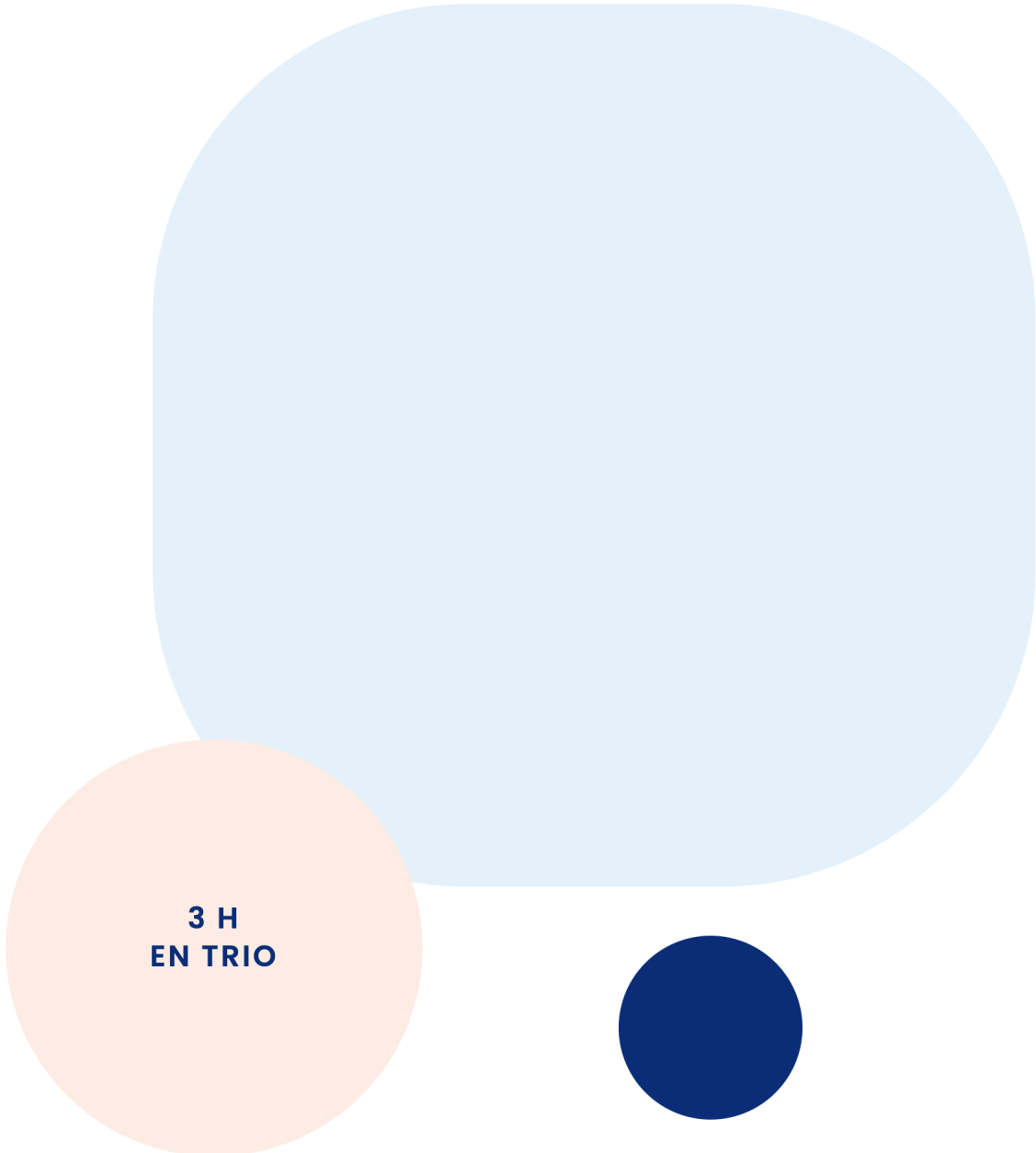


OPTION
DESIGN
CULINAIRE

SÉANCE 02 • UNE MADELEINE EN MOUVEMENT

ENTRAÎNER SON MUSCLE CRÉATIF

OBSERVER • IMAGINER • TESTER • PARTAGER



3 H
EN TRIO



**LA CRÉATIVITÉ N'EST PAS
UN TALENT, C'EST UNE
MANIÈRE D'AGIR.**

JOHN CLEESE · ACTEUR BRITANNIQUE



TROIS HEURES, HUIT TEMPS COURTS

10 MIN

RITUEL

Se dessiner les yeux fermés

20 MIN

ÉCHAUFFEMENT

Changer de regard, trouver le lien

15 MIN

POURQUOI ?

Ma question de départ, p. 6

35 MIN

SENSATIONS

Six boîtes à explorer, p. 11

10 MIN

PAUSE

On souffle, on revient

30 MIN

COLLISIONS

Gestes sportifs × gestes culinaires

25 MIN

TEST A/B

Un seul paramètre change, p. 13

35 MIN

SLAM ET BILAN

Écrire, puis retenir la méthode

ICI, ON OSE ESSAYER

NOS DEUX RÈGLES

1 • On commente une production, jamais une personne.

2 • On a le droit de dire « je passe » une fois, puis on revient.

À CHAQUE ESSAI, LES RÔLES TOURNENT

JE MANIPULE

Je teste, je fabrique, je goûte si je le souhaite.

J'OBSERVE

Je note ce que je vois, sans juger.

JE GARDE LA TRACE

Temps, croquis, mots notés dans le carnet.

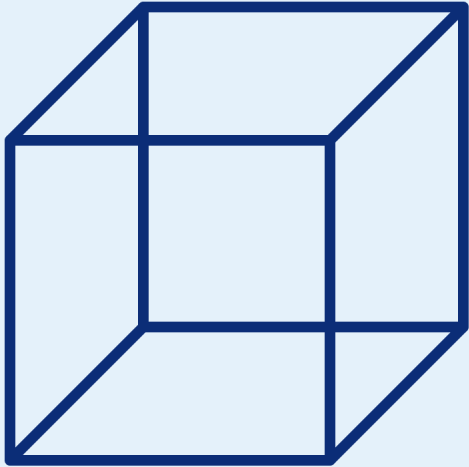
DESSINE-TOI LES YEUX FERMÉS

- 1 • Ferme les yeux.
- 2 • Dessine ton visage sur le post-it, en une minute.
- 3 • Ouvre les yeux et colle-le dans ton carnet.
- 4 • Montre-le à ton trio : on rit avec, jamais contre.



1 MIN
UN POST-IT
AUCUN JUGEMENT

LE MÊME DESSIN, DEUX LECTURES



Quelle face est devant ?

Fixe le cube dix secondes. La face avant change de place. Le dessin, lui, n'a pas bougé.

Quand tu bloques, change de regard avant de changer de réponse.

TROUVE LE MOT QUI RELIE LES TROIS

BLANC	JAUNE	COQUE	➔	?
CHOU	SABLÉE	BRISÉE	➔	?
NOIR	AU LAIT	CHAUD	➔	?

DÉFI DUO • Invente un triplet qui relie la cuisine et le sport.

POURQUOI, AVANT QUOI



On part de l'extérieur du cercle. Avant de chercher une forme, on se demande pour qui et pour quoi on crée.

CARNET P. 6 • MA QUESTION DE DÉPART

« Je voudrais que la personne accueillie ressente... parce que... »

UNE SENSATION N'EST PAS UNE NOTE

JE REGARDE

clair / foncé • mat / brillant •
transparent / opaque • compact
/ ajouré

JE SENS

floral • fruité • végétal • grillé • épicé •
léger / intense

JE TOUCHE

lisse / rugueux • souple / rigide • sec /
humide • friable / élastique

J'ÉCOUTE

craquer • froisser • verser • son bref /
son continu • silence

JE GOÛTE, SI JE VEUX

sucré • salé • acide • amer • umami •
crémeux / croquant

J'ASSOCIE, JE JUSTIFIE

« Pour moi, cela évoque... » « L'indice
que je remarque est... »

QUAND DEUX GESTES SE RENCONTRENT

VERSER	ROULER	PLIER	PASSER
		Un « plier-passer » ?	DRIBBLER
			SAUTER

Un croquis rapide par case : l'idée compte plus que le dessin. Entoure les deux cases que ton trio va tester.

UN SEUL PARAMÈTRE CHANGE

JE CHOISIS :

la couleur

la texture

la disposition

le geste de présentation

A

Croquis ou photo, puis ce que j'observe vraiment.

B

Même chose, avec un seul détail modifié.

JE CONCLUS • ce que ce test permet de dire, et ce qu'il ne permet pas de dire.

QUATRE LIGNES, TROIS CONTRAINTES

Reprends tes trois mots de la p. 11 et un geste de la grille.

UNE RIME

UNE COULEUR

UN VERBE D'ACTION

MES QUATRE LIGNES

Lecture à voix haute : seulement si tu le veux.

MES 6 RÉFLEXES CRÉATIFS

01

POURQUOI ?

Je dis pour qui et pour quoi je crée.

02

JE VOIS

Je décris avant d'interpréter.

03

JE DÉCALE

Je regarde le problème sous un autre angle.

04

J'EN FAIS 3

Trois pistes avant d'en choisir une.

05

JE MÉLANGE

Je croise deux choses et je cite mes sources.

06

J'ESSAIE

Je teste un détail et je garde les ratés.

OÙ J'EN SUIS, OÙ JE VAIS

JE ME SITUE

1 • avec aide

2 • en cours

3 • autonome

Une preuve dans mon carnet pour chaque niveau entouré.

MON PROCHAIN PAS

« **LA PROCHAINE FOIS, JE...** »

Puis, en cercle : **un mot** sur ce que j'ai ressenti aujourd'hui.

BIENTÔT

La designeuse culinaire découvre nos collisions de gestes.

Le rappeur part de nos slams : écriture, voix, image.