.

Exemple de lecture d'une consigne :
Sur une fiche, tu lis « 12 caisses de merlu, à préparer pour 8 h ». Tu repères le produit, la quantité et l'heure, puis tu reformules la consigne pour vérifier que tu l'as comprise.

2. Parler clairement au travail :

Choisir les bons mots :
Quand tu transmets une information, sois précis et direct. Utilise le nom exact du poisson, indique une quantité et donne une heure ou un lieu si nécessaire. Une phrase claire évite les erreurs de préparation et les pertes de temps.

Échanger avec l'équipe :
Écoute jusqu'au bout, puis reformule les informations importantes. Si une consigne te semble floue, demande une précision sans attendre. En stage, j'ai appris qu'une question posée à temps vaut mieux qu'une caisse préparée avec la mauvaise espèce.

Exemple de transmission orale :
Tu peux dire : « Il manque 2 caisses de sole pour la commande du restaurant, prévue à 9 h. » Ton collègue connaît ainsi le produit, la quantité et l'échéance.

3. Écrire des messages professionnels :

Organiser ton écrit :
Pour une note ou un message, écris d'abord le sujet, puis les faits dans l'ordre. Termine par l'action attendue ou l'information à transmettre. Relis les noms des produits, les quantités et les dates, car une simple erreur peut perturber une commande.

Employer un vocabulaire précis :
Préfère des mots concrets comme « réceptionner », « trier », « peser » ou « étiqueter ». Évite les expressions vagues comme « c'est prêt » si tu peux préciser le produit, la quantité et son emplacement.

Exemple de note écrite :
« Réception : 6 caisses de maquereau livrées à 7 h 15. 1 caisse est abîmée. Prévenir le responsable avant l'expédition. » La note indique les faits et l'action à réaliser.

Mini-cas pratique :
À 7 h 30, tu réceptionnes une commande de 10 caisses de merlu. Tu constates qu'une caisse est abîmée. Tu vérifies le bon, comptes les caisses, puis rédiges une note claire pour le responsable.

Livrable attendu : une note de 2 à 3 phrases indiquant l'heure, le produit, la quantité reçue, l'anomalie et l'action demandée. Résultat visé : le responsable peut traiter l'information avant le départ de la commande.

À vérifier	Question à te poser
Produit	Ai-je nommé la bonne espèce ?
Quantité	Ai-je vérifié le nombre de caisses ou le poids ?
Date et heure	Ai-je noté le bon moment ?
Anomalie	Ai-je décrit ce que j'ai constaté ?
Destinataire	La bonne personne recevra-t-elle le message ?

Ce qu'il faut retenir

Au mareyage, une communication précise limite les erreurs et facilite le travail de l'équipe.

- Lis les documents en repérant le **produit et la quantité**, les dates, les températures et les destinataires.
- À l'oral, transmets les faits clairement, écoute et reformule. Demande une précision si une consigne est floue.
- À l'écrit, présente les faits dans l'ordre et indique l'action attendue. Vérifie les **informations essentielles** avant d'envoyer ton message.

Décris toute anomalie avec précision et adresse-la à la bonne personne pour qu'elle puisse agir à temps.

Histoire-géographie

Présentation de la matière :
En CAP Mareyage, tu étudies l'histoire de France depuis 1789, les territoires et les transports. Tu apprends à **analyser des documents** et à expliquer les transformations du monde.

Cette matière participe à l'épreuve de Français, Histoire-géographie et EMC, de **coefficient global 3**. L'évaluation est orale, en CCF durant ta dernière année ou en examen final, suivant ton statut.

Compte **15 minutes maximum** en CCF. En ponctuel, les 15 minutes comprennent 5 minutes de préparation. L'oral est noté sur 20.

Conseil :
Je te conseille de réviser 15 minutes, 2 fois par semaine. Prépare des fiches avec les dates essentielles et les lieux étudiés. Pour rendre la géographie concrète, trace le trajet d'un poisson entre un port et son lieu de vente.

Entraîne-toi à **présenter un document** à voix haute. Repère son auteur, sa date et son idée principale. Explique plutôt que réciter. Si tu hésites, respire et reprends calmement ton explication.

Table des matières

Chapitre 1 : La France de 1789 à la Cinquième République ..... Aller
1. La révolution transforme la france ..... Aller
2. De la république à la ve république ..... Aller

Chapitre 2 : La France et la construction européenne depuis 1950 ..... Aller
1. Les débuts de la construction européenne ..... Aller
2. Une europe qui s'élargit et agit ..... Aller
3. Étudier un document et retenir l'essentiel ..... Aller

Chapitre 3 : Transports et mobilités dans les espaces actuels ..... Aller
1. Comprendre les mobilités aujourd'hui ..... Aller
2. Relier les territoires et les activités ..... Aller

Chapitre 4 : Espaces urbains et leurs enjeux ..... Aller
1. Comprendre l'espace urbain ..... Aller
2. Identifier les acteurs et leurs choix ..... Aller
3. Étudier les enjeux et agir sur le terrain ..... Aller

Chapitre 1 : La France de 1789 à la Cinquième République

1. La révolution transforme la france :

Une rupture en 1789 :
En 1789, la France est une monarchie dirigée par le roi Louis XVI. La société est divisée en 3 ordres, le clergé, la noblesse et le tiers état. Le tiers état réclame davantage de justice et de pouvoir politique.

Le 14 juillet 1789, à Paris, la prise de la Bastille devient un symbole de la Révolution. Le 4 août, les privilèges sont abolis. Le 26 août, la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen affirme des principes comme la liberté et l'égalité devant la loi.

Des pouvoirs qui changent :
En 1792, la monarchie est renversée et la République est proclamée. Louis XVI est exécuté en 1793. La période révolutionnaire connaît ensuite des conflits et des violences. En 1799, Napoléon Bonaparte prend le pouvoir par un coup d'État.

Napoléon devient empereur en 1804. Il fait adopter le Code civil, qui organise les règles de la vie civile, comme le mariage et la propriété. Après sa chute, la France connaît plusieurs régimes, dont des monarchies, puis une nouvelle République en 1848.

Exemple d'analyse d'un document :
La Déclaration des droits de l'homme et du citoyen date de 1789. Pour l'analyser, repère sa date, son lieu, ses auteurs collectifs et ses idées principales. Demande-toi ensuite qui bénéficie de ces droits et comment ils changent l'organisation du pays.

- Qui dirige la France avant 1789 ?
- Que se passe-t-il le 14 juillet 1789 ?
- Quel régime est proclamé en 1792 ?

2. De la république à la ve république :

Des régimes successifs :
De 1848 à 1958, la France passe par plusieurs régimes. La IIIe République commence en 1870 et dure jusqu'en 1940. Après la Seconde Guerre mondiale, la IVe République est fondée en 1946, mais elle connaît une forte instabilité politique.

En 1958, pendant la guerre d'Algérie, une crise politique entraîne la création de la Ve République. Charles de Gaulle en devient le premier président. La Constitution de 1958 donne un rôle important au président et organise les pouvoirs de l'État.

Repères à retenir :

Pour ne pas mélanger les régimes, retiens quelques dates et associe chacune à un changement politique. Cette méthode m'a bien aidé en cours : une date sans événement précis est difficile à mémoriser, alors qu'une date reliée à une idée devient un vrai repère.

Date	Repère historique	À retenir
1789	Début de la Révolution française	La monarchie est contestée et les privilèges sont abolis.
1792	Proclamation de la République	La monarchie est renversée.
1870	Début de la IIIe République	Le régime républicain s'installe durablement.
1946	Début de la IVe République	La République est rétablie après la guerre.
1958	Naissance de la Ve République	Une nouvelle Constitution organise les pouvoirs.

Un lien avec ton métier :
En mareyage, tu peux travailler avec des règles sanitaires, des contrôles et des services publics. L'histoire politique t'aide à comprendre que les lois et les institutions évoluent au fil du temps. Au quotidien, pense à vérifier les consignes officielles plutôt qu'à te fier à une ancienne habitude.

Pour réviser, entraîne-toi à raconter les étapes dans l'ordre, en reliant chaque date à un lieu, un acteur ou un changement. En stage, cette façon de classer les informations peut aussi t'aider à suivre une procédure sans confondre les étapes.

Ce qu'il faut retenir

La France passe de la monarchie à plusieurs régimes républicains, au fil de bouleversements politiques majeurs.

- En **1789, la Révolution** abolit les privilèges et affirme les libertés et l'égalité devant la loi.
- En 1792, la République est proclamée. Napoléon prend le pouvoir en 1799 et devient empereur en 1804.
- Après les IIIe et IVe Républiques, la **Ve République naît en 1958**, avec une Constitution qui renforce le rôle du président.

Pour retenir ces étapes, associe chaque date à un événement et raconte-les dans l'ordre. Les institutions et les lois évoluent : vérifie toujours les consignes officielles dans ton activité professionnelle.

Chapitre 2 : La France et la construction européenne depuis 1950

1. Les débuts de la construction européenne :

Pourquoi construire l'europe ?
Après la Seconde Guerre mondiale, l'Europe est très affaiblie. La France et ses voisins veulent éviter une nouvelle guerre et reconstruire leurs économies. L'idée est simple : coopérer pour rendre les pays plus solidaires et moins susceptibles de s'affronter.

Les premières étapes :
Le 9 mai 1950, le ministre français Robert Schuman propose de mettre en commun le charbon et l'acier, matériaux essentiels à la fabrication des armes. En 1951, 6 pays fondent la CECA : la France, l'Allemagne de l'Ouest, l'Italie, la Belgique, les Pays-Bas et le Luxembourg.

Du marché commun à l'union européenne :
En 1957, les 6 pays signent les traités de Rome. La CEE est créée pour faciliter les échanges et rapprocher les économies. En 1992, le traité de Maastricht fonde l'Union européenne. L'euro devient la monnaie utilisée en France pour les paiements en 2002.

Date	Étape	Ce que tu dois retenir
1950-1951	Déclaration Schuman et CECA	La coopération commence par le charbon et l'acier.
1957	Traités de Rome	Les 6 pays créent la CEE.
1992	Traité de Maastricht	L'Union européenne est fondée.
2002	Mise en circulation des billets et pièces en euros	Tu peux payer en euros en France.

2. Une europe qui s'élargit et agit :

Des pays qui rejoignent le projet :
Au départ, la construction européenne rassemble 6 pays. Elle s'élargit progressivement à d'autres États, notamment l'Espagne et le Portugal en 1986, puis plusieurs pays d'Europe centrale et orientale en 2004. La France participe donc à un projet devenu beaucoup plus vaste.

Des politiques communes :
Les pays membres décident ensemble de certaines règles. La politique agricole commune, mise en place en 1962, organise le soutien à l'agriculture. Pour la pêche, une politique commune se développe à partir du traité de Rome, puis la gestion des ressources halieutiques devient centrale en 1983.

Représentation visuelle



Vérification de l'identification des produits de la mer

Ce que cela change pour ton métier :
En mareyage, tu peux être concerné par les règles européennes sur la pêche, les échanges et la vente des produits. Elles influencent notamment la gestion des ressources et l'organisation des marchés. Sur le terrain, ne confonds pas l'histoire de l'Europe et les règles professionnelles détaillées, qui peuvent évoluer.

Exemple de coopération européenne dans la pêche :
Une équipe de mareyage reçoit 120 kg de poissons provenant d'un port français. Elle vérifie l'identification du lot, son origine et les informations de traçabilité avant de préparer la vente. Le livrable attendu est une fiche de lot complète, avec les informations nécessaires pour retrouver son parcours.

3. Étudier un document et retenir l'essentiel :

Document à observer :
La déclaration Schuman du 9 mai 1950 est un bon document pour comprendre le lancement du projet européen. Robert Schuman, ministre français des Affaires étrangères, propose une coopération entre la France et l'Allemagne de l'Ouest autour du charbon et de l'acier.

Étude de cas courte :
Imagine que tu prépares une fiche de révision à partir de ce document. Note d'abord la date, le lieu politique concerné et l'auteur, puis repère l'objectif : éviter une nouvelle guerre

grâce à une gestion commune de ressources stratégiques. Ce tri t'aide à répondre clairement en évaluation.

Check-list pour analyser un document :

- Repère la date et le contexte historique.
- Identifie l'auteur et sa fonction.
- Note les pays ou les lieux cités.
- Reformule l'objectif en une phrase simple.
- Relie le document à une date clé du chapitre.

Questions rapides :

- Pourquoi Robert Schuman propose-t-il une coopération en 1950 ?
- Quels sont les 2 matériaux mis en commun au début du projet ?
- Quel traité crée la CEE en 1957 ?
- En quelle année les billets et pièces en euros sont-ils mis en circulation en France ?

Astuce de révision :
Pour retenir les dates, associe chaque étape à une idée : 1950, la paix proposée, 1957, le marché commun, 1992, l'Union européenne, 2002, les pièces et billets en euros. Attention à ne pas confondre la signature d'un traité avec son entrée en vigueur.

Ce qu'il faut retenir

La construction européenne vise à préserver la paix et à rapprocher les économies. La France y participe dès ses débuts.

- En 1950, Robert Schuman propose une **mise en commun du charbon et de l'acier**, concrétisée par la CECA en 1951.
- Les traités de Rome créent la CEE en 1957 ; Maastricht fonde l'Union européenne en 1992.
- L'Europe s'élargit et adopte des politiques communes, qui influencent notamment les règles de pêche et les échanges liés au mareyage.
- Pour analyser un document, repère sa date, son auteur, son contexte et son objectif.

Retiens les dates clés et vérifie les informations de traçabilité des lots dans ton métier.

Chapitre 3 : Transports et mobilités dans les espaces actuels

1. Comprendre les mobilités aujourd'hui :

Des déplacements variés :
La mobilité, c'est le fait de se déplacer pour travailler, étudier, acheter ou partir en vacances. Elle dépend de la distance, du temps disponible, du prix et des moyens de transport accessibles. Une même personne peut combiner plusieurs modes.

Des espaces inégalement desservis :
En ville, les bus, le métro, le vélo et la marche peuvent faciliter les trajets. Dans les zones rurales ou éloignées, la voiture est souvent plus utile, car les transports collectifs passent moins fréquemment. Ces différences influencent l'accès à l'emploi et aux services.

Exemple de trajet quotidien :
Tu habites à 8 kilomètres de ton lieu de stage. Un bus met 35 minutes, mais ne passe qu'une fois par heure. À vélo, le trajet prend environ 30 minutes. Comparer les horaires et la météo t'aide à choisir une solution réaliste.

Repères sur le terrain :

Question	Pourquoi c'est utile
Quel est le temps de trajet ?	Pour prévoir ton heure de départ.
Combien coûte le déplacement ?	Pour comparer les options sur une semaine.
Y a-t-il un autre itinéraire ?	Pour éviter un retard en cas d'imprévu.
Le trajet est-il adapté à la météo ?	Pour voyager dans de bonnes conditions.

2. Relier les territoires et les activités :

Les transports de marchandises :
Les routes, les voies ferrées, les ports et les aéroports relient les lieux de production aux commerces et aux consommateurs. Le choix du transport dépend notamment de la distance, du délai, du coût et de la nature des produits transportés.

Un enjeu concret pour le mareyage :
Les produits de la mer sont fragiles et doivent rester au froid. Un retard ou une rupture de la chaîne du froid peut dégrader la qualité. Au travail, tu peux donc être attentif à l'heure de départ, à la température et à la bonne organisation du chargement.

Exemple d'organisation d'une livraison :
Un mareyeur doit envoyer 120 kilogrammes de poisson à 60 kilomètres, avec une livraison prévue dans les 2 heures. L'équipe prépare les caisses, vérifie leur étiquetage et leur

maintien au froid, puis remet au chauffeur les informations de destination. Le livrable attendu est une commande complète, identifiée et prête à être expédiée dans le délai prévu.

Étude de cas et questions rapides :
Imagine un port de pêche qui approvisionne une poissonnerie située à 25 kilomètres. Le poisson est trié et emballé au port, puis transporté par camion réfrigéré. Si la route est bloquée, l'équipe doit prévenir le client et rechercher une solution sans négliger le maintien au froid.

- Pourquoi le camion réfrigéré est-il adapté à cette livraison ?
- Quels renseignements faut-il transmettre au chauffeur ?
- Quel problème peut causer un retard de 30 minutes ?

À vérifier avant un trajet :

- Repère l'adresse de départ et celle d'arrivée.
- Vérifie les horaires et prévois une marge en cas de retard.
- Compare le temps et le coût des solutions possibles.
- Pour une livraison de produits de la mer, vérifie que l'organisation permet de maintenir le froid.

Ce qu'il faut retenir

La mobilité dépend de la distance, du temps, du coût et des moyens disponibles. Les territoires sont inégalement desservis, ce qui influence l'accès à l'emploi et aux services.

- Compare les **temps et coûts** des trajets et prévois une solution de secours.
- Les routes, rails, ports et aéroports relient les lieux de production aux consommateurs.
- Pour les produits de la mer, respecte la **chaîne du froid**, les délais et les consignes transmises au chauffeur.

Bien organiser un déplacement ou une livraison permet de répondre aux besoins tout en anticipant les imprévus.

Chapitre 4 : Espaces urbains et leurs enjeux

1. Comprendre l'espace urbain :

Repères dans l'espace et le temps :
Un espace urbain rassemble des logements, des commerces, des services, des lieux de travail et des équipements. En France, l'Insee définit notamment une unité urbaine par la continuité du bâti et un seuil d'au moins 2 000 habitants. Cette définition aide à lire les cartes, mais ne décrit pas toute la vie quotidienne.

Des quartiers aux fonctions différentes :
Dans une ville, tu peux trouver un centre commerçant, des quartiers résidentiels, une zone d'activités et des espaces de loisirs. Les habitants se déplacent entre ces lieux pour travailler, étudier, acheter ou se soigner. Les transports relient les quartiers, mais les trajets peuvent être longs ou coûteux.

Un lien avec ton futur métier :
Le mareyage se déroule souvent près des ports, des marchés de gros ou des axes de transport. La proximité des clients, des fournisseurs et des routes facilite les livraisons. En stage, repère les distances, les horaires de circulation et l'accès des camions. Ces détails influencent l'organisation du travail.

Exemple de trajet urbain :
Une entreprise reçoit 600 kg de poisson à 5 h. Si le camion met 20 minutes de plus à cause d'un marché ou de travaux, la réception et la préparation peuvent prendre du retard. Prévoir un itinéraire de secours aide à maintenir les horaires.

2. Identifier les acteurs et leurs choix :

Des acteurs publics et privés :
La mairie, l'intercommunalité, l'État et les services de transport prennent des décisions qui façonnent la ville. Les entreprises, les commerçants, les associations et les habitants participent aussi aux projets. Les collectivités et les habitants ont un rôle important dans l'aménagement du territoire.

Acteur	Décision ou rôle	Effet possible
Mairie ou intercommunalité	Organiser les rues et les équipements	Accès aux commerces et aux services
Entreprise	Créer une activité ou un emploi	Trafic et activité économique
Habitants et associations	Exprimer des besoins ou des désaccords	Évolution du projet

Des choix qui peuvent créer des tensions :
Aménager une rue pour les piétons peut rendre les déplacements plus agréables, mais compliquer les livraisons. Construire des logements près d'un port peut rapprocher les habitants de leur travail, tout en augmentant les conflits liés au bruit, aux odeurs ou aux camions. Il faut comparer les besoins de chacun.

Exemple de décision locale :
Une ville réserve une rue aux piétons de 10 h à 18 h. Un mareyeur qui livre tôt peut s'adapter en arrivant avant 10 h, à condition de vérifier la signalisation et les règles de livraison. Ne suppose jamais qu'un accès habituel est toujours autorisé.

3. Étudier les enjeux et agir sur le terrain :

Les principaux enjeux urbains :
Les villes doivent loger les habitants, proposer des emplois et des services, limiter les embouteillages et préserver les espaces naturels. Elles doivent aussi réduire les nuisances et mieux résister aux fortes chaleurs ou aux inondations. Ces priorités peuvent se concurrencer, car l'espace disponible n'est pas infini.

Mini étude de cas :
Dans un quartier portuaire fictif, une rue de 500 mètres est souvent bloquée entre 6 h et 8 h. La mairie, les entreprises et les riverains testent pendant 2 semaines une zone de livraison, un itinéraire de détour et des horaires partagés. Le but est de réduire les retards sans gêner les habitants.

Étapes et livrable attendu :
Pour traiter ce cas, tu notes les horaires, les lieux de blocage et les acteurs concernés. Tu compares la situation avant et après le test, par exemple sur 5 livraisons. Le livrable attendu est une fiche d'observation d'une page avec une carte simple, 2 difficultés et une proposition argumentée.

Ta check-list sur le terrain :

- Repère le quartier, le port, le marché et les grands axes.
- Note les horaires de livraison et les restrictions visibles.
- Identifie les acteurs concernés par le problème.
- Observe les effets sur les habitants, les commerces et les déplacements.
- Propose une solution réaliste et indique un résultat mesurable.

Questions rapides :

- Quels éléments permettent de reconnaître un espace urbain ?
- Qui peut décider d'un aménagement de rue ?
- Quel conflit peut apparaître entre livraisons et circulation piétonne ?
- Quel indicateur pourrais-tu suivre pour vérifier si une solution fonctionne ?

Ce qu'il faut retenir

L'espace urbain rassemble logements, activités, services et équipements. Son organisation influence les déplacements et le travail, notamment les livraisons du mareyage. Les choix d'aménagement impliquent plusieurs acteurs et peuvent créer des tensions entre leurs besoins.

- Repère les **fonctions des quartiers**, les axes, les horaires et les restrictions.
- Identifie les **acteurs concernés** et les effets des décisions sur habitants et entreprises.
- Observe les problèmes, compare les situations avant et après un test, puis propose une **solution mesurable**.

Sur le terrain, note les faits et vérifie les règles d'accès. Une observation précise t'aide à proposer des aménagements réalistes qui limitent les retards et les nuisances.

Enseignement moral et civique

Présentation de la matière :
En CAP Mareyage, l'EMC t'aide à comprendre les **valeurs de la République**, la laïcité et les droits de chacun. Tu apprends à argumenter et à respecter les différences, notamment dans l'équipe d'une entreprise de mareyage.

Cette matière appartient à l'épreuve de Français, Histoire-géographie et EMC, de **coefficient global 3**. L'oral d'Histoire-géographie-EMC dure 15 minutes maximum en CCF, en dernière année. En examen final ponctuel, il dure 15 minutes, dont 5 de préparation.

Conseil :
Je te conseille de consacrer **10 minutes par semaine** aux notions essentielles. Prépare une fiche par thème avec une définition et un exemple, comme une discrimination à l'embauche. Entraîne-toi à expliquer pourquoi cette situation pose problème.

Pour préparer l'oral, présente un document à voix haute, puis formule une idée et un argument. Évite de réciter sans comprendre. Si tu hésites, respire et reprends calmement. Privilégie des **phrases courtes et précises**.

Table des matières

Chapitre 1 : État de droit, libertés et laïcité ..... Aller
1. Comprendre l'état de droit et les libertés ..... Aller
2. Appliquer la laïcité au quotidien ..... Aller
Chapitre 2 : Information, responsabilité, République et Nation ..... Aller
1. T'informer et agir avec responsabilité ..... Aller
2. Comprendre la république et la nation ..... Aller
3. Appliquer ces repères en situation ..... Aller
Chapitre 3 : Environnement, biodiversité et débat ..... Aller
1. Comprendre les enjeux pour ton métier ..... Aller
2. Délibérer en institution ..... Aller
3. Préparer une contribution utile ..... Aller
Chapitre 4 : Cohésion sociale, égalité et discriminations ..... Aller
1. Comprendre la cohésion sociale et l'égalité ..... Aller
2. Agir avec solidarité et prévenir les discriminations ..... Aller
Chapitre 5 : Participation et engagement politiques ..... Aller
1. Comprendre la participation politique ..... Aller
2. S'engager et défendre une idée ..... Aller
3. Agir de façon responsable ..... Aller

Chapitre 1 : État de droit, libertés et laïcité

1. Comprendre l'état de droit et les libertés :

Un cadre commun :
En France, l'État de droit signifie que personne n'est au-dessus des règles, ni les citoyens, ni les entreprises, ni les responsables politiques. Les lois s'appliquent à tous et les décisions peuvent être contestées devant la justice.

Des droits protégés :
La Constitution de 1958 et la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen de 1789 protègent des libertés importantes. Tu as notamment le droit de t'exprimer, de croire ou de ne pas croire, et d'être traité à égalité devant la loi. Ces libertés s'exercent dans le respect des droits d'autrui.

Un contrôle des règles :
Les juges vérifient que les règles sont respectées et peuvent sanctionner les actes illégaux. Pour toi, c'est une protection concrète si tu subis une injustice ou une discrimination pendant une formation, un stage ou au travail.

Exemple en atelier :
En stage dans une poissonnerie, un collègue te refuse une tâche uniquement à cause de ton origine. Note la date, les paroles et les témoins, puis parle à ton tuteur ou à ton enseignant. Le principe d'égalité interdit les discriminations.

Étude de cas et questions rapides :
En 1789, la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen affirme des droits fondamentaux. La Constitution du 4 octobre 1958 reprend cet héritage. Dans une entreprise de mareyage, ces principes guident les relations de travail et protègent chaque personne.

- Quelle liberté est concernée si on t'interdit de donner ton opinion sans raison légitime ?
- À qui peux-tu signaler une discrimination en stage ?
- Pourquoi les mêmes règles doivent-elles protéger toute l'équipe ?

2. Appliquer la laïcité au quotidien :

Le sens de la laïcité :
La laïcité signifie que l'État ne favorise aucune religion et respecte toutes les convictions, y compris l'absence de croyance. Elle protège la liberté de conscience et l'égalité. L'article 1 de la Constitution présente la France comme une République laïque.

Dans ton quotidien :

À l'école publique, les agents sont neutres dans leurs fonctions. Dans une entreprise privée, les règles ne sont pas exactement les mêmes, et le règlement intérieur peut encadrer certaines pratiques si la restriction est justifiée et proportionnée. Ne confonds donc pas la neutralité des services publics avec les règles applicables partout.

Exemple de situation en stage :
À la pause, un collègue parle de ses convictions et tu préfères ne pas participer. Vous pouvez chacun garder vos opinions, à condition de respecter les autres et de ne pas perturber le travail. En cas de doute sur une règle, demande une explication à ton tuteur.

Mini-cas pratique :
À 8 h, tu arrives pour une période de travail de 4 heures dans un atelier de préparation. Un désaccord sur les convictions d'un collègue apparaît pendant le tri. Tu restes respectueux, vérifies la consigne de travail et alertes ton tuteur si la situation gêne l'équipe.

Livrable attendu : un compte rendu oral de 3 phrases, qui décrit les faits sans jugement, la règle de respect appliquée et la personne à prévenir.

Ta check-list sur le terrain :

À vérifier	Ton réflexe
Égalité	Traite chacun avec le même respect.
Liberté d'expression	Exprime-toi sans insulter ni menacer.
Convictions	Respecte celles des autres et les tiennes.
Règlement	Demande à ton tuteur si une consigne est floue.
Incident	Décris les faits et signale-les à la bonne personne.

Ce qu'il faut retenir

L'État de droit protège tes libertés et impose à tous le respect des mêmes règles. La laïcité garantit la liberté de conscience et l'égalité, tout en distinguant les règles du service public de celles de l'entreprise privée.

- Tu peux t'exprimer et croire ou ne pas croire, dans le respect d'autrui.
- Les juges peuvent contrôler les règles et sanctionner les actes illégaux.
- En cas de **discrimination en stage**, note les faits et préviens ton tuteur ou ton enseignant.
- Face à un désaccord sur les convictions, reste respectueux et demande conseil si une règle est floue.

Applique les principes d'**égalité et de respect** au quotidien. Si un incident survient, décris les faits sans jugement et signale-le à la bonne personne.

Chapitre 2 : Information, responsabilité, République et Nation

1. T'informer et agir avec responsabilité :

Repérer une information fiable :
Au travail comme dans la vie citoyenne, une information peut influencer une décision. Avant de la partager, vérifie qui l'a publiée, sa date et les preuves avancées. Une publication très partagée n'est pas forcément vraie.

Respecter les personnes :
Tu as le droit de donner ton avis, mais tu dois respecter la loi et les autres. Une accusation sans preuve, une insulte ou la diffusion d'une photo sans accord peut blesser une personne et avoir des conséquences.

Exemple de vérification d'une information :
Un message annonce une fermeture du marché aux poissons demain. Avant de prévenir tes collègues, tu vérifies la date, tu consultes le site de la mairie ou tu appelles ton responsable. Tu ne transfères pas le message tant qu'il n'est pas confirmé.

2. Comprendre la république et la nation :

Les principes de la république :
La République française est un régime politique fondé sur la souveraineté des citoyens. Sa devise est « Liberté, Égalité, Fraternité ». La laïcité garantit la liberté de conscience et la neutralité de l'État envers les religions.

Les droits et les devoirs :
Les citoyens disposent de droits, comme voter ou s'exprimer dans le respect de la loi. Ils ont aussi des devoirs, comme respecter les règles communes. Dans une entreprise, ces principes encouragent le respect et l'égalité entre collègues.

La nation au quotidien :
La Nation rassemble des personnes autour d'une histoire, de valeurs et d'institutions communes. On peut avoir des origines et des convictions différentes tout en partageant la citoyenneté française et les mêmes droits fondamentaux.

Exemple de respect de la laïcité au travail :
Dans un atelier, chacun peut avoir ses convictions. Tu respectes celles des autres et tu suis les règles professionnelles communes, notamment les consignes d'hygiène, de sécurité et d'organisation du travail.

3. Appliquer ces repères en situation :

Une méthode simple :

Quand une information ou une situation te semble problématique, prends le temps de vérifier les faits. Demande conseil à ton responsable ou à ton enseignant si tu hésites. Agir calmement évite d'aggraver une rumeur ou un conflit.

Check-list sur le terrain :

Avant d'agir	Question à te poser
La source	Qui a publié l'information ?
La date	Est-elle récente et pertinente ?
Les preuves	Les faits sont-ils confirmés ?
Les personnes	Est-ce que je respecte leur vie privée ?
La décision	À qui demander conseil si j'hésite ?

Mini cas pratique :
Au début de ton stage, tu reçois dans un groupe de discussion une photo montrant 4 caisses de poisson abîmées. Le message accuse un collègue. Tu ne transfères pas l'image, tu préviens ton tuteur et tu notes l'heure et le nombre de caisses pour qu'il vérifie la situation.

Livrable attendu et questions rapides :
Prépare une fiche d'incident de 4 lignes indiquant les faits observés, l'heure, les personnes informées et l'action réalisée. Qui peut confirmer l'information ? Pourquoi éviter de diffuser la photo ? Quelle valeur républicaine aide à traiter chacun équitablement ?

Ce qu'il faut retenir

Avant de relayer une information, vérifie sa source, sa date et ses preuves. Exprime-toi dans le respect de la loi, des personnes et de leur vie privée.

- La République repose sur la **Liberté, Égalité, Fraternité** et la laïcité.
- La citoyenneté associe des droits et des devoirs, partagés malgré les différences.
- En cas de doute ou d'incident, **vérifie les faits**, ne diffuse pas d'image accusatrice et demande conseil à ton responsable ou à ton tuteur.

Agir avec calme et respecter chacun aide à prévenir les rumeurs et les conflits, au travail comme dans la vie citoyenne.

Chapitre 3 : Environnement, biodiversité et débat

1. Comprendre les enjeux pour ton métier :

Des milieux vivants :
La biodiversité, c'est l'ensemble des êtres vivants, des milieux où ils vivent et des relations entre eux. En mareyage, tu dépends directement des ressources marines. Préserver les espèces et leurs habitats aide à maintenir des écosystèmes dont dépend aussi l'activité professionnelle.

Des choix qui concernent tout le monde :
Les décisions sur un port, une zone de pêche ou un aménagement du littoral peuvent avoir des effets sur la nature et les métiers. Les institutions réunissent des élus, des services publics, des professionnels, des associations et parfois des habitants pour examiner ces effets.

Des acteurs à identifier :
En France, l'État fixe des règles et les collectivités agissent dans leurs domaines de compétence. Le Conseil national de la transition écologique est consulté sur des projets de loi concernant principalement l'environnement ou l'énergie. Les acteurs ne prennent donc pas tous les mêmes décisions.

Acteur	Rôle possible	Exemple lié au littoral
État	Fixer des règles et instruire certains projets	Examiner les effets d'un aménagement portuaire
Collectivité	Agir dans ses compétences locales	Améliorer la gestion des déchets sur un quai
Professionnels et associations	Partager leur expérience et leurs observations	Signaler une zone de travail ou un habitat sensible

2. Délibérer en institution :

Le sens de la délibération :
Délibérer, c'est discuter d'un sujet avant de choisir une décision. On écoute les personnes concernées, on compare les arguments et on cherche une solution justifiée. Le débat ne garantit pas que chacun obtienne ce qu'il souhaite, mais il rend le choix plus éclairé.

La participation du public :
Pour certains projets ayant une incidence sur l'environnement, le public peut être associé par des procédures prévues par le Code de l'environnement, comme une enquête publique. Les modalités dépendent du projet. Les remarques recueillies éclairent la décision, sans signifier que chaque demande sera retenue.

Une méthode simple pour participer :

- Repère qui organise la discussion et quel projet est concerné.
- Écoute les différents points de vue avant de répondre.
- Appuie ton avis sur un fait observé ou une information vérifiable.
- Propose une solution réalisable et explique ses limites.
- Note la décision prise et les raisons données.

Sur le terrain, évite les affirmations trop générales, comme « ce projet détruit tout ». Une observation précise est plus utile : indique le lieu, le moment et ce que tu as constaté. Cela aide le groupe à examiner le problème concrètement.

Exemple de débat sur un quai :
Une commune étudie un nouvel éclairage pour un quai de mareyage. En 30 minutes, 6 participants repèrent les besoins de sécurité, les horaires de travail et les effets possibles sur les espèces nocturnes. Ils proposent de tester un éclairage dirigé vers le sol pendant 2 semaines. Le livrable attendu est une fiche d'une page avec les constats, les arguments, la proposition et un indicateur de suivi, par exemple le nombre de zones éclairées inutilement.

3. Préparer une contribution utile :

Une étude de cas courte :
Dans une commune littorale, un projet d'aménagement près du port peut concerner les activités professionnelles, les habitants et les milieux naturels. Avant de donner ton avis, consulte les documents disponibles et repère les informations qui touchent directement le travail en mareyage.

Les informations à vérifier :
Note la date et le lieu de la réunion, le projet discuté et les acteurs présents. Distingue les faits de tes impressions. Une durée de trajet, une zone de livraison ou une période d'activité sont des éléments plus faciles à examiner qu'une inquiétude formulée sans précision.

Mini check-list avant de prendre la parole :

- Ai-je compris le projet et son calendrier ?
- Ai-je repéré 1 effet possible sur la biodiversité ou le métier ?
- Mon observation indique-t-elle un lieu et un moment précis ?
- Ai-je une proposition concrète à présenter ?
- Ai-je noté la décision ou la prochaine étape ?

Questions rapides :

- Qui organise la discussion sur le projet ?
- Quelle différence fais-tu entre un fait observé et une opinion ?

- Quel indicateur simple permettrait de suivre un essai d'éclairage ?

Ce qu'il faut retenir

La biodiversité et les activités littorales sont liées : les décisions d'aménagement peuvent affecter les milieux naturels et ton métier. Pour contribuer utilement au débat :

- Identifie le projet, ses acteurs et les modalités de participation du public.
- Distingue les **faits observés** de tes opinions et précise le lieu et le moment.
- Présente une **proposition concrète**, ses limites et un indicateur de suivi.

La délibération confronte les points de vue pour éclairer la décision, sans garantir que toutes les demandes seront retenues. Appuie ton avis sur des informations vérifiables.

Chapitre 4 : Cohésion sociale, égalité et discriminations

1. Comprendre la cohésion sociale et l'égalité :

Des notions utiles au quotidien :
La cohésion sociale, c'est le fait de vivre ensemble et de se sentir membre d'un même groupe. L'égalité signifie que chacun a les mêmes droits et doit pouvoir accéder aux mêmes possibilités, quelles que soient ses différences.

Une idée qui se construit dans le temps :
En 1948, à l'échelle internationale, la Déclaration universelle des droits de l'homme affirme que tous les êtres humains naissent libres et égaux en dignité et en droits. En France, ces principes servent de repères dans la vie publique, à l'école et au travail.

Exemple d'égalité au travail :
Dans un atelier de mareyage, les consignes de sécurité doivent être expliquées à toute l'équipe. Si une personne comprend moins bien le français, tu peux demander qu'on reformule les consignes pour qu'elle puisse travailler en sécurité.

2. Agir avec solidarité et prévenir les discriminations :

La solidarité, des gestes concrets :
La solidarité consiste à aider les autres et à ne pas les laisser seuls face à une difficulté. Au travail, elle améliore l'entraide et évite qu'une personne soit mise à l'écart. J'ai retenu en stage qu'un coup de main donné au bon moment peut vraiment apaiser une équipe pressée.

Reconnaître et signaler une discrimination :
Une discrimination, c'est un traitement défavorable lié à un critère comme l'origine, le sexe, le handicap, l'âge ou la religion. Une remarque isolée peut blesser, et des actes répétés peuvent installer un climat d'exclusion. Ne participe pas aux moqueries et parle à un responsable si la situation te préoccupe.

Exemple de discrimination en équipe :
Un responsable refuse toujours de confier une tâche à une apprentie en disant que « ce travail est pour les hommes ». Tu peux noter les faits, la date et les mots employés, puis en parler à ton tuteur ou à un enseignant.

Représentation visuelle



Préparation des filets de poisson pour la vente

Mini étude de cas et questions rapides :
Dans une équipe de 4 personnes, une apprentie est régulièrement écartée du rangement du matériel à cause de son accent. Sur 5 jours, un camarade constate 3 refus. Il note chaque date, demande l'aide du tuteur et propose une répartition des tâches selon les compétences.

Résultat attendu : l'équipe répartit les tâches clairement et le tuteur peut examiner les faits. Livrable attendu : une fiche de signalement d'une page, avec les dates, les faits observés et la personne prévenue.

- Quel comportement pose problème ?
- Quels faits peux-tu noter sans ajouter de jugement ?
- À qui peux-tu en parler dans ton établissement ou ton entreprise ?

Repères pour agir sur le terrain :

Situation	Geste utile
Une consigne n'est pas comprise	Demande une reformulation calme et claire
Une tâche est mal répartie	Propose une répartition selon les compétences
Une personne est mise à l'écart	Va vers elle et préviens un adulte de confiance
Tu observes une discrimination	Note les faits et demande conseil à ton tuteur

Ce qu'il faut retenir

La cohésion sociale favorise le vivre-ensemble, tandis que l'égalité garantit les mêmes droits et possibilités. Au travail, tu peux agir concrètement :

- Fais preuve de **solidarité au quotidien** et aide à inclure chacun.
- Demande des consignes claires pour que tous puissent les comprendre.
- Face à une **situation discriminatoire**, note les faits avec précision et préviens ton tuteur ou un responsable.

Ne participe pas aux moqueries et propose une répartition des tâches équitable. Tes gestes contribuent à une équipe plus juste et solidaire.

Chapitre 5 : Participation et engagement politiques

1. Comprendre la participation politique :

Ce que ça signifie :
La participation politique, c'est la façon dont tu prends part aux décisions qui concernent la vie collective. Tu peux voter, donner ton avis lors d'une consultation, signer une pétition ou rejoindre une association. Ces actions permettent aux citoyens de faire entendre leurs besoins.

Le vote et les élections :
En France, le vote est un droit et un devoir civique, mais il n'est pas obligatoire. Il permet de choisir des représentants qui prennent des décisions à différentes échelles, de la commune au pays. À 18 ans, vérifie que tu es bien inscrit sur les listes électorales, surtout après un déménagement.

Les autres moyens d'agir :
Tu peux aussi participer à une réunion publique, signer une pétition ou t'engager dans un syndicat, un parti ou une association. Une action individuelle compte, mais agir à plusieurs aide souvent à mieux défendre une demande et à dialoguer avec les décideurs.

Moyen d'agir	À quoi ça sert
Voter	Choisir des représentants
Signer une pétition	Soutenir une demande collective
Participer à une réunion	Présenter des idées et écouter les autres
S'engager dans une association ou un syndicat	Agir avec d'autres personnes

2. S'engager et défendre une idée :

Partir d'un sujet concret :
Un engagement politique ne signifie pas forcément adhérer à un parti. Tu peux commencer par repérer un problème qui touche ton quartier, ton métier ou ton établissement, puis chercher qui peut agir. Une demande précise est plus facile à expliquer qu'un simple mécontentement.

Échanger sans s'emporter :
Avant de défendre ton avis, vérifie les faits et écoute les arguments des autres. Tu peux ne pas être d'accord tout en restant respectueux. Sur les réseaux sociaux, évite de partager une information politique sans en vérifier la source, la date et le contexte.

Un cas pratique lié au mareyage :
Sur ton lieu de stage, 6 élèves constatent que les horaires du bus ne permettent pas d'arriver à l'heure pour la prise de poste. Avec l'accord du responsable, ils notent les horaires concernés, rédigent une demande claire et la transmettent à la mairie ou au réseau de transport.

Résultat attendu : obtenir une réponse ou un rendez-vous pour présenter le problème. Le livrable est une fiche d'une page comprenant le constat, les horaires concernés, la proposition et les 6 signatures. L'objectif est d'envoyer cette demande en 2 semaines.

3. Agir de façon responsable :

Respecter les règles et les autres :
La liberté d'expression permet de donner ton opinion, mais elle ne justifie ni les insultes ni les menaces. Une manifestation, une réunion ou une pétition doit rester dans le cadre de la loi. En cas de doute sur une démarche officielle, renseigne-toi auprès de ta mairie ou d'un service public.

Préparer ton action :
Pour faire avancer une idée, formule une demande courte, appuie-la sur des faits et adresse-la au bon interlocuteur. Note la date d'envoi et garde une copie. Cette organisation évite les oublis et te permet de relancer poliment si tu n'as pas de réponse.

Check-list avant d'agir :

- Repère le problème et les personnes concernées.
- Vérifie les faits auprès d'une source fiable.
- Choisis une action adaptée, comme une réunion ou une pétition.
- Présente une demande claire et respectueuse.
- Garde une copie et note la date de suivi.

Questions rapides :

- Donne 2 exemples de participation politique en dehors du vote.
- Pourquoi faut-il vérifier une information avant de la partager ?
- Quel livrable aiderait à présenter un problème de transport à la mairie ?

Ce qu'il faut retenir

La **participation politique** te permet d'influencer les décisions collectives, avec ou sans adhérer à un parti.

- Tu peux voter, signer une pétition, participer à une réunion ou rejoindre une association.

- Pour défendre une idée, vérifie les faits, écoute les autres et formule une demande précise.
- Agis dans le respect des personnes et de la loi, en t'adressant au bon interlocuteur.

Une action préparée et menée à plusieurs peut rendre un problème plus visible et aider à obtenir une réponse.

Mathématiques

Présentation de la matière :
En CAP Mareyage, les Mathématiques t'aident à calculer les quantités, les prix et les pourcentages. Tu travailles aussi les conversions, les graphiques et la géométrie.

Cette matière participe à l'épreuve de Mathématiques et Physique-chimie, de **coefficient 2**. En CCF, les Mathématiques sont évaluées en dernière année pendant **45 minutes**, sur 12 points, avec des échanges oraux et des réponses écrites.

En examen final ponctuel, l'épreuve écrite complète dure 1 h 30, dont 45 minutes prévues pour les Mathématiques. Le mode dépend de ton statut.

Conseil :
Je te conseille de réviser 15 minutes, 3 fois par semaine. Entraîne-toi à calculer le prix d'un lot de poissons et à convertir des kilogrammes en grammes. Avance progressivement, sans te décourager.

Pour chaque exercice, souligne les données utiles, pose ton calcul et indique **les unités**. Vérifie ensuite ton résultat avec un ordre de grandeur. Garde une fiche de tes erreurs pour les retravailler avec ton enseignant.

Table des matières

Chapitre 1 : Calcul numérique, unités et proportionnalité ..... Aller
1. Calculer avec des nombres et des unités ..... Aller
2. Utiliser la proportionnalité au travail ..... Aller
Chapitre 2 : Statistiques et probabilités avec le tableur ..... Aller
1. Organiser et résumer des données ..... Aller
2. Lire les résultats et visualiser les variations ..... Aller
3. Calculer une fréquence et une probabilité ..... Aller
Chapitre 3 : Équations, fonctions et premiers algorithmes ..... Aller
1. Résoudre des équations ..... Aller
2. Comprendre les fonctions ..... Aller
3. Suivre un premier algorithme ..... Aller
Chapitre 4 : Prix commerciaux, pourcentages et intérêts simples ..... Aller
1. Calculer un prix commercial ..... Aller
2. Utiliser les pourcentages ..... Aller
3. Calculer des intérêts simples ..... Aller

Chapitre 1 : Calcul numérique, unités et proportionnalité

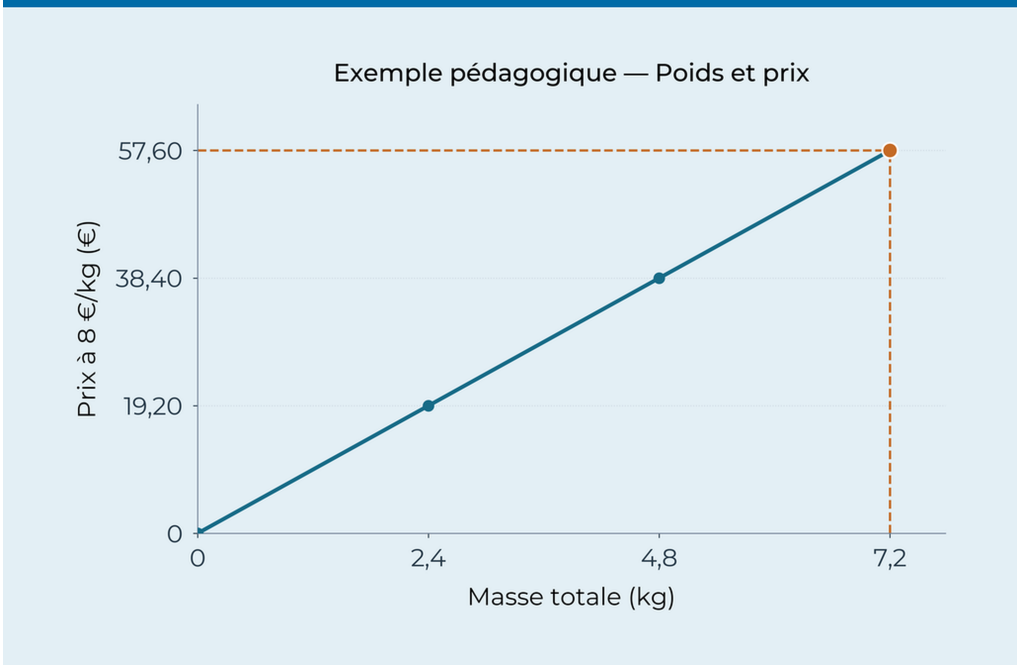
1. Calculer avec des nombres et des unités :

Les opérations utiles :
Au travail, tu additionnes des poids, calcules un prix ou répartis une quantité. Choisis l'opération selon la question : additionner pour un total, soustraire pour un reste, multiplier pour plusieurs lots identiques, diviser pour partager.

Les unités à surveiller :
Avant de calculer, vérifie que les quantités sont exprimées dans la même unité. Pour les masses, 1 kg = 1 000 g. Pour les liquides, 1 L = 1 000 mL. Écris l'unité dans tes étapes, puis dans ton résultat.

Exemple de calcul de poids et de prix :
Tu pèses 3 caisses de 2,4 kg. Leur masse totale est 3 × 2,4 kg = 7,2 kg. Si le poisson coûte 8 € par kilogramme, le prix est 7,2 × 8 € = 57,60 €. Tu peux ainsi vérifier le poids et le montant à facturer.

Graphique chiffré



Les erreurs fréquentes :
Une virgule mal placée peut changer fortement un résultat. Pense aussi à ne pas additionner directement des grammes et des kilogrammes. Convertis d'abord, puis estime si le résultat semble plausible pour la quantité réellement manipulée.

- Note les données avec leurs unités.
- Convertis les unités si nécessaire.

- Choisis l'opération adaptée.
- Vérifie la virgule et l'ordre de grandeur.
- Présente le résultat avec son unité.

2. Utiliser la proportionnalité au travail :

Reconnaître une situation proportionnelle :
Il y a proportionnalité quand une quantité est multipliée par un nombre et que l'autre l'est aussi par le même nombre. C'est utile pour ajuster une commande, calculer un prix à partir du poids ou préparer des lots de même taille.

Calculer une quantité manquante :
Tu peux passer par une valeur pour 1 unité, puis multiplier par la quantité cherchée. Garde la même unité tout au long du calcul. Si les quantités ne varient pas dans les mêmes proportions, cette méthode ne convient pas.

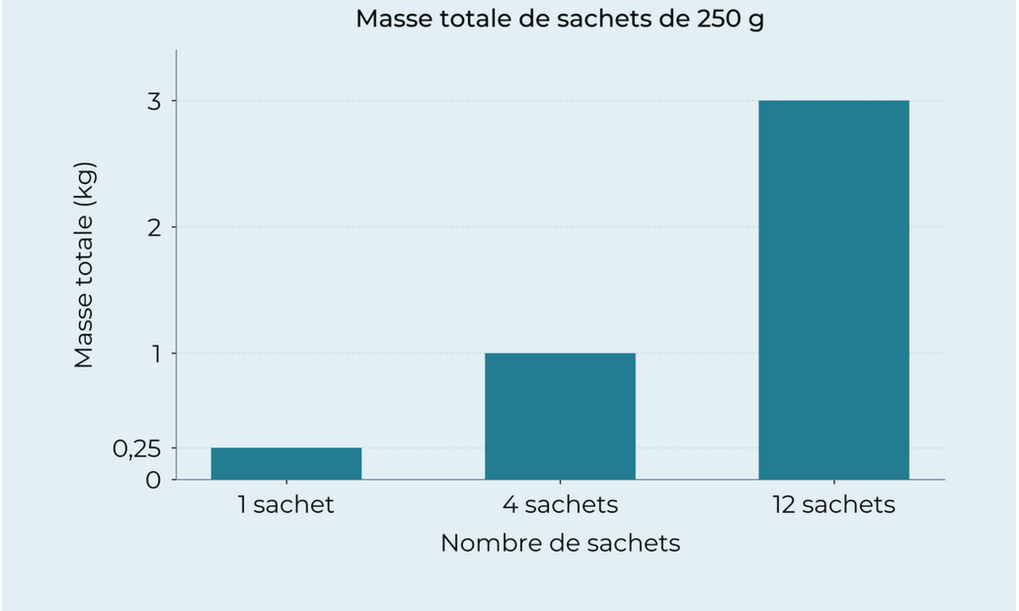
Exemple d'ajustement d'une commande :
Une caisse de 4 kg coûte 28 €. Le prix de 1 kg est 28 € ÷ 4 = 7 €. Pour 6 kg, calcule 7 € × 6 = 42 €. Le résultat permet d'estimer le montant de la commande, hors frais éventuels.

Mini-cas et livrable attendu :
Tu dois préparer 12 sachets de 250 g à partir d'un lot de poisson. Multiplie 12 × 250 g = 3 000 g, puis convertis 3 000 g en 3 kg. Il te faut donc prévoir 3 kg de produit.

Ton livrable est une fiche de préparation indiquant 12 sachets, 250 g par sachet et 3 kg au total. Cette vérification aide l'équipe à préparer la bonne quantité et à repérer rapidement un écart de pesée.

Quantité	Calcul	Résultat
1 sachet	250 g	250 g
4 sachets	4 × 250 g	1 kg
12 sachets	12 × 250 g	3 kg

Graphique chiffré



Le bon réflexe :
Sur le terrain, j'ai trouvé pratique de faire un calcul rapide avant de sortir la calculatrice, puis de vérifier le résultat avec elle. Pour une proportion, demande-toi aussi si le résultat augmente quand la quantité augmente. Sinon, reprends tes étapes.

Ce qu'il faut retenir

Pour calculer poids, prix ou quantités, choisis l'opération adaptée et vérifie toujours les unités.

- Convertis les mesures avant de calculer : 1 kg = 1 000 g et 1 L = 1 000 mL.
- Pour une situation proportionnelle, calcule d'abord la valeur pour **une unité**, puis multiplie.
- Contrôle la virgule, l'ordre de grandeur et la cohérence du résultat.

Une fiche claire indique les quantités prévues et le total nécessaire. Estime ton résultat, puis vérifie-le pour éviter les erreurs de préparation ou de facturation.

Chapitre 2 : Statistiques et probabilités avec le tableur

1. Organiser et résumer des données :

Préparer les données :
Dans un tableur, chaque colonne contient un type d'information et chaque ligne correspond à une observation. Note les unités dans les en-têtes, par exemple « Poids en kg ». Une saisie propre évite de fausser les calculs.

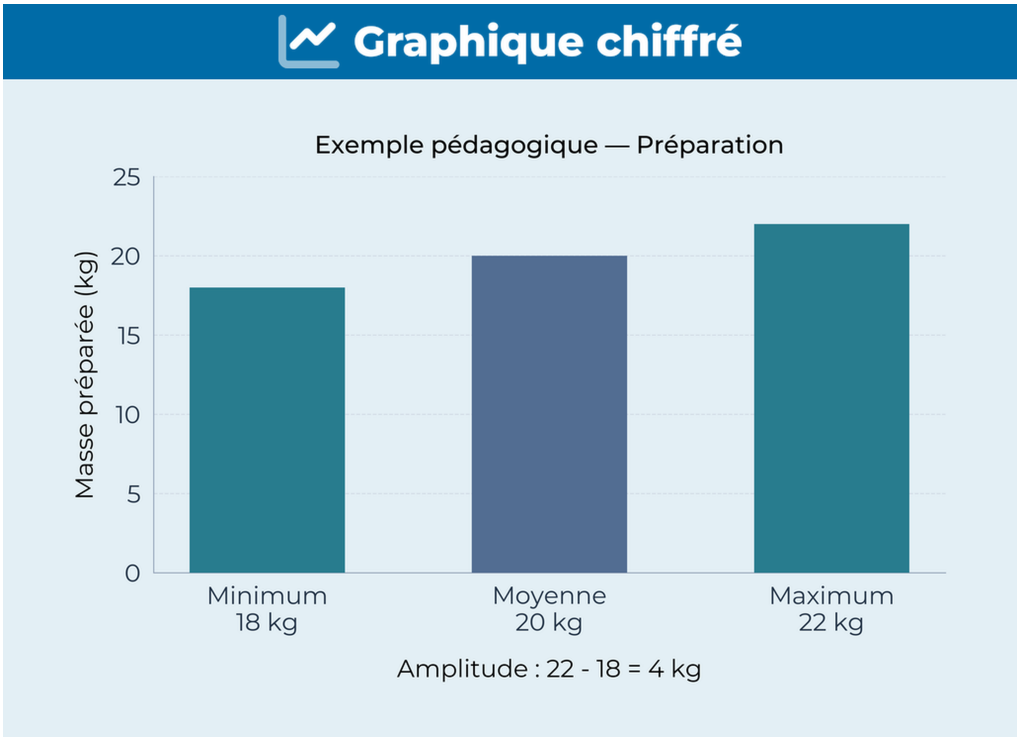
Calculer des indicateurs :
La moyenne donne une valeur générale, tandis que la médiane partage les résultats en 2 groupes égaux. Le minimum et le maximum repèrent les valeurs extrêmes. Dans un tableur, tu peux utiliser =MOYENNE(B2:B6), =MEDIANE(B2:B6), =MIN(B2:B6) et =MAX(B2:B6).

Jour	Poids préparé en kg
Lundi	18
Mardi	20
Mercredi	22
Jeudi	19
Vendredi	21

Exemple de calcul de moyenne :
Les 5 poids totalisent 100 kg. Tu divises 100 kg par 5 jours, ce qui donne une moyenne de 20 kg par jour. En mareyage, ce résultat aide à estimer le volume quotidien à préparer, mais il ne montre pas les variations d'un jour à l'autre.

2. Lire les résultats et visualiser les variations :

Interpréter les indicateurs :
Dans l'exemple, le minimum est 18 kg et le maximum 22 kg. L'écart entre les deux est de 4 kg. Cette amplitude t'indique que la préparation varie selon les jours, même si la moyenne reste de 20 kg.



Choisir un graphique utile :
Un diagramme en colonnes compare facilement les poids préparés chaque jour. Sélectionne les noms des jours et les valeurs, puis insère le graphique. Ajoute un titre et conserve l'unité en kg pour que ton équipe comprenne les résultats rapidement.

Astuce de saisie :
Vérifie que les nombres sont bien reconnus comme des nombres, et non comme du texte. Une cellule mal saisie peut être ignorée par une formule. Je prenais aussi l'habitude de contrôler le résultat avec un calcul rapide à la main.

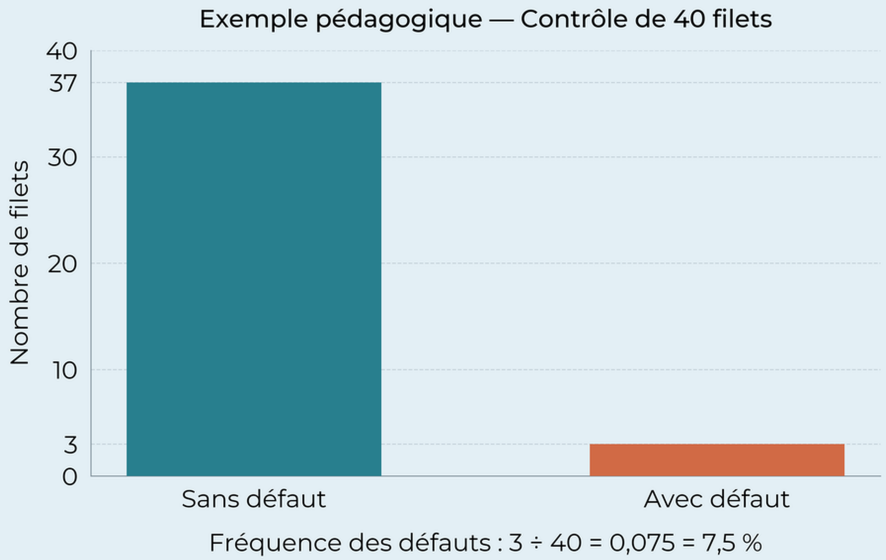
3. Calculer une fréquence et une probabilité :

Comprendre une fréquence :
La fréquence mesure la part d'un résultat dans un ensemble. Tu la calcules en divisant le nombre de cas observés par le nombre total, puis tu multiplies par 100 pour obtenir un pourcentage. Elle décrit ce qui s'est passé dans tes données.

Estimer une probabilité :
Une probabilité est comprise entre 0 et 1, ou entre 0 % et 100 %. Avec des observations passées, tu peux estimer la chance qu'un événement se reproduise. Cette estimation aide à anticiper, mais elle ne garantit pas le résultat suivant.

Exemple de contrôle de qualité :
Sur 40 filets contrôlés, 3 présentent un défaut. Le calcul est 3 ÷ 40 = 0,075, soit 7,5 %. Si les contrôles sont comparables, tu peux utiliser cette fréquence comme estimation du risque de défaut sur un prochain lot de 40 filets.

Graphique chiffré



Mini cas et vérifications sur le terrain :
Au stage, tu contrôles 40 filets et notes les 3 défauts dans le tableur. Tu calcules la fréquence, puis tu transmets le résultat au responsable. Le livrable attendu est un tableau de contrôle indiquant 40 pièces vérifiées, 3 défauts et 7,5 %.

- Note la date et le nom du lot.
- Compte chaque pièce une seule fois.
- Vérifie le total avant de calculer le pourcentage.
- Affiche le résultat avec une unité ou un symbole clair.
- Signale les valeurs inhabituelles au responsable.

Ce qu'il faut retenir

Organise soigneusement tes données pour obtenir des résultats fiables. Le tableur t'aide à calculer des indicateurs et à visualiser les variations.

- Utilise la **moyenne et médiane** pour résumer les valeurs, et le minimum et le maximum pour repérer les extrêmes.
- Choisis un **graphique adapté**, avec un titre et des unités claires.
- Calcule une fréquence en divisant les cas observés par le total, puis multiplie par 100 pour obtenir un pourcentage.
- Vérifie la saisie, les totaux et les résultats avant de les communiquer.

Une fréquence passée peut aider à estimer une probabilité, mais ne garantit pas le résultat futur. Présente tes données clairement pour faciliter les décisions.

Chapitre 3 : Équations, fonctions et premiers algorithmes

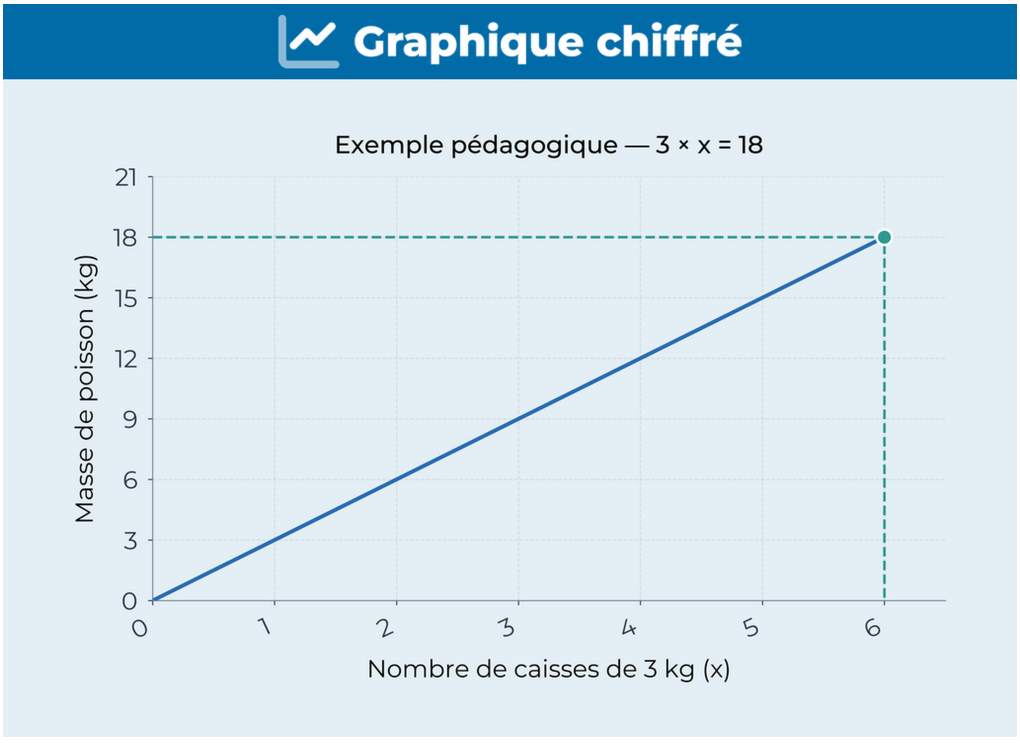
1. Résoudre des équations :

À quoi sert une équation :
Une équation permet de trouver une valeur inconnue. En mareyage, tu peux t'en servir pour calculer un prix, une quantité à préparer ou le poids restant après une vente. Le principe est de garder les deux côtés de l'égalité équilibrés.

La méthode pas à pas :
Pour isoler l'inconnue, tu effectues la même opération des deux côtés de l'équation. Commence par enlever les additions ou soustractions, puis traite les multiplications ou divisions. À la fin, vérifie ton résultat en le remplaçant par l'inconnue.

- Repère l'inconnue, souvent notée x.
- Déplace les nombres en effectuant la même opération des deux côtés.
- Vérifie le résultat dans l'équation de départ.

Exemple de calcul de poids :
Tu as 18 kg de poisson à répartir en caisses de 3 kg. L'équation est 3 × x = 18. Tu divises les deux côtés par 3, donc x = 6 caisses. La vérification donne 3 × 6 = 18 kg.

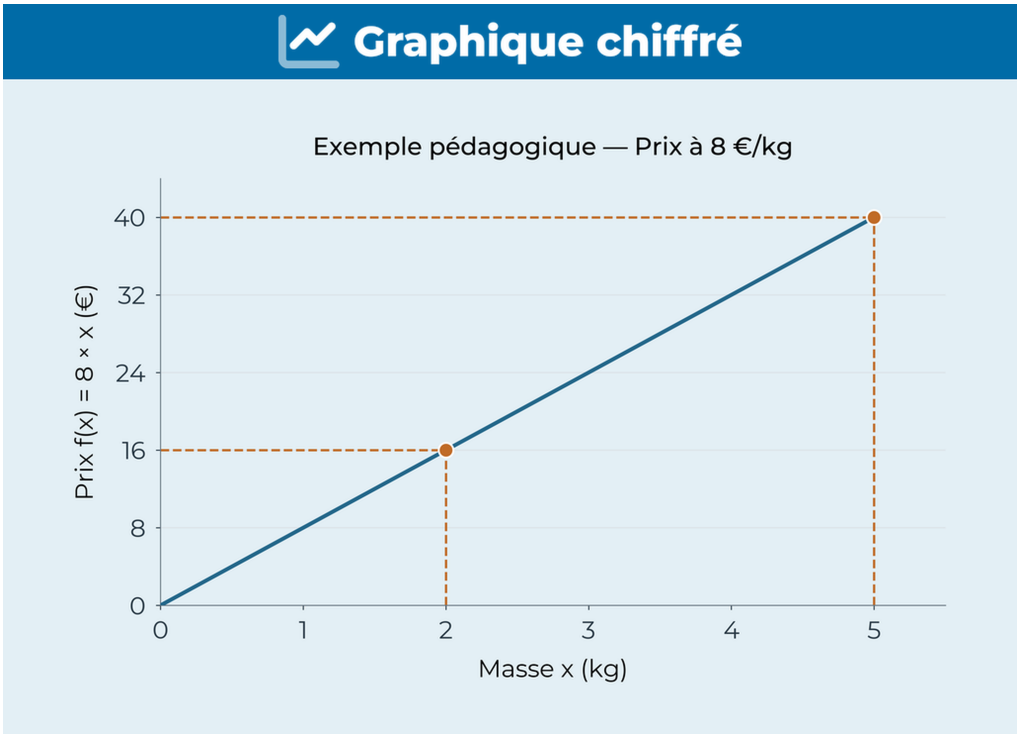


Erreurs à éviter :
Attention aux unités et aux opérations inverses. Si tu divises un côté par 3, tu dois aussi diviser l'autre côté par 3. Sur le terrain, écris les unités à chaque étape pour repérer plus facilement une réponse incohérente.

2. Comprendre les fonctions :

Une relation entre deux valeurs :
Une fonction associe une valeur de départ à une valeur d'arrivée. On peut noter cette relation f(x). En mareyage, x peut représenter un poids en kilogrammes, tandis que f(x) représente un prix en euros.

Exemple de calcul de prix :
Un produit coûte 8 € par kilogramme. La fonction est f(x) = 8 × x. Pour 2 kg, f(2) = 8 × 2 = 16 €. Pour 5 kg, f(5) = 8 × 5 = 40 €.



Lire un tableau de valeurs :
Un tableau permet de comparer rapidement plusieurs quantités. Vérifie toujours ce que représentent x et f(x), ainsi que leurs unités. Cette habitude évite de confondre le poids vendu avec le montant à facturer.

Poids x en kg	Prix f(x) en €
1	8
2	16
5	40

Interpréter le résultat :

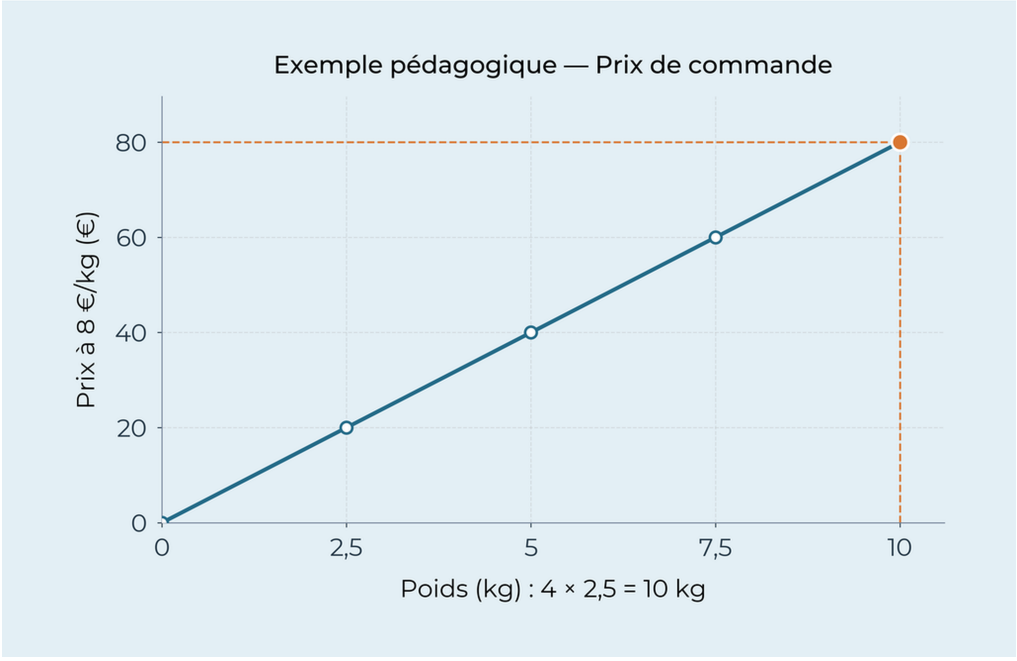
Si tu lis $f(5) = 40$, cela signifie que 5 kg coûtent 40 € au tarif indiqué. En pratique, confirme que le tarif est bien donné au kilogramme et que le poids utilisé est exprimé dans la bonne unité.

3. Suivre un premier algorithme :

Une suite d'instructions :
Un algorithme est une suite d'étapes ordonnées qui permet d'obtenir un résultat. Tu en utilises déjà l'idée lorsque tu calcules un montant : tu saisis le poids, tu le multiplies par le prix au kilogramme, puis tu annonces le total.

Un mini-cas de préparation :
Une commande comprend 4 caisses de 2,5 kg. Le poisson coûte 8 € par kilogramme. Calcule d'abord le poids total, puis le prix. Le résultat permet de contrôler la préparation et de vérifier le montant avant la facturation.

Graphique chiffré



1. Nombre de caisses : 4.
2. Poids par caisse : 2,5 kg.
3. Poids total : 4 × 2,5 = 10 kg.
4. Montant : 10 × 8 = 80 €.

Livrable attendu :
Note sur le bon de préparation le poids total de 10 kg et le montant calculé de 80 €. Ce livrable chiffré aide l'équipe à contrôler la commande et à repérer rapidement une erreur de quantité ou de tarif.

Avant de valider un calcul sur le terrain, prends quelques secondes pour vérifier ces points. Je conseille de suivre toujours le même ordre, surtout quand tu prépares plusieurs commandes à la suite.

Point de contrôle	À vérifier
Données	Le poids et le tarif sont-ils notés ?
Unités	Le poids est-il en kilogrammes ?
Calcul	As-tu choisi la bonne opération ?
Résultat	Le montant ou le poids semble-t-il plausible ?
Vérification	As-tu relu les étapes avant de valider ?

Ce qu'il faut retenir

Les équations, fonctions et algorithmes t'aident à calculer quantités et prix avec méthode.

- Pour résoudre une équation, effectue la même opération des deux côtés, puis vérifie le résultat.
- Une **fonction relie deux valeurs**, par exemple un poids et son prix. Contrôle les unités et le tarif.
- Un **algorithme ordonne les étapes** : calcule d'abord le poids total, puis le montant.

Avant de valider, vérifie les données, les unités, les opérations et la plausibilité du résultat. Cette rigueur limite les erreurs de préparation et de facturation.

Chapitre 4 : Prix commerciaux, pourcentages et intérêts simples

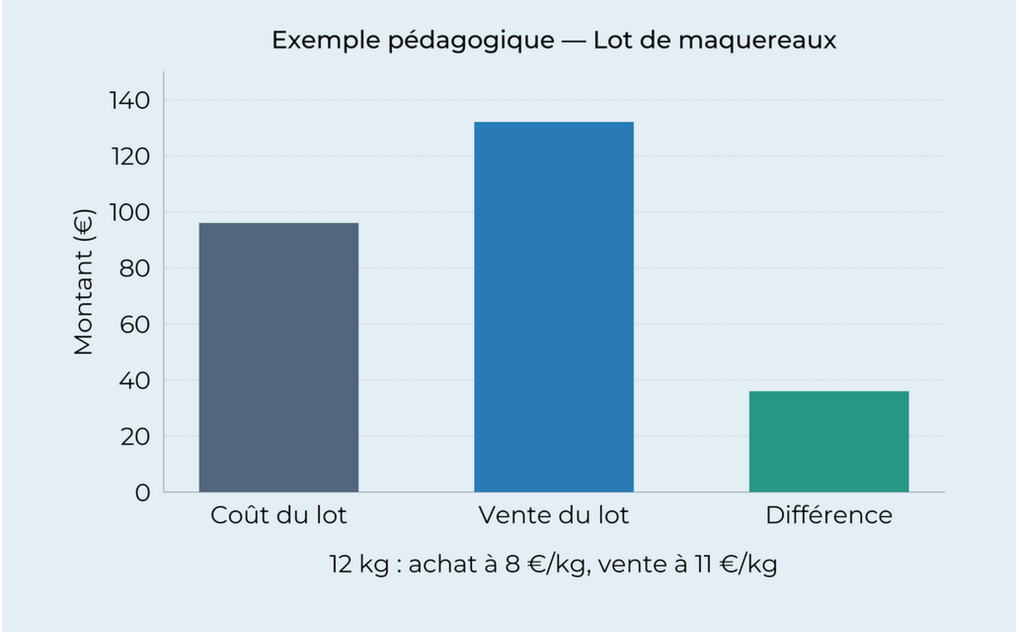
1. Calculer un prix commercial :

Prix d'achat et prix de vente :
En mareyage, tu compares souvent le prix d'achat du poisson au prix de vente. Pense à préciser si tu calcules le prix pour 1 kilogramme, une caisse ou un lot. Cette unité évite bien des erreurs.

Calculer un prix de vente :
Pour obtenir une marge en euros, soustrais le prix d'achat du prix de vente. Par exemple, si un kilogramme coûte 8 € à l'achat et se vend 11 €, la marge est de 3 € par kilogramme.

Exemple de prix pour un lot :
Tu achètes 12 kg de maquereaux à 8 € le kilogramme. Le coût du lot est de 12 × 8 = 96 €. Si tu le vends 11 € le kilogramme, la vente rapporte 12 × 11 = 132 €. La différence est de 36 €.

Graphique chiffré



2. Utiliser les pourcentages :

Comprendre une hausse ou une baisse :
Un pourcentage indique une part sur 100. Pour calculer 10 % d'un prix, multiplie ce prix par 10, puis divise par 100. Pour une baisse, retire le montant obtenu. Pour une hausse, ajoute-le.

Comparer des prix :

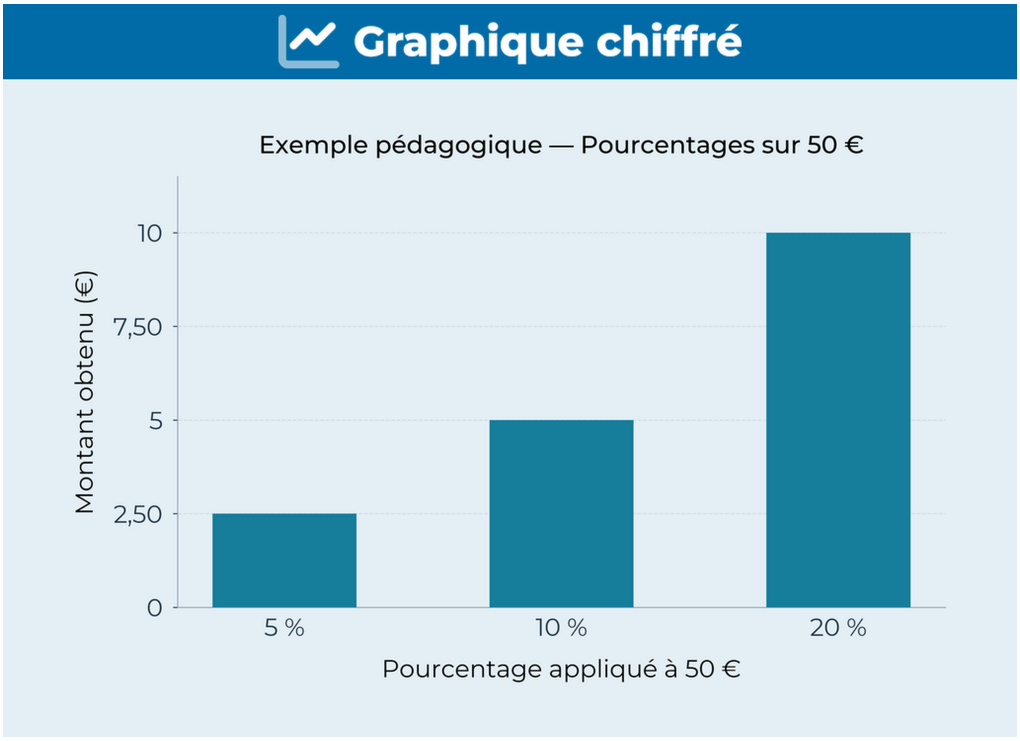
Un prix remisé se calcule en deux étapes. D'abord, trouve le montant de la remise. Ensuite, soustrais-le du prix initial. Vérifie toujours que le résultat est inférieur au prix de départ lorsqu'il s'agit d'une réduction.

Exemple de remise sur une caisse :
Une caisse coûte 50 € et bénéficie d'une remise de 8 %. Calcule 50 × 8 ÷ 100 = 4 €. Le nouveau prix est 50 - 4 = 46 €. Tu paies donc 46 € la caisse.

Repères rapides :

Pourcentage	Calcul sur 50 €	Montant
5 %	50 × 5 ÷ 100	2,50 €
10 %	50 × 10 ÷ 100	5 €
20 %	50 × 20 ÷ 100	10 €

Graphique chiffré



3. Calculer des intérêts simples :

Appliquer la formule :
Les intérêts simples sont calculés uniquement sur la somme de départ. Utilise cette formule : intérêts = capital × taux annuel × durée en années. Écris le taux sous forme décimale, par exemple 5 % = 0,05.

Adapter la durée :

Si la durée est exprimée en mois, divise-la par 12 pour la convertir en années. Pour 6 mois, la durée vaut 6 ÷ 12, soit 0,5 année. Garde les unités visibles pendant ton calcul.

Exemple d'intérêts sur 6 mois :
Une entreprise emprunte 2 000 € à un taux annuel de 5 % pendant 6 mois. Calcule 2 000 × 0,05 × 0,5 = 50 €. Les intérêts sont de 50 €, le total à rembourser est de 2 050 €.

Mini-cas et livrable attendu :
Au stage, tu dois vérifier le coût d'un lot de 12 kg acheté 8 € le kilogramme, puis vendu avec une remise de 8 % sur un prix affiché de 11 € le kilogramme. Calcule le coût d'achat, le prix remisé au kilogramme et le montant de la vente.

Le coût d'achat est de 96 €. Le prix remisé est de 11 - 0,88 = 10,12 € par kilogramme, car 11 × 8 ÷ 100 = 0,88 €. La vente rapporte 12 × 10,12 = 121,44 €. Le livrable attendu est une fiche de calcul avec les unités et les résultats.

Check-list avant de valider un calcul :

- Repère le prix de départ et l'unité utilisée.
- Convertis le pourcentage en montant avant de modifier le prix.
- Vérifie si tu dois ajouter ou retirer ce montant.
- Pour les intérêts, convertis les mois en années.
- Note le résultat avec l'unité adaptée, par exemple € ou €/kg.

Ce qu'il faut retenir

Pour calculer correctement un prix ou un intérêt, précise toujours les unités et suis les étapes adaptées.

- La marge se calcule en soustrayant le prix d'achat du prix de vente. Pour un lot, multiplie chaque prix au kilogramme par la quantité.
- Pour une hausse ou une remise, calcule d'abord le **montant du pourcentage**, puis ajoute-le ou retire-le du prix initial.
- Les **intérêts simples** se calculent ainsi : capital × taux annuel décimal × durée en années. Convertis les mois en années.

Vérifie le sens de l'opération et note les résultats avec leur unité, comme €/kg ou €.

Physique-chimie

Présentation de la matière :
En CAP Mareyage, la Physique-chimie t'aide à comprendre les températures, les changements d'état et les solutions chimiques, avec des applications à la **conservation des poissons** et au nettoyage.

Tu passes l'épreuve de Mathématiques et Physique-chimie, de **coefficient 2** commun. La partie Physique-chimie dure 45 minutes et compte pour 8 points sur 20.

En CCF, l'évaluation expérimentale comporte écrit et oral au second semestre de dernière année. En examen final, l'épreuve commune est écrite et dure 90 minutes.

Conseil :
Prévois **15 minutes de révision**, 3 fois par semaine. Reprends une mesure de température ou un calcul de concentration. Je te conseille de relier chaque notion à une situation professionnelle pour lui donner du sens.

Pendant tes entraînements, note les unités, respecte le protocole et explique tes résultats. Si tu bloques, reprends une étape à la fois. Garde une fiche de tes erreurs pour mieux cibler tes prochaines révisions.

Table des matières

Chapitre 1 : Électricité : mesures et sécurité des circuits ..... Aller
1. Mesurer les grandeurs électriques ..... Aller
2. Protéger les personnes et les circuits ..... Aller
Chapitre 2 : Mouvements et vitesses dans les situations usuelles ..... Aller
1. Décrire un mouvement ..... Aller
2. Calculer une vitesse ..... Aller
3. Mesurer et interpréter une vitesse ..... Aller
Chapitre 3 : Solutions chimiques : composition, pH et dilution ..... Aller
1. Comprendre la composition d'une solution ..... Aller
2. Mesurer et comprendre le ph ..... Aller
3. Préparer une dilution sans erreur ..... Aller
Chapitre 4 : Signaux sonores et lumineux ..... Aller
1. Comprendre les signaux sonores ..... Aller
2. Mesurer et utiliser la lumière ..... Aller
3. Choisir le bon signal et vérifier la zone ..... Aller
Chapitre 5 : Température et échanges d'énergie thermique ..... Aller

1. Mesurer et comprendre la température ..... Aller
2. Comprendre les échanges d’énergie thermique ..... Aller
3. Calculer et agir sur la température ..... Aller

Chapitre 1 : Électricité : mesures et sécurité des circuits

1. Mesurer les grandeurs électriques :

Les grandeurs à connaître :
Un circuit électrique se décrit avec trois grandeurs principales. La tension, en volts (V), correspond à la différence électrique entre 2 points. L'intensité, en ampères (A), indique le courant qui circule. La résistance, en ohms (Ω), freine ce courant.

Représentation visuelle



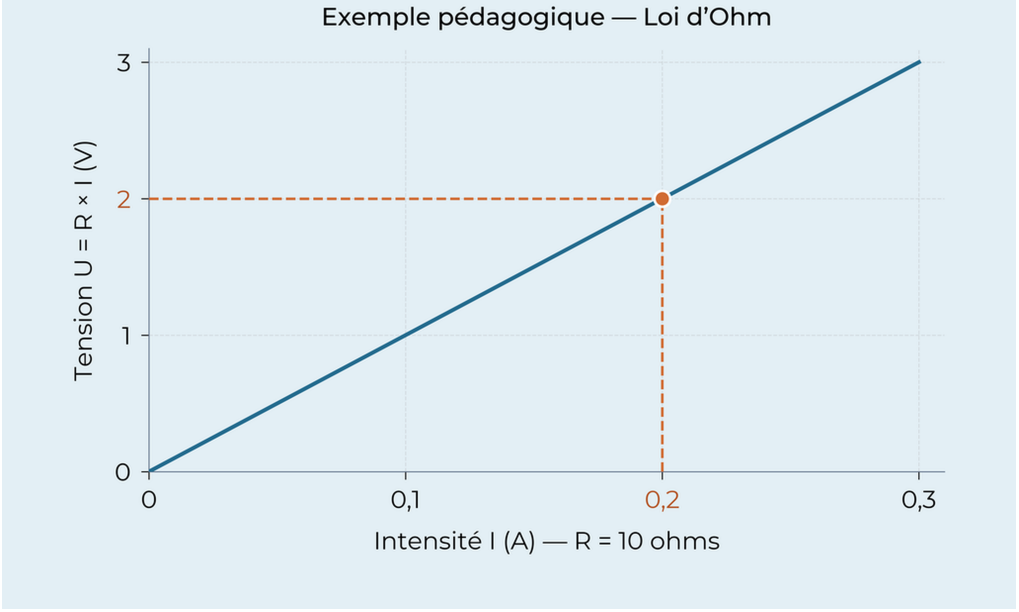
Vérification de l'identification des produits de la mer pour le contrôle qualité

Choisir le bon réglage :
Avec un multimètre, tu sélectionnes la grandeur et le calibre adaptés avant de mesurer. Pour une tension de prise, choisis le mode V alternatif, souvent noté V~. Pour une pile, choisis V continu, souvent noté V⎓.

Pour mesurer une tension, place les pointes de touche en parallèle aux bornes de l'appareil ou du composant. Pour mesurer une intensité, le multimètre se branche en série, dans un circuit prévu pour cela. Une erreur de branchement peut faire sauter le fusible du multimètre.

Formule utile :
La loi d'Ohm relie tension, intensité et résistance : U = R × I. Par exemple, une résistance de 10 Ω parcourue par un courant de 0,2 A reçoit une tension de 2 V, car 10 × 0,2 = 2. Garde les unités avec chaque résultat.

Graphique chiffré



Exemple de mesure :
Sur une maquette pédagogique hors secteur, tu mesures une pile annoncée à 1,5 V. Le multimètre indique 1,48 V en mode continu. La valeur est proche de celle attendue, avec un petit écart normal selon l'état de la pile et l'appareil.

2. Protéger les personnes et les circuits :

Repérer les dangers :
Dans un atelier de mareyage, l'eau, les sols mouillés et les équipements métalliques rendent les défauts électriques particulièrement préoccupants. Une prise fissurée, un câble écrasé, une odeur de brûlé ou un appareil qui grésille sont des signes d'alerte à signaler sans attendre.

Agir sans prendre de risque :
Ne touche jamais un câble abîmé et n'utilise pas un appareil électrique avec les mains mouillées. Éloigne-toi du danger, empêche les autres d'approcher et préviens immédiatement ton responsable. N'ouvre pas une prise et ne tente pas une réparation.

Un fusible ou un disjoncteur coupe le circuit lorsqu'un courant trop important apparaît. La mise à la terre et les dispositifs différentiels contribuent aussi à la protection. Ils ne rendent toutefois pas sans danger un appareil détérioré ou un sol humide.

Une manipulation seulement en cadre sécurisé :
Les mesures pratiques se font sur du matériel pédagogique basse tension, préparé et contrôlé par l'enseignant. Ne mesure pas une prise secteur et n'interviens pas dans une

armoire électrique. Les opérations électriques au travail nécessitent une formation, des consignes et, selon l'opération, une habilitation adaptée.

Mini-cas concret en atelier :
Tu repères un câble d'alimentation pincé près d'une table réfrigérée. Tu ne le débranches pas si cela t'expose à un danger, tu balises la zone et tu avertis le responsable. Résultat attendu : l'appareil est mis hors d'usage par une personne compétente. Le livrable attendu est un signalement indiquant l'emplacement, l'anomalie et l'heure.

Check-list de terrain :

- Observe l'état du câble et de la fiche avant l'utilisation.
- Garde les mains sèches et le matériel éloigné des éclaboussures.
- Arrête l'utilisation si tu vois un défaut, sens une odeur anormale ou entends un grésillement.
- Éloigne les collègues de la zone et préviens ton responsable.
- Ne démonte pas l'appareil et ne réarme pas un disjoncteur sans consigne.

Grandeur	Unité	Branchement du multimètre sur une maquette
Tension	Volt (V)	En parallèle
Intensité	Ampère (A)	En série, sur un circuit adapté
Résistance	Ohm (Ω)	Circuit hors tension

Ce qu'il faut retenir

Tu mesures les grandeurs électriques avec un multimètre réglé correctement et tu appliques la loi d'Ohm : **U = R × I**.

- La tension se mesure en parallèle, l'intensité en série sur un circuit adapté et la résistance hors tension.
- Choisis le mode approprié : V alternatif pour une prise, V continu pour une pile.
- Repère les câbles abîmés ou les signes anormaux. Ne touche pas au matériel défectueux et avertis ton responsable.

Limite les manipulations au matériel pédagogique basse tension. N'interviens jamais sur une prise ou une armoire électrique sans formation et autorisation adaptées.

Chapitre 2 : Mouvements et vitesses dans les situations usuelles

1. Décrire un mouvement :

Observer un déplacement :
Pour décrire un mouvement, repère la position d'un objet à différents moments. Le mouvement dépend du point de référence choisi, qu'on appelle le référentiel. En atelier, tu peux observer un bac par rapport au sol ou à un tapis roulant.

Reconnaître la trajectoire :
La trajectoire est le chemin suivi par l'objet. Elle est rectiligne si le trajet est droit, circulaire s'il suit un cercle, et curviligne s'il suit une courbe. Un même objet peut changer de trajectoire pendant son déplacement.

Exemple d'observation :
Un bac avance tout droit sur un tapis roulant. Par rapport au sol, sa trajectoire est rectiligne. S'il tourne ensuite autour d'un poste, son trajet devient curviligne. Décrire ces étapes aide à repérer les déplacements près des zones de travail.

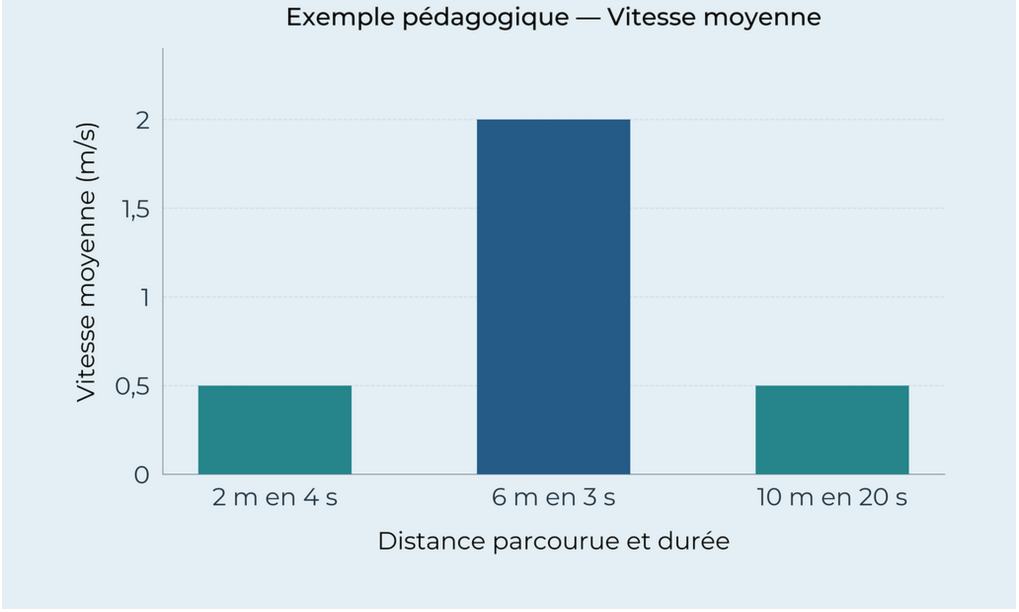
2. Calculer une vitesse :

Utiliser la formule :
La vitesse moyenne se calcule avec la formule v = d ÷ t. La distance d se mesure en mètres et la durée t en secondes. Le résultat s'exprime alors en mètres par seconde, notés m/s. Vérifie toujours que tes unités sont cohérentes.

Convertir les unités :
Pour passer des mètres par seconde aux kilomètres par heure, multiplie par 3,6. Pour faire l'inverse, divise par 3,6. Ces conversions servent à comparer une vitesse mesurée en atelier à une vitesse indiquée en km/h.

Distance parcourue	Durée	Vitesse moyenne
2 m	4 s	0,5 m/s, soit 1,8 km/h
6 m	3 s	2 m/s, soit 7,2 km/h
10 m	20 s	0,5 m/s, soit 1,8 km/h

Graphique chiffré



Exemple de calcul en atelier :
Un bac parcourt 6 m en 12 s. Tu calcules 6 ÷ 12 = 0,5 m/s. Pour convertir, tu fais 0,5 × 3,6 = 1,8 km/h. La valeur décrit une vitesse moyenne sur tout le trajet, pas nécessairement la vitesse à chaque instant.

3. Mesurer et interpréter une vitesse :

Faire une mesure simple :
Il te faut un mètre ruban, un chronomètre et un bac vide. Mesure un trajet droit de 5 m, fais avancer le bac sans le pousser plus fort en cours de route, puis chronomètre le déplacement. Répète la mesure 3 fois et compare les résultats.

Lire les résultats :
Si le bac parcourt la même distance en moins de temps, sa vitesse moyenne est plus élevée. Une mesure peut varier selon le départ ou l'arrêt du chronomètre. Pour limiter l'erreur, garde le même trajet et calcule une moyenne des durées.

Vérification sur le terrain :

- Choisis un trajet droit et dégagé.
- Mesure la distance en mètres.
- Chronomètre la durée en secondes.
- Calcule la vitesse avec v = d ÷ t.
- Note le résultat avec son unité et vérifie qu'il est plausible.

Exemple de mini-cas en atelier :

Tu veux comparer le déplacement d'un bac vide sur 5 m. Tu mesures 10 s, puis 9 s et 11 s. La durée moyenne est 10 s, donc la vitesse moyenne vaut 5 ÷ 10 = 0,5 m/s. Livrable attendu : une fiche avec le trajet, les 3 durées, la durée moyenne et la vitesse calculée.

Ce qu'il faut retenir

Pour décrire un déplacement, choisis un **point de référence** et identifie la trajectoire de l'objet : rectiligne, circulaire ou curviligne.

- Calcule la vitesse moyenne avec **v = d ÷ t**, en mètres par seconde si la distance est en mètres et le temps en secondes.
- Convertis les m/s en km/h en multipliant par 3,6, et inversement en divisant par 3,6.
- Répète les mesures sur le même trajet et calcule une durée moyenne pour limiter les erreurs.

Note tes résultats avec leurs unités. La vitesse calculée correspond à la moyenne du trajet, pas forcément à la vitesse à chaque instant.

Chapitre 3 : Solutions chimiques : composition, pH et dilution

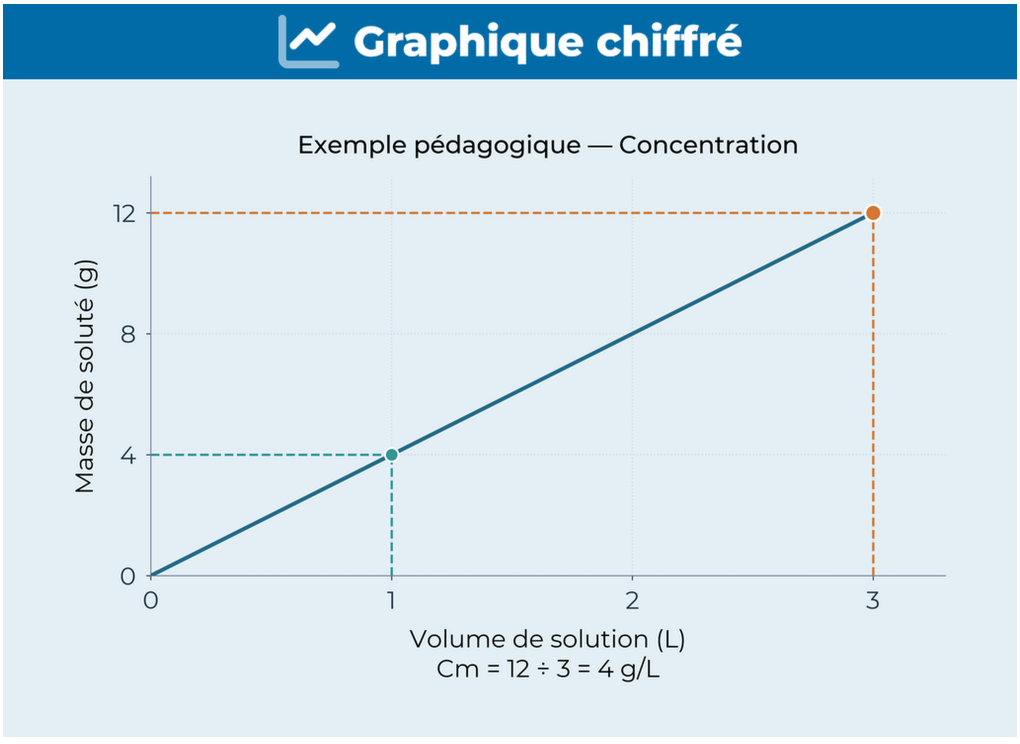
1. Comprendre la composition d'une solution :

Les mots à connaître :
Une solution est un mélange homogène. Le liquide qui dissout s'appelle le solvant. La substance dissoute s'appelle le soluté. En atelier, l'eau est souvent le solvant des solutions préparées pour le nettoyage, selon le produit et le protocole.

La concentration :
La concentration indique la quantité de soluté présente dans un volume donné de solution. Pour une concentration massique, tu peux utiliser la formule C = m ÷ V. C s'exprime en g/L, m en g et V en L.

Exemple de concentration :
Tu dissous 12 g de produit dans 3 L de solution. La concentration massique est de 12 ÷ 3 = 4 g/L. Tu as donc 4 g de soluté par litre de solution.

Graphique chiffré



Les bons réflexes :

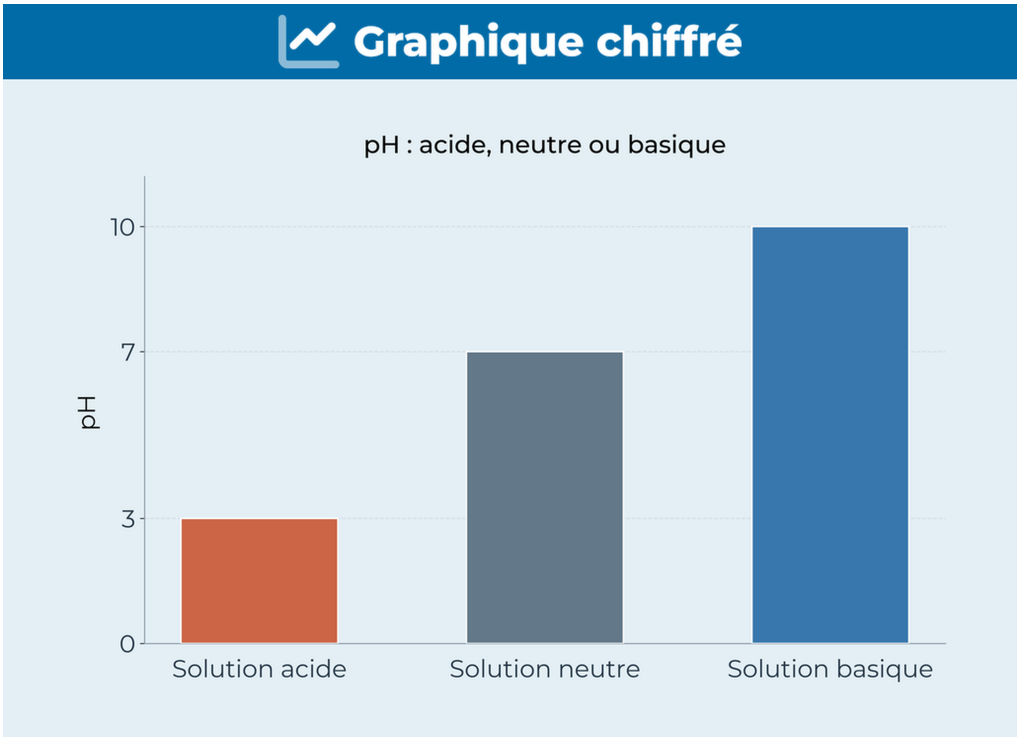
- Lis l'étiquette et respecte le dosage prévu.
- Utilise un récipient propre et gradué.
- Note la quantité de produit, le volume final et la date de préparation si le protocole le demande.

2. Mesurer et comprendre le ph :

Ce que signifie le ph :
Le pH indique si une solution est acide, neutre ou basique. Sur l'échelle habituelle de 0 à 14, un pH inférieur à 7 est acide, 7 est neutre et un pH supérieur à 7 est basique. Le pH ne remplace jamais les consignes de sécurité.

Une mesure simple :
Pour tester une solution, prends une bandelette de pH ou un pH-mètre propre, puis suis sa notice. Avec une bandelette, compare sa couleur au nuancier après le temps indiqué. Rince le matériel entre 2 mesures pour éviter de fausser le résultat.

Mesure de ph	Interprétation
pH 3	Solution acide
pH 7	Solution neutre
pH 10	Solution basique



Exemple de lecture :
Une bandelette indique un pH proche de 10. Tu peux dire que la solution est basique. Tu ne peux pas en déduire qu'elle convient à une surface ou à un usage précis, il faut aussi consulter l'étiquette et le protocole.

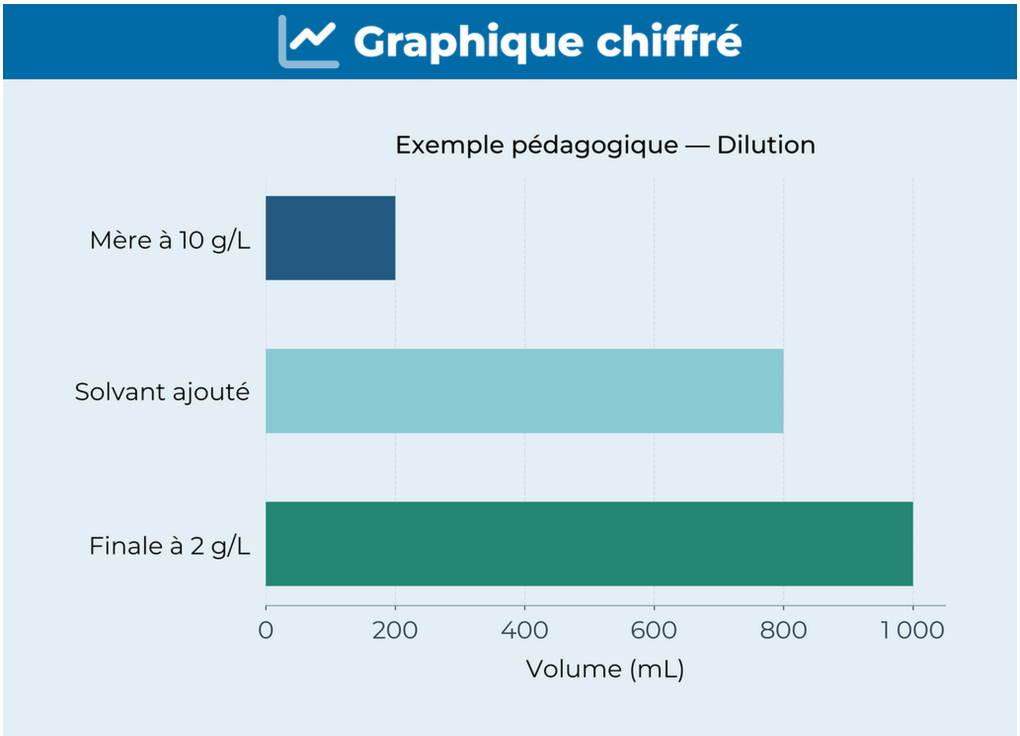
3. Préparer une dilution sans erreur :

Le principe :

Une dilution consiste à ajouter du solvant à une solution plus concentrée. La quantité de soluté prélevée reste la même, mais elle est répartie dans un volume plus grand. La solution obtenue est donc moins concentrée.

Le calcul utile :
Pour calculer une dilution, utilise $C_1 \times V_1 = C_2 \times V_2$. C_1 et C_2 sont les concentrations initiale et finale, V_1 est le volume à prélever et V_2 le volume final. Garde des unités cohérentes, par exemple g/L et L.

Exemple de dilution :
Tu dois préparer 1 L à 2 g/L à partir d'une solution à 10 g/L. $V_1 = (2 \times 1) \div 10 = 0{,}2$ L, soit 200 mL. Prélève 200 mL de solution mère, puis complète avec le solvant jusqu'à 1 L.



Mini cas pratique et livrable attendu :
Avant une tâche prévue au poste, ton responsable te demande 1 L d'une solution à 2 g/L à partir d'une solution à 10 g/L. Vérifie le calcul, mesure 200 mL, complète jusqu'à 1 L et étiquette le récipient selon les consignes du site.

Résultat attendu : 1 L de solution à 2 g/L. Ton livrable est une fiche de préparation indiquant le nom du produit, les volumes utilisés, la concentration finale et la date. En stage, j'ai retenu qu'une mesure notée évite bien des confusions.

Check-list avant utilisation :

- Vérifie le nom du produit et le dosage demandé.
- Prépare le matériel propre et gradué.
- Mesure le volume de solution mère sans approximation.

- Complète jusqu'au volume final, puis mélange selon le protocole.
- Étiquette le récipient et respecte les consignes de protection.

Ne mélange jamais des produits différents sans consigne explicite. Porte les protections indiquées et suis la fiche de sécurité ainsi que les instructions de ton établissement. En cas de doute sur un dosage ou une mesure, arrête-toi et demande à ton responsable.

Ce qu'il faut retenir

Une solution associe un solvant et un soluté. Sa concentration massique se calcule avec $\mathbf{C = m \div V}$, en g/L.

- Le pH indique si la solution est acide (inférieur à 7), neutre (7) ou basique (supérieur à 7). Il ne remplace pas les consignes de sécurité.
- Une dilution conserve la quantité de soluté, mais l'étale dans un volume plus grand. Utilise $\mathbf{C_1 \times V_1 = C_2 \times V_2}$ avec des unités cohérentes.
- Pour préparer 1 L à 2 g/L depuis une solution à 10 g/L, prélève 200 mL, complète au volume final et étiquette le récipient.

Respecte le dosage, le protocole et les protections indiquées. Ne mélange pas de produits sans consigne explicite et demande de l'aide en cas de doute.

Chapitre 4 : Signaux sonores et lumineux

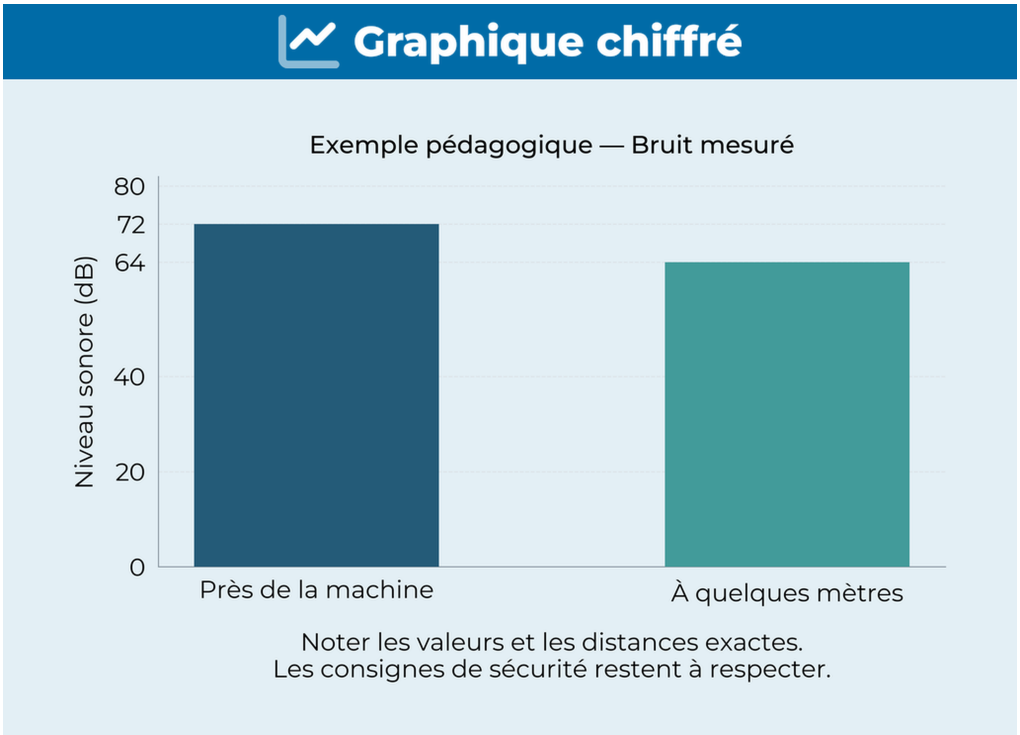
1. Comprendre les signaux sonores :

Le son et ses mesures :
Un son est une vibration qui se propage dans l'air. Son niveau se mesure en décibels, notés dB. Plus le nombre de décibels augmente, plus le son paraît fort. Une mesure en dB dépend aussi de la distance et du bruit autour de toi.

Mesurer sur le terrain :
Pour mesurer un bruit, utilise un sonomètre si tu en as un. Place-le près de la zone à vérifier, sans le coller à une machine. Note la valeur, l'endroit et l'activité en cours, car le résultat change selon les conditions.

Situation observée	Mesure indicative	À retenir
Conversation calme	Environ 60 dB	Le niveau dépend de la distance.
Machine bruyante en atelier	Mesure à faire sur place	Éloigne-toi si le bruit gêne les échanges.
Alarme sonore	Niveau à vérifier selon le matériel	Elle doit être entendue dans la zone concernée.

Exemple de mesure :
Tu relèves 72 dB près d'une machine, puis 64 dB à quelques mètres. Note les 2 valeurs et les distances. Cette comparaison aide à repérer où le bruit gêne le plus, mais ne remplace pas les consignes de sécurité de l'entreprise.



2. Mesurer et utiliser la lumière :

L'éclairement en lux :
L'éclairement indique la quantité de lumière reçue par une surface. Il se mesure en lux, avec un luxmètre. Une valeur trop faible peut rendre difficile la lecture d'une étiquette ou l'observation d'un produit, même si la pièce semble éclairée.

Faire une mesure simple :
Allume l'éclairage habituel, puis pose le capteur du luxmètre à l'endroit où tu travailles. Évite de faire de l'ombre sur le capteur. Note la valeur en lux, l'emplacement et l'état des lampes pour comparer les résultats.

Exemple de vérification :
Tu mesures 180 lux sur un plan de travail et 320 lux sous une lampe d'appoint. Tu peux signaler cette différence au responsable et demander si l'éclairage de la zone doit être ajusté. Garde en tête que la valeur attendue dépend des règles du lieu.

Mini-cas en atelier :
Au début du poste, une étiquette de lot est difficile à lire. Tu mesures 180 lux au plan de travail, puis 320 lux après avoir allumé une lampe d'appoint. Tu vérifies que l'étiquette est lisible sans déplacer le produit.

Résultat, la lecture devient plus facile et tu peux relever correctement le numéro du lot. Le livrable attendu est une fiche de contrôle indiquant la date, les 2 mesures, l'emplacement et l'action réalisée.

3. Choisir le bon signal et vérifier la zone :

Adapter le signal à la situation :
Un signal sonore attire l'attention, tandis qu'un signal lumineux peut être repéré sans ajouter de bruit. En atelier, un avertisseur peut prévenir d'un démarrage ou d'une urgence. Un voyant peut indiquer qu'un équipement fonctionne ou qu'une action est nécessaire.

Contrôler sans prendre de risque :
Ne désactive jamais une alarme pour la faire taire. Si un signal semble faible, inaudible ou masqué, préviens ton responsable et applique la procédure de l'entreprise. Éloigne-toi d'une machine en mouvement et ne touche pas à un équipement sans autorisation.

Checklist de terrain :
Avant de commencer, prends quelques secondes pour observer la zone. Cette vérification aide à repérer un signal qui ne fonctionne pas ou un éclairage insuffisant. Note les mesures avec leurs unités et signale toute anomalie à la personne responsable.

- Vérifie que les voyants sont visibles depuis le poste.
- Repère les alarmes sonores et assure-toi qu'elles ne sont pas couvertes par le bruit ambiant.
- Mesure l'éclairement au plan de travail et note le résultat en lux.
- Mesure le bruit au point utile et note le résultat en dB.
- Signale tout défaut, sans modifier ni couper le dispositif.

Ce qu'il faut retenir

Les mesures du bruit et de la lumière t'aident à repérer les conditions qui nuisent au travail. Utilise un sonomètre en **décibels (dB)** et un luxmètre en lux, puis consigne le lieu et les conditions.

- Place les appareils au point de travail, sans gêner ni faire d'ombre au capteur.
- Vérifie que les alarmes sont audibles et les voyants visibles depuis le poste.
- Note les résultats et signale toute anomalie au responsable.

Ne désactive jamais une alarme et ne touche pas à un équipement sans autorisation. Suis toujours la procédure de l'entreprise et éloigne-toi des machines en mouvement.

Chapitre 5 : Température et échanges d'énergie thermique

1. Mesurer et comprendre la température :

Température et unités :
La température indique si un produit est froid ou chaud. En atelier, tu la mesures généralement en degrés Celsius, notés °C. Une température ne mesure pas directement la quantité d'énergie contenue dans le produit.

Prise de mesure :
Pour obtenir une mesure utile, utilise un thermomètre propre et adapté. Place sa sonde au contact du produit, ou entre deux produits si la méthode le permet, puis attends que l'affichage se stabilise.

- Nettoie et désinfecte la sonde avant et après la mesure.
- Évite de toucher la pointe avec tes doigts.
- Note la température, l'heure et le produit contrôlé.

Exemple de mesure :
Tu contrôles un bac de poisson à 4 °C, puis un autre à 7 °C. Tu notes les 2 résultats et tu signales l'écart selon les consignes de ton atelier, au lieu de te fier à la sensation de froid.

2. Comprendre les échanges d'énergie thermique :

Le transfert de chaleur :
L'énergie thermique se transmet spontanément d'un élément plus chaud vers un élément plus froid. Le transfert continue tant qu'il existe un écart de température. Un produit froid posé dans une pièce se réchauffe progressivement.

Les modes d'échange :
La chaleur peut se transmettre par contact, par déplacement de l'air ou de l'eau, et par rayonnement. En mareyage, un bac posé contre une surface chaude reçoit de la chaleur par contact, tandis que l'air chaud autour du bac contribue aussi au réchauffement.

Exemple d'échange thermique :
Tu sors un bac froid de la chambre réfrigérée. Plus il reste longtemps dans une zone chaude, plus sa température peut monter. Prépare ton poste avant de sortir les produits et limite les attentes inutiles.

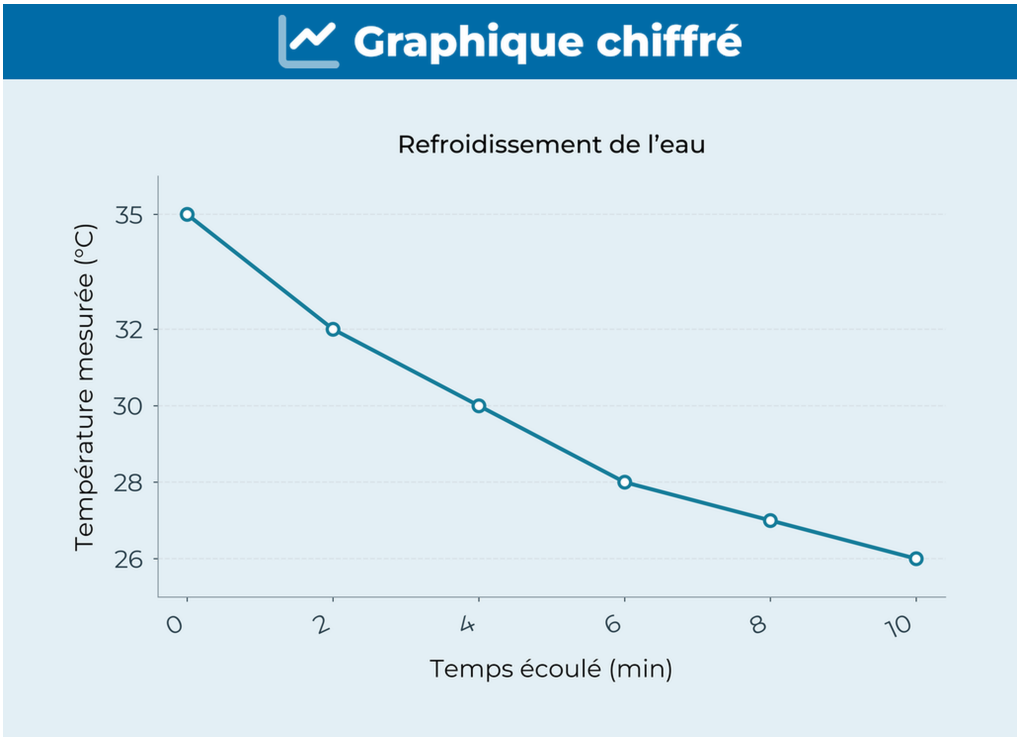
3. Calculer et agir sur la température :

Calculer une énergie thermique :
Pour estimer l'énergie échangée par de l'eau, utilise la formule $Q = m \times c \times \Delta T$. Q s'exprime en joules, m en kilogrammes, c en joules par kilogramme et par degré Celsius, et ΔT en °C.

Pour l'eau, on peut prendre c = 4 180 J/(kg·°C). Si 1 kg d'eau se refroidit de 5 °C, Q = 1 × 4 180 × 5 = 20 900 J, soit 20,9 kJ cédés à l'environnement.

Manipulation et relevé :
Remplis un récipient avec 500 g d'eau tiède, puis mesure sa température toutes les 2 minutes pendant 10 minutes, sans déplacer le récipient. Interprète les résultats en comparant les mesures, et vérifie si l'eau refroidit progressivement.

Temps écoulé	Température mesurée	Interprétation
0 min	35 °C	Mesure de départ
2 min	32 °C	L'eau perd de la chaleur
4 min	30 °C	Le refroidissement continue
6 min	28 °C	La température baisse
8 min	27 °C	La baisse ralentit
10 min	26 °C	L'eau se rapproche de l'air ambiant



Mini-cas de contrôle au poste :
À 9 h, tu mesures 6 °C dans un bac de produits qui attend près du poste. Tu le replaces dans la zone prévue, puis tu reprends la température 10 minutes plus tard et tu notes les 2 valeurs sur la fiche de suivi. Le résultat attendu est une fiche datée avec le produit, l'heure, les mesures et l'action réalisée.

Ta check-list sur le terrain :

Étape	À vérifier
1	La sonde est propre et désinfectée
2	La mesure est prise au bon endroit
3	La valeur est lue après stabilisation
4	La température et l'heure sont notées
5	Tout écart est signalé selon les consignes

Ce qu'il faut retenir

La température se mesure en °C avec un thermomètre adapté. Elle ne représente pas directement la quantité d'énergie d'un produit.

- Désinfecte la sonde, attends la stabilisation et note le produit, l'heure et la mesure.
- L'énergie thermique passe du chaud vers le froid, par contact, déplacement d'air ou d'eau, et rayonnement.
- Estime l'énergie échangée avec **$Q = m \times c \times \Delta T$**. Pour l'eau, c vaut 4 180 J/(kg·°C).
- Réduis les attentes des produits hors froid et signale tout écart selon les consignes.

Des **relevés précis et réguliers** t'aident à suivre l'évolution des températures et à agir rapidement pour protéger les produits.

Langue vivante étrangère : Anglais

Présentation de la matière :
En CAP Mareyage, tu développes un anglais pratique pour communiquer au quotidien et au travail. L'épreuve de langue vivante est **facultative, au niveau A2**.

L'examen final est un **oral de 12 minutes** maximum, sans CCF. Il comprend une présentation, un échange et la compréhension d'un texte écrit, expliquée en français.

La définition nationale ne précise aucun coefficient. L'épreuve est notée sur 20, seuls les **points au-dessus de 10** comptent pour le diplôme.

Conseil :
Consacre 10 minutes par jour à tes révisions. Prépare des fiches sur les poissons, les quantités et les commandes. Entraîne-toi à annoncer un poids ou à demander une précision à un client.

Prépare une présentation d'une activité réalisée en entreprise, puis entraîne-toi à répondre sans réciter. Enregistre-toi pour vérifier ta prononciation. Je te conseille des **phrases courtes et claires**, plutôt qu'un discours compliqué qui te déstabilise.

Table des matières

Chapitre 1 : Comprendre les échanges et documents du quotidien ..... Aller
1. Repérer les informations utiles ..... Aller
2. Échanger et vérifier une information ..... Aller
Chapitre 2 : Présenter son parcours et les cultures anglophones ..... Aller
1. Présenter ton parcours ..... Aller
2. Parler de ton stage et de ton métier ..... Aller
3. Découvrir les cultures anglophones ..... Aller
Chapitre 3 : Échanger en anglais en situation professionnelle ..... Aller
1. Accueillir et répondre à un client ..... Aller
2. Transmettre une consigne et traiter un souci ..... Aller

Chapitre 1 : Comprendre les échanges et documents du quotidien

1. Repérer les informations utiles :

Les documents du quotidien :
Au travail, tu peux recevoir une commande, un bon de livraison, un planning ou un courriel en anglais. Repère d'abord le type de document, la date, les noms, les quantités et les consignes. Ces indices t'aident à comprendre rapidement ce qu'on attend de toi.

Le vocabulaire à reconnaître :
Certains mots reviennent souvent dans les documents professionnels. Apprends-les par groupes, puis vérifie toujours les chiffres et les unités. En mareyage, confondre une quantité ou une date peut entraîner une erreur de préparation ou de livraison.

Anglais	Français
Order	Commande
Delivery note	Bon de livraison
Invoice	Facture
Email	Courriel
Date	Date
Quantity	Quantité
Fresh fish	Poisson frais
Kilogram	Kilogramme
Customer	Client
Please check	Merci de vérifier

Lire une commande :
Commence par trouver le produit demandé, puis vérifie la quantité, l'unité et l'heure de livraison. Si une information manque ou te semble étrange, demande une confirmation avant de préparer les colis. C'est une habitude simple qui évite bien des malentendus.

Exemple de commande :
"Please prepare 12 kg of fresh salmon for delivery at 8 a.m." (Merci de préparer 12 kg de saumon frais pour une livraison à 8 h.) La commande précise le produit, la quantité et l'heure. Tu peux les surligner avant de commencer.

2. Échanger et vérifier une information :

Les questions utiles :
Quand tu ne comprends pas un message, ne devine pas. Pose une question courte et précise, puis reformule l'information entendue. Au début, je trouvais ça gênant, mais vérifier tout de suite est bien plus professionnel que préparer la mauvaise commande.



Vérification des informations sur l'origine des produits de mareyage

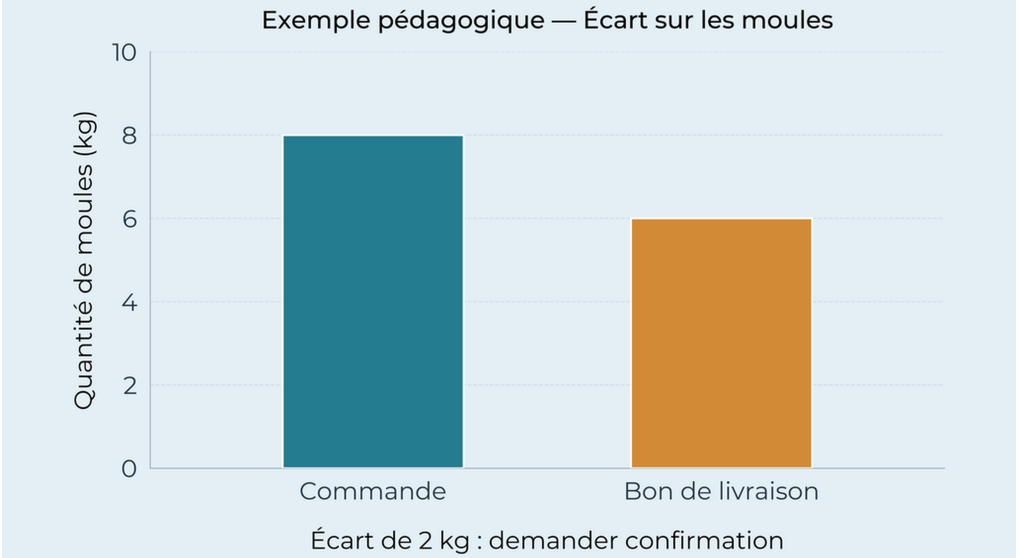
Mini-dialogue au moment d'une livraison :
"Is this delivery for the restaurant?" (Cette livraison est-elle destinée au restaurant ?)*"Yes, it is. There are 3 boxes of mussels."* (Oui. Il y a 3 caisses de moules.)*"Thank you. I'll check the quantity."* (Merci. Je vais vérifier la quantité.)

Erreurs fréquentes :

- *"I don't understand nothing."* (Je ne comprends rien.) En anglais, évite de doubler la négation. Dis plutôt : *"I don't understand."* (Je ne comprends pas.)
- *"Repeat."* (Répète.) Cette formulation peut sembler sèche. Préfère : *"Could you repeat, please?"* (Pourrais-tu répéter, s'il te plaît ?)

Exemple de mini-cas concret :
À 7 h 30, tu reçois une commande de 12 kg de saumon et 8 kg de moules, à livrer à 8 h. Tu lis le courriel, compares les quantités avec le bon de livraison, puis demandes confirmation pour les moules si le document indique seulement 6 kg.

Graphique chiffré



Résultat attendu : tu évites un écart de 2 kg avant l'expédition. Ton livrable est un bon de livraison vérifié, avec les quantités exactes et l'heure notées clairement. Cette trace aide l'équipe à repérer rapidement une erreur.

Ta check-list sur le terrain :

- Repère le document : *"Is this an order or a delivery note?"* (Est-ce une commande ou un bon de livraison ?)
- Vérifie le produit : *"Check the fish name."* (Vérifie le nom du poisson.)
- Contrôle la quantité et l'unité : *"Is it 12 kilograms?"* (Est-ce 12 kilogrammes ?)
- Confirme la date et l'heure : *"The delivery is at 8 a.m."* (La livraison est à 8 h.)
- Demande de répéter en cas de doute : *"Could you repeat, please?"* (Pourrais-tu répéter, s'il te plaît ?)

Ce qu'il faut retenir

Pour traiter un document professionnel en anglais, repère les informations essentielles et vérifie-les avant d'agir.

- Identifie le **type de document**, le produit, la date et l'heure.
- Contrôle attentivement les **quantités et unités** sur la commande et le bon de livraison.
- En cas de doute, pose une **question précise** et demande confirmation plutôt que de deviner.

- Pour demander de répéter poliment, dis : « Could you repeat, please? »

Une vérification claire évite les erreurs de préparation et de livraison, et laisse une trace utile à ton équipe.

Chapitre 2 : Présenter son parcours et les cultures anglophones

1. Présenter ton parcours :

Les informations à donner :
Pour te présenter en anglais, suis un ordre simple : donne ton prénom, explique ta formation, puis parle de tes stages ou de ton projet professionnel. Quelques phrases bien préparées suffisent pour être compris.

Un parcours en quelques phrases :
Tu n'as pas besoin de raconter toute ta vie. Choisis 3 ou 4 informations utiles et entraîne-toi à les dire à voix haute. Parler lentement t'aide à mieux prononcer et à garder confiance.

Phrase en anglais	Traduction en français
Hello, my name is Lina.	Bonjour, je m'appelle Lina.
I am studying fish processing.	J'étudie la préparation des produits de la mer.
I completed a two-week work placement.	J'ai effectué un stage de 2 semaines.
I learned to prepare and pack fish.	J'ai appris à préparer et à emballer le poisson.
I would like to work in a fish market.	J'aimerais travailler dans une poissonnerie.

Exemple de présentation :
"Hello, my name is Lina. I am studying fish processing. I completed a two-week work placement in a fish market. I learned to prepare and pack fish. I would like to work in the seafood industry." (Bonjour, je m'appelle Lina. J'étudie la préparation des produits de la mer. J'ai effectué un stage de 2 semaines dans une poissonnerie. J'ai appris à préparer et à emballer le poisson. J'aimerais travailler dans le secteur des produits de la mer.)

2. Parler de ton stage et de ton métier :

Décrire une tâche :
Au travail, les verbes d'action rendent ton récit plus précis. Tu peux parler du tri, de la préparation, de la pesée ou de l'emballage. Reste honnête sur ce que tu as réellement fait pendant ton stage.

Présenter une expérience concrète :

Pour expliquer une mission, indique où tu étais, ce que tu as fait et ce que tu as appris. Cette méthode donne une présentation claire, même si tu n'as pas encore beaucoup d'expérience.

Mini-cas de stage :
Dans une poissonnerie, Lina passe 2 semaines avec son tuteur. Elle observe le poste, trie 12 poissons avec lui, puis prépare et emballe une commande de 3 kg. Elle apprend à suivre les consignes d'hygiène.

Résultat : Lina sait expliquer une tâche et citer une compétence acquise. Son livrable attendu est une présentation orale de 5 phrases en anglais, avec le lieu du stage, 2 tâches réalisées et 1 apprentissage.

Mini-dialogue au travail :
"What did you do during your work placement?" (Qu'as-tu fait pendant ton stage ?)

"I prepared fish and packed an order." (J'ai préparé du poisson et emballé une commande.)

Erreurs fréquentes :

- Évite "I have 16 years". Dis plutôt "I am 16 years old." (J'ai 16 ans.)
- Évite "I am interesting in fish". Dis plutôt "I am interested in fish." (Je m'intéresse au poisson.)
- Ne dis pas "I do a stage". Dis "I did a work placement." (J'ai effectué un stage.)

3. Découvrir les cultures anglophones :

Des cultures diverses :
Le monde anglophone regroupe plusieurs pays et des cultures variées, comme le Royaume-Uni, l'Irlande, les États-Unis, le Canada, l'Australie et la Nouvelle-Zélande. Les accents, les habitudes et les expressions changent selon les lieux.

Échanger avec respect :
Dans un échange professionnel, sois poli, écoute jusqu'au bout et demande de répéter si nécessaire. Un accent différent ne signifie pas que ton interlocuteur parle mal. L'important est de faire passer ton message avec respect.

Exemple de demande polie :
"Could you repeat that, please?" (Pourriez-vous répéter, s'il vous plaît ?) Cette formule est utile si tu n'as pas compris une consigne pendant une visite ou une conversation professionnelle.

Ta check-list avant de parler :

- Prépare 4 informations : ton prénom, ta formation, ton stage et ton projet.
- Répète ta présentation à voix haute pendant 2 minutes.
- Vérifie que tu sais dire les tâches que tu as vraiment réalisées.
- Garde une formule polie pour demander de répéter.
- Parle lentement et regarde ton interlocuteur.

Ce qu'il faut retenir

Présente ton parcours en anglais de façon concise et ordonnée, en choisissant quelques informations utiles. Pour parler de ton stage, précise le lieu, tes tâches et ce que tu as appris.

- Prépare ton prénom, ta formation, ton expérience et ton projet professionnel.
- Utilise des **verbes d'action** et décris uniquement ce que tu as réellement fait.
- Entraîne-toi à parler lentement et garde une **formule polie** pour demander de répéter.
- Respecte la **diversité des cultures** et des accents anglophones.

Quelques phrases préparées suffisent pour transmettre clairement ton expérience et échanger avec confiance.

Chapitre 3 : Échanger en anglais en situation professionnelle

1. Accueillir et répondre à un client :

Des phrases utiles :
Au comptoir ou au téléphone, va droit au but et garde un ton poli. Tu n'as pas besoin de parler vite ni de faire des phrases compliquées. Apprends quelques formulations simples pour répondre aux demandes courantes.

En anglais	En français
Good morning, how can I help you? (Bonjour, comment puis-je vous aider ?)	Accueillir un client
How many kilos would you like? (Combien de kilos souhaitez-vous ?)	Demander une quantité
It is fresh and available today. (Il est frais et disponible aujourd'hui.)	Indiquer la disponibilité
The price is twelve euros per kilo. (Le prix est de 12 euros le kilo.)	Annoncer un prix
Would you like anything else? (Souhaitez-vous autre chose ?)	Terminer la commande

Un échange au comptoir :
Écoute la demande jusqu'au bout, puis réponds avec une information précise. Si tu ne connais pas la réponse, ne devine pas. Dis que tu vas vérifier et demande quelques secondes.

Exemple de dialogue :
Customer: Good morning. Do you have two kilos of salmon? (Client : Bonjour. Avez-vous 2 kilos de saumon ?)Fishmonger: Yes, we do. Would you like it whole or filleted? (Poissonnier : Oui. Le souhaitez-vous entier ou en filets ?)Customer: Filleted, please. (Client : En filets, s'il vous plaît.)

Les erreurs fréquentes :

- Évite "I want two kilos" (Je veux 2 kilos), qui peut sembler brusque. Préfère "I would like two kilos, please" (Je voudrais 2 kilos, s'il vous plaît).
- Ne confonds pas "price" (prix) et "prize" (récompense). Pour annoncer un tarif, dis "The price is twelve euros per kilo" (Le prix est de 12 euros le kilo).

2. Transmettre une consigne et traiter un souci :

Des consignes simples :

Dans l'atelier, une phrase courte et claire aide à éviter les erreurs de préparation. Utilise des verbes faciles pour indiquer une action, une quantité ou un délai. Si la consigne concerne la sécurité ou la qualité, fais-la confirmer.

Tu peux dire "Please weigh one kilo of prawns" (Pèse 1 kilo de crevettes, s'il te plaît) ou "Keep the fish on ice" (Garde le poisson sur glace). Pour signaler une échéance, précise l'heure avec "The order is ready at ten" (La commande est prête à 10 heures).

Signaler un problème :
Si une commande est incomplète ou si un produit n'est pas disponible, explique le problème sans accuser quelqu'un. Donne ensuite une solution possible, comme proposer un autre produit ou vérifier le stock auprès d'un collègue.

Exemple : "We are out of sea bass. I can offer you bream instead" (Nous n'avons plus de bar. Je peux vous proposer de la dorade à la place). Cette réponse est utile, car elle informe le client et lui laisse le choix.

À vérifier	Phrase utile en anglais
La quantité	Please weigh two kilos. (Pèse 2 kilos, s'il te plaît.)
La préparation	Would you like it filleted? (Le souhaitez-vous en filets ?)
Le délai	It will be ready in ten minutes. (Ce sera prêt dans 10 minutes.)
La disponibilité	Let me check the stock. (Je vais vérifier le stock.)
La confirmation	Is that correct? (C'est bien ça ?)

Mini-cas professionnel :
À 9 h, un client anglophone commande 3 kilos de crevettes décortiquées pour 9 h 30. Tu vérifies le stock, répètes la quantité et le délai, puis transmets la demande à ton collègue. Ce petit rituel évite les oublis quand le comptoir est animé.

Exemple de confirmation :
"Three kilos of peeled prawns, ready at half past nine. Is that correct?" (3 kilos de crevettes décortiquées, prêtes à 9 h 30. C'est bien ça ?)

Résultat attendu : la commande est comprise et préparée dans le délai annoncé. Ton livrable est un bon de commande renseigné avec le produit, la quantité, la préparation et l'heure de retrait, soit 4 informations vérifiables.

Ce qu'il faut retenir

Pour échanger en anglais au travail, privilégie des phrases **simples et polies**, et réponds avec précision.

- Accueille le client, clarifie la quantité, la préparation, le prix et la disponibilité.
- Écoute jusqu'au bout. Si tu ignores une réponse, propose de vérifier plutôt que de deviner.
- Pour une consigne, indique clairement l'action et le délai, puis fais confirmer les informations importantes.
- En cas de problème, explique-le sans accuser et propose une solution. **Répète la commande** pour éviter les erreurs.

Vérifie toujours le produit, la quantité, la préparation et l'heure de retrait. Ces **quatre informations vérifiables** facilitent la transmission et la bonne préparation de la commande.

Arts appliqués et cultures artistiques

Présentation de la matière :
En CAP Mareyage, les Arts appliqués et cultures artistiques t'aident à observer les formes, les couleurs et les images. Tu développes ta **culture artistique** et apprends à expliquer tes choix visuels.

Tu peux, par exemple, imaginer une étiquette lisible ou travailler la présentation d'un emballage de produits de la mer.

Cette matière n'a pas d'**épreuve autonome prévue** pour ce diplôme. Aucun coefficient, durée, oral, CCF ou examen final spécifique ne lui est donc attribué.

Conseil :
Consacre **15 minutes par semaine** à observer des emballages et des affiches. Repère les contrastes, les caractères et l'organisation des informations. Garde quelques exemples dans un carnet, puis réalise 2 croquis pour comparer tes idées.

Ne cherche pas un dessin parfait. Privilégie une **proposition claire et adaptée** à la consigne. Ajoute quelques mots pour expliquer tes choix et demande un retour à ton enseignant. Tu progresseras plus sereinement en corrigeant régulièrement tes essais.

Table des matières

Chapitre 1 : Observer le design et les cultures artistiques ..... Aller
1. Observer une image ou un objet ..... Aller
2. Créer à partir de références ..... Aller
Chapitre 2 : Expérimenter des formes et des solutions visuelles ..... Aller
1. Observer et chercher des idées ..... Aller
2. Tester des formes et des compositions ..... Aller
3. Choisir les matières et finaliser ..... Aller
Chapitre 3 : Réaliser et communiquer une proposition de design ..... Aller
1. Comprendre la demande et chercher des idées ..... Aller
2. Créer et choisir une proposition ..... Aller
3. Présenter et communiquer ton projet ..... Aller

Chapitre 1 : Observer le design et les cultures artistiques

1. Observer une image ou un objet :

Ce que tu regardes :
Le design, c'est la manière de concevoir un objet, une image ou un espace pour qu'il soit utile et agréable à regarder. Pour l'observer, repère sa forme, ses couleurs, ses matières, ses motifs et son usage.

Les bonnes questions :
Commence par décrire ce que tu vois sans donner tout de suite ton avis. Demande-toi ensuite à qui l'objet s'adresse, à quoi il sert et quelle impression il cherche à créer. Cette méthode t'aide à expliquer tes choix clairement.

Élément observé	Question à te poser
Forme et organisation	Qu'est-ce qui attire ton regard en premier ?
Couleurs et motifs	Quelle ambiance créent-ils ?
Matières et fabrication	Est-ce lisse, rugueux, brillant ou mat ?
Usage et public	Qui l'utilise et dans quel but ?

Un regard utile en mareyage :
Au marché, tu peux observer les étiquettes, les emballages et la présentation d'un étal. Une information lisible et un agencement clair facilitent le choix du client. C'est aussi du design, car la forme aide à transmettre un message.

Exemple d'observation d'une étiquette :
Sur une étiquette de 10 centimètres, tu remarques le nom du poisson en gros, son prix au kilogramme en caractères nets et une couleur bleue en fond. Tu peux décrire ces éléments et expliquer qu'ils aident le client à repérer l'information.

2. Créer à partir de références :

Les cultures artistiques :
Les formes, les motifs et les couleurs changent selon les époques, les lieux et les traditions. Observer plusieurs références t'aide à reconnaître des ambiances différentes, puis à choisir celles qui conviennent à ton projet sans recopier une œuvre.

Les étapes de ta démarche :
Pour créer, commence par rechercher des images et noter ce qui t'intéresse. Fais ensuite 2 ou 3 croquis rapides. Compare-les, choisis une piste et teste des couleurs ou des matières adaptées à l'usage prévu.

- Repère les formes, les couleurs et les motifs utiles.
- Fais des croquis simples, même s'ils ne sont pas parfaits.
- Choisis des matières faciles à comprendre et à représenter.
- Explique en quelques phrases pourquoi tu as retenu ta proposition.

Mini cas concret :
Ton enseignant te demande de proposer une étiquette pour 3 poissons vendus sur un étal. En 30 minutes, tu observes une étiquette existante, réalises 2 croquis et sélectionnes une palette de 3 couleurs lisibles. Tu remets un croquis final annoté avec le nom du poisson, le prix et les couleurs choisies.

Ta check-list de terrain :

À vérifier	Action
Le sujet	Note ce que tu dois concevoir.
Le public	Demande-toi qui va regarder ou utiliser ta création.
Les références	Relève 2 idées visuelles sans les recopier.
Les essais	Dessine plusieurs pistes avant de choisir.
La lisibilité	Vérifie que les informations se repèrent facilement.

Astuce de méthode :
En stage ou en atelier, prends le temps de regarder avant de dessiner. Une erreur fréquente consiste à choisir des couleurs parce qu'on les aime, sans vérifier si elles rendent les informations faciles à lire.

Ce qu'il faut retenir

Pour observer un objet ou une image, décris d'abord ses caractéristiques et réfléchis à son usage, son public et l'impression recherchée. Le design associe utilité et apparence.

- Repère la **forme, les couleurs et les matières**, puis observe leur effet.
- Utilise des références sans les recopier : réalise plusieurs croquis et teste des couleurs adaptées.
- Vérifie que les informations restent **claires et lisibles**, notamment sur une étiquette ou un étal.

Prends le temps d'observer avant de créer. Choisis une proposition qui répond au besoin et explique tes choix.

Chapitre 2 : Expérimenter des formes et des solutions visuelles

1. Observer et chercher des idées :

Partir d'un besoin concret :
Avant de dessiner, demande-toi à quoi doit servir ton visuel et à qui il s'adresse. En mareyage, il peut présenter un poisson, annoncer une promotion ou rendre une information plus facile à repérer sur un étal.

Faire des recherches visuelles :
Observe les formes des poissons, les couleurs de la mer, les emballages et les panneaux de vente. Note quelques idées et mots-clés, puis garde seulement ceux qui répondent au besoin. Cette recherche t'évite de partir dans une direction décorative, mais peu lisible.

Exemple de recherche visuelle :
Pour une affiche sur le lieu de pêche, tu observes la silhouette d'un maquereau et des cartes marines. Tu retiens une forme de poisson simple et des lignes évoquant les vagues.

2. Tester des formes et des compositions :

Réaliser plusieurs croquis :
Commence par des dessins rapides, sans chercher tout de suite la perfection. Teste au moins 3 dispositions : le poisson au centre, sur un côté ou dans une bande. Compare la place du texte et la facilité avec laquelle l'œil comprend le message.

Choisir une solution lisible :
Une bonne composition met l'information importante en évidence. Évite de multiplier les formes, les polices et les couleurs. Sur un étal, le client doit comprendre l'essentiel d'un coup d'œil, même à quelques mètres.

Exemple de composition :
Tu réalises 3 croquis pour une affiche « Maquereau frais ». Tu choisis celui où le nom du poisson est écrit en gros au-dessus de l'illustration, car le message se lit rapidement.

3. Choisir les matières et finaliser :

Adapter les matières au lieu :
Réfléchis au support avant de terminer ton visuel. Une affiche près d'un étal doit rester lisible et résister aux éclaboussures. En classe, teste les couleurs et les matières sur un petit échantillon avant de réaliser la version finale.

Suivre une démarche simple :
Garde une trace de tes essais pour expliquer tes choix. Cette méthode m'a souvent évité de recommencer un projet : je pouvais repérer ce qui fonctionnait, corriger une couleur trop discrète ou agrandir un texte trop petit.

- Recherche des idées et des références.
- Réalisation de 3 croquis rapides.
- Choix des couleurs, des formes et des matières.
- Vérification de la lisibilité, puis réalisation finale.

Mini cas concret :
Dans une poissonnerie, tu dois créer une affichette pour présenter 2 espèces locales. En 30 minutes, tu observes les produits, dessines 3 mises en page, puis choisis un support lavable et des couleurs contrastées. Résultat attendu : une affichette lisible à 2 mètres. Livrable : 1 croquis retenu et 1 visuel final.

À vérifier	Question à te poser
Le message	Comprend-on rapidement ce que je présente ?
La forme	Aide-t-elle à reconnaître le produit ?
Les couleurs	Le texte ressort-il bien du fond ?
La matière	Convient-elle au lieu où sera placé le visuel ?
La lecture	Le visuel reste-t-il clair à distance ?

Ce qu'il faut retenir

Pour créer un visuel efficace, pars d'un besoin concret et de son public. Tes choix doivent servir le message, pas seulement décorer.

- Observe des références et sélectionne des idées adaptées au sujet.
- Réalise **trois croquis rapides** et compare leur lisibilité.
- Choisis des couleurs et des matières adaptées au lieu d'utilisation.
- Vérifie que le message reste clair à distance et garde une trace de tes essais.

Une composition simple, un **message bien visible** et un support approprié t'aident à produire un visuel compréhensible et durable.

Chapitre 3 : Réaliser et communiquer une proposition de design

1. Comprendre la demande et chercher des idées :

Analyser le besoin :
Avant de dessiner, clarifie le problème à résoudre. Demande-toi qui va regarder ou utiliser ta proposition, où elle sera installée et quel message elle doit faire passer. En mareyage, le design peut concerner une étiquette, un emballage ou la présentation d'un étal.

Observer et chercher :
Regarde les produits, les lieux de vente et les supports déjà utilisés. Note ce qui fonctionne, comme une information facile à lire, et ce qui gêne, comme une étiquette trop chargée. Ces observations t'aident à proposer une idée adaptée au terrain.

- Repère le public et le lieu d'utilisation.
- Note les informations indispensables, comme le nom du poisson et son origine.
- Choisis quelques mots pour décrire l'ambiance recherchée, par exemple fraîche, claire ou artisanale.

Exemple de recherche :
Pour une étiquette de bar vendu sur glace, tu observes que les clients ont besoin de lire rapidement le nom, l'origine et le prix. Tu choisis une mise en page simple, avec un fond clair et un contraste marqué.

2. Créer et choisir une proposition :

Passer du croquis à l'idée retenue :
Commence par 2 ou 3 croquis rapides. Ils servent à comparer plusieurs pistes avant de soigner les détails. Place les informations principales, puis teste la taille des textes et l'équilibre des formes. Un croquis lisible vaut mieux qu'un dessin compliqué.

Choisir les couleurs et les matières :
Choisis des couleurs cohérentes avec le produit et assez contrastées pour rester lisibles. Pense aussi aux contraintes du lieu, comme l'humidité, les éclaboussures et le nettoyage. Une proposition séduisante doit pouvoir être utilisée sans gêner le travail.

Élément à vérifier	Question à te poser
Lisibilité	Les informations se lisent-elles à 1 mètre ?
Couleurs	Le texte ressort-il bien du fond ?
Matière	Le support résiste-t-il à l'humidité ?
Usage	Le support gêne-t-il le nettoyage ou le service ?

Exemple de mini-projet :
Dans une poissonnerie, tu dois créer une étiquette pour 6 poissons exposés sur glace. Tu réalises 3 croquis, puis tu en choisis 1 avec le professionnel. Tu prévois un format de 10 × 15 cm et un support lavable. Le résultat attendu est une maquette annotée, prête à être testée sur l'étal.

3. Présenter et communiquer ton projet :

Préparer les éléments à montrer :
Pour expliquer ta proposition, prépare une maquette, un dessin propre ou une vue annotée. Ajoute les dimensions, les couleurs et les matières envisagées. Indique aussi où le support sera placé. Ces repères permettent aux autres de comprendre ton idée sans deviner.

Expliquer tes choix et recueillir un avis :
Présente d'abord le besoin, puis ta solution et les raisons de tes choix. Parle simplement et montre les détails importants. Écoute les remarques sans les prendre comme une critique personnelle, elles peuvent t'aider à améliorer le projet.

Check-list avant la présentation :

- Ton objectif et le public concerné sont clairement indiqués.
- Les informations utiles sont lisibles et bien placées.
- Les couleurs et les matières sont adaptées à l'usage.
- Ta maquette comporte les dimensions et les annotations nécessaires.
- Tu peux expliquer tes choix en 2 ou 3 phrases.

Astuce de terrain :
Avant de finaliser, pose ta maquette à l'endroit prévu et recule d'environ 1 mètre. Si le nom du produit ou le prix ne se repère pas facilement, agrandis le texte ou simplifie la composition. Ce petit test évite bien des retouches après impression.

Ce qu'il faut retenir

Pour créer une proposition de design utile, pars du besoin réel et des contraintes du lieu. Conçois une solution claire, lisible et adaptée à son usage.

- Identifie le public, le lieu et les informations indispensables.
- Compare 2 ou 3 croquis et vérifie la **lisibilité à distance**.
- Choisis des couleurs et un support résistant à l'humidité, sans gêner le service ou le nettoyage.
- Présente une maquette annotée, explique tes choix et accueille les retours pour **améliorer ton projet**.

Teste ta maquette à l’endroit prévu avant de la finaliser. Tu repéreras ainsi les ajustements nécessaires.

Éducation physique et sportive

Présentation de la matière :
En CAP Mareyage, l'Éducation physique et sportive t'apprend à mieux bouger, à coopérer et à **préserver ta santé**. Tu développes ton autonomie et le respect des règles.

Cette matière conduit à une **épreuve pratique**, de coefficient 1. En CCF, tu es évalué sur 2 activités pendant la dernière année, aux dates fixées par ton établissement.

En examen ponctuel final, tu passes une activité, notée sur 20, à une date académique. La durée varie avec l'activité, sans durée globale unique.

Conseil :
Privilégie une **pratique régulière** plutôt qu'un entraînement intensif juste avant l'évaluation. Prépare ta tenue la veille et demande les critères attendus. Après chaque séance, note un objectif précis, comme mieux doser ton effort ou réussir une passe.

Je te conseille de consacrer 5 minutes à ce bilan. Évite de te comparer constamment aux autres. Demande un retour à ton enseignant et avance progressivement. Garde confiance, même si certaines activités te semblent difficiles.

Table des matières

Chapitre 1 : Demi-fond : gérer l'effort et mesurer ses progrès ..... Aller
1. Gérer ton effort pendant la course ..... Aller
2. Mesurer tes progrès et organiser ta séance ..... Aller
Chapitre 2 : Volley-ball : coopérer et arbitrer une rencontre ..... Aller
1. Coopérer pour construire le jeu ..... Aller
2. Arbitrer avec attention et impartialité ..... Aller
Chapitre 3 : Cross-training : s'entraîner et préserver sa santé ..... Aller
1. Comprendre le cross-training ..... Aller
2. Organiser une séance adaptée ..... Aller
3. Préserver ta santé sur le terrain ..... Aller

Chapitre 1 : Demi-fond : gérer l'effort et mesurer ses progrès

1. Gérer ton effort pendant la course :

Préparer ton corps :
Avant de courir, prends 8 à 10 minutes pour t'échauffer. Commence par marcher vite, puis trottine doucement et mobilise tes chevilles, tes genoux et tes épaules. Un bon échauffement prépare ton corps et t'aide à éviter de partir trop vite.

Trouver une allure régulière :
En demi-fond, l'objectif n'est pas de sprinter dès le départ. Commence à une allure que tu peux tenir, puis accélère légèrement si tu te sens encore à l'aise. Une respiration contrôlée et des épaules relâchées sont de bons repères.

Écouter tes sensations :
Tu dois sentir que tu fais un effort, mais sans être immédiatement à bout de souffle. Essaie de prononcer une courte phrase en courant. Si tu n'arrives plus à parler du tout, ralentis un peu, surtout au début de la séance.

Exemple d'allure régulière :
Sur une course de 1 000 mètres, tu peux courir les 200 premiers mètres sans sprinter, garder une allure stable jusqu'à 800 mètres, puis accélérer sur les 200 derniers si tu as encore de l'énergie.

2. Mesurer tes progrès et organiser ta séance :

Noter des repères utiles :
Pour voir tes progrès, note la distance, le temps réalisé et tes sensations après chaque séance. Compare tes résultats dans des conditions proches, avec le même parcours si possible. Un seul chrono ne suffit pas pour juger tes capacités.

Suivre une séance simple :
Alterne les périodes de course et de récupération. Par exemple, après l'échauffement, cours 3 fois 3 minutes à allure régulière, avec 2 minutes de marche entre chaque période. Termine par 5 minutes de retour au calme en marchant.

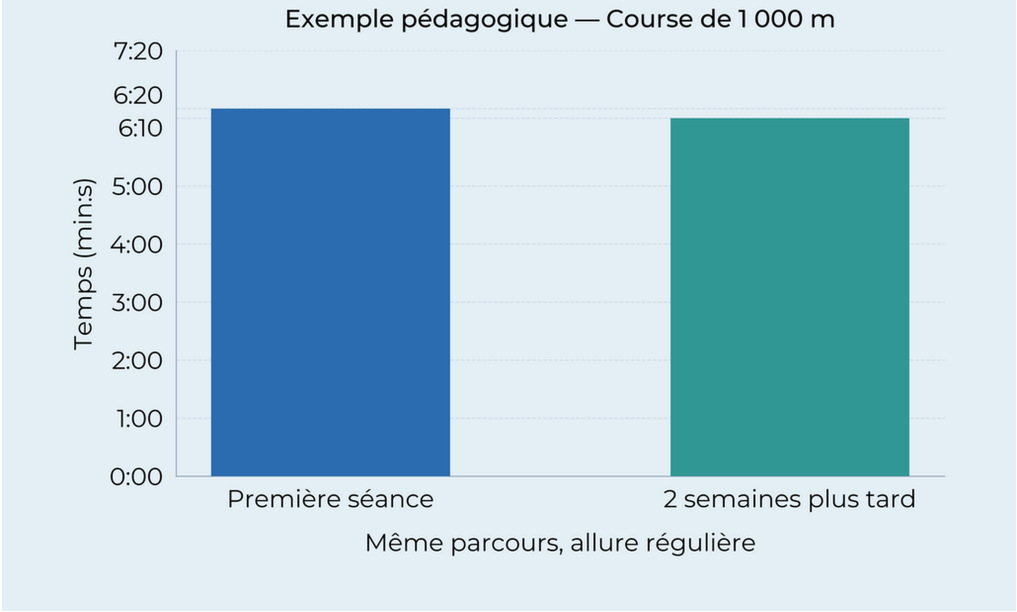
Garder une trace de tes résultats :
Utilise ce tableau après ta séance. Tes notes t'aident à repérer ce qui fonctionne, comme une allure plus constante ou une récupération plus rapide. Arrête-toi si tu ressens une douleur inhabituelle ou un malaise, puis préviens ton enseignant.

Repère	À noter
Distance	Le parcours ou la distance courue

Temps	Le temps total ou les temps par tour
Effort	Facile, moyen ou difficile
Récupération	Le temps nécessaire pour retrouver ton souffle

Mini cas concret avec livrable attendu :
Tu cours 1 000 mètres en 6 minutes 20 lors de ta première séance, puis en 6 minutes 10 deux semaines plus tard. Tu as gardé le même parcours et une allure régulière. Livrable attendu : une fiche de suivi avec les 2 temps, la date et une note sur tes sensations.

Graphique chiffré



Ce qu'il faut retenir

En demi-fond, prépare ton corps et gère ton allure pour tenir la distance sans t'épuiser trop tôt.

- Fais un **échauffement de 8 à 10 minutes**, puis pars à une allure régulière et adapte-la à tes sensations.
- Alterne course et récupération, et note la **distance, le temps et l'effort** après chaque séance.
- Compare tes résultats dans des conditions similaires. Arrête-toi en cas de douleur inhabituelle ou de malaise et préviens ton enseignant.

Une progression se mesure au fil des séances : reste régulier, écoute ton corps et garde une trace de tes progrès.

Chapitre 2 : Volley-ball : coopérer et arbitrer une rencontre

1. Coopérer pour construire le jeu :

Le but du jeu :
Au volley-ball, tu joues avec ton équipe pour envoyer le ballon dans le camp adverse et l'empêcher de tomber dans le tien. En général, 6 joueurs se partagent le terrain. Pour renvoyer le ballon, ton équipe dispose de 3 touches au maximum.

Se parler et se placer :
Une équipe efficace annonce ses intentions à voix haute. Dis « J'ai ! » si tu prends le ballon, et écoute tes partenaires. Cela évite les collisions et les ballons laissés au sol. Après chaque touche, replace-toi pour aider l'équipe.

Exemple de coopération :
Le ballon arrive au fond du terrain. Tu annonces « J'ai ! », tu le réceptionnes vers un partenaire, qui fait une passe à un troisième joueur. Celui-ci renvoie le ballon au-dessus du filet. Les 3 touches servent à organiser une attaque.

Les règles utiles en match :
Le ballon peut toucher n'importe quelle partie du corps, mais tu ne dois ni le porter ni le lancer. Une même personne ne peut pas le toucher 2 fois de suite, sauf dans certaines situations prévues par les règles. La rotation se fait dans le sens des aiguilles d'une montre lorsque l'équipe récupère le service.

Situation	Ce que tu fais
Le ballon arrive vers toi	Tu annonces « J'ai ! » et tu le contrôles.
Un partenaire réceptionne	Tu te prépares à faire la passe suivante.
Ton équipe marque sur réception	Vous récupérez le service et tournez d'une place.
Le ballon sort	Tu laisses l'arbitre décider et tu reprends ta position.

2. Arbitrer avec attention et impartialité :

Le rôle de l'arbitre :
Arbitrer, c'est faire respecter les règles et permettre au match de continuer dans de bonnes conditions. Tu observes les actions, annonces clairement les fautes et restes impartial, même si tes amis jouent. Une décision calme aide tout le monde à l'accepter.

Les fautes à repérer :
Surveille surtout le ballon qui touche le sol, sort des limites ou dépasse les 3 touches d'équipe. Tu peux aussi signaler un ballon porté, une faute au service ou un joueur qui touche le filet pendant l'action. Si tu hésites, explique simplement ce que tu as vu.

La check-list d'arbitrage :

- Vérifie que les équipes sont prêtes avant le service.
- Observe si le ballon tombe dedans ou sort du terrain.
- Compte les touches de chaque équipe, jusqu'à 3.
- Annonce le point et indique quelle équipe sert.
- Note le score après chaque échange, sans attendre la fin du match.

Exemple de mini-match :
Vous jouez un match en 1 set de 15 points, avec 4 joueurs par équipe. Un élève arbitre et un autre note le score. À 8-7, le ballon touche la ligne, donc il est dedans. L'arbitre annonce le point, le marqueur inscrit 8-8 et les joueurs se replacent. Le livrable attendu est une feuille de score complétée et un arbitrage sans interruption inutile.

Une attitude juste :
Ne crie pas et ne change pas ta décision sous la pression. Si tu as mal vu, demande calmement l'avis de l'arbitre ou du marqueur prévu pour la rencontre. Sur le terrain, j'ai remarqué qu'un geste clair et une annonce courte évitent beaucoup de discussions.

Ce qu'il faut retenir

Au volley-ball, tu coopères pour renvoyer le ballon dans le camp adverse et peux utiliser **trois touches maximum**.

- Annonce « J'ai ! », écoute tes partenaires et replace-toi après chaque touche.
- Respecte les règles : ne porte pas le ballon et tourne après avoir récupéré le service.
- Comme arbitre, repère les fautes, compte les touches et annonce clairement le point et le service.
- Reste **calme et impartial**, note le score après chaque échange et explique tes décisions simplement.

Une communication efficace et un arbitrage juste permettent au match de se dérouler dans de bonnes conditions.

Chapitre 3 : Cross-training : s'entraîner et préserver sa santé

1. Comprendre le cross-training :

Le principe :
Le cross-training consiste à varier les activités et les exercices pour travailler plusieurs qualités physiques. Tu peux associer marche rapide, vélo, renforcement musculaire et mobilité. Cette diversité aide à éviter la routine et répartit les efforts entre différentes parties du corps.

Le lien avec ton métier :
En mareyage, tu peux rester longtemps debout, déplacer des charges et répéter certains gestes. Une activité variée peut entretenir ton endurance, ta force et ta souplesse. Elle complète ton quotidien, mais ne remplace ni les gestes professionnels appris ni les consignes de sécurité.

Exemple de semaine variée :
Tu peux prévoir 20 minutes de marche rapide le lundi, 15 minutes de renforcement léger le mercredi et 20 minutes de vélo le samedi. Adapte les durées à ton niveau et garde des jours de récupération si tu en ressens le besoin.

2. Organiser une séance adaptée :

Une séance simple :
Commence doucement, puis augmente l'effort progressivement. Une séance peut comprendre un échauffement, quelques exercices variés et un retour au calme. Le ministère des Sports conseille de consacrer 10 minutes à l'échauffement et 10 minutes à la récupération.

Des exercices accessibles :
Choisis des mouvements que tu maîtrises, sans chercher la performance à tout prix. Par exemple, tu peux faire des squats sans charge, des montées de marche, du gainage adapté ou de la marche. Arrête-toi si tu ressens une douleur inhabituelle, un malaise ou un essoufflement anormal.

Exemple de séance de 30 minutes :
Après 10 minutes de marche tranquille, alterne 1 minute de marche rapide et 1 minute lente pendant 10 minutes. Termine par 10 minutes de marche douce et quelques mouvements souples, sans forcer. Bois régulièrement, surtout si tu transpires.

3. Préserver ta santé sur le terrain :

Les bons réflexes :
Prépare une tenue confortable, choisis un endroit sûr et adapte l'intensité à ta forme du jour. Le ministère recommande de boire quelques gorgées toutes les 30 minutes

d'exercice. Si tu es malade, très fatigué ou si tu as une condition médicale particulière, demande conseil à un professionnel de santé.

Ta check-list avant de commencer :

- Vérifie que tu te sens en état de faire ta séance.
- Choisis des chaussures et des vêtements adaptés.
- Prévois de l'eau et un lieu sans danger.
- Commence par un échauffement progressif.
- Arrête l'effort en cas de douleur ou de malaise.

Mini cas pratique et livrable attendu :
Après une semaine de stage, tu veux bouger sans te fatiguer davantage. Sur 7 jours, note 2 séances douces de 20 minutes, les activités choisies et ton ressenti après chacune. Le livrable attendu est un planning rempli avec 2 séances réalisées et une note de ressenti pour chacune.

Exemple de retour d'expérience :
Au début, j'avais tendance à vouloir tout faire vite. J'ai compris qu'une séance plus courte, répétée régulièrement, valait mieux qu'un gros effort qui me laissait épuisé. Note aussi ce qui te convient, tu pourras ajuster ton planning sans te comparer aux autres.

Ce qu'il faut retenir

Le cross-training associe plusieurs activités pour développer tes capacités physiques et compléter les efforts de ton métier, sans remplacer les gestes professionnels ni les consignes de sécurité.

- Varie marche, vélo, renforcement et mobilité selon ton niveau.
- Commence par un **échauffement progressif**, augmente l'effort doucement et termine par un retour au calme.
- Choisis des exercices maîtrisés, bois régulièrement et arrête-toi en cas de douleur ou de malaise.
- Prévois **deux séances douces** sur la semaine et note ton ressenti pour ajuster ton planning.

La régularité et l'écoute de ton corps priment sur la performance. Adapte chaque séance à ta forme du jour et demande conseil à un professionnel de santé si nécessaire.

Prévention santé environnement

Présentation de la matière :
En CAP Mareyage, la Prévention santé environnement (PSE) t'apprend à préserver ta santé, prévenir les risques professionnels et adopter une consommation responsable. Tu analyses des situations quotidiennes et professionnelles.

Cette matière conduit à une épreuve de **coefficient 1**, notée sur 20. En examen final, l'évaluation est **écrite et dure une heure**.

Dans les établissements habilités, tu passes plutôt un contrôle en cours de formation (CCF), pendant ton parcours. Les modalités dépendent donc de ton statut.

Conseil :
Je te conseille de réviser 15 minutes, 2 fois par semaine. Prépare des fiches reliant chaque danger à ses conséquences et aux **mesures de prévention**. Pour tes exercices, imagine une coupure au couteau ou une glissade dans l'atelier.

Entraîne-toi à **justifier tes réponses**, sans recopier les documents. Repère le problème, explique le risque et propose une solution adaptée. Si tu hésites, reprends calmement la consigne. Garde quelques minutes pour relire ton travail.

Table des matières

Chapitre 1 : Hygiène de vie, alimentation et conduites addictives ..... Aller
1. Prendre soin de ton hygiène de vie ..... Aller
2. Manger équilibré et prévenir les conduites addictives ..... Aller
Chapitre 2 : Sexualité, contraception et prévention des IST ..... Aller
1. Respect et choix en matière de sexualité ..... Aller
2. Choisir une contraception ..... Aller
3. Prévenir et repérer les IST ..... Aller
Chapitre 3 : Environnement : ressources et risques majeurs ..... Aller
1. Préserver les ressources ..... Aller
2. Reconnaître les risques majeurs ..... Aller
3. Agir sur le terrain ..... Aller
Chapitre 4 : Travail, droits, prévention et secours ..... Aller
1. Connaître tes droits et tes devoirs ..... Aller
2. Repérer et prévenir les risques du métier ..... Aller
3. Donner l'alerte et porter secours ..... Aller
Chapitre 5 : Budget, achats et assurances dans la vie courante ..... Aller

1. Organiser ton budget ..... Aller
2. Acheter en faisant les bons choix ..... Aller
3. Comprendre et vérifier tes assurances ..... Aller

Chapitre 1 : Hygiène de vie, alimentation et conduites addictives

1. Prendre soin de ton hygiène de vie :

Le sommeil et le rythme de travail :
En mareyage, les horaires peuvent commencer tôt et le travail demande de rester attentif. Un sommeil régulier t'aide à garder ta concentration, à réagir vite et à limiter les erreurs. Si tu es épuisé, parle-en à ton maître de stage ou à ton responsable.

L'activité physique et la récupération :
Le métier sollicite le corps, notamment quand tu portes des caisses ou restes longtemps debout. Alterne les gestes quand c'est possible, utilise les aides de manutention et respecte les consignes de port de charges. En dehors du travail, bouger régulièrement aide aussi à récupérer.

Selon Manger Bouger, les adultes peuvent viser au moins 30 minutes d'activité physique dynamique par jour, en avançant progressivement. Une marche pour rentrer du travail peut déjà compter. Si une douleur persiste, signale-la au responsable et demande conseil à un professionnel de santé.

Les réflexes au travail :

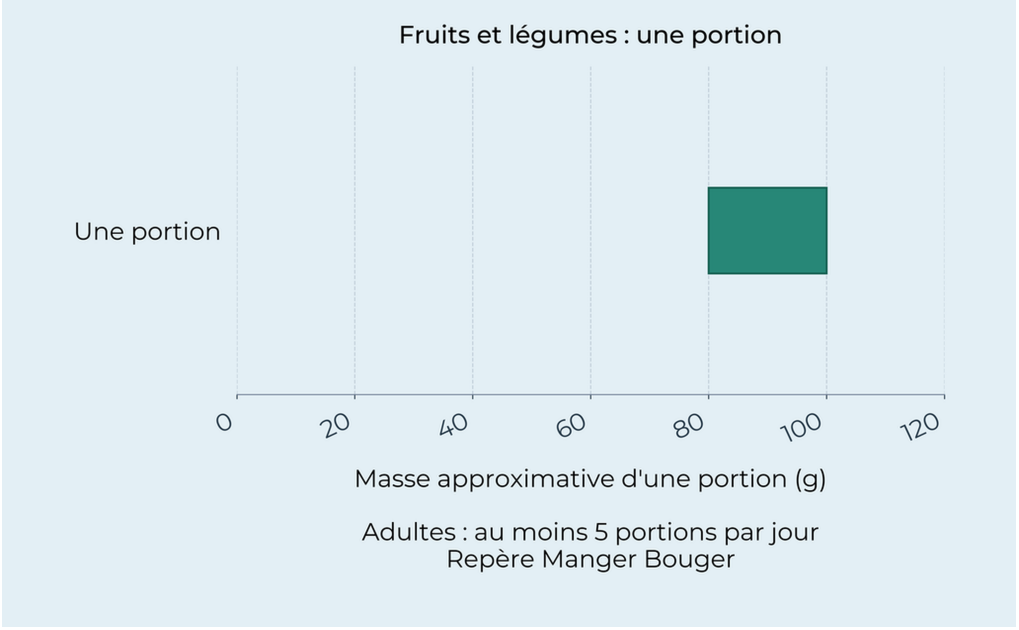
- Avant la prise de poste, vérifie que tu es assez reposé et capable de travailler sans danger.
- Si tu te sens étourdi, très fatigué ou malade, préviens ton responsable rapidement.
- Respecte les pauses et les consignes de sécurité, surtout lors de la manutention et de l'utilisation du matériel.
- Ne prends pas de médicament qui diminue ta vigilance sans demander conseil à un professionnel de santé.

Exemple d'organisation avant une prise de poste :
Tu commences à 6 h et tu dois préparer ton sac la veille. Prévois une tenue propre, une bouteille d'eau et une collation. Si tu as dormi seulement 4 heures et que tu te sens incapable de te concentrer, avertis ton responsable avant d'utiliser un équipement ou de porter une charge.

2. Manger équilibré et prévenir les conduites addictives :

Composer des repas adaptés :
Un repas varié t'apporte de l'énergie pour travailler et apprendre. Pense à associer des légumes, un féculent, une source de protéines et de l'eau. Selon Manger Bouger, les adultes peuvent viser au moins 5 portions de fruits et légumes par jour. Une portion représente environ 80 à 100 g.

Graphique chiffré



Si tu travailles tôt, prépare ton repas ou ta collation à l'avance. Exemple : un sandwich au pain complet avec un œuf, une pomme et de l'eau. Au travail, garde les aliments dans les conditions de conservation prévues par l'établissement, loin des produits ou zones qui pourraient les contaminer.

L'eau et les boissons :
Bois régulièrement, surtout si tu as chaud ou si ton activité est soutenue. L'eau est le meilleur choix pour t'hydrater. Les boissons énergisantes ne remplacent ni le sommeil ni un repas et peuvent perturber le repos. Suis les consignes d'hygiène de ton lieu de travail pour ta bouteille.

Comprendre les conduites addictives :
Une addiction peut concerner une substance comme le tabac, l'alcool ou le cannabis, mais aussi certains comportements. Elle peut entraîner une perte de contrôle, des difficultés à réduire et des conséquences sur la santé, les études ou le travail. Ce n'est pas un manque de volonté, et demander de l'aide est un bon réflexe.

Situation	Risques possibles	Réflexe utile
Manque de sommeil ou repas sauté	Fatigue et baisse d'attention	Préparer une collation et signaler une fatigue importante
Alcool, cannabis ou autre produit avant le travail	Vigilance et coordination diminuées	Ne pas prendre son poste sous l'effet d'un produit et prévenir le responsable

Consommation difficile à contrôler	Dépendance et problèmes de santé	En parler à un médecin ou à un service d'aide spécialisé

La check-list avant le travail :

- As-tu assez dormi pour rester attentif et réagir correctement ?
- As-tu prévu de l'eau et un repas ou une collation adaptés à ton horaire ?
- Es-tu en état de travailler sans être sous l'effet de l'alcool, du cannabis ou d'un médicament qui réduit ta vigilance ?
- Si tu te sens mal ou en difficulté, sais-tu quel responsable prévenir ?
- Si une consommation t'inquiète, peux-tu demander de l'aide à un professionnel de santé ?

Mini-cas en atelier :
Tu commences à 6 h, tu as dormi 4 heures et tu n'as rien mangé. Avant de manipuler du matériel ou de porter des caisses, tu préviens ton responsable, tu bois de l'eau et tu prends la collation prévue si les conditions d'hygiène le permettent. Le livrable attendu est une fiche de préparation de poste remplie avec 3 éléments : heure de prise de poste, repas ou collation prévu et personne à prévenir en cas de fatigue.

Ce qu'il faut retenir

Pour travailler en sécurité, prends soin de ton corps et vérifie ton état avant chaque prise de poste.

- Un **sommeil régulier**, des pauses et une activité physique adaptée soutiennent ta vigilance et ta récupération.
- Prévois des repas variés, de l'eau et une collation compatible avec les règles d'hygiène.
- Ne travaille pas sous l'effet de l'alcool, du cannabis ou d'un médicament diminuant ta vigilance.
- Si tu es très fatigué, malade ou préoccupé par une consommation, **préviens ton responsable** ou demande conseil à un professionnel de santé.

Une addiction n'est pas un manque de volonté : demander de l'aide est un réflexe utile. Prépare ta journée à l'avance et signale toute difficulté qui pourrait compromettre ta sécurité ou celle des autres.

Chapitre 2 : Sexualité, contraception et prévention des IST

1. Respect et choix en matière de sexualité :

Le consentement :
Une relation sexuelle doit être souhaitée par toutes les personnes concernées. Tu peux dire oui, non ou changer d'avis à tout moment. Le silence, l'hésitation ou la peur ne signifient pas un accord.

Le respect de chacun :
Tu n'as pas à accepter une relation pour faire plaisir à quelqu'un, même si tu es en couple. Chacun doit pouvoir parler de ses limites sans pression. Si tu te sens en danger, éloigne-toi et demande de l'aide à une personne de confiance.

Exemple de consentement :
Tu acceptes un baiser, mais pas davantage. Tu le dis clairement et l'autre personne s'arrête. C'est un échange respectueux, sans insistance ni reproche.

2. Choisir une contraception :

Des méthodes différentes :
La contraception sert à éviter une grossesse. Selon la méthode, elle peut être prise chaque jour, posée pour plusieurs années ou utilisée à chaque rapport. Un médecin, une sage-femme ou un pharmacien peut t'aider à choisir selon ta santé et ton quotidien.

Contraception et protection contre les IST :
La pilule, l'implant et le dispositif intra-utérin peuvent éviter une grossesse, mais ne protègent pas des infections sexuellement transmissibles. Le préservatif externe ou interne aide à prévenir les IST. Tu peux l'associer à une autre contraception.

Situation	Réflexe utile
Préservatif déchiré ou rapport sans contraception	Demande rapidement conseil à un pharmacien ou à un professionnel de santé pour la contraception d'urgence.
Risque possible d'IST	Prends conseil et renseigne-toi sur le dépistage, même sans symptôme.
Oubli de pilule	Lis la notice et demande conseil, car la conduite à tenir dépend de la pilule et du retard.
Envie d'arrêter le préservatif avec un nouveau partenaire	Parlez-en ensemble et faites-vous dépister avant de changer vos habitudes.

En cas d'accident :

Si un rapport a eu lieu sans protection contre une grossesse, agis sans attendre pour connaître les options de contraception d'urgence. Si tu penses avoir été exposé au VIH, contacte rapidement un service de santé pour être évalué. Un professionnel t'indiquera quoi faire.

3. Prévenir et repérer les IST :

Comprendre les infections :
Une IST est une infection qui peut se transmettre lors de relations sexuelles. Le VIH, la chlamydia, la gonococcie et la syphilis en sont des exemples. Certaines IST ne provoquent aucun signe visible, donc se sentir bien ne suffit pas à écarter un risque.

Se protéger et demander un dépistage :
Utilise un préservatif correctement à chaque rapport pour réduire le risque d'IST. Si tu as eu un rapport non protégé, si un préservatif a craqué ou si tu as des symptômes, demande conseil à un professionnel et renseigne-toi sur le dépistage.

Où trouver de l'aide ?
Tu peux parler à un médecin, une sage-femme, un pharmacien ou un centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic, appelé CeGIDD. En France, le dépistage du VIH en laboratoire est accessible sans ordonnance, et certains dépistages sont gratuits selon l'âge et les conditions prévues.

Exemple de démarche concrète :
Après un rapport sans préservatif, tu contactes un professionnel le jour même pour parler de la contraception d'urgence et du risque d'IST. Tu suis ensuite les consignes de dépistage adaptées à ta situation. Livrable attendu : une fiche personnelle avec le contact du service consulté, la date du rendez-vous et les consignes reçues.

Représentation visuelle



Contrôle de la qualité et de la température des produits

Ta check-list avant ou après un rapport :

- Vérifie que chacun est d'accord, sans pression.
- Prévois un préservatif en bon état et vérifie sa date limite d'utilisation.
- Si tu utilises une autre contraception, suis les consignes de cette méthode.
- En cas d'accident, demande conseil rapidement à un professionnel.
- En cas de doute sur une IST, renseigne-toi sur le dépistage, même sans symptôme.

Ce qu'il faut retenir

Ta sexualité repose sur le respect de tes choix et de ceux des autres. Le **consentement libre** peut être retiré à tout moment.

- Choisis une contraception adaptée avec un professionnel de santé. Seul le préservatif aide aussi à prévenir les IST.
- En cas de rapport non protégé ou de préservatif déchiré, demande rapidement conseil pour la contraception d'urgence.
- Une IST peut ne causer aucun symptôme : après une exposition possible, renseigne-toi sur le dépistage.

Le **dépistage des IST** et l'accompagnement de professionnels t'aident à agir selon ta situation. En cas de doute ou de risque, demande conseil sans attendre.

Chapitre 3 : Environnement : ressources et risques majeurs

1. Préserver les ressources :

Des ressources utiles au mareyage :
En mareyage, tu utilises des ressources naturelles et de l'énergie tous les jours : les produits de la mer, l'eau, l'électricité, les emballages et les carburants. Les économiser limite les déchets et les dépenses, sans compromettre l'hygiène ni la sécurité alimentaire.

Des gestes concrets :
Tu peux agir sans compliquer ton travail. Respecte les consignes de l'entreprise et signale les fuites, les équipements défectueux ou les pertes de produits. Ne réduis jamais le nettoyage ou le maintien au froid pour économiser de l'eau ou de l'électricité.

- Ferme le robinet quand tu n'en as pas besoin.
- Éteins les équipements seulement si la procédure l'autorise.
- Trie les emballages et les déchets selon les consignes du site.
- Respecte les quantités prévues pour éviter les pertes de glace et de produits.

Exemple d'économie de ressources :
Sur une journée, ton équipe repère un robinet qui goutte et prévient le responsable avant de commencer le nettoyage. Le robinet est réparé, et la consommation d'eau inutile est évitée sans changer la méthode d'hygiène.

2. Reconnaître les risques majeurs :

Les risques qui peuvent toucher ton activité :
Un risque majeur associe un événement dangereux et des personnes ou des biens exposés. Une inondation, une tempête, une canicule ou un accident industriel peut perturber les transports, l'approvisionnement, l'électricité ou le fonctionnement d'un établissement.

Les bons réflexes selon la situation :
Dans tous les cas, suis les consignes de sécurité de l'établissement et les alertes officielles. Ne prends pas d'initiative qui t'expose ou qui met en danger tes collègues. Préviens rapidement ton responsable si tu repères un danger.

Risque	Réflexe à adopter	Qui prévenir
Inondation	Éloigne-toi des zones inondées et suis le chemin d'évacuation indiqué.	Le responsable ou les secours selon la situation.
Tempête	Reste à l'abri et évite les fenêtres et les zones extérieures exposées.	Le responsable de l'établissement.

Canicule	Signale les malaises, bois selon les consignes et respecte les pauses prévues.	Le responsable ou le secouriste présent.
Accident industriel	Applique la consigne donnée, par exemple évacuer ou se mettre à l'abri.	Le responsable et les secours si nécessaire.

Une vérification avant le travail :
Repère les issues de secours, les points de rassemblement et les moyens d'alerte. Si une alarme retentit, arrête ton activité en sécurité, suis les instructions et ne retourne pas chercher tes affaires.

Exemple de réaction en cas d'inondation :
De l'eau entre dans la réserve après de fortes pluies. Tu préviens immédiatement ton responsable, tu ne touches pas aux équipements électriques et tu rejoins la zone sûre en suivant les consignes. Le responsable organise l'évacuation et alerte les secours si nécessaire.

3. Agir sur le terrain :

Ta check-list avant et pendant le poste :
Quand tu arrives, prends quelques secondes pour repérer ton environnement. Pendant le poste, reste attentif aux changements et transmets les informations utiles. Cette habitude aide l'équipe à agir tôt, avant qu'un incident ne s'aggrave.

- Repère les issues de secours et le point de rassemblement.
- Vérifie que les sols sont dégagés et signale les zones glissantes.
- Observe les alarmes et respecte les consignes affichées.
- Signale une fuite, une odeur inhabituelle ou un équipement endommagé.
- En cas d'alerte, préviens le responsable et suis ses instructions.

Mini-cas : fuite d'eau dans la zone de préparation :
À 8 h, tu remarques une flaque près d'un robinet. Tu arrêtes de circuler dans la zone, tu avertis ton responsable et tu poses un signalement selon la procédure. Après réparation et nettoyage, l'équipe vérifie que le sol est sec avant de reprendre le travail.

Livrable attendu :
Tu renseignes le support de signalement utilisé par l'établissement. Il indique l'heure, le lieu, le danger observé, la personne prévenue et l'action réalisée. Dans ce cas, le signalement est effectué à 8 h, puis la reprise attend la vérification du sol.

i Ce qu'il faut retenir

Au mareyage, économise les ressources sans compromettre l'hygiène ni la sécurité alimentaire. Reste attentif aux dangers et signale rapidement toute anomalie.

- Évite le gaspillage d'eau, d'énergie, de glace et de produits en respectant les procédures.
- Face à une inondation, une tempête, une canicule ou un accident industriel, suis les consignes et les **alertes officielles**.
- Repère les issues et le point de rassemblement, puis signale les fuites, sols glissants et équipements défectueux.
- Consigne l'heure, le lieu, le danger, la personne prévenue et l'action réalisée sur le **support de signalement**.

Ta vigilance et une **réaction rapide** protègent l'équipe et limitent les conséquences d'un incident.

Chapitre 4 : Travail, droits, prévention et secours

1. Connaître tes droits et tes devoirs :

Tes droits au travail :
Quand tu es salarié ou apprenti, tu as droit à des consignes claires, à une formation adaptée et à des équipements de protection. Tu peux aussi signaler un danger à ton responsable. La prévention de ta santé physique et mentale concerne toute l'entreprise.

Tes devoirs au quotidien :
Tu dois respecter les consignes de sécurité, utiliser correctement le matériel et porter les protections prévues. Si un couteau est abîmé ou si le sol est glissant, préviens ton responsable sans attendre. Ne cache jamais un incident, même s'il te semble léger.

Exemple de signalement :
Tu repères une flaque près de la table de préparation. Tu arrêtes de passer par cette zone, tu avertis ton responsable et tu signales le sol mouillé pour qu'il soit nettoyé ou balisé avant la reprise.

2. Repérer et prévenir les risques du métier :

Les risques en atelier :
En mareyage, tu peux te couper avec un couteau, glisser sur un sol mouillé, te faire mal au dos en portant une caisse ou souffrir du froid. Les gestes répétés et les contacts avec les produits de la mer peuvent aussi irriter la peau. L'INRS relève notamment les risques liés au froid, aux manutentions, aux chutes et aux outils coupants.

Danger	Réflexe de prévention	Qui agit et quand ?
Sol mouillé ou encombré	Dégager le passage et signaler la zone	Tu alertes dès que tu le repères
Couteau ou machine	Suivre la consigne et vérifier l'état du matériel	Tu arrêtes si le matériel semble défectueux
Froid et port de charges	Porter les protections et demander de l'aide si besoin	Toi et ton responsable pendant le travail

Les protections et l'organisation :
Porte les équipements prévus pour ton poste, par exemple des chaussures antidérapantes et des vêtements adaptés au froid. Range les outils après usage et garde les passages libres. Ces habitudes simples limitent les accidents, surtout quand l'atelier est humide et que le rythme s'accélère.

Exemple de mini-cas en atelier :

À 7 h, tu vois 2 caisses qui bloquent un passage et une flaque près du poste de filetage. Tu préviens le responsable, qui fait dégager les caisses et baliser la zone. Le passage est libéré avant la reprise. Livrable attendu : un signalement oral précis des 2 dangers et de leur emplacement.

3. Donner l'alerte et porter secours :

Les premiers réflexes :
Si un collègue se blesse, protège d'abord la zone pour éviter un autre accident. Préviens immédiatement le responsable ou le secouriste du travail. Ne déplace pas la victime, sauf si elle est exposée à un danger immédiat, et ne retire pas un objet planté dans une plaie.

L'alerte et la transmission :
Si la situation paraît grave, demande à quelqu'un d'appeler le 112 ou le 15. Donne l'adresse exacte, explique ce qui s'est passé, indique le nombre de victimes et décris leur état. Reste disponible pour guider les secours jusqu'à l'atelier.

Exemple de blessure avec un couteau :
Un collègue se coupe profondément à la main. Tu éloignes les outils, tu alertes le responsable et le secouriste, puis tu suis leurs consignes. Une personne appelle les secours si nécessaire pendant qu'une autre les guide. Tu ne reprends pas le travail dans la zone tant que le danger n'est pas écarté.

Ta check-list de prise de poste :

- Vérifie que tes chaussures et tes vêtements sont adaptés.
- Repère les passages encombrés et les sols glissants.
- Contrôle visuellement l'état des outils que tu vas utiliser.
- Repère qui prévenir et où se trouve le matériel de secours.
- Signale immédiatement un danger ou un équipement défectueux.

Ce qu'il faut retenir

Tu as droit à des consignes, à une formation et aux protections adaptées. En retour, respecte les règles de sécurité et signale tout danger ou matériel défectueux.

- Prévient les **risques du métier** : coupures, glissades, froid, manutention et gestes répétés.
- Porte les protections adaptées, garde les passages libres et vérifie tes outils.
- En cas d'accident, sécurise la zone, alerte le responsable ou le secouriste et appelle le 112 ou le 15 si nécessaire.

Ne déplace pas la victime sauf danger immédiat. Transmets aux secours l’adresse, les circonstances et l’état des personnes.

Chapitre 5 : Budget, achats et assurances dans la vie courante

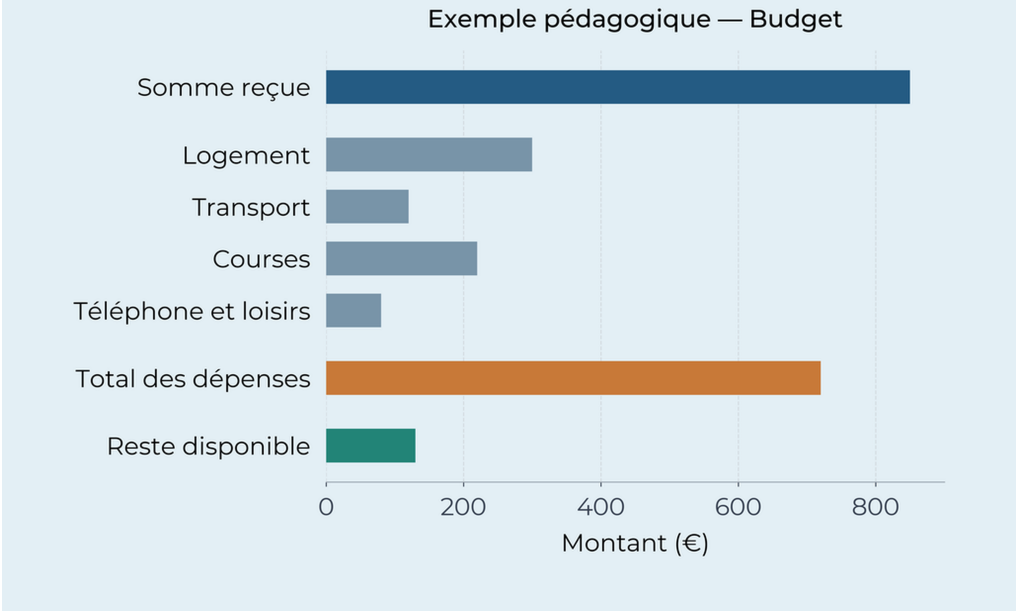
1. Organiser ton budget :

À quoi sert un budget :
Un budget te permet de comparer l'argent qui entre et celui que tu dépenses. Tu vois ainsi ce qu'il te reste pour les courses, le transport ou les imprévus. J'ai trouvé utile de noter mes dépenses pendant 1 mois, même les petites.

Calculer ce qu'il te reste :
Additionne tes revenus, comme ton salaire d'apprenti ou une aide, puis retire tes dépenses fixes et courantes. Le résultat correspond à ton reste disponible. Garde une petite réserve si tu le peux, car une réparation ou une facture peut tomber au mauvais moment.

Exemple de budget mensuel :
Tu reçois 850 € et tu dépenses 300 € pour le logement, 120 € pour le transport, 220 € pour les courses et 80 € pour le téléphone et les loisirs. Tes dépenses atteignent 720 €, il te reste 130 €.

Graphique chiffré



Mini-cas concret :
Pour le mois, tu listes tes revenus et 4 catégories de dépenses dans un tableau. Tu repères 35 € d'achats impulsifs et décides de les limiter. Le résultat attendu est un budget mensuel équilibré, avec 130 € disponibles dans l'exemple ci-dessus.

Livrable attendu : Un tableau de budget mensuel avec les revenus, les dépenses et le reste disponible.

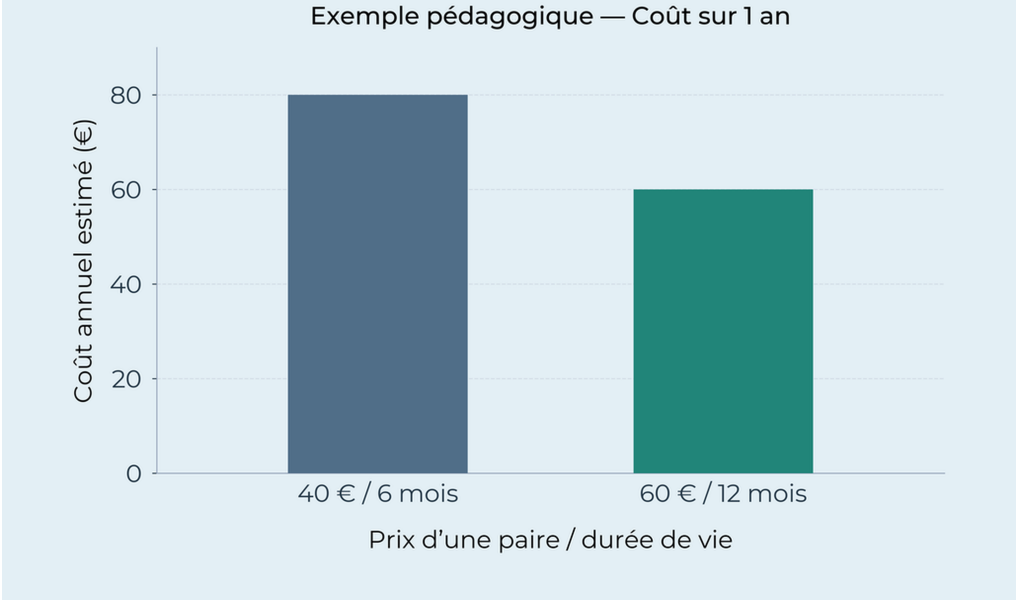
2. Acheter en faisant les bons choix :

Comparer avant de payer :
Avant un achat important, compare le prix total, la qualité, la durée d'utilisation et les frais éventuels. Vérifie aussi si tu en as vraiment besoin. Un prix bas n'est pas toujours une bonne affaire si l'objet doit être remplacé rapidement.

Lire les conditions :
Pour un abonnement ou un achat à crédit, regarde le coût total, la durée, les frais et les conditions de résiliation. Conserve le ticket, la facture et les échanges importants. Sur le terrain, cette habitude évite bien des recherches quand un produit tombe en panne.

Exemple de comparaison :
Tu hésites entre 2 paires de chaussures de travail, l'une à 40 € qui dure environ 6 mois, l'autre à 60 € qui dure environ 12 mois. Sur 1 an, la première revient à environ 80 €, contre 60 € pour la seconde.

Graphique chiffré



Repères pour tes achats :

- Définis ton besoin et ton budget avant d'acheter.
- Compare le prix total et les caractéristiques utiles.
- Vérifie les conditions de garantie ou de retour.
- Garde la preuve d'achat dans un dossier facile à retrouver.

3. Comprendre et vérifier tes assurances :

Le rôle d'une assurance :
Une assurance peut prendre en charge certains dommages prévus dans ton contrat, selon les garanties, les exclusions et la franchise. La responsabilité civile sert notamment à indemniser les dommages que tu causes à quelqu'un. Vérifie toujours ce qui est réellement couvert.

Les obligations à connaître :
En France, un véhicule à moteur destiné à circuler doit être assuré au minimum en responsabilité civile. Si tu es locataire d'un logement loué avec un bail d'habitation, tu dois souscrire une assurance contre les risques locatifs. Les autres garanties dépendent de ta situation et du contrat.

Exemple de vérification :
Avant de louer un studio, tu demandes le prix annuel, les garanties incendie et dégâts des eaux, le montant de la franchise et les exclusions. Tu compares 2 offres à garanties proches, au lieu de choisir uniquement la moins chère.

Mini-cas concret :
Tu emménages dans un studio le 1er septembre. Avant de remettre les clés, tu souscris l'assurance locative, vérifies la date de début et ranges l'attestation. Le résultat est une preuve d'assurance prête à être transmise au bailleur.

Livrable attendu : Une attestation d'assurance et une fiche comparant 2 contrats, avec prix, garanties et franchise.

Check-list avant de signer :

- As-tu vérifié le prix total et la fréquence des paiements ?
- Les garanties correspondent-elles à ta situation ?
- Connais-tu le montant de la franchise et les exclusions ?
- As-tu enregistré le contrat et les numéros utiles ?
- As-tu noté la date de renouvellement ou de résiliation ?

Ce qu'il faut retenir

Gère ton argent et tes engagements en t'appuyant sur des informations concrètes.

- Note tes revenus et dépenses pour calculer ton **reste disponible** et prévoir une réserve.
- Avant d'acheter, compare le coût total, la qualité, la durée d'usage et les conditions de retour ou de résiliation.

- Vérifie les garanties, exclusions et franchises de tes assurances, ainsi que les obligations liées à ta situation.

Conserve factures, contrats et attestations dans un dossier accessible. Ces réflexes t'aident à maîtriser ton budget et à choisir des protections adaptées.

Connaissance des produits aquatiques

Présentation de la matière :
En CAP Mareyage, tu apprends à reconnaître les poissons, crustacés et mollusques, à apprécier leur **qualité à réception** et à choisir leur conservation.

Ces connaissances alimentent l'épreuve **Pratique professionnelle et technologie**, de coefficient 12. Elle comporte 2 situations de CCF en dernière année dans les établissements habilités.

Pour les autres candidats, l'examen final est pratique et écrit, sur **4 h 30 maximum**. Cette matière n'a pas d'épreuve autonome ni de durée distincte.

Conseil :
Je te conseille de créer des **fiches par espèce** avec photo, nom, critères de reconnaissance et conservation. Consacre 10 minutes quotidiennes à identifier 5 produits sans regarder les réponses, puis corrige tes confusions.

Entraîne-toi progressivement à reconnaître au moins 30 espèces, comme demandé en CCF. En atelier, demande à ton formateur de vérifier tes observations. Ne te décourage pas si tu hésites, l'important est de comprendre tes erreurs pour progresser.

Table des matières

Chapitre 1 : Milieux aquatiques et géographie des pêches ..... Aller
1. Comprendre les milieux aquatiques ..... Aller
2. Situer les zones de pêche ..... Aller
Chapitre 2 : Pêche, aquaculture et production biologique ..... Aller
1. Comprendre la pêche et ses méthodes ..... Aller
2. Distinguer pêche et aquaculture ..... Aller
3. Repérer la production biologique ..... Aller
Chapitre 3 : Identifier les poissons de mer et d'eau douce ..... Aller
1. Observer la forme et les nageoires ..... Aller
2. Distinguer les poissons selon leur milieu ..... Aller
3. Vérifier l'espèce et préparer le lot ..... Aller
Chapitre 4 : Crustacés, mollusques et autres animaux aquatiques ..... Aller
1. Reconnaître les familles et les produits ..... Aller
2. Contrôler la qualité et manipuler les produits ..... Aller
3. Trier, ranger et assurer le suivi ..... Aller

Chapitre 1 : Milieux aquatiques et géographie des pêches

1. Comprendre les milieux aquatiques :

Les principaux milieux :
Les produits de la pêche viennent de milieux marins ou d'eaux douces. Sur le littoral, les estuaires mélangent l'eau douce des fleuves et l'eau salée de la mer. Les espèces présentes varient selon la salinité, la profondeur, la température et le fond.

Les zones de vie :
Pour comprendre d'où vient un produit, distingue les espèces qui vivent près du fond, en pleine eau ou près de la surface. Les espèces benthiques vivent sur le fond ou à proximité. Les espèces pélagiques nagent dans la colonne d'eau.

- Les moules et les coquilles Saint-Jacques vivent fixées ou posées sur le fond.
- La sole et la langoustine vivent près du fond.
- Le hareng et le maquereau nagent en pleine eau.

Pourquoi c'est utile en mareyage ?
Le milieu aide à comprendre les différences de présentation, de saisonnalité et de conservation entre les produits. En réception, tu peux aussi mieux repérer une erreur d'étiquetage si la zone de pêche annoncée ne correspond pas à l'espèce ou à son origine habituelle.

Exemple de différence entre les milieux :
Une sole capturée sur un fond sableux est une espèce proche du fond. Un maquereau pêché en pleine eau est une espèce pélagique. Ces repères t'aident à relier le produit à son habitat, sans remplacer les informations de traçabilité.

2. Situer les zones de pêche :

Les grandes zones marines :
Les côtes françaises sont bordées par la Manche et la mer du Nord, l'Atlantique et la Méditerranée. Les conditions de pêche changent selon les courants, les fonds, la profondeur et la météo. Les poissons et les coquillages disponibles ne sont donc pas identiques partout.

Les repères géographiques :
Une zone de pêche peut être indiquée par un nom de mer, une région ou un code statistique. La FAO utilise notamment la zone 27 pour l'Atlantique Nord-Est et la zone 37 pour la Méditerranée et la mer Noire. Ces codes servent à classer les données de pêche, ils ne désignent pas à eux seuls un port précis.

Repère	Ce qu'il t'indique	Exemple utile

Façade maritime	Le grand secteur côtier	Atlantique
Zone FAO	Un secteur de classement statistique	Zone 27, Atlantique Nord-Est
Port de débarquement	Le lieu où la pêche est débarquée	Un port côtier

Lire l'origine avec attention :
Ne confonds pas le port de débarquement, le lieu de vente et la zone de capture. Un poisson peut être pêché loin du port où il arrive, puis vendu dans une autre région. En stage, vérifie ces informations sur les documents et l'étiquette du lot.

Exemple de contrôle d'un lot :
Tu reçois 12 kg de maquereaux débarqués dans un port breton. Tu contrôles l'étiquette, le nom de l'espèce, la zone de capture et la date de débarquement. Le résultat attendu est une fiche de réception complétée, sans confondre le port et la zone de pêche.

Check-list de terrain :

- Repère si le produit vient de la mer ou d'eau douce.
- Identifie la zone de pêche indiquée sur l'étiquette.
- Distingue la zone de capture du port de débarquement.
- Vérifie que l'espèce et les informations du lot concordent.
- Note toute information manquante pour la signaler à ton responsable.

Ce qu'il faut retenir

Les caractéristiques du milieu aquatique influencent les espèces présentes, leur saisonnalité et leur conservation. Distingue les espèces **proches du fond** des espèces pélagiques, qui nagent en pleine eau.

- Repère si le produit vient de la mer ou d'eau douce.
- Vérifie la **zone de capture** et la cohérence avec l'espèce.
- Ne confonds pas le port de débarquement avec la zone de pêche ou le lieu de vente.

En réception, contrôle les informations de l'étiquette et des documents. Signale toute donnée manquante ou incohérente pour assurer une traçabilité fiable.

Chapitre 2 : Pêche, aquaculture et production biologique

1. Comprendre la pêche et ses méthodes :

La pêche de capture :
La pêche de capture consiste à prélever des animaux aquatiques dans leur milieu naturel, en mer ou en eau douce. Les méthodes varient selon l'espèce et le lieu. Pour toi, au mareyage, connaître la méthode aide à comprendre l'aspect du poisson et les informations associées au lot.

Les principaux engins :
Le chalut est un filet remorqué par un bateau. Le filet maillant retient les poissons par les ouïes ou le corps. La ligne et l'hameçon permettent une capture individuelle. Chaque technique peut cibler des espèces différentes et avoir des effets différents sur les fonds et les animaux non ciblés.

Exemple de lecture d'une fiche de lot :
Tu reçois 18 kg de merlu pêché au chalut. Sur le document, tu vérifies l'espèce, la zone de capture, la date, l'engin et le poids. Si une information manque ou ne correspond pas au lot, tu demandes une vérification avant de poursuivre la réception. Ces données aident à assurer la traçabilité du produit.

2. Distinguer pêche et aquaculture :

Des modes de production différents :
La pêche prélève des animaux sauvages. L'aquaculture élève des poissons, des crustacés ou des mollusques dans des bassins, des étangs ou des installations en mer. Les huîtres peuvent, par exemple, être élevées dans des parcs. En mareyage, cette distinction t'aide à bien identifier l'origine du produit.

Représentation visuelle



Réception et vérification des produits de la mer pour assurer la conformité

Ce que tu dois contrôler :
Pour un lot d'aquaculture, vérifie notamment l'espèce, le nom du producteur ou de l'unité de production, la zone de production, la date de récolte et la quantité. Pour un lot de pêche, les documents indiquent notamment la zone et la date de capture ainsi que la catégorie d'engin utilisée.

Point à identifier	Pêche de capture	Aquaculture
Origine	Milieu naturel	Élevage contrôlé
Date à relever	Date de capture	Date de récolte
Information utile	Zone et engin de pêche	Producteur et unité de production

Astuce de réception :
Compare toujours les documents avec l'étiquette et le produit réellement reçu. Une erreur fréquente consiste à recopier une information sans vérifier qu'elle correspond au bon bac. Prends quelques secondes pour contrôler l'espèce, le lot et le poids, surtout quand plusieurs arrivages se succèdent.

3. Repérer la production biologique :

Ce que signifie le bio :
En aquaculture biologique, l'élevage doit respecter des règles particulières sur les conditions de production, l'alimentation, la santé et le bien-être des animaux. Le mot «

biologique » ne signifie donc pas simplement « élevé en mer » ou « élevé sans aucun traitement ». Le produit doit répondre au règlement européen applicable.

Ton rôle au mareyage :
Tu ne décides pas toi-même si un lot est biologique. Tu vérifies que les documents et l'étiquetage portent les informations nécessaires, puis tu conserves le lien entre le produit reçu et son lot. Si le statut bio est annoncé mais mal documenté, signale l'écart au responsable avant de modifier l'étiquette.

Exemple de contrôle d'un lot :
Tu réceptionnes 12 kg de truite annoncée biologique. Tu contrôles l'espèce, le poids et l'identification du lot, puis tu rapproches l'étiquette des documents du fournisseur. Si le numéro de lot ne correspond pas, tu mets le produit de côté et tu demandes une clarification. Le livrable attendu est une fiche de réception complétée avec l'écart signalé.

Check-list terrain :

- Vérifie l'espèce et le nom du produit.
- Repère si le lot provient de la pêche ou de l'aquaculture.
- Contrôle la zone, la date et le poids indiqués.
- Compare l'étiquette avec les documents du lot.
- Signale toute information absente ou incohérente avant la mise en vente.

Ce qu'il faut retenir

La pêche prélève des animaux sauvages, tandis que l'aquaculture correspond à un élevage. Pour garantir la **traçabilité du lot**, compare les documents, l'étiquette et le produit reçu.

- Pour la pêche, contrôle l'espèce, la zone, la date de capture, l'engin et le poids.
- Pour l'aquaculture, vérifie le producteur, la zone, la date de récolte et la quantité.
- Pour un lot bio, confirme le statut dans les documents et signale toute incohérence avant de modifier l'étiquette.

Tu ne détermines pas toi-même le statut biologique. En cas d'information absente ou discordante, mets le lot de côté et demande une vérification.

Chapitre 3 : Identifier les poissons de mer et d'eau douce

1. Observer la forme et les nageoires :

Une méthode simple :
Au début, retenir les noms peut sembler difficile. Sur l'étal, commence par observer le corps, la tête, la bouche et les nageoires. Puis compare ces indices avec une fiche ou une étiquette. Cette méthode t'évite de te fier uniquement à la couleur.

Les indices à repérer :

- Un corps fuselé, comme celui du maquereau, est adapté à la nage rapide.
- Un corps aplati, comme celui de la sole, repose sur le fond.
- La position de la bouche, la forme de la queue et les nageoires donnent aussi des indices.

La couleur peut changer selon l'âge, la saison ou la présentation du poisson. Pour identifier une espèce, croise plusieurs indices au lieu de prendre une seule caractéristique pour une certitude.

Exemple de comparaison :
Tu hésites entre un maquereau et un bar. Le maquereau a un corps fuselé et des lignes sombres ondulées sur le dos. Le bar a un corps plus haut et une grande bouche. Tu compares ces détails avant d'inscrire le nom sur le lot.

2. Distinguer les poissons selon leur milieu :

Poissons de mer et d'eau douce :
Le milieu de vie aide à classer les poissons, mais il ne suffit pas toujours à reconnaître une espèce. En mareyage, tu peux rencontrer des poissons marins comme la dorade ou le lieu, et des poissons d'eau douce comme la truite ou la carpe.

Les espèces qui changent de milieu :
Certains poissons migrent entre la mer et l'eau douce au cours de leur vie. Le saumon atlantique grandit en mer puis remonte les cours d'eau pour se reproduire. L'anguille fait le trajet inverse pour aller se reproduire en mer.

Ces migrations expliquent pourquoi le lieu de pêche ne suffit pas toujours à résumer le parcours d'un poisson. En cas de doute, vérifie l'espèce et les informations du lot au lieu de déduire son identité à partir de son seul milieu.

Poisson	Milieu ou parcours	Indice utile
Maquereau	Mer	Dos aux lignes sombres ondulées

Truite	Eau douce	Corps souvent ponctué
Saumon atlantique	Mer et eau douce	Parcours migrateur
Anguille	Eau douce et mer	Corps long et serpentiforme

Exemple de parcours :
Tu reçois 8 saumons atlantique. Même s'ils sont vendus à l'étal comme poissons de mer, leur cycle comprend aussi l'eau douce. Note le nom exact indiqué sur les documents du lot et ne classe pas l'espèce uniquement d'après son lieu de capture.

3. Vérifier l'espèce et préparer le lot :

Comparer plusieurs informations :
Avant de trier ou d'étiqueter un poisson, compare son apparence avec le nom commercial et les documents de traçabilité. Ceux-ci peuvent préciser le nom de l'espèce et son nom scientifique. Cette vérification réduit les erreurs de classement et d'information du client.

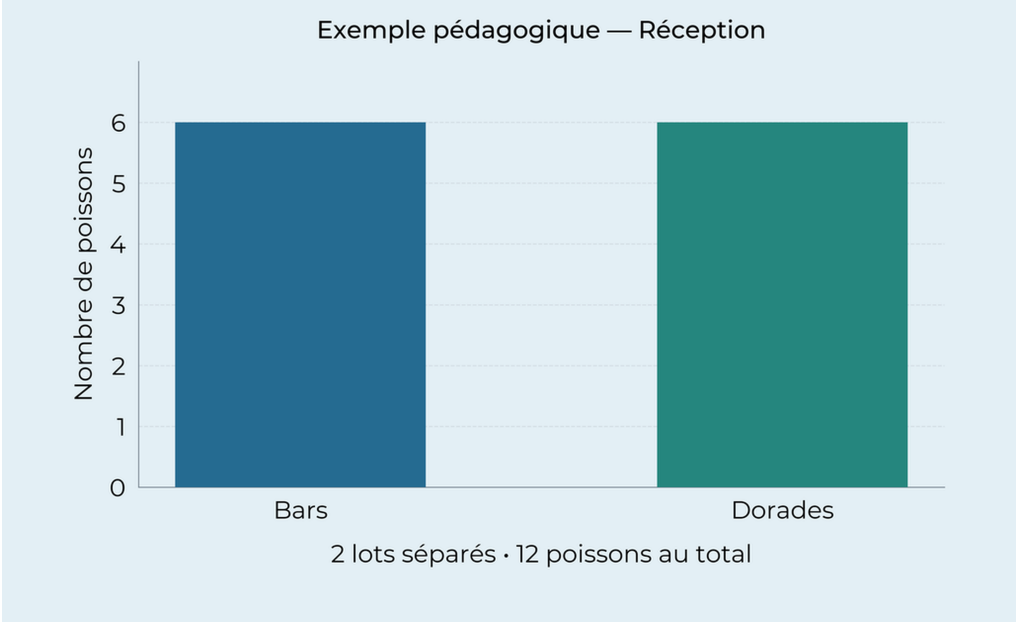
Les bons réflexes sur le terrain :

- Observe le poisson entier si sa présentation le permet.
- Vérifie le nom sur l'étiquette ou le document du lot.
- Compare au moins 2 caractéristiques visibles.
- En cas de doute, demande confirmation avant de modifier l'étiquette.
- Garde ensemble les poissons qui appartiennent au même lot.

Une confusion est vite faite lorsque plusieurs poissons se ressemblent ou sont présentés sans leur tête. J'ai appris en stage qu'il vaut mieux prendre quelques secondes pour contrôler que devoir corriger ensuite tout un lot.

Mini-cas pratique :
Tu reçois 12 poissons répartis en 2 lots, 6 bars et 6 dorades. Tu vérifies les documents, compares la forme du corps et de la tête, puis sépares les lots. Le livrable attendu est un tableau de réception avec 2 lignes, les noms vérifiés et les quantités exactes.

Graphique chiffré



Check-list avant identification :

- Ai-je observé la forme générale du poisson ?
- Ai-je regardé la tête, la bouche et les nageoires ?
- Ai-je comparé plusieurs indices, pas seulement la couleur ?
- Le nom correspond-il à l'étiquette et aux documents du lot ?
- Ai-je isolé le produit si j'ai encore un doute ?

Ce qu'il faut retenir

Pour identifier un poisson, observe plusieurs caractéristiques et vérifie toujours les informations du lot.

- Examine la **forme du corps**, la tête, la bouche et les nageoires, sans te fier uniquement à la couleur.
- Le milieu de vie aide à classer l'espèce, mais certains poissons migrent entre mer et eau douce.
- Compare l'apparence au nom indiqué sur l'étiquette et les **documents de traçabilité**.
- En cas de doute, demande confirmation et garde les poissons du même lot ensemble.

Prends le temps de contrôler plusieurs indices avant de trier ou d'étiqueter. Tu réduis ainsi les erreurs et assures un classement fiable.

Chapitre 4 : Crustacés, mollusques et autres animaux aquatiques

1. Reconnaître les familles et les produits :

Les crustacés :
Les crustacés ont souvent une carapace, des pattes articulées et parfois des pinces. En mareyage, tu peux rencontrer des crabes, des tourteaux, des homards, des langoustines et des crevettes. Leur apparence t'aide à les identifier et à les trier correctement.

Les mollusques :
Les mollusques comprennent plusieurs familles. Les coquillages, comme les huîtres, les moules et les palourdes, possèdent une coquille. Les céphalopodes, comme le poulpe, la seiche et le calmar, ont des tentacules. Leur présentation et leur conservation varient selon le produit.

Famille	Exemples de produits	Repère utile
Crustacés	Crabe, homard, crevette	Carapace et pattes
Coquillages	Huître, moule, palourde	Coquille souvent en 2 parties
Céphalopodes	Poulpe, seiche, calmar	Bras ou tentacules
Autres animaux aquatiques	Oursin, concombre de mer	Forme et peau particulières

Les autres animaux aquatiques :
Selon les arrivages et les habitudes locales, tu peux aussi manipuler des échinodermes comme l'oursin, ou d'autres espèces commercialisées. Le nom du produit, son état et sa présentation doivent rester clairs pour éviter toute confusion au tri, au stockage ou à la vente.

2. Contrôler la qualité et manipuler les produits :

Les contrôles à effectuer :
Observe chaque lot avant de le ranger. Vérifie l'aspect, l'odeur, l'état des coquilles ou des carapaces et la cohérence de l'étiquetage. Un emballage abîmé ou un produit présentant une anomalie doit être signalé rapidement à ton responsable.

La manipulation au poste :
Travaille avec des mains et du matériel propres, et limite le temps passé hors des conditions de conservation prévues. Sépare les lots pour éviter les mélanges. Les pinces, coquilles et tentacules peuvent blesser, alors utilise les gestes appris et les équipements adaptés.

- Contrôle l'étiquette et l'identification du lot.

- Garde chaque espèce dans son contenant prévu.
- Respecte les consignes de température de l'établissement.
- Nettoie le poste et le matériel après la manipulation.

Exemple de contrôle d'un lot :
Tu reçois 4 caisses de moules. Tu vérifies le nom du produit et les informations du lot, puis tu inspectes les caisses et les coquilles. Tu notes le résultat selon la procédure du magasin et tu signales immédiatement toute anomalie.

3. Trier, ranger et assurer le suivi :

Le tri et le rangement :
Trie les produits selon leur espèce, leur calibre, leur présentation et les consignes de commande. Range les lots sans masquer leurs étiquettes. Cette organisation aide l'équipe à préparer les ventes plus vite et réduit le risque d'erreur entre des produits qui se ressemblent.

La traçabilité :
La traçabilité permet de retrouver les informations liées à un produit et à son lot. Au poste, suis la procédure de l'entreprise pour contrôler les documents, reporter les données nécessaires et conserver l'association entre le produit, son emballage et son étiquette.

Mini-cas de réception :
À 8 h, tu participes au contrôle de 3 caisses de tourteaux et de 2 caisses de crevettes. Tu identifies les espèces, vérifies les étiquettes, sépares les produits et les ranges selon les consignes. Le livrable attendu est une fiche de contrôle renseignée pour les 5 caisses.

Check-list de terrain :

- Confirme l'espèce et la présentation de chaque produit.
- Vérifie l'état des caisses, coquilles et carapaces.
- Contrôle les étiquettes et les informations du lot.
- Range chaque produit selon les consignes de conservation.
- Signale les anomalies et complète le suivi demandé.

Ce qu'il faut retenir

Identifie les animaux aquatiques grâce à leurs caractéristiques, puis contrôle leur qualité et leur étiquetage avant le rangement.

- Reconnais les **crustacés à carapace**, les coquillages à coquille et les céphalopodes à tentacules.
- Vérifie l'aspect, l'odeur, l'emballage et les informations du lot.

- Sépare les espèces, respecte les consignes de conservation et signale toute anomalie.
- Assure la **traçabilité des produits** en gardant les étiquettes associées aux lots et en renseignant le suivi demandé.

Une identification et une manipulation rigoureuses limitent les erreurs et facilitent le travail de l'équipe.

Pratique professionnelle et technologie

Présentation de la matière :
En CAP Mareyage, tu apprends à reconnaître les espèces, contrôler leur fraîcheur, préparer les produits et organiser leur conditionnement. Tu relies les gestes professionnels aux connaissances techniques, en respectant la **chaîne du froid** et l'hygiène.

Cette matière conduit à l'épreuve **Pratique professionnelle et technologie**, de coefficient 12. En établissement habilité, elle comprend 2 situations de CCF en dernière année, dont une en entreprise. Pour les autres candidats, l'examen final est pratique et écrit, durant 4 h 30 maximum.

Conseil :
Je te conseille de prévoir **15 minutes de révision** quotidienne. Crée des fiches illustrées pour reconnaître les espèces et expliquer les préparations. Après chaque séance pratique, note un geste réussi et une difficulté à retravailler.

En atelier, prépare ton matériel avant de commencer. Entraîne-toi à justifier tes choix de découpe et d'emballage. Ne cherche pas immédiatement la vitesse. Demande une correction précise à ton formateur, puis recommence calmement.

Table des matières

Chapitre 1 : Approvisionner et contrôler les produits reçus ..... Aller
1. Préparer et réceptionner la livraison ..... Aller
2. Contrôler, tracer et ranger les produits ..... Aller
Chapitre 2 : Préparer l'atelier et organiser la production ..... Aller
1. Préparer un atelier propre et sûr ..... Aller
2. Organiser les tâches et les produits ..... Aller
Chapitre 3 : Transformer et valoriser les produits aquatiques ..... Aller
1. Préparer le produit et choisir la transformation ..... Aller
2. Valoriser le produit et contrôler sa qualité ..... Aller
Chapitre 4 : Peser, conditionner et étiqueter les produits ..... Aller
1. Peser les produits avec précision ..... Aller
2. Conditionner les produits ..... Aller
3. Étiqueter et vérifier la commande ..... Aller
Chapitre 5 : Conseiller, expédier et gérer les invendus ..... Aller
1. Conseiller le client ..... Aller
2. Préparer et expédier une commande ..... Aller
3. Réduire et gérer les invendus ..... Aller

Chapitre 1 : Approvisionner et contrôler les produits reçus

1. Préparer et réceptionner la livraison :

Préparer la réception :
Avant l'arrivée du camion, vérifie la commande, l'espace de stockage et le matériel de contrôle. Prépare une sonde propre et désinfectée, une balance si nécessaire, ainsi que les documents de réception. Une bonne préparation évite de laisser les produits attendre hors du froid.

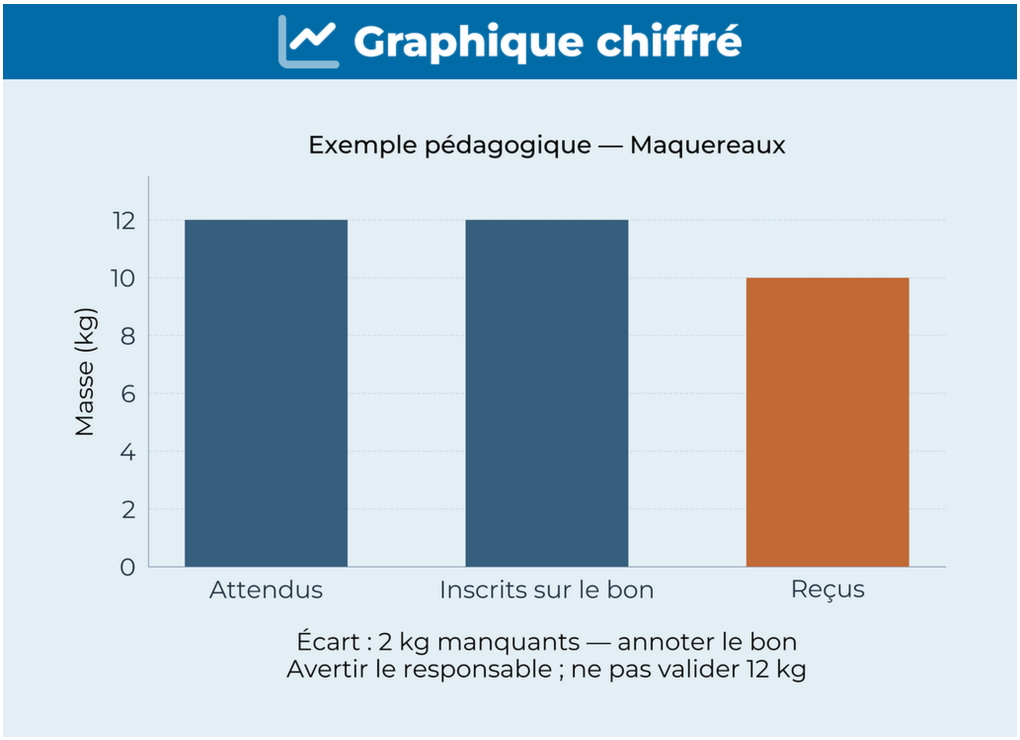
Contrôler les documents et les quantités :
Compare le bon de livraison avec ta commande et les produits déposés. Vérifie les espèces, les présentations, les quantités, les poids, les lots et les informations d'origine disponibles. Note tout écart avant de signer, même si le livreur est pressé.

Vérifier l'état et la température :
Observe les emballages, la glace et l'aspect général des produits. Contrôle la température avec la méthode prévue dans ton établissement, sans abîmer la marchandise. Les produits frais doivent rester à une température proche de celle de la glace fondante, et les produits congelés à -18 °C au maximum.

Repères de réception :

Point contrôlé	Ce que tu vérifies	Que faire si tu constates un écart
Commande	Espèce, quantité, présentation et poids	Comparer avec le bon et signaler l'écart
Température	Produit frais ou congelé, selon sa catégorie	Isoler le lot et prévenir le responsable
Aspect	Fraîcheur, propreté, emballage et présence de glace	Ne pas mélanger au stock conforme
Traçabilité	Lot et informations d'identification	Mettre le lot en attente si l'information manque

Exemple de réception :
Tu attends 12 kg de maquereaux frais. La livraison contient 10 kg et le bon en indique 12. Tu notes l'écart, avertis ton responsable et ne valides pas les 12 kg comme reçus. Le bon annoté devient un élément de suivi.



2. Contrôler, tracer et ranger les produits :

Évaluer la fraîcheur et la conformité :
Observe l'odeur, la peau, les yeux, les branchies et la tenue de la chair, en tenant compte de l'espèce et de la présentation. Un signe inhabituel doit t'inciter à demander l'avis du responsable. Ne goûte jamais un produit pour décider s'il est conforme.

Contrôler l'étiquetage et la traçabilité :
Relève les informations nécessaires pour retrouver l'origine du produit et son lot. Selon le produit, vérifie notamment la dénomination commerciale, la méthode de production, la zone de capture ou d'élevage et l'indication « décongelé » lorsqu'elle est requise.

Décider et enregistrer :
Si un produit semble douteux, si la température pose problème ou si un document manque, sépare le lot des produits acceptés et préviens ton responsable. Note le motif, la quantité concernée et la décision prise. Ne remets pas un produit en vente de ta propre initiative.

Ranger sans rompre la chaîne du froid :
Après contrôle, range rapidement chaque produit dans l'équipement adapté. Garde les produits frais sous glace dans un bac permettant à l'eau de fonte de s'écouler, et place les produits congelés au froid négatif. Applique les règles de rotation et garde les lots identifiables.

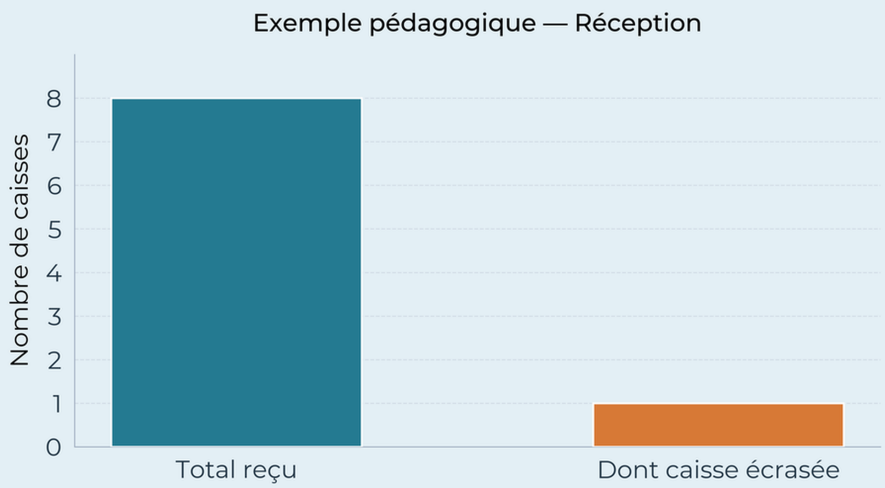
Check-list sur le terrain :

- Comparer la livraison avec la commande et les documents.

- Vérifier les quantités, les emballages et l'aspect des produits.
- Contrôler la température selon la procédure de l'établissement.
- Repérer le lot et vérifier les informations de traçabilité.
- Enregistrer les écarts, isoler le produit concerné et prévenir le responsable.

Exemple de contrôle avec livrable :
À 6 h, tu reçois 8 caisses de sardines annoncées à 5 kg chacune. Tu vérifies les 40 kg attendus, contrôles l'état des caisses et les documents, puis tu repères une caisse écrasée. Tu la mets à part et demandes l'avis du responsable. Livrable attendu : une fiche de réception indiquant les 8 caisses, l'écart constaté, le lot concerné et la décision prise.

Graphique chiffré



À 6 h : 8 caisses × 5 kg = 40 kg attendus
Caisse écrasée : mise à part, avis du responsable

Ce qu'il faut retenir

Prépare la réception et contrôle chaque livraison avant de la valider. Vérifie les documents, les quantités, l'état, la température et la traçabilité.

- Compare la commande au bon de livraison et note les écarts.
- Contrôle la fraîcheur et la température sans goûter les produits.
- En cas de doute, **isole le lot**, préviens ton responsable et consigne la décision.
- Range rapidement les produits en préservant la **chaîne du froid** et l'identification des lots.

Une réception rigoureuse protège la sécurité des produits et assure leur suivi.

Chapitre 2 : Préparer l'atelier et organiser la production

1. Préparer un atelier propre et sûr :

Avant de commencer :
Avant l'arrivée des produits, vérifie que les plans de travail, les bacs et les outils sont propres, puis prépare le matériel nécessaire. Un poste bien rangé te fait gagner du temps et limite les risques de contamination ou de blessure.

Hygiène et sécurité :
Lave-toi les mains avant la prise de poste et après une tâche salissante. Porte une tenue propre et adaptée, puis garde les couteaux dans un rangement prévu. Le sol humide devient vite glissant, alors nettoie les souillures sans attendre.

Selon l'INRS, le mareyage expose notamment aux coupures, aux chutes et aux troubles liés aux gestes répétitifs ou au port de charges. Place donc les outils à portée de main et demande de l'aide pour déplacer une caisse lourde.

Contrôler le matériel et le froid :
Vérifie le fonctionnement des balances, des machines et des équipements frigorifiques. Contrôle les températures selon les consignes de l'établissement, puis note les résultats sur la fiche prévue. Les températures applicables dépendent du produit et de son état, ne choisis donc pas une valeur au hasard.

Exemple de contrôle avant production :
À 5 h 30, tu constates qu'un bac de déchets gêne le passage et qu'un plan de travail est encore humide. Tu dégages la zone, nettoies le plan et signales toute anomalie de froid avant de manipuler les produits.

2. Organiser les tâches et les produits :

Lire les commandes :
Commence par repérer les espèces, les quantités, les calibres, les présentations demandées et les heures d'expédition. Vérifie aussi les informations du lot. Si une consigne te paraît floue, demande confirmation avant de lancer la préparation.

Représentation visuelle



Tri des poissons selon leur taille et qualité

Prévoir l'ordre de travail :
Organise les opérations dans un ordre logique, de la réception au tri, puis à la préparation, au conditionnement et à l'expédition. Sépare les lots et identifie-les clairement. Cette organisation évite les mélanges et facilite la traçabilité.

- Repérer les commandes urgentes et les horaires de départ.
- Préparer les postes et le matériel selon les opérations prévues.
- Répartir les tâches en fonction des compétences et de la charge de travail.
- Garder les produits dans les conditions de conservation prévues.

Suivre la production :
Pendant le travail, compare régulièrement les quantités réalisées avec les commandes. Note les écarts, les produits écartés et les éventuels retards. Un suivi simple permet à l'équipe de réagir assez tôt, plutôt que de découvrir un problème au moment du chargement.

Exemple d'organisation d'une commande :
À 6 h, l'équipe reçoit 24 bars à préparer en filets, avec une expédition prévue à 9 h. Tu vérifies le lot et la commande, prépares les bacs identifiés, répartis le travail entre 2 personnes et contrôles les quantités avant le conditionnement. Le résultat attendu est une commande complète, identifiée et prête à l'heure.

Moment	À vérifier	Livrable ou action attendue

Avant la production	Propreté, matériel et froid	Poste prêt et contrôle renseigné
À la réception	Espèce, quantité et identification du lot	Lot vérifié et identifié
Pendant le travail	Avancement, séparation des lots et consignes	Suivi des quantités et des écarts
Avant l'expédition	Commande, étiquetage et conditionnement	Colis contrôlés et prêts au départ

Check-list de terrain :

- Vérifie la propreté de ton poste et l'état des outils.
- Contrôle le froid selon les consignes et remplis la fiche prévue.
- Lis la commande et confirme les informations manquantes.
- Identifie les lots et sépare les produits selon les consignes.
- Compte les produits préparés et signale tout écart à l'équipe.

Ce qu'il faut retenir

Avant la production, prépare un atelier propre, sûr et équipé. Organise les tâches à partir des commandes, en respectant les lots et les conditions de conservation.

- Contrôle **l'hygiène et la sécurité**, le matériel et le froid, puis consigne les résultats.
- Vérifie les commandes et les informations de lot avant de commencer.
- Planifie les opérations, répartis le travail et garde les lots identifiés et séparés.
- Suis l'avancement, relève les écarts et contrôle les colis avant l'expédition.

Une bonne préparation limite les risques et les erreurs. Elle aide ton équipe à livrer une commande complète, traçable et à l'heure.

Chapitre 3 : Transformer et valoriser les produits aquatiques

1. Préparer le produit et choisir la transformation :

Les objectifs du travail :
Transformer un produit aquatique, c'est le préparer pour le vendre sous une forme adaptée aux besoins du client. Tu peux le trier, le parer, l'étêter, l'éviscérer, le fileter ou le portionner. Chaque geste doit préserver la qualité et limiter les pertes.

Une organisation propre et efficace :
Avant de commencer, vérifie la commande, l'espèce, la quantité et l'état du produit. Prépare ton matériel propre et adapté, puis organise ton poste pour éviter les déplacements inutiles. Garde le poisson au froid et travaille sans le laisser traîner sur la table.

Les gestes de transformation :
Choisis la préparation selon l'espèce et l'usage demandé. Un poisson entier peut être vidé et étêté, tandis qu'un filet peut être paré puis découpé en portions. Utilise un couteau bien aiguisé, garde tes doigts hors de sa trajectoire et retire les déchets au fur et à mesure.

Exemple de préparation d'un poisson :
Pour une commande de 3 bars à fileter, vérifie d'abord leur fraîcheur et leur poids, puis prépare le poste. Filette chaque poisson, retire les arêtes visibles, pèse les filets et conserve-les au froid. Note le poids obtenu et les pertes pour suivre le rendement.

2. Valoriser le produit et contrôler sa qualité :

La qualité et la conservation :
Après la transformation, protège le produit des contaminations et maintiens-le à la température adaptée. Les produits frais doivent rester proches de la température de la glace fondante. Les produits congelés doivent être conservés à -18 °C au maximum en tous points du produit, selon le règlement européen applicable.

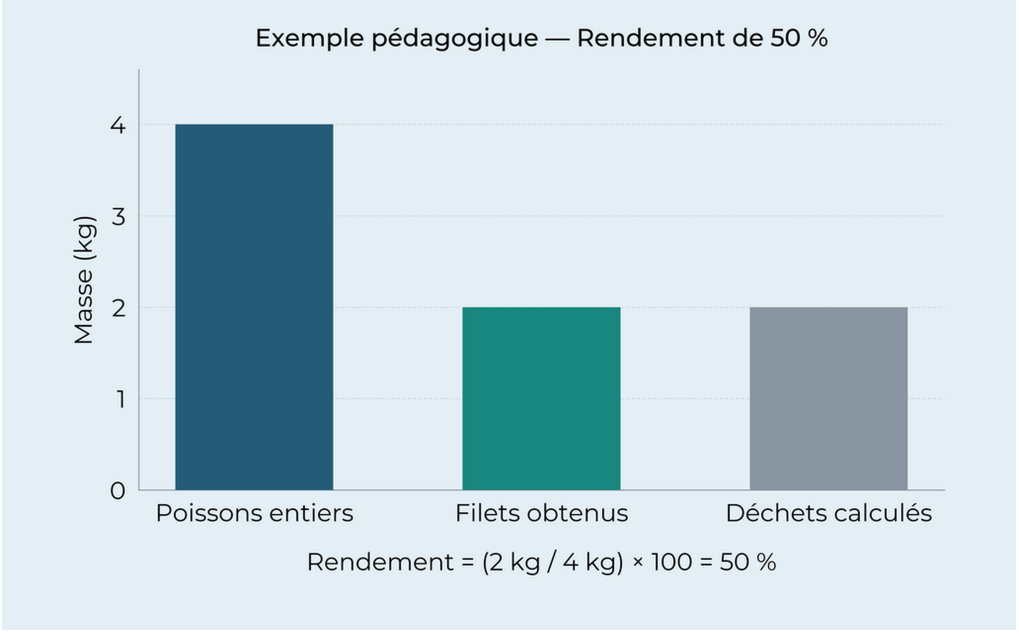
La valorisation et le rendement :
Valoriser, c'est proposer une présentation ou une découpe qui répond à la demande tout en tirant le meilleur parti du produit. Les chutes propres peuvent servir à d'autres préparations uniquement si les règles d'hygiène et les consignes de l'entreprise le permettent. Pèse les produits finis et les déchets pour calculer le rendement.

À contrôler	Ce que tu fais	Pourquoi c'est utile
Commande	Vérifie l'espèce, la quantité et la découpe	Évite une erreur de préparation

Poste de travail	Nettoie et prépare le matériel	Limite les contaminations et les pertes de temps
Produit	Observe son état et garde-le au froid	Préserve sa qualité et sa sécurité
Rendement	Pèse le produit fini et les déchets	Aide à suivre les pertes de matière
Traçabilité	Garde les informations d'identification du lot	Permet de retrouver l'origine du produit

Le mini cas pratique :
Une poissonnerie demande 2 kg de filets de lieu noir pour une commande. Tu pars d'un lot de 4 kg de poissons entiers, tu contrôles le lot, files les poissons, retires les arêtes visibles et pèses les filets. Si tu obtiens 2 kg de filets, ton rendement est de 50 %. Le livrable attendu est une commande pesée, identifiée et conservée au froid, avec le poids des déchets noté sur la fiche de suivi.

Graphique chiffré



Astuce de terrain :
Au début, ne cherche pas à aller vite en sacrifiant la régularité. Un geste propre, répété dans le bon ordre, donne souvent un meilleur rendement et moins de reprises. Si tu repères une anomalie ou un doute sur le produit, arrête-toi et préviens ton responsable avant de continuer.

Ce qu'il faut retenir

Pour transformer un produit aquatique, adapte la préparation à la commande et protège sa qualité à chaque étape.

- Vérifie l'espèce, la quantité et l'état du produit, puis prépare un poste propre avec du matériel adapté.
- Travaille avec des **gestes précis et sécurisés**, garde le produit au froid et limite les pertes.
- Pèse produits finis et déchets pour suivre le **rendement de transformation**, et conserve les informations de traçabilité.

Une préparation soignée, une conservation adaptée et un contrôle régulier te permettent de livrer une commande sûre et conforme.

Chapitre 4 : Peser, conditionner et étiqueter les produits

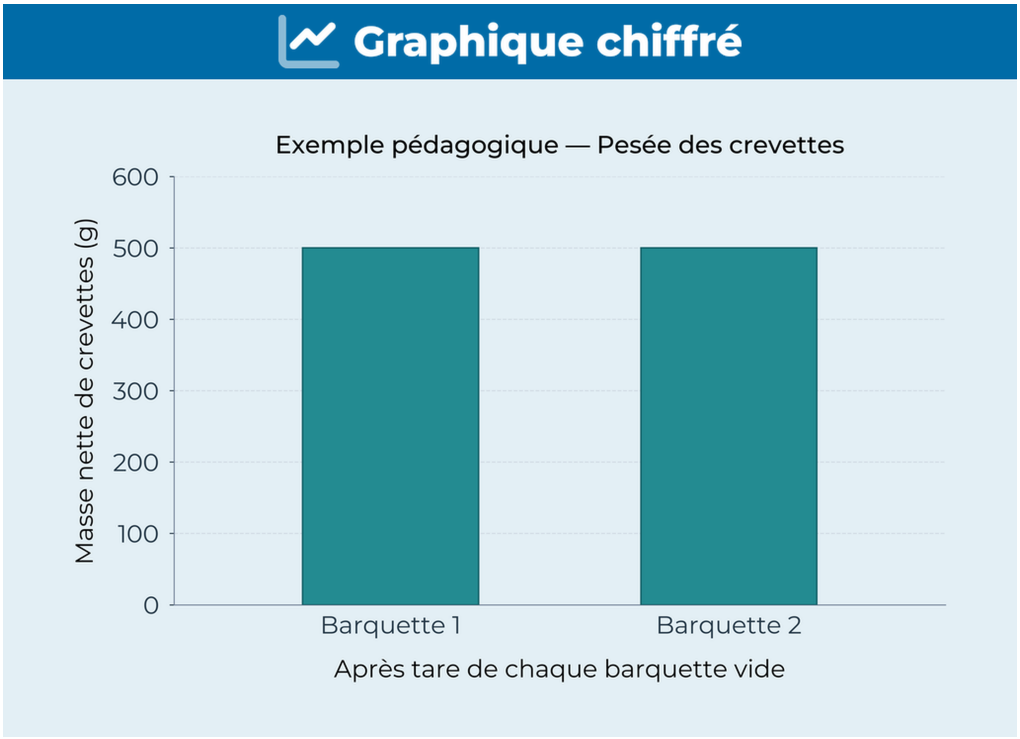
1. Peser les produits avec précision :

Préparer la balance :
Avant de peser, vérifie que la balance est propre, stable et réglée sur zéro. Choisis la bonne unité, généralement le gramme ou le kilogramme, puis place le récipient vide sur le plateau.

Contrôler le poids :
Utilise la tare pour soustraire le poids du contenant. Pèse les produits selon la commande et vérifie le résultat avant de les emballer. Une tare oubliée peut faire payer au client le poids de l'emballage.

Exemple de pesée :
Tu dois préparer 2 barquettes de crevettes de 500 g. Tu poses chaque barquette vide, tu appuies sur la tare, puis tu ajoutes les crevettes jusqu'à lire 500 g. Tu contrôles ensuite les 2 poids.

Graphique chiffré



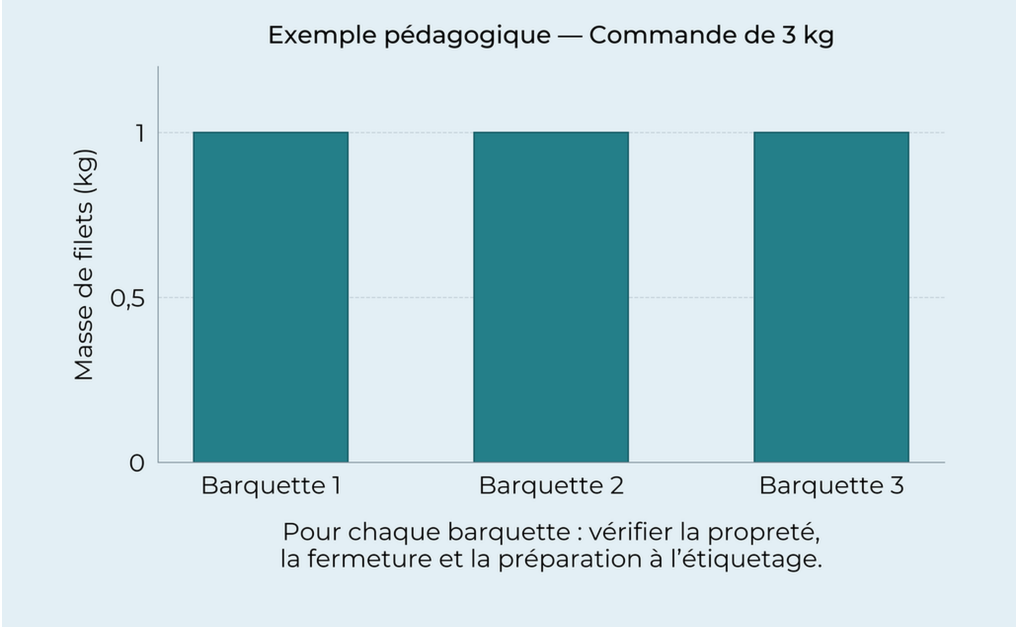
2. Conditionner les produits :

Choisir un emballage adapté :
Le contenant doit protéger le produit, rester propre et convenir à son usage. Selon la commande et les consignes de l'établissement, tu peux utiliser une barquette, un bac ou un emballage prévu pour le transport.

Garder le poste propre :
Prépare ton matériel avant de commencer et évite de poser un emballage propre sur une surface sale. Ferme correctement le conditionnement pour limiter les fuites et les contacts avec l'extérieur pendant la manutention.

Exemple de conditionnement :
Pour une commande de 3 kg de filets, tu répartis le produit en 3 barquettes de 1 kg, puis tu vérifies que chacune est propre, fermée et prête à recevoir son étiquette.

Graphique chiffré



3. Étiqueter et vérifier la commande :

Indiquer les bonnes informations :
L'étiquette doit correspondre au produit réellement emballé et aux consignes de l'entreprise. Vérifie notamment la désignation, le poids, le prix si nécessaire, ainsi que les informations de traçabilité prévues sur le poste.

Faire un dernier contrôle :
Avant de remettre la commande, compare l'étiquette au contenu et au bon de préparation. Une étiquette mal placée, illisible ou associée au mauvais produit peut entraîner une erreur de vente ou de suivi.

Mini-cas de préparation :
Une commande comprend 2 barquettes de 500 g de crevettes. Tu les pèses, les fermes et poses une étiquette sur chacune. Résultat attendu : 1 kg au total. Livrable : les 2 barquettes étiquetées et conformes au bon de commande.

Check-list de terrain :

Étape	Vérification
Balance	Elle est propre et réglée à zéro.
Tare	Le poids du contenant est déduit.
Emballage	Il est propre, adapté et bien fermé.
Étiquette	Elle correspond au produit et au poids.
Commande	Le nombre de colis correspond au bon.

Ce qu'il faut retenir

Prépare chaque commande avec précision et vérifie sa conformité avant de la remettre.

- Assure-toi que la balance est propre, stable et à zéro, puis utilise la **tare du contenant**.
- Choisis un emballage adapté, propre et bien fermé pour protéger le produit.
- Vérifie que l'étiquette indique les bonnes informations et correspond au contenu.
- Compare le poids et le nombre de colis au bon de commande.

Un contrôle final évite les erreurs de poids, de vente et de traçabilité.

Chapitre 5 : Conseiller, expédier et gérer les invendus

1. Conseiller le client :

Comprendre le besoin :
Avant de proposer un produit, demande au client ce qu'il prépare, pour combien de personnes et quand il compte le servir. Ces questions t'aident à choisir une espèce, une quantité et une présentation adaptées, sans pousser à l'achat inutile.

Présenter le produit :
Donne des informations simples et exactes sur l'espèce, l'origine, la préparation et la conservation. Écoute aussi les contraintes du client, comme son budget ou son matériel de cuisson. Si tu ne connais pas une réponse, vérifie-la auprès d'un collègue.

Exemple de conseil :
Une cliente prépare un repas pour 4 personnes et hésite entre un poisson entier et des filets. Tu lui demandes son mode de cuisson, puis tu précises le poids, le prix et le rendement estimé après préparation.

2. Préparer et expédier une commande :

Contrôler avant le départ :
Vérifie la commande, l'espèce, le poids, l'état du produit, l'emballage et l'étiquette. Assure-toi que les informations de traçabilité correspondent au lot préparé. Une erreur repérée avant le chargement évite un retour, une réclamation et une perte de temps.

Maintenir la qualité :
Prépare l'expédition sans laisser les produits inutilement à température ambiante. Utilise un emballage propre et adapté, protège les produits contre les écoulements et organise le chargement pour limiter les attentes. Les produits frais doivent rester à une température proche de celle de la glace fondante.

Contrôle	À vérifier
Commande	Espèce, quantité et destinataire
Produit	État, fraîcheur et poids
Documents	Lot et informations de traçabilité
Transport	Emballage et maintien du froid

Mini cas d'expédition :
Un restaurant commande 12 kg de filets pour une livraison à 10 h. Tu compares la commande au lot, pèses les colis, vérifies les étiquettes et notes l'heure de départ. Le

livrable attendu est un bon d'expédition complet et une commande prête à contrôler à la réception.

3. Réduire et gérer les invendus :

Anticiper les quantités :
Observe les ventes et les commandes habituelles pour ajuster les achats et la préparation. En fin de journée, compte les produits restants et note leur espèce, leur quantité et leur état. Cette habitude aide l'équipe à repérer les références qui se vendent moins bien.

Décider sans prendre de risque :
Un invendu ne se remet pas automatiquement en vente. Vérifie son état, sa conservation, son étiquetage et les consignes de l'établissement. Si tu as un doute sur sa sécurité ou sa traçabilité, isole-le et préviens ton responsable au lieu de le proposer à un client.
Astuce de terrain :
À la fermeture, note les invendus tout de suite, avant le nettoyage ou le rangement. Par exemple, inscris « 2 kg de merlu, lot identifié, contrôle à faire ». Le lendemain, ton équipe dispose d'un relevé clair pour décider de la suite.

Checklist de fin de poste :

- Vérifie les quantités restantes et leur état.
- Identifie les lots et garde les informations de traçabilité.
- Range les produits selon les consignes de froid de l'établissement.
- Signale immédiatement toute anomalie à ton responsable.
- Note les invendus et la décision prise dans le suivi prévu.

Ce qu'il faut retenir

Pour bien servir le client, adapte tes conseils à ses besoins et assure-toi de transmettre des informations exactes sur le produit.

- Avant l'expédition, vérifie la commande, le produit, l'étiquette et la **traçabilité du lot**.
- Utilise un emballage adapté et maintiens les produits au froid pour préserver leur **qualité et fraîcheur**.
- Anticipe les invendus en suivant les ventes, puis consigne leur état et leur quantité.
- En cas de doute sur la sécurité ou la traçabilité, isole l'invendu et alerte ton responsable.

Des contrôles rigoureux et un suivi clair limitent les erreurs, les pertes et les risques pour les clients.

Sciences appliquées à l'alimentation et à l'hygiène

Présentation de la matière :
En CAP Mareyage, tu apprends à préserver la **qualité des produits**, à respecter la chaîne du froid et à nettoyer les équipements. Tu relies les règles d'hygiène aux gestes professionnels pour protéger les consommateurs.

Cette matière conduit à l'épreuve de Sciences appliquées à l'alimentation, à l'hygiène et aux équipements en mareyage, de **coefficient 2**. L'évaluation ponctuelle est écrite, dure une heure maximum et se déroule à l'examen final.

Conseil :
Je te conseille de réviser **15 minutes par jour**. Prépare des fiches courtes associant chaque risque à une mesure de prévention. Appuie-toi sur tes observations en entreprise, comme le contrôle d'une livraison ou l'entretien d'une table de filetage.

Entraîne-toi à **justifier tes choix** plutôt qu'à réciter. Pour chaque situation, explique le risque, le geste adapté et son intérêt.

Si tu hésites, reprends un exemple concret avec ton enseignant. Avance progressivement, sans te décourager.

Table des matières

Chapitre 1 : Constituants alimentaires et valeur nutritionnelle ..... Aller
1. Les constituants des aliments ..... Aller
2. Comprendre la valeur nutritionnelle ..... Aller
Chapitre 2 : Digestion, besoins et équilibre alimentaire ..... Aller
1. Comprendre la digestion ..... Aller
2. Repérer les besoins de ton corps ..... Aller
3. Construire un équilibre alimentaire ..... Aller
Chapitre 3 : Microorganismes, intoxications et parasitoses ..... Aller
1. Comprendre les microorganismes ..... Aller
2. Reconnaître les intoxications ..... Aller
3. Prévenir les parasitoses ..... Aller
Chapitre 4 : Altération et conservation des produits ..... Aller
1. Repérer l'altération des produits ..... Aller
2. Choisir et appliquer un procédé de conservation ..... Aller
3. Contrôler la conservation au quotidien ..... Aller
Chapitre 5 : Hygiène, désinfection et contrôles sanitaires ..... Aller

1. Nettoyer et désinfecter ..... Aller
2. Vérifier l'hygiène au quotidien ..... Aller
3. Corriger et signaler les écarts ..... Aller

Chapitre 1 : Constituants alimentaires et valeur nutritionnelle

1. Les constituants des aliments :

Les nutriments principaux :
Les aliments contiennent des nutriments, utilisés par le corps pour produire de l'énergie, construire les tissus et assurer son bon fonctionnement. Les protéines, les glucides et les lipides sont les principaux nutriments énergétiques. L'eau, les vitamines et les minéraux sont aussi indispensables.

Le rôle des protéines :
Les protéines participent notamment à la construction et au renouvellement des muscles et des tissus. Le poisson apporte des protéines, mais sa teneur en lipides varie selon l'espèce. Les glucides, eux, sont surtout présents dans les aliments végétaux et céréaliers.

Les lipides, l'eau et les micronutriments :
Les lipides fournissent de l'énergie et contribuent à certaines fonctions du corps. L'eau aide au transport des substances et au maintien de l'équilibre de l'organisme. Les vitamines et les minéraux sont nécessaires en petites quantités, mais remplissent des rôles importants.

Constituant	Rôle simplifié	Exemple dans l'alimentation
Protéines	Construire et renouveler les tissus	Poisson, œufs, légumineuses
Glucides	Fournir de l'énergie	Pain, riz, pommes de terre
Lipides	Fournir de l'énergie et participer au fonctionnement du corps	Huiles, beurre, poissons gras
Eau, vitamines et minéraux	Contribuer à l'équilibre et au fonctionnement du corps	Poissons, fruits, légumes, boissons

Exemple de comparaison :
Une portion de cabillaud et une portion de saumon apportent toutes les 2 des protéines, mais leur teneur en lipides diffère. En stage, vérifie l'espèce et la préparation avant de comparer leur valeur nutritionnelle.

2. Comprendre la valeur nutritionnelle :

Énergie et équilibre :
La valeur nutritionnelle décrit les nutriments présents dans un aliment et l'énergie qu'il apporte. Les protéines et les glucides fournissent environ 4 kilocalories par gramme,

tandis que les lipides en fournissent environ 9. Ces repères servent à comprendre, pas à juger un aliment.

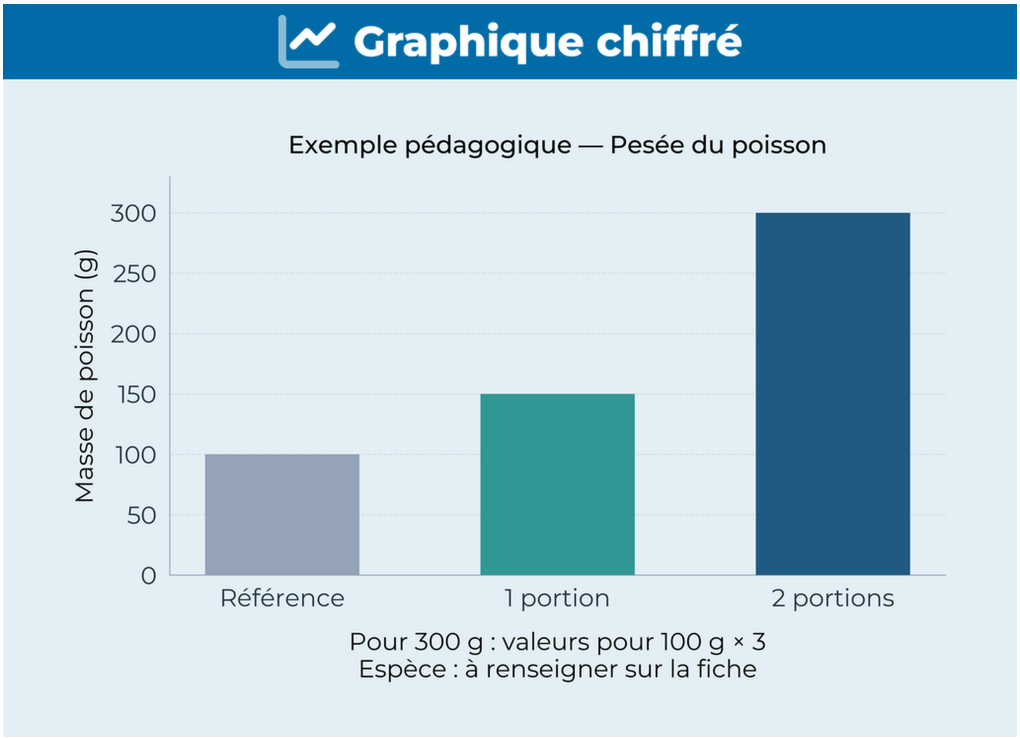
Lire une information nutritionnelle :
Quand une information nutritionnelle est disponible, regarde la quantité indiquée, souvent pour 100 g. Vérifie aussi si les chiffres concernent le produit cru, cuit ou préparé. La cuisson, l'ajout d'huile, de sauce ou de sel peut modifier le résultat.

Application au travail en mareyage :
En mareyage, connaître les constituants alimentaires t'aide à présenter clairement les produits et à ne pas confondre fraîcheur, qualité commerciale et valeur nutritionnelle. La composition varie selon l'espèce et le produit, alors évite les affirmations générales sur tous les poissons.

Repères à vérifier sur le terrain :

- Identifie précisément l'espèce et la forme du produit.
- Repère si les valeurs concernent 100 g ou une portion.
- Vérifie si le produit est cru, cuit ou préparé.
- Ne déduis pas la teneur en lipides de la seule apparence.
- En cas de doute, demande à ton responsable ou consulte la fiche produit.

Mini cas pratique de calcul :
Tu prépares une fiche pour 2 portions de 150 g de poisson. Tu pèses 300 g au total, puis tu reprends les valeurs nutritionnelles indiquées pour 100 g et les multiplies par 3. Livrable attendu : une fiche précisant l'espèce, la portion et les valeurs calculées.



Ce qu'il faut retenir

Les aliments apportent des nutriments qui fournissent de l'énergie, construisent les tissus et soutiennent le fonctionnement du corps. La **valeur nutritionnelle** dépend de leur composition et de leur préparation.

- Les protéines contribuent au renouvellement des tissus, les glucides et les lipides fournissent de l'énergie.
- L'eau, les vitamines et les minéraux participent à l'équilibre de l'organisme.
- Pour comparer un produit, vérifie l'espèce, la quantité indiquée et s'il est cru, cuit ou préparé.

En mareyage, distingue la **qualité commerciale** de la composition nutritionnelle. Évite les généralisations et consulte la fiche produit ou ton responsable en cas de doute. Pour calculer deux portions, multiplie par trois les valeurs indiquées pour 100 g si elles pèsent 150 g chacune.

Chapitre 2 : Digestion, besoins et équilibre alimentaire

1. Comprendre la digestion :

Le rôle de la digestion :
La digestion transforme les aliments en nutriments que ton corps peut utiliser. Elle commence dans la bouche, où tu mâches et mélanges les aliments à la salive, puis se poursuit dans l'estomac et l'intestin grêle. Les nutriments passent ensuite dans le sang.

Le trajet des aliments :
Dans l'estomac, les aliments sont brassés avec les sucs digestifs. Dans l'intestin grêle, les nutriments sont absorbés. Le gros intestin récupère une partie de l'eau et forme les selles. Chaque étape contribue au bon fonctionnement du corps.

Les nutriments utiles :
Les glucides apportent de l'énergie, les protéines servent notamment à construire et réparer les tissus, et les lipides fournissent de l'énergie et participent à certaines fonctions du corps. L'eau, les vitamines et les minéraux sont également indispensables.

Exemple du trajet d'un repas :
Après un déjeuner composé de pain, de poisson et de légumes, la digestion sépare les aliments en nutriments. Ceux-ci rejoignent le sang, qui les transporte vers les organes et les muscles. Bien mâcher aide aussi à manger plus tranquillement.

Représentation visuelle



Mesure précise des portions pour assurer la conformité des commandes

2. Repérer les besoins de ton corps :

L'énergie au quotidien :
Ton corps dépense de l'énergie même au repos, pour respirer, maintenir sa température et faire fonctionner ses organes. Il en dépense davantage quand tu bouges ou travailles. Les besoins varient selon l'âge, la corpulence, l'activité et l'état de santé.

Les grandes familles d'aliments :

Famille	Rôle principal	Exemples
Féculents	Apporter de l'énergie	Pain, riz, pommes de terre
Poisson, œufs, viande et légumineuses	Apporter des protéines	Poisson, œufs, lentilles
Fruits et légumes	Apporter fibres, vitamines et minéraux	Carottes, pommes, haricots verts
Matières grasses	Apporter de l'énergie et des lipides	Huiles, noix, beurre

Une journée de travail physique :
En mareyage, tu peux rester debout, porter des charges et répéter des gestes. Un repas adapté et une bonne hydratation t'aident à tenir la journée. Les besoins ne sont toutefois pas identiques pour tout le monde, alors écoute ta faim et ta soif.

Exemple de repas avant une matinée active :
Pour un déjeuner, tu peux prévoir du riz, du poisson, des légumes et un fruit, avec de l'eau. Ce repas associe plusieurs familles d'aliments. La quantité dépend de ton appétit et de ton activité, il ne s'agit pas d'une portion obligatoire.

3. Construire un équilibre alimentaire :

Varier plutôt que chercher la perfection :
L'équilibre alimentaire se construit sur la journée et la semaine, pas avec un seul repas. Alterne les aliments et les modes de préparation. Selon Manger Bouger, varier les repas et boire de l'eau pendant et entre les repas contribuent à de bonnes habitudes alimentaires.

Les fibres et l'eau :
Les fibres présentes dans les fruits, les légumes, les légumes secs et les céréales complètes favorisent le transit et la satiété. Manger Bouger indique un repère d'au moins 25 g de fibres par jour pour les adultes. Augmente-les progressivement et bois suffisamment pour éviter l'inconfort digestif.

Mini cas concret :
En stage, tu as une pause de 30 minutes avant une après-midi debout. Tu choisis un sandwich au pain complet avec du poisson, une crudité, un fruit et de l'eau. Le livrable attendu est une fiche-menu indiquant les 4 éléments et leur rôle nutritionnel.

Checklist avant ta journée :

- Prévois une bouteille d'eau et garde-la accessible.
- Choisis un féculent pour avoir une source d'énergie.
- Ajoute des légumes ou un fruit pour varier les apports.
- Prévois une source de protéines, comme du poisson, un œuf ou des lentilles.
- Évite de remplacer régulièrement un repas par une boisson sucrée.

Selon Manger Bouger, les féculents complets et les légumes secs apportent des fibres, qui aident à prolonger la sensation de satiété. En stage, l'erreur fréquente est de ne boire qu'au moment où tu as très soif. Pense à boire régulièrement, sans attendre la fin du service.

Ce qu'il faut retenir

La digestion transforme les aliments en nutriments que ton corps utilise. Tes besoins en énergie varient selon ton activité et ta situation.

- Les glucides fournissent de l'énergie, les protéines contribuent à construire et réparer les tissus, et les lipides participent aux fonctions du corps.
- Pour un **équilibre alimentaire**, varie les familles d'aliments au fil de la journée et de la semaine.
- Privilégie les aliments riches en fibres et pense à **boire régulièrement**, surtout lors d'une journée physique.

Écoute ta faim et ta soif : un repas varié et une bonne hydratation t'aident à soutenir ton activité.

Chapitre 3 : Microorganismes, intoxications et parasitoses

1. Comprendre les microorganismes :

Ce qu'il faut savoir :
Les microorganismes sont des êtres microscopiques. Certains sont utiles, mais d'autres peuvent rendre les aliments dangereux. Les bactéries et les virus peuvent contaminer les produits de la mer, les mains, les couteaux ou les plans de travail.

Comment ils se développent ?
Les bactéries se multiplient plus facilement si le poisson reste trop longtemps à une température favorable, ou si les règles d'hygiène ne sont pas respectées. La réfrigération ralentit leur développement, mais ne rend pas un produit contaminé sain.

Les bons réflexes au poste :

- Lave-toi les mains avant de manipuler les produits et après une tâche salissante.
- Nettoie et désinfecte les couteaux et les surfaces entre les opérations prévues.
- Sépare les produits propres des déchets et des produits souillés.
- Garde les poissons au froid et limite le temps passé hors du froid.

Exemple de contamination croisée :
Tu vides un poisson, puis tu poses un filet prêt à emballer sur la même planche sans la nettoyer. Des microbes peuvent passer du poisson entier au filet. Nettoie et désinfecte le matériel entre ces étapes.

2. Reconnaître les intoxications :

Infection et intoxication :
Une infection alimentaire survient quand tu avales des microorganismes qui se multiplient dans ton organisme. Une intoxication peut être causée par une substance toxique produite dans l'aliment. Les symptômes possibles comprennent des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales ou de la diarrhée.

Le risque d'histamine :
Certains poissons, comme le thon, le maquereau, la sardine et le hareng, peuvent présenter un risque d'histamine si leur conservation est mal maîtrisée. Selon l'Anses, cette substance peut provoquer rougeurs, démangeaisons, maux de tête ou nausées, souvent dans les 30 minutes après le repas. Elle n'est détruite ni par la cuisson ni par la congélation.

Les gestes de prévention :

- Respecte les consignes de température et de durée de conservation de l'établissement.
- Signale sans attendre une panne de chambre froide ou une rupture de la chaîne du froid.
- N'essaie pas de masquer une odeur anormale avec un rinçage ou un assaisonnement.
- En cas de doute, isole le produit et préviens ton responsable.

Danger	Exemple de situation	Réflexe professionnel
Bactéries	Matériel mal nettoyé	Nettoyer et désinfecter selon la procédure
Histamine	Thon ou maquereau mal conservé	Respecter le froid et alerter en cas d'écart
Parasites	Poisson sauvage destiné à être mangé cru	Appliquer les mesures prévues pour l'usage du produit

Exemple de situation en atelier :
À 8 h, tu constates qu'une chambre froide affiche une température supérieure à la consigne de l'établissement. Tu préviens le responsable, identifies les lots concernés et notes l'heure et la température. Livrable attendu : une fiche d'anomalie remplie pour chaque lot concerné.

3. Prévenir les parasitoses :

Le parasite à connaître :
L'anisakis est un parasite que l'on peut trouver dans certains poissons sauvages et céphalopodes. Un poisson manifestement parasité ne doit pas être vendu. Une inspection visuelle attentive aide à repérer les larves, sans garantir à elle seule l'absence de tout parasite.

Poisson cru et marinades :
Le citron, le sel et les aromates d'une marinade ne suffisent pas à éliminer les parasites. Pour un produit destiné à être consommé cru ou peu cuit, applique la procédure prévue par l'établissement. Selon le ministère de l'Agriculture, la congélation adaptée ou une cuisson à cœur permet de détruire les parasites.

Ta check-list sur le terrain :

- Observe le poisson et signale toute présence suspecte.
- Vérifie l'usage prévu, notamment si le produit est destiné à être consommé cru.
- Respecte la procédure de congélation ou de cuisson adaptée à cet usage.

- Évite de mélanger les lots et note les anomalies constatées.
- Demande l'avis du responsable si tu hésites sur la conduite à tenir.

Exemple de contrôle d'un lot :
Tu contrôles un lot de 12 maquereaux destiné à une préparation crue. Tu observes chaque poisson, signales une larve suspecte et mets le lot de côté selon la procédure. Livrable attendu : une fiche de contrôle indiquant le lot, les 12 poissons examinés et l'anomalie constatée.

Ce qu'il faut retenir

Les microorganismes, l'histamine et les parasites peuvent rendre les produits de la mer dangereux. La prévention repose sur l'hygiène, le froid et le respect des procédures.

- Lave-toi les mains, nettoie et désinfecte le matériel pour éviter la **contamination croisée**.
- Respecte la chaîne du froid et signale toute anomalie. L'histamine n'est éliminée ni par la cuisson ni par la congélation.
- Pour le poisson cru ou peu cuit, suis la procédure de congélation ou de cuisson adaptée contre les parasites.

En cas de doute, isole le produit, note l'anomalie et préviens ton responsable. La vigilance protège les consommateurs.

Chapitre 4 : Altération et conservation des produits

1. Repérer l'altération des produits :

Ce qui change dans le produit :
L'altération, c'est la dégradation de la qualité d'un produit après la pêche. Elle peut modifier son odeur, sa couleur, sa texture ou son goût. Elle est favorisée par le temps, la chaleur, l'air, la lumière et les manipulations répétées.

Les signes à observer :
Au travail, prends le temps d'observer le produit et son emballage. Une odeur inhabituelle, une chair molle, une surface collante ou une couleur anormale doivent t'alerter. Un seul signe ne permet pas toujours de décider, alors vérifie aussi la traçabilité et les consignes de ton responsable.

- Observe l'aspect et la texture du poisson.
- Vérifie que l'emballage est propre, intact et sans fuite.
- Contrôle la température et les conditions de stockage.
- En cas de doute, isole le lot et préviens ton responsable.

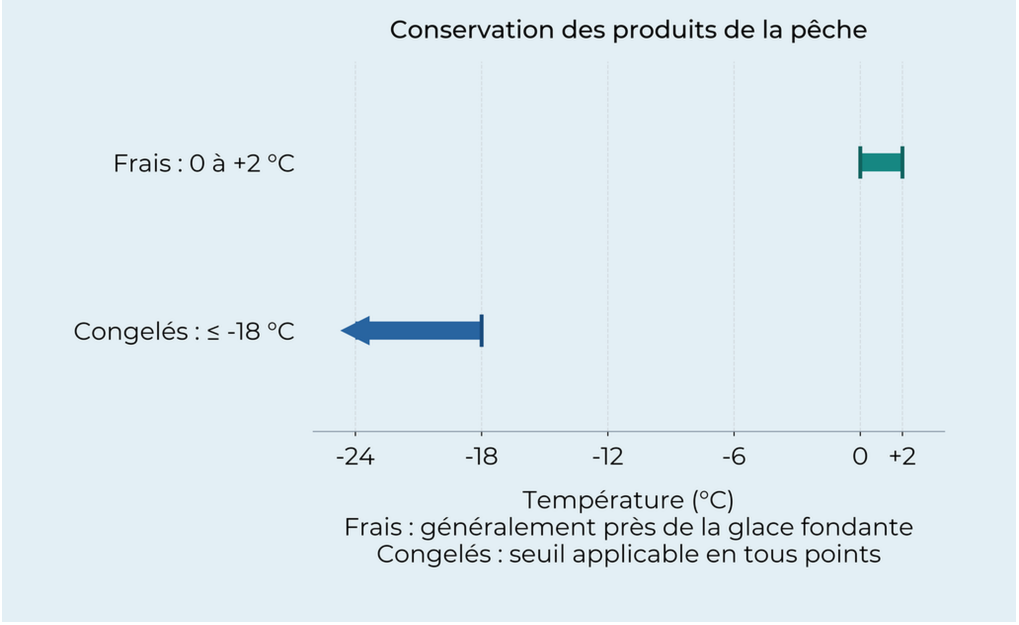
Pourquoi agir tôt ?
Une dégradation peut s'aggraver pendant le stockage et entraîner une perte de qualité ou le rejet du lot. La cuisson ou la congélation ne rendent pas forcément un produit altéré de nouveau acceptable. Ne masque jamais une odeur ou un défaut avec de la glace, un rinçage ou un nouvel emballage.

Exemple de contrôle à la réception :
Un bac de 12 kg arrive avec peu de glace et une odeur inhabituelle. Tu le mets à part, tu notes l'heure et la température mesurée, puis tu avertis le responsable. Le lot reste bloqué jusqu'à sa décision, plutôt que d'être mélangé aux produits conformes.

2. Choisir et appliquer un procédé de conservation :

Le froid ralentit les changements :
Le froid ralentit les réactions qui dégradent le produit, mais il ne les arrête pas toutes. Selon le règlement européen, les produits de la pêche frais sont conservés à une température proche de celle de la glace fondante, généralement entre 0 et +2 °C. Les produits congelés sont maintenus à -18 °C au maximum en tous points.

Graphique chiffré



Les autres procédés :
Chaque procédé agit différemment. La glace et la réfrigération gardent le produit frais, tandis que la congélation permet un stockage plus long. Le salage, le séchage, le fumage et la conserve modifient aussi le produit. Respecte toujours la recette, l'étiquette et les consignes de l'établissement.

Procédé	Effet recherché	Point de vigilance
Réfrigération sous glace	Garder le produit frais	Répartir la glace et évacuer l'eau de fonte
Congélation	Conserver à très basse température	Maintenir -18 °C au maximum en tous points
Salage, séchage ou fumage	Transformer et conserver selon un procédé défini	Suivre les paramètres et la durée prévus
Appertisation	Conserver dans un emballage fermé après traitement thermique	Respecter le barème validé et vérifier les boîtes

Bien organiser le stockage :
Range les produits pour que l'air froid circule et évite de surcharger les équipements. Pour les produits frais non conditionnés, la réglementation prévoit un stockage sous glace adapté, avec un reglaçage aussi souvent que nécessaire. L'eau de fonte ne doit pas stagner au contact du poisson.

Exemple de mise en caisse :

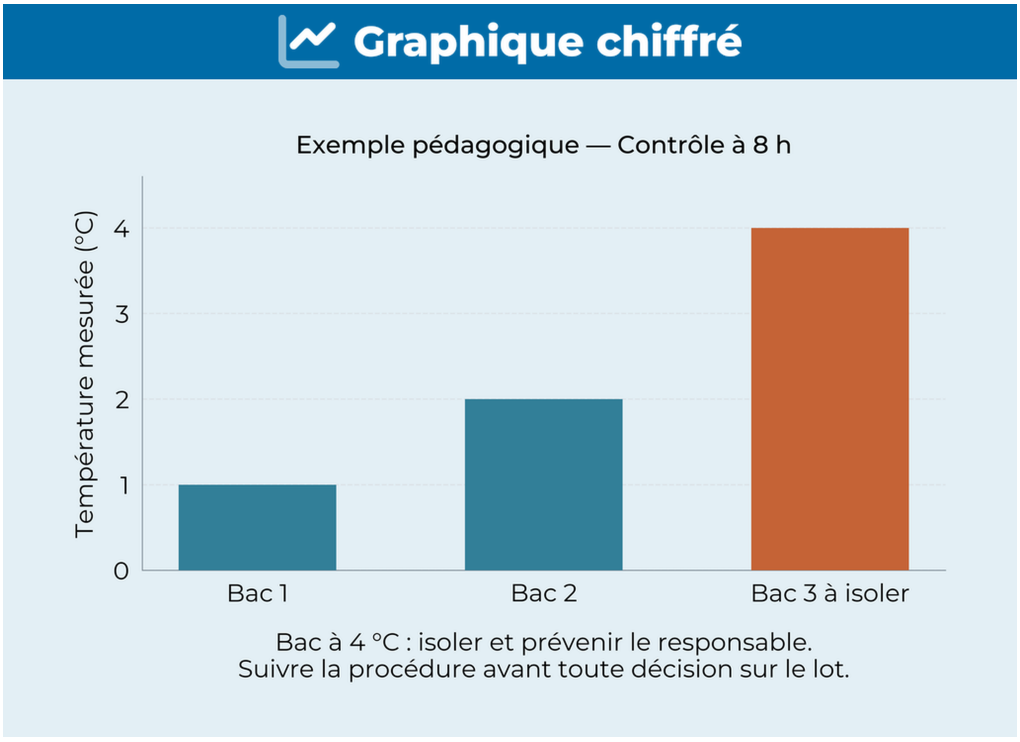
Tu reçois 24 kg de poissons frais à répartir dans 4 bacs. Tu places 6 kg par bac, tu répartis la glace sur toute la surface et tu vérifies que l'eau de fonte peut s'écouler. Tu notes ensuite la température et l'heure de rangement.

3. Contrôler la conservation au quotidien :

Les vérifications utiles :
Le contrôle ne se limite pas à regarder l'affichage de la chambre froide. Vérifie aussi l'état des produits, leur emplacement et les relevés prévus par l'établissement. Note les résultats avec l'heure, car un chiffre sans contexte aide peu à retrouver l'origine d'un problème.

À vérifier	Action pratique
Température	Mesurer selon la procédure et noter le résultat
Glace	Vérifier qu'elle couvre les produits et la renouveler si nécessaire
Emballage	Repérer les fuites, déchirures ou boîtes déformées
Traçabilité	Garder l'identification du lot et appliquer la rotation prévue

Mini cas concret et livrable attendu :
À 8 h, tu contrôles 3 bacs de poissons frais. Tu relèves 1 °C dans le premier, 2 °C dans le deuxième et 4 °C dans le troisième. Tu isoles le bac à 4 °C, préviens le responsable et suis la procédure prévue avant toute décision sur le lot.



Le livrable attendu est une fiche de contrôle indiquant la date, l'heure, les 3 températures, le numéro de lot, l'écart constaté et l'action réalisée. Cette trace permet à l'équipe de comprendre ce qui s'est passé et la suite donnée.

Check-list avant de quitter le poste :

- Contrôle que les produits frais sont maintenus près de la température de la glace fondante.
- Vérifie que la glace est répartie et que l'eau de fonte ne stagne pas.
- Assure-toi que les produits congelés restent à -18 °C au maximum en tous points.
- Repère les emballages abîmés ou les signes de dégradation.
- Note les relevés et signale tout écart au responsable.

Ce qu'il faut retenir

Repère rapidement les signes d'altération et vérifie l'état, la température et la traçabilité des produits. En cas de doute, isole le lot et préviens ton responsable.

- Respecte la **chaîne du froid** : produits frais généralement entre 0 et +2 °C, produits congelés à -18 °C au maximum.
- Répartis la glace, évacue l'eau de fonte et laisse circuler l'air froid.
- Contrôle les produits, emballages et températures, puis note l'heure et les résultats.
- Applique les consignes propres à chaque procédé de conservation et signale tout écart.

La cuisson ou la congélation ne rendent pas acceptable un produit déjà altéré. Des contrôles précis et une **traçabilité rigoureuse** aident à préserver la qualité et à gérer les anomalies.

Chapitre 5 : Hygiène, désinfection et contrôles sanitaires

1. Nettoyer et désinfecter :

Pourquoi ces gestes comptent ?
Au mareyage, le poisson, les tables, les couteaux et les bacs se côtoient de près. Un nettoyage mal fait peut laisser des salissures ou des traces de produit. Le but est de garder les surfaces propres et de limiter les contaminations pendant le travail.

Suivre le bon ordre :
Nettoyer enlève les salissures, tandis que désinfecter réduit les micro-organismes présents sur une surface. La désinfection ne remplace donc jamais le nettoyage. Suis le plan de nettoyage-désinfection de l'entreprise, avec les produits, les dosages et les temps de contact indiqués.

- Débarrasse les déchets et les restes de poisson.
- Nettoie avec le produit prévu, puis rince si la consigne le demande.
- Désinfecte en respectant le dosage et le temps de contact.
- Rince si l'étiquette ou le protocole le prévoit, puis laisse sécher ou égoutter.

Choisir et ranger le matériel :
Utilise seulement les produits autorisés par l'entreprise et adaptés aux surfaces alimentaires. Ne mélange jamais 2 produits, car cela peut provoquer des réactions dangereuses. Range les produits dans leur zone dédiée, loin des poissons, des emballages et des ustensiles propres.

Exemple de nettoyage d'une table :
Après la découpe de 20 poissons, tu retires les déchets, nettoies la table, puis appliques le désinfectant selon son étiquette. Si le temps de contact indiqué est de 5 minutes, tu attends ces 5 minutes avant l'étape suivante.

2. Vérifier l'hygiène au quotidien :

Les contrôles de l'équipe :
Les autocontrôles sont les vérifications réalisées par l'entreprise pour s'assurer que ses procédures sont appliquées. Dans un atelier de mareyage, ils peuvent porter sur l'état des surfaces, le rangement, les températures prévues par le PMS et le bon fonctionnement du matériel.

Le Plan de maîtrise sanitaire, ou PMS, rassemble les mesures de prévention, les procédures de contrôle et les documents de suivi. C'est le responsable qui l'organise, mais toi aussi, tu participes en appliquant les consignes et en signalant une anomalie.

Garder une trace fiable :

Note le résultat au moment du contrôle, avec la date, l'heure et ton nom si le document le prévoit. Une case cochée sans vérification ne sert à rien. Si un résultat n'est pas bon, préviens le responsable et écris l'action réalisée, selon la procédure de l'entreprise.

À vérifier	Ton réflexe
Table et planche	Vérifie la propreté avant la reprise du travail.
Couteaux et bacs	Contrôle leur état et leur rangement.
Produits de nettoyage	Vérifie l'étiquette, le dosage et le stockage prévu.
Document de suivi	Note le résultat réel et signale toute anomalie.

Comprendre les contrôles sanitaires :
Les services de l'État peuvent vérifier les locaux, le nettoyage-désinfection, les équipements et les documents liés au PMS. L'entreprise reste responsable de la sécurité des produits. En stage, réponds simplement aux questions sur ce que tu fais et montre les enregistrements uniquement si le responsable te le demande.

Exemple de contrôle en fin de poste :
À 14 h, tu contrôles 4 zones prévues sur la fiche : table, couteaux, bac et sol. La table est encore grasse. Tu la fais reprendre selon le protocole, puis tu notes le résultat après vérification. Le livrable attendu est une fiche complétée avec 4 contrôles et l'action corrective indiquée.

3. Corriger et signaler les écarts :

Réagir sans improviser :
Un écart, c'est un résultat qui ne respecte pas la consigne de l'entreprise. Par exemple, une surface encore sale après le nettoyage ou un équipement défectueux. Arrête l'utilisation de la zone ou du matériel concerné, puis avertis le responsable avant de reprendre le travail.

Ne masque pas le problème et ne coche pas « conforme » pour gagner du temps. Le responsable décide des mesures à prendre, comme refaire le nettoyage, isoler un équipement ou vérifier les produits concernés. Les corrections doivent être notées selon le PMS.

Vérifier l'efficacité :
Un contrôle visuel aide à repérer des salissures, mais il ne prouve pas à lui seul l'efficacité de la désinfection. Selon le plan de l'établissement, le responsable peut utiliser des tests de surface, comme une mesure ATP, ou faire réaliser des analyses microbiologiques.

Représentation visuelle



Réalisation d'autocontrôles pour garantir l'hygiène

Exemple de mini-cas en atelier :
Après le nettoyage, une planche présente encore des résidus. Tu la mets de côté, tu préviens le responsable et la procédure est répétée. Le responsable vérifie de nouveau la planche et consigne l'écart ainsi que la correction sur la fiche. Le livrable attendu est une fiche de suivi datée, avec la zone contrôlée, le résultat et l'action menée.

Ce qu'il faut retenir

Pour prévenir les contaminations, suis le protocole de nettoyage et les consignes du PMS. Le nettoyage précède toujours la désinfection.

- Respecte les **produits et dosages**, les temps de contact et les consignes de rinçage. Ne mélange jamais les produits.
- Réalise les contrôles prévus et consigne des résultats **réels et datés**.
- En cas d'écart, arrête l'utilisation de la zone concernée, avertis le responsable et note la correction.

Ne masque jamais une anomalie : le responsable décide des mesures à prendre et vérifie leur efficacité.

Sciences appliquées aux équipements et aux locaux

Présentation de la matière :
En CAP Mareyage, tu apprends à comprendre les équipements frigorifiques, à entretenir les locaux et à utiliser le matériel en sécurité. Tu relies ces connaissances au respect de la **chaîne du froid** et à la qualité des produits.

Cette matière contribue à l'épreuve de Sciences appliquées à l'alimentation, à l'hygiène et aux équipements en mareyage. L'évaluation est un **écrit ponctuel final**, hors CCF, de **1 heure, coefficient 2**. Ces modalités concernent l'ensemble de l'épreuve.

Conseil :
Je te conseille de prévoir **15 minutes de révision**, 3 fois par semaine. Prépare une fiche par équipement avec son rôle, son entretien et ses risques.

En atelier, demande pourquoi chaque geste est nécessaire. Prends comme exemple le nettoyage d'une table de travail et explique les étapes avec tes mots.

Entraîne-toi aussi sur un sujet en temps limité. Si tu bloques, reprends un exemple concret. Tu avanceras progressivement, sans chercher à tout mémoriser d'un coup.

Table des matières

Chapitre 1 : Électricité et eau : alimenter les équipements ..... Aller
1. Alimenter les équipements en sécurité ..... Aller
2. Utiliser l'eau et vérifier les équipements ..... Aller
Chapitre 2 : Production du froid et utilisation des équipements ..... Aller
1. Comprendre la production du froid ..... Aller
2. Utiliser les équipements de froid ..... Aller
3. Contrôler et entretenir les équipements ..... Aller
Chapitre 3 : Matériaux et aménagement des locaux ..... Aller
1. Choisir des matériaux adaptés ..... Aller
2. Organiser les locaux et les équipements ..... Aller

Chapitre 1 : Électricité et eau : alimenter les équipements

1. Alimenter les équipements en sécurité :

À quoi servent les réseaux :
Dans un atelier de mareyage, l'électricité fait fonctionner les machines à glace, les chambres froides, les balances et l'éclairage. L'eau sert au lavage des mains, des sols et du matériel. Tu dois connaître ces alimentations pour utiliser les équipements correctement.

Les bons réflexes :
Un atelier humide augmente le risque de choc électrique. Avant d'utiliser une machine, vérifie que son câble, sa prise et son boîtier ne sont ni abîmés ni mouillés. Garde les prises et les rallonges loin des flaques, et ne manipule jamais une prise avec les mains mouillées.

Si un équipement présente un défaut, arrête de l'utiliser et préviens ton responsable. Ne démonte pas une prise et ne répare pas un câble. Les opérations sur une installation électrique sont réservées aux travailleurs habilités.

Repérer les alimentations :

Équipement	Alimentation à vérifier	Réflexe utile
Machine à glace	Électricité et arrivée d'eau, selon le modèle	Vérifie les raccordements et signale toute fuite.
Chambre froide	Électricité	Signale toute alarme ou panne rapidement.
Lave-mains	Eau	Vérifie que l'écoulement fonctionne.

Exemple de contrôle avant la prise de poste :
Tu vérifies 3 équipements en 5 minutes : la machine à glace, la chambre froide et le lave-mains. Tu notes une fuite sous la machine et préviens ton responsable avant le démarrage. Le résultat attendu est une anomalie signalée, pas une réparation improvisée.

2. Utiliser l'eau et vérifier les équipements :

Utiliser l'eau sans danger :
Utilise l'eau selon les consignes de l'atelier, sans diriger le jet vers les prises, les moteurs ou les coffrets électriques. Avant le nettoyage, respecte la procédure prévue pour la machine. Si tu ne sais pas comment l'arrêter ou la protéger, demande à ton responsable.

Contrôler avant et après usage :

Avant de démarrer, vérifie que l'équipement est propre, stable et raccordé comme prévu. Après usage, arrête-le selon les consignes, range les tuyaux et signale toute fuite, odeur inhabituelle, bruit ou échauffement. Ces vérifications simples aident à éviter les pannes et les accidents.

Check-list de terrain :

- Vérifie que le sol autour de la machine est dégagé et sans flaque.
- Regarde si le câble et la prise sont en bon état et au sec.
- Contrôle visuellement les tuyaux et raccords d'eau.
- Teste le démarrage uniquement selon les consignes de l'atelier.
- Signale immédiatement tout défaut, sans ouvrir l'équipement.

Exemple de mini-cas en atelier :
La machine à glace ne démarre pas et tu repères de l'eau près de sa prise. Tu ne touches ni à la prise ni à la machine. Tu éloignes tes collègues, préviens le responsable et indiques l'emplacement de l'eau. Le livrable attendu est un signalement précis de l'anomalie, avec l'équipement concerné et le problème observé.

Garde en tête ce réflexe transmis en stage : quand l'eau et l'électricité se trouvent proches, tu t'arrêtes et tu fais vérifier la situation. Ne remets pas en marche un appareil défectueux sans autorisation, même si la panne semble mineure.

Ce qu'il faut retenir

Dans un atelier humide, l'électricité et l'eau exigent une **vigilance renforcée**. Avant usage, contrôle visuellement les équipements et leurs raccordements.

- Garde les prises, câbles et rallonges au sec, loin des flaques.
- Vérifie l'état des câbles, prises, tuyaux et raccords.
- En cas de fuite ou de défaut, arrête l'utilisation et alerte ton responsable.
- Ne démonte ni ne répare un appareil : les interventions électriques sont réservées aux personnes habilitées.

Si de l'eau se trouve près d'une prise ou d'un appareil, ne le touche pas et ne le redémarre pas. Fais vérifier la situation avant toute reprise.

Chapitre 2 : Production du froid et utilisation des équipements

1. Comprendre la production du froid :

Le rôle du froid :
En mareyage, le froid ralentit le développement des microbes et aide à préserver la qualité du poisson. Il ne rend pas un produit déjà altéré consommable. C'est pour ça que tu dois refroidir rapidement et surveiller la température pendant toutes les étapes de travail.

Réfrigération et congélation :
La réfrigération garde le produit froid sans le congeler. La congélation le refroidit jusqu'à ce qu'il soit gelé. Pour les produits de la pêche congelés, la température doit être de -18 °C au maximum en tout point du produit.

Situation	Repère à retenir	Action utile
Poisson frais	Température proche de la glace fondante	Maintenir au froid, souvent sous glace
Poisson congelé	-18 °C au maximum en tout point	Éviter les remontées de température
Glace fondante	Repère proche de 0 °C	Utiliser une glace propre et adaptée

Exemple de refroidissement :
Tu reçois 20 kg de poissons frais. Tu les places sans attendre dans des bacs propres avec de la glace, puis tu vérifies que l'eau de fonte peut s'évacuer sans rester au contact des poissons. Cette organisation aide à garder le produit froid et propre.

2. Utiliser les équipements de froid :

Les équipements courants :
Tu peux travailler avec une chambre froide, une armoire réfrigérée, une machine à glace, une vitrine ou un thermomètre à sonde. Chaque appareil a un rôle précis. Une chambre froide stocke, tandis qu'une machine à glace produit le froid à déposer autour des produits.

Les bons gestes d'utilisation :
Avant de ranger les produits, vérifie l'affichage de température et la propreté de l'équipement. Évite de surcharger les étagères, car l'air froid doit circuler. Referme vite la porte, et sépare les produits selon les consignes de l'établissement.

Astuce de terrain :

En stage, j'ai vu des portes de chambre froide rester ouvertes pendant qu'on préparait plusieurs bacs. Prépare d'abord ton matériel, puis fais entrer ou sortir les produits en une seule fois. Tu limites ainsi les variations de température et tu gagnes du temps.

3. Contrôler et entretenir les équipements :

La vérification quotidienne :
Lis l'affichage de l'appareil et contrôle la température des produits selon les consignes du site. Avec une sonde, nettoie et désinfecte l'embout avant et après chaque mesure. Note le résultat, l'heure et toute anomalie sur le document prévu par l'établissement.

Check-list avant et pendant le travail :

À vérifier	Le bon geste
Température	Lire l'affichage et noter le contrôle
Propreté	Nettoyer les surfaces selon la procédure
Circulation de l'air	Ne pas bloquer les grilles avec les bacs
Porte	La refermer après chaque passage
Anomalie	Alerter le responsable sans attendre

En cas de problème :
Si la température affichée paraît anormale, ne modifie pas seul les réglages et ne déplace pas les produits sans consigne. Préviens ton responsable, suis la procédure de l'entreprise et note l'incident. Une alarme ou une panne doit être prise au sérieux rapidement.

Exemple de contrôle en début de poste :
À 7 h, tu lis 4 °C sur l'afficheur d'une chambre froide. Tu suis la consigne du site pour contrôler les produits, tu consignes les résultats, puis tu signales immédiatement toute mesure hors des limites prévues. Le relevé constitue le livrable attendu.

Ce qu'il faut retenir

Le froid ralentit les microbes et préserve la qualité, mais ne rend pas consommable un produit altéré. Refroidis rapidement les poissons et surveille leur température à chaque étape.

- Garde le poisson frais près de la température de la glace fondante et le poisson congelé à **-18 °C maximum**.
- Vérifie la propreté, la température et la circulation de l'air dans les équipements. Limite les ouvertures de porte.

- Nettoie et désinfecte la sonde, consigne tes relevés et signale toute anomalie au responsable.

Une **surveillance régulière** et des gestes adaptés protègent les produits. En cas de panne ou de température anormale, suis la procédure de l'établissement sans agir seul.

Chapitre 3 : Matériaux et aménagement des locaux

1. Choisir des matériaux adaptés :

Les qualités à rechercher :
Dans un atelier de mareyage, les murs, les sols, les tables et les équipements reçoivent de l'eau, du sel, du sang et des déchets de poisson. Choisis des surfaces lisses, lavables, non toxiques et résistantes à la corrosion, pour pouvoir les nettoyer correctement.

Les matériaux courants :
L'inox est souvent utilisé pour les tables, les éviers et les équipements, car il se nettoie facilement. Les sols doivent résister à l'eau et aux produits de nettoyage. Évite les surfaces poreuses, fissurées ou écaillées, qui retiennent les salissures.

Exemple de surface abîmée :
Une planche de découpe très rayée peut retenir des résidus de poisson. Remplace-la si elle ne peut plus être nettoyée correctement. Le règlement européen demande que les surfaces en contact avec les aliments soient entretenues et faciles à nettoyer ou, si besoin, à désinfecter.

Élément	À vérifier	Pourquoi c'est utile
Table de travail	Surface lisse et intacte	Limiter les résidus et faciliter le nettoyage
Sol	État correct et évacuation de l'eau	Réduire les flaques et les risques de chute
Mur	Revêtement lavable, sans fissure	Éviter l'accumulation de salissures

2. Organiser les locaux et les équipements :

La circulation des produits :
Organise le travail pour que les produits reçus, préparés, emballés et expédiés avancent dans un ordre logique. Sépare autant que possible les produits propres des déchets et du matériel sale. Cette organisation limite les croisements qui peuvent salir ou contaminer les denrées.

L'entretien au quotidien :
Laisse assez d'espace pour passer, nettoyer le sol et accéder aux équipements. Les tables et les machines ne doivent pas créer de recoins inaccessibles. Prévois aussi des rangements pour les couteaux, les bacs et les produits de nettoyage, en gardant ces derniers à l'écart des denrées.

Exemple d'organisation d'un poste :

À la réception, tu poses les bacs sur une zone dédiée, puis tu transfères les poissons vers la table de préparation. Les déchets vont dans un contenant prévu à cet effet. Tu réserves une autre zone aux produits préparés, pour ne pas les remettre au contact des arrivages ou des déchets.

Mini cas concret :
Dans un atelier de 20 m², l'équipe remarque que les bacs sales passent devant la zone d'emballage. Elle déplace leur point de retour près de l'évier et matérialise 3 zones : réception, préparation et produits prêts à expédier.

Après le changement, l'équipe observe le trajet pendant 1 journée et note les croisements restants sur un plan. Le livrable attendu est un plan annoté, avec les 3 zones, le sens de circulation et l'emplacement des déchets.

Check-list avant de commencer :

- Vérifie que les tables et les murs sont propres et sans dégradation visible.
- Repère les flaques et signale tout problème d'évacuation au responsable.
- Range les couteaux et les bacs à leur emplacement prévu.
- Éloigne les produits de nettoyage des poissons et des emballages.
- Vérifie que les déchets ont un contenant dédié et ne gênent pas le passage.

Ce qu'il faut retenir

Dans ton atelier, choisis des **surfaces lisses et lavables**, résistantes à l'eau, au sel et à la corrosion. Remplace celles qui sont fissurées, poreuses ou trop abîmées pour être nettoyées.

- Vérifie l'état des tables, des murs et des sols, ainsi que l'évacuation de l'eau.
- Organise des zones distinctes pour la réception, la préparation et les produits prêts à expédier.
- Sépare les déchets, le matériel sale et les produits de nettoyage des denrées.
- Observe les déplacements pour repérer les croisements et rendre les locaux accessibles au nettoyage.

Un aménagement clair et des équipements bien entretenus facilitent le nettoyage et limitent les contaminations. Note les zones, les trajets et les points à corriger sur un plan.

Connaissance de l'entreprise et de son environnement

Présentation de la matière :
En CAP Mareyage, tu découvres le fonctionnement de l'entreprise et son environnement économique, juridique et social. Tu apprends à vérifier les **bons de livraison**, à traiter les commandes et à utiliser des documents comptables simples.

Cette matière conduit à l'épreuve Connaissance de l'entreprise. L'évaluation est **écrite et ponctuelle**, à l'examen final, et non en CCF. Elle dure une heure et son **coefficient est 2**.

Conseil :
Je te conseille de réviser 15 minutes, 2 fois par semaine. Prépare des fiches courtes sur l'entreprise, ses partenaires et les documents commerciaux. Relie chaque notion à une situation observée en entreprise, par exemple la réception d'une commande de poissons.

Entraîne-toi à **repérer les informations** dans un document avant de répondre. Vérifie les quantités, les prix et les consignes. Si tu bloques, avance puis reviens à la question. Garde quelques minutes pour relire calmement tes réponses.

Table des matières

Chapitre 1 : L'entreprise et ses partenaires économiques ..... Aller
1. Comprendre l'entreprise de mareyage ..... Aller
2. Travailler avec les partenaires ..... Aller
Chapitre 2 : Documents commerciaux et communication interne ..... Aller
1. Les documents commerciaux ..... Aller
2. La communication interne ..... Aller
Chapitre 3 : Coûts, prix et documents comptables ..... Aller
1. Repérer les coûts de l'entreprise ..... Aller
2. Calculer un prix de vente ..... Aller
3. Lire les documents comptables ..... Aller
Chapitre 4 : Institutions, contrats et responsabilités juridiques ..... Aller
1. Repérer les institutions utiles ..... Aller
2. Comprendre les contrats ..... Aller
3. Agir avec responsabilité ..... Aller
Chapitre 5 : Droit du travail et protection sociale du salarié ..... Aller
1. Comprendre ton contrat et tes droits ..... Aller
2. Travailler en sécurité et connaître tes obligations ..... Aller
3. Repérer la protection sociale du salarié ..... Aller

Chapitre 1 : L'entreprise et ses partenaires économiques

1. Comprendre l'entreprise de mareyage :

Son activité :
Une entreprise de mareyage achète des produits de la mer, les prépare et les vend à des clients professionnels. Elle doit organiser les achats, le stockage, la préparation et la livraison tout en respectant les règles d'hygiène et de traçabilité.

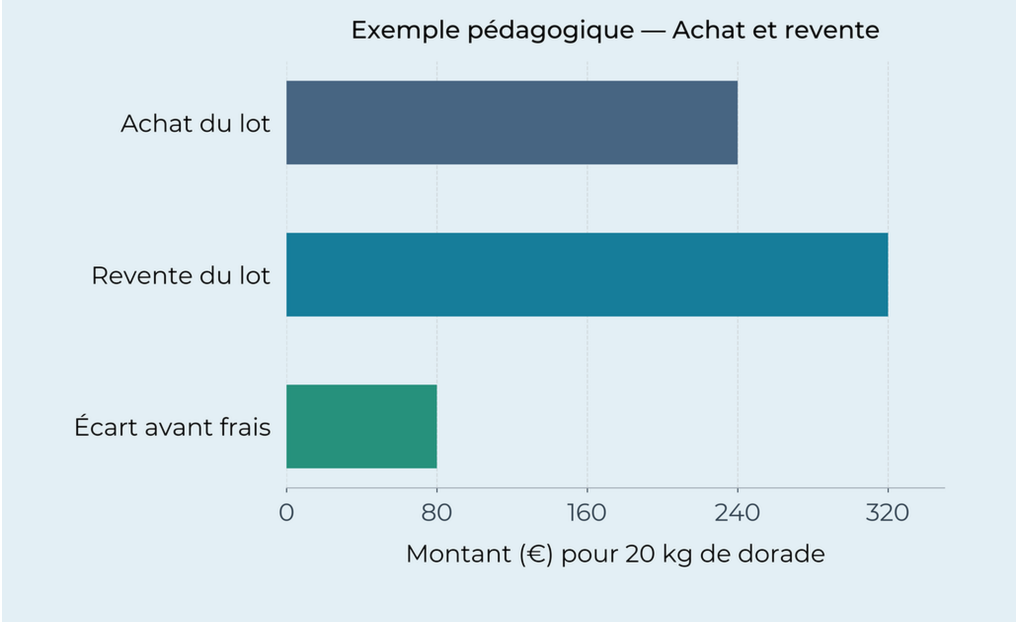
Ses échanges économiques :
Au quotidien, l'entreprise échange des produits, de l'argent et des informations. Elle achète du poisson à ses fournisseurs, règle ses factures et vend ensuite à ses clients. Bien suivre ces échanges aide à éviter les erreurs de commande ou de paiement.

Partenaire	Échange avec l'entreprise	Pourquoi c'est utile
Pêcheur ou fournisseur	Poisson, prix et informations sur le lot	Acheter des produits adaptés aux commandes
Poissonnier ou restaurateur	Commande, livraison et paiement	Répondre aux besoins des clients
Banque ou assureur	Financement ou couverture des risques	Faire face aux dépenses et aux imprévus
Salariés	Travail, consignes et rémunération	Assurer la préparation et le suivi des produits

Les partenaires à repérer :
Les partenaires économiques peuvent être des fournisseurs, des clients ou des organismes qui soutiennent l'activité. Quand tu identifies leur rôle, tu comprends mieux à qui transmettre une information et pourquoi une commande, une facture ou un document de livraison est important.

Exemple de vente à un restaurateur :
Un mareyeur achète 20 kg de dorade à un fournisseur pour 240 €. Il revend le lot à un restaurateur pour 320 €. La différence est de 80 € avant les autres frais, comme le transport et le travail de préparation.

Graphique chiffré



2. Travailler avec les partenaires :

La relation avec les fournisseurs :
Un bon échange avec le fournisseur permet de vérifier l'espèce, la quantité, le prix, la fraîcheur et les informations de traçabilité. En stage, j'ai vite compris qu'une question posée avant la réception évite souvent une erreur difficile à corriger ensuite.

La relation avec les clients :
Le client attend un produit conforme, livré au bon moment et au prix convenu. Si une quantité manque ou si un délai change, préviens rapidement la personne responsable. Une information claire aide l'entreprise à trouver une solution et à garder la confiance du client.

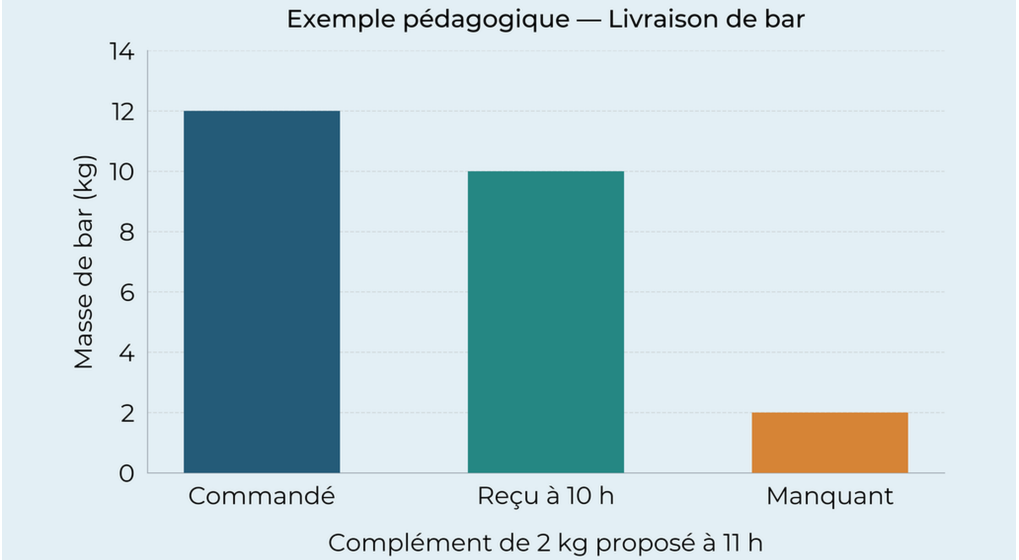
Les autres partenaires :
La banque peut financer du matériel ou aider à gérer les paiements. L'assureur couvre certains risques, tandis que les organismes publics fixent ou contrôlent des règles applicables à l'activité. Chaque partenaire a un rôle différent, alors vérifie à qui tu dois transmettre chaque document.

Ta vérification sur le terrain :

- Tu compares le produit reçu avec la commande.
- Tu vérifies la quantité et l'état du lot.
- Tu contrôles les informations de traçabilité.
- Tu signales rapidement toute différence à ton responsable.
- Tu gardes les documents selon les consignes de l'entreprise.

Mini-cas : une commande à corriger :
Un restaurateur commande 12 kg de bar pour une livraison à 10 h. À la réception, il manque 2 kg. Tu vérifies le bon de commande et le bon de livraison, puis tu préviens ton responsable avant le départ. Le responsable contacte le fournisseur et propose au client une livraison complémentaire à 11 h.

Graphique chiffré



Résultat : le client connaît le retard et l'entreprise garde une trace de l'écart. Le livrable attendu est une fiche d'anomalie renseignée avec la commande, les quantités prévues et reçues, l'heure du signalement et la solution retenue.

Une habitude qui aide :
Note les faits sans accuser qui que ce soit : produit, quantité, heure et document vérifié. C'est plus utile qu'un message vague, et ton responsable peut agir plus vite. Ne valide jamais une information que tu n'as pas contrôlée toi-même.

Ce qu'il faut retenir

Une entreprise de mareyage achète, prépare et vend des produits de la mer. Elle coordonne ses échanges avec ses **partenaires économiques** et respecte les règles d'hygiène et de traçabilité.

- Avec les fournisseurs, vérifie l'espèce, la quantité, le prix, la fraîcheur et la traçabilité.
- Avec les clients, respecte la commande et le délai, ou signale rapidement tout changement.

- À la réception, compare le produit aux documents et relève précisément toute anomalie.

Transmets les faits à ton responsable et conserve les documents selon les consignes. Une **information claire et vérifiée** permet de corriger les écarts et de préserver la confiance des clients.

Chapitre 2 : Documents commerciaux et communication interne

1. Les documents commerciaux :

Leur utilité :
Dans une entreprise de mareyage, les documents commerciaux servent à suivre les achats, les ventes et les livraisons. Ils permettent de vérifier les quantités, les prix et les produits concernés. Bien les remplir évite les erreurs et facilite le suivi d'une commande.

Les documents à connaître :
Tu rencontreras surtout le devis, le bon de commande, le bon de livraison et la facture. Chaque document correspond à une étape différente. Vérifie toujours qu'il concerne le bon client, la bonne date et les bons produits.

Document	À quoi il sert	À vérifier
Devis	Présenter une offre de prix	Les produits, les quantités et les prix
Bon de commande	Confirmer la commande du client	Les références et les quantités demandées
Bon de livraison	Suivre les produits remis au client	Les quantités réellement livrées
Facture	Indiquer la somme à payer	Les prix, le total et le client

Les bons réflexes :
En stage, j'ai vite compris qu'une petite erreur de poids ou de référence peut compliquer toute une livraison. Relis les documents avant de les transmettre et signale tout écart à la personne responsable, sans modifier un document au hasard.

Représentation visuelle

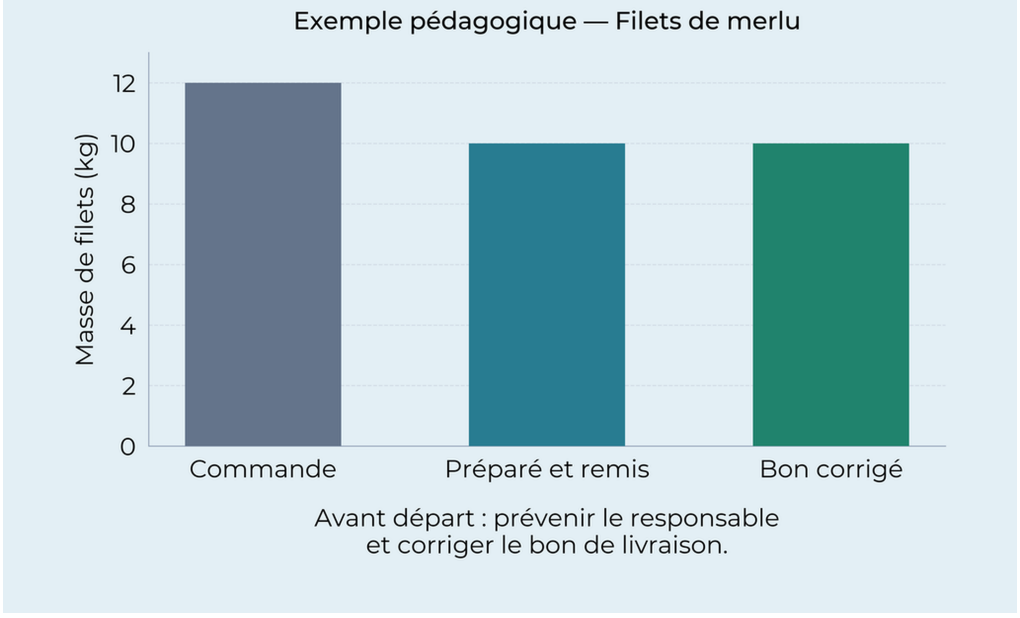


Pesée des produits avant expédition pour contrôle

Exemple de vérification d'une commande :

Un restaurant commande 12 kg de filets de merlu. Tu compares le bon de commande et le bon de livraison. Si seuls 10 kg sont préparés, tu préviens ton responsable avant le départ et fais corriger les documents. Le livrable attendu est un bon de livraison conforme aux 10 kg réellement remis.

Graphique chiffré



2. La communication interne :

Transmettre les bonnes informations :
La communication interne, ce sont les échanges entre les personnes de l'entreprise. En mareyage, la production, la vente, la préparation et l'expédition doivent partager les informations utiles. Une consigne claire aide chacun à travailler dans le bon ordre.

Choisir le bon moyen :
Une information urgente se transmet directement à la personne concernée, puis peut être notée sur le support prévu. Pour une consigne moins urgente, tu peux utiliser un message, un cahier de liaison ou un document partagé par l'équipe.

Ce qu'il faut préciser :

- Le produit ou la commande concernée.
- La quantité et l'unité, par exemple 8 kg ou 3 caisses.
- L'action à effectuer et l'heure attendue.
- Ton nom, afin que l'équipe puisse te demander une précision.

Exemple de consigne transmise à l'équipe :
À 9 h, tu apprends qu'une commande de 6 caisses de sardines doit partir avant 11 h. Tu transmets l'information à la préparation et à l'expédition, en précisant le client et l'heure de départ. Le résultat attendu est une commande identifiée et prête à l'heure.

Ta check-list sur le terrain :
Avant de transmettre un document ou une consigne, prends quelques secondes pour vérifier ces 5 points. Cette habitude simple m'a évité plusieurs oublis pendant mes périodes en entreprise.

- Le bon client ou le bon destinataire est indiqué.
- Le produit, la quantité et l'unité sont précis.
- La date et, si nécessaire, l'heure sont notées.
- La personne qui doit agir a bien reçu l'information.
- Le document est lisible et l'écart éventuel est signalé.

Ce qu'il faut retenir

Les documents commerciaux assurent le suivi des achats, des ventes et des livraisons. Une **vérification rigoureuse** limite les erreurs de commande et de facturation.

- Le devis présente une offre, le bon de commande confirme la demande, le bon de livraison suit les produits remis et la facture indique le montant à payer.

- Vérifie le client, les produits, les quantités, les unités, les prix et les dates.
- Transmets les consignes clairement aux personnes concernées, avec l'action attendue et l'heure. Signale tout écart à ton responsable.

Une **communication précise** aide l'équipe à préparer et expédier les commandes dans le bon ordre et à temps.

Chapitre 3 : Coûts, prix et documents comptables

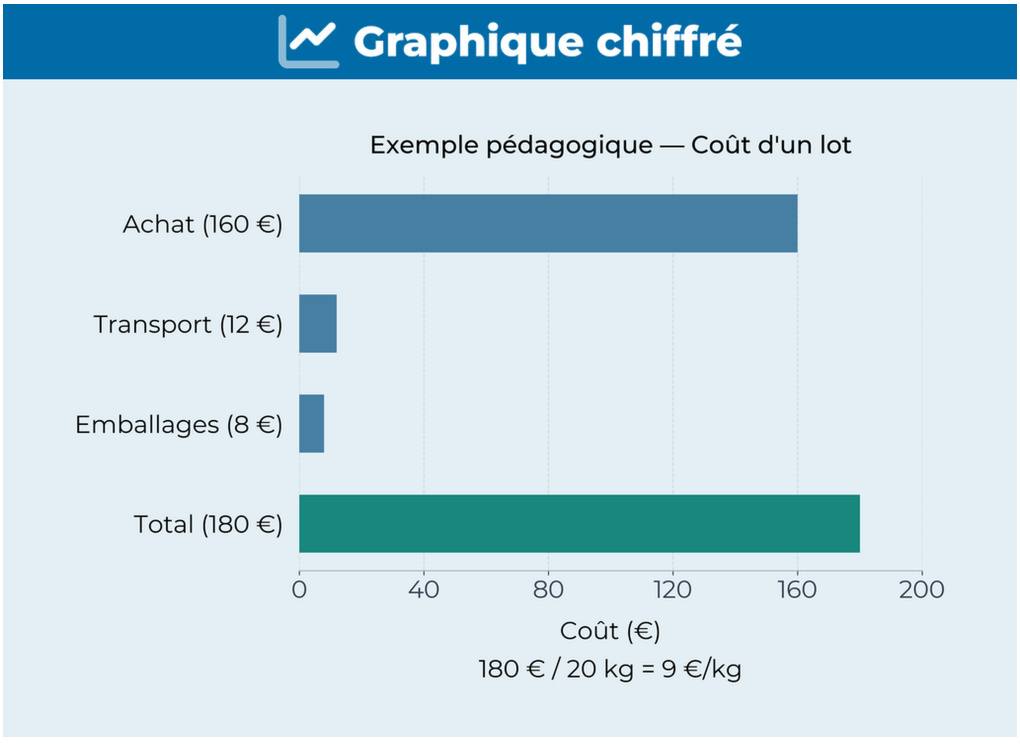
1. Repérer les coûts de l'entreprise :

Coûts fixes et coûts variables :
Pour fixer un prix, tu dois d'abord savoir ce que coûte l'activité. Les coûts fixes restent assez stables, même si tu vends moins. Les coûts variables changent avec les quantités achetées, préparées ou vendues.

Coût d'achat et coût de revient :
Le coût d'achat comprend le prix payé au fournisseur et les frais liés à l'achat, comme le transport. Le coût de revient additionne les dépenses nécessaires pour préparer et vendre le produit. Il t'aide à vérifier que ton prix couvre les frais.

Exemple de coût pour un lot de poissons :
Un mareyeur achète 20 kg de poissons à 8 € le kilo, soit 160 €. Le transport coûte 12 € et les emballages 8 €. Le coût total du lot est de 180 €, soit 9 € par kilo.

Graphique chiffré



2. Calculer un prix de vente :

Prix et marge :
Le prix de vente doit couvrir le coût de revient et contribuer aux dépenses de l'entreprise. La différence entre le prix de vente hors taxes et le coût d'achat hors taxes correspond à la marge commerciale. Une marge trop faible peut fragiliser l'activité.

Vérifier son calcul :

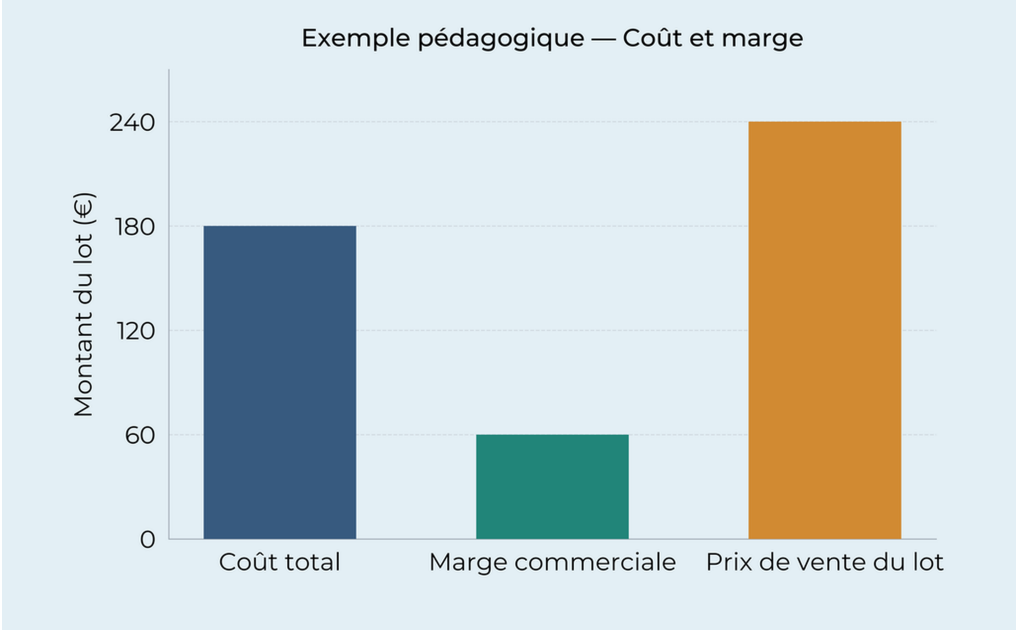
Compare toujours des montants de même nature, par exemple hors taxes avec hors taxes. Le prix toutes taxes comprises dépend de la TVA applicable. En stage, vérifie le taux indiqué par l'entreprise plutôt que de le deviner.

Exemple de calcul de marge :
Un lot revient à 180 € hors taxes. L'entreprise le vend 240 € hors taxes. Sa marge commerciale est de 60 €. Pour obtenir un prix au kilo, divise 240 € par 20 kg, soit 12 € hors taxes le kilo.

Mini-cas et livrable attendu :
Tu prépares la vente de 20 kg de poissons achetés 160 €. Tu ajoutes 12 € de transport et 8 € d'emballages, puis tu proposes un prix de vente total de 240 € hors taxes. Note les calculs et fais vérifier le taux de TVA appliqué.

Résultat : le coût du lot est de 180 € et la marge commerciale atteint 60 €. Le livrable attendu est une fiche de calcul indiquant le coût total, le coût au kilo, le prix de vente et la marge.

Graphique chiffré



3. Lire les documents comptables :

Documents de vente et d'achat :
Le devis présente une proposition avant la vente. Le bon de commande confirme ce qui est demandé. Le bon de livraison permet de vérifier les produits remis, tandis que la facture détaille les quantités, les prix, les taxes applicables et le total à payer.

Documents de suivi :

Un ticket ou un relevé de caisse permet de suivre les encaissements. Les factures et justificatifs servent aussi à garder une trace des dépenses. Classe-les par date et vérifie les quantités, les prix et les totaux avant de les transmettre à la personne chargée de la comptabilité.

Document	À quoi il sert	Ce que tu vérifies
Bon de commande	À confirmer la demande du client	Les produits et les quantités
Bon de livraison	À garder une trace des produits remis	Les quantités réellement livrées
Facture	À détailler la vente et le montant dû	Les prix, les totaux et les taxes indiquées

Check-list avant de transmettre un document :

- Vérifie le nom du client ou du fournisseur.
- Compare les produits et les quantités avec la commande ou la livraison.
- Contrôle les prix unitaires et le total.
- Repère la date et le numéro du document.
- Classe le document au bon endroit et signale toute erreur.

Ce qu'il faut retenir

Pour fixer un prix juste, identifie tes coûts et vérifie que tes ventes couvrent les dépenses.

- Distingue **coûts fixes et variables**, puis calcule le coût d'achat et le coût de revient.
- La marge commerciale correspond à la différence entre le prix de vente HT et le coût d'achat HT. Compare toujours des montants de même nature et vérifie le taux de TVA applicable.
- Contrôle les documents comptables : produits, quantités, prix, totaux, taxes, date et numéro.

Classe les justificatifs et signale toute erreur avant transmission. Une fiche de calcul claire t'aide à suivre le coût, le prix de vente et la marge.

Chapitre 4 : Institutions, contrats et responsabilités juridiques

1. Repérer les institutions utiles :

À quoi servent les institutions :
Dans une entreprise de mareyage, les institutions donnent des règles, vérifient leur application ou aident à régler un conflit. Savoir vers qui te tourner te fait gagner du temps, surtout si un problème concerne ton contrat, ta sécurité ou une livraison.

Les interlocuteurs à connaître :

Interlocuteur	Son rôle, en bref
Inspection du travail	Contrôler l'application des règles du travail et de sécurité.
Conseil de prud'hommes	Régler certains litiges individuels entre salarié et employeur.
Tribunal de commerce	Traiter notamment des litiges entre commerçants et entreprises.
Assureur	Examiner les dommages couverts par le contrat d'assurance.

Choisir le bon interlocuteur :
Le conseil de prud'hommes concerne les conflits individuels liés au travail, tandis qu'un différend commercial entre entreprises relève généralement du tribunal compétent en matière commerciale. Dans certaines villes, un tribunal des activités économiques expérimente depuis le 1er janvier 2025 des compétences élargies pour les entreprises en difficulté.

Exemple d'accident au travail :
Tu te coupes avec un couteau en préparant du poisson. Préviens immédiatement ton responsable, suis la procédure de soins et note l'heure, le lieu et les circonstances. L'employeur doit prévenir et former l'équipe à la sécurité au travail.

2. Comprendre les contrats :

Un accord qui engage :
Un contrat fixe des engagements entre plusieurs personnes ou entreprises. Dans un atelier, tu peux rencontrer un contrat de travail, un contrat d'apprentissage, un contrat d'assurance ou un contrat de vente entre un mareyeur et un client.

Les informations à vérifier :
Avant de signer, lis les éléments essentiels et demande une explication si une phrase te semble floue. Pour une vente, vérifie notamment le produit, la quantité, le prix, les modalités de livraison et les conditions de paiement.

- Les noms des parties et leurs coordonnées.
- La nature du produit ou du travail demandé.
- Les quantités, les dates et le prix convenu.
- Les règles prévues en cas de retard ou de problème.

Garder une trace claire :
Les bons de commande, bons de livraison, factures et échanges écrits permettent de retrouver ce qui a été convenu. Sur le terrain, note rapidement tout écart entre la commande et la marchandise reçue, puis transmets l'information à la personne responsable.

Exemple de contrôle d'une commande :
Un client commande 12 caisses de poissons. À la réception, tu en comptes 11. Tu signales l'écart avant de valider le bon de livraison et tu fais noter la quantité réellement reçue. Le document devient une trace utile en cas de désaccord.

3. Agir avec responsabilité :

Les responsabilités civile et pénale :
La responsabilité civile sert à réparer un dommage causé à quelqu'un, par exemple une perte ou une blessure. La responsabilité pénale concerne une infraction à la loi et peut entraîner une sanction. Une même situation peut parfois soulever les 2 questions.

Les conséquences d'une erreur :
Une erreur de manipulation peut abîmer une marchandise ou blesser un collègue. Le Code civil prévoit notamment qu'une faute, une imprudence ou une négligence qui cause un dommage peut engager la responsabilité de son auteur. Les responsabilités exactes dépendent toutefois des circonstances.

Mini-cas concret en atelier :
Tu constates qu'un bac a été mal étiqueté. Tu mets le lot de côté, préviens ton responsable et vérifies les documents de traçabilité avant toute expédition. Résultat attendu : éviter l'envoi d'un lot mal identifié. Livrable attendu : une fiche d'écart indiquant le lot, la quantité concernée, l'heure et l'action prise.

Checklist avant de quitter ton poste :

- Vérifie que les quantités reçues correspondent aux documents.
- Signale tout dommage ou écart sans attendre la fin du service.
- Note les faits précisément, sans inventer ni supposer.
- Transmets l'information au responsable concerné.
- Range les documents utiles au même endroit que le dossier du lot.

Ce qu'il faut retenir

Identifie le bon interlocuteur selon le problème : cela t'aide à protéger tes droits et à résoudre les différends efficacement.

- L'inspection du travail contrôle les règles de travail et de sécurité ; les prud'hommes traitent les litiges individuels liés au travail.
- Le tribunal de commerce traite généralement les conflits entre entreprises. L'assureur examine les dommages couverts par ton contrat.
- Avant de signer, vérifie les **éléments essentiels du contrat** et conserve les bons, factures et échanges écrits.
- En cas d'erreur ou d'incident, signale les faits, garde des traces et transmets-les au responsable. La responsabilité **civile et pénale** dépend des circonstances.

En atelier, vérifie les quantités, la traçabilité et les documents avant toute validation ou expédition. Une information précise et transmise rapidement peut éviter un litige ou un dommage.

Chapitre 5 : Droit du travail et protection sociale du salarié

1. Comprendre ton contrat et tes droits :

Le contrat de travail :
Ton contrat précise les règles de ta relation avec l'employeur : ton poste, ton salaire, tes horaires et ton lieu de travail. En mareyage, il peut aussi indiquer les tâches prévues, comme préparer les commandes ou conditionner les produits.

Les documents à vérifier :
Avant de signer, prends le temps de lire le contrat et de repérer les informations importantes. Garde une copie du contrat et de chaque bulletin de paie. La convention collective applicable peut prévoir des règles plus favorables que le minimum légal.

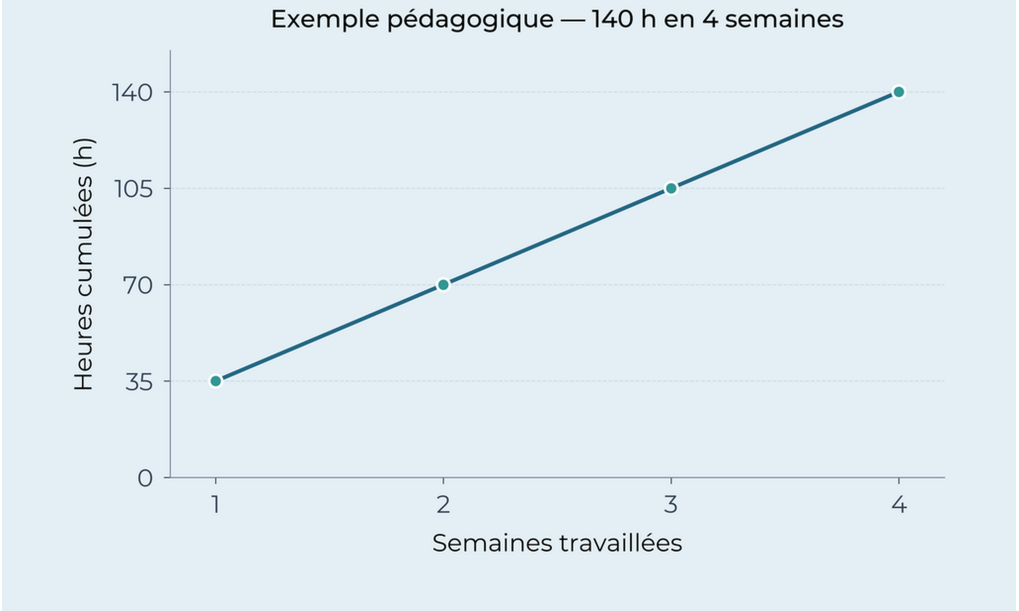
- La nature du contrat et sa durée, s'il est à durée déterminée.
- Le poste et les missions confiées.
- La rémunération brute, les horaires et les éventuelles heures supplémentaires.
- La période d'essai, si elle est prévue.

Le salaire et le temps de travail :
Le salaire brut est le montant avant les cotisations sociales, le salaire net est celui versé après les retenues. Le bulletin de paie détaille ces éléments. Le Smic est un minimum légal, mais ta convention collective peut prévoir un salaire supérieur.

La durée habituelle à temps plein est de 35 heures par semaine. Les horaires peuvent être organisés différemment selon l'activité et les règles applicables. En atelier, note tes heures réellement travaillées et signale rapidement une erreur sur ton planning ou ta paie.

Exemple de vérification d'une paie :
Tu as travaillé 35 heures par semaine pendant 4 semaines, soit 140 heures. Tu compares tes horaires notés avec le bulletin de paie et tu vérifies que les heures supplémentaires, si tu en as effectué, y apparaissent bien.

Graphique chiffré



Élément	Ce que tu vérifies
Contrat	Poste, horaires, salaire et durée
Bulletin de paie	Heures payées et retenues indiquées
Convention collective	Règles propres à l'activité

2. Travailler en sécurité et connaître tes obligations :

Les obligations de l'employeur et du salarié :
Ton employeur doit protéger ta santé et ta sécurité, notamment en fournissant des consignes, une formation et des équipements adaptés. De ton côté, tu dois respecter les consignes, utiliser le matériel correctement et prévenir l'équipe si tu repères un danger.

Les risques dans un atelier de mareyage :
Le sol mouillé, les couteaux, les charges lourdes, le froid et les gestes répétés peuvent provoquer des accidents ou des douleurs. Porte les équipements demandés, comme les chaussures antidérapantes et les gants adaptés à la tâche.

- Garde ton poste propre et dégagé.
- Utilise les couteaux et machines uniquement après avoir reçu les consignes nécessaires.
- Ne porte pas seul une charge trop lourde, demande de l'aide.
- Signale tout matériel abîmé ou toute situation dangereuse.

En cas d'accident du travail :

Préviens ton employeur dès que possible et décris clairement les faits : l'heure, le lieu, la tâche effectuée et les témoins éventuels. Consulte un professionnel de santé si nécessaire. Les indemnités liées à un accident du travail sont versées sans délai de carence, selon les conditions applicables.

Mini cas concret en atelier :
À 7 h 30, tu glisses sur un sol humide et tu te blesses à la main. Tu arrêtes la tâche, tu préviens ton responsable, tu fais constater ta blessure et tu notes le nom de 2 témoins. Le livrable attendu est un signalement précis de l'accident, avec l'heure, le lieu et les circonstances.

3. Repérer la protection sociale du salarié :

À quoi sert la protection sociale :
Une partie des cotisations prélevées sur ton salaire finance la protection sociale. Elle peut notamment participer à la prise en charge des soins et au versement d'indemnités lorsque tu ne peux pas travailler pour raison de santé.

En cas de maladie :
Si un médecin te prescrit un arrêt de travail, préviens ton employeur et transmets les documents nécessaires dans les délais. Pour un arrêt maladie classique, l'Assurance Maladie prévoit en général 3 jours de carence avant le versement des indemnités journalières, sous réserve des exceptions et des règles de ta convention collective.

Ne donne pas à ton employeur des informations médicales qui ne le concernent pas. L'arrêt transmis à l'employeur ne précise pas le diagnostic. Pense aussi à vérifier si l'entreprise ou la convention collective prévoit un complément de salaire.

Ta check-list sur le terrain :
Quand tu commences un poste ou qu'un problème survient, ces 5 vérifications t'aident à réagir sans oublier l'essentiel.

1. Lis ton contrat et repère tes horaires ainsi que ton salaire.
2. Note tes heures travaillées et compare-les à ta paie.
3. Porte les équipements de protection prévus pour ta tâche.
4. Signale rapidement un accident, même s'il semble léger.
5. En cas d'arrêt maladie, préviens l'employeur et respecte le délai d'envoi des documents.

Ce qu'il faut retenir

Ton contrat, ta paie et les règles de sécurité définissent tes droits et tes obligations. Vérifie les documents et protège ta santé au travail.

- Contrôle les **éléments du contrat**, tes heures, ton salaire et les règles de la convention collective.
- Respecte les consignes, porte les équipements adaptés et signale les dangers ou accidents rapidement.
- En cas d'arrêt maladie, préviens ton employeur et transmets les documents dans les délais.

Les cotisations contribuent à ta **protection sociale**, notamment pour les soins et certaines indemnités. Garde tes documents et tes relevés d'heures pour pouvoir vérifier tes droits.

Copyright © 2027 FormaV®. Tous droits réservés.

FormaV® est une marque déposée auprès de l'INPI sous le numéro 5227897.

Ce document a été élaboré par FormaV® avec le plus grand soin afin d'accompagner chaque apprenant vers la réussite de ses examens. Son contenu (textes, graphiques, méthodologies, tableaux, exercices, concepts, mises en forme) constitue une œuvre protégée par le droit d'auteur.

Toute copie, partage, reproduction, diffusion ou mise à disposition, même partielle, gratuite ou payante, est strictement interdite sans accord préalable et écrit de FormaV®, conformément aux articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Dans une logique anti-plagiat, FormaV® se réserve le droit de vérifier toute utilisation illicite, y compris sur les plateformes en ligne ou sites tiers.

En utilisant ce document, vous vous engagez à respecter ces règles et à préserver l'intégrité du travail fourni. La consultation de ce document est strictement personnelle.

Merci de respecter le travail accompli afin de permettre la création continue de ressources pédagogiques fiables et accessibles.