



MON CARNET DE BORD

Première Bac Pro Cuisine - 1BP3

Mon année • Mes expériences • Mon projet • Ma Terminale

Rentrée - 02 septembre 2026

Nom : _____

Prénom : _____

Classe : **1BP3** _____

Mode d'emploi



Un outil pour écrire, cocher, dessiner, garder des traces... et revenir plus tard.

L'objectif : mieux te connaître, progresser et construire ton projet sans avoir besoin de tout décider tout de suite.

4 façons de répondre

ÉCRIS

Une phrase, quelques mots ou une liste.

COCHE

Quand tu veux aller vite.

DESSINE

Un schéma, une flèche, un pictogramme.

PASSE

Tu peux laisser une question et y revenir.

Tu peux utiliser des mots-clés. Tu n'es jamais obligé de raconter quelque chose de personnel pour réussir une activité.

Ma météo de rentrée



Aujourd'hui, je choisis ce qui me ressemble le plus. Une seule réponse suffit.

☐ Prêt à démarrer

Je sais à peu près où je vais.

☐ Curieux

J'ai envie de découvrir la suite.

☐ En réflexion

J'ai encore besoin de temps.

☐ Besoin de repères

J'aimerais savoir comment l'année va se passer.

☐ Je préfère ne pas répondre

Je peux simplement passer à la suite.

Ce qui m'aide à bien travailler

☐ Une consigne écrite

☐ Un exemple

☐ Du temps pour commencer

☐ Travailler à deux

☐ Un endroit calme

☐ Une reformulation

☐ Une courte pause

☐ Savoir ce qui est attendu

Ma carte d'identité d'élève

Qui suis-je aujourd'hui, et de quoi ai-je besoin pour avancer ?

Mes 3 forces

Mon défi du moment

Ce qui m'aide

Mon mode d'emploi personnel

☐ Je préfère commencer seul(e)

☐ Je préfère commencer à deux

☐ Je comprends mieux avec un exemple

☐ Je comprends mieux en faisant

Une chose importante pour que je puisse bien travailler :

En Première, je franchis un cap

L'année ne sert pas seulement à obtenir des notes : elle prépare la Terminale et l'après-bac.

1. PROFESSIONNALISER

Consolider les gestes, l'organisation, l'hygiène, la qualité et la régularité.

2. GAGNER EN AUTONOMIE

Anticiper, s'organiser, demander de l'aide au bon moment, tenir ses engagements.

3. CONSTRUIRE SON PROJET

Utiliser les PFMP, les rencontres et les projets pour tester des idées de métiers.

4. PRÉPARER LA TERMINALE

Repérer ses forces, ses besoins et les formations ou métiers à explorer.

Et l'année prochaine, en Terminale ?

Tu finaliseras le bac et ton projet post-bac. Le parcours personnalisé prévoit du soutien au parcours et deux semaines dédiées à la préparation de la poursuite d'études ou de l'insertion, selon l'organisation du lycée.

Le Bac Pro Cuisine en 5 gestes professionnels

Ce que tu construis en cours, en atelier, en projet et en PFMP.

ORGANISER

Choisir, planifier, répartir le travail, préparer le matériel.

PRODUIRE & DRESSER

Maîtriser les techniques, les cuissons, l'envoi et la présentation.

ANIMER UNE ÉQUIPE

Communiquer, coopérer, répartir les tâches, rendre compte.

GÉRER

Approvisionnements, stocks, coûts, besoins et suivi de production.

GARANTIR LA QUALITÉ

Hygiène, sécurité, nutrition, développement durable, satisfaction.

Question à garder en tête : dans quel geste professionnel ai-je le plus progressé cette année ?

Mes compétences au départ

Ceci n'est pas une note. C'est une photo de départ que tu pourras comparer en fin d'année.

Compétence	À l'aise	En cours	À développer
M'organiser	☐	☐	☐
Travailler en équipe	☐	☐	☐
Prendre des initiatives	☐	☐	☐
M'exprimer à l'oral	☐	☐	☐
Respecter les consignes	☐	☐	☐
Appliquer l'hygiène et la sécurité	☐	☐	☐
Gérer mon stress	☐	☐	☐
Être autonome	☐	☐	☐
Être rigoureux(se)	☐	☐	☐
Demander de l'aide	☐	☐	☐

Mon rôle : élève + futur professionnel

Être professionnel commence bien avant l'emploi : cela se voit dans les habitudes du quotidien.

- ☐ Je viens régulièrement et je préviens en cas d'absence.
- ☐ Je prépare ma tenue, mon matériel et mes documents.
- ☐ Je consulte l'ENT et je respecte les échéances.
- ☐ Je respecte les règles d'hygiène, de sécurité et les personnes.
- ☐ Je demande une explication quand je ne comprends pas.
- ☐ Je prends ma place dans le collectif sans empêcher les autres d'apprendre.
- ☐ Je transforme un retour ou une erreur en piste de progrès.
- ☐ Je garde une trace de mes expériences et de mes réussites.
- ☐ Je fais preuve de curiosité professionnelle.
- ☐ Je prépare mon orientation en explorant plusieurs possibilités.

Mon engagement personnel pour cette période

Mon calendrier PFMP - 1BP3

Les deux périodes sont déjà placées : je peux anticiper, préparer et garder des traces.

PFMP 1 - 4 semaines

Du 16 novembre au 13 décembre 2026

S47

16/11 - 22/11

S48

23/11 - 29/11

S49

30/11 - 06/12

S50

07/12 - 13/12

PFMP 2 - 4 semaines

Du 10 mai au 06 juin 2027

S19

10/05 - 16/05

S20

17/05 - 23/05

S21

24/05 - 30/05

S22

31/05 - 06/06

Mes points de vigilance avant chaque départ

☐ Documents

☐ Contact / horaires

☐ Trajet

☐ Tenue / matériel

☐ Mes objectifs

Septembre - Décembre

Je garde une trace des échéances, mais aussi de ce que j'ai vécu, rencontré ou découvert.

SEPTEMBRE

Dates / échéances _____

Ce que j'ai vécu, fait ou appris

Une rencontre / découverte / idée à garder _____

OCTOBRE

Dates / échéances _____

Ce que j'ai vécu, fait ou appris

Une rencontre / découverte / idée à garder _____

NOVEMBRE / DÉCEMBRE

PFMP 1 : 16/11 - 13/12

Dates / échéances _____

Ce que j'ai vécu, fait ou appris

Une rencontre / découverte / idée à garder _____

Janvier - Mars

Je garde une trace des échéances, mais aussi de ce que j'ai vécu, rencontré ou découvert.

JANVIER

Dates / échéances _____

Ce que j'ai vécu, fait ou appris

Une rencontre / découverte / idée à garder _____

FÉVRIER

Dates / échéances _____

Ce que j'ai vécu, fait ou appris

Une rencontre / découverte / idée à garder _____

MARS

Dates / échéances _____

Ce que j'ai vécu, fait ou appris

Une rencontre / découverte / idée à garder _____

Avril - Juillet

Je garde une trace des échéances, mais aussi de ce que j'ai vécu, rencontré ou découvert.

AVRIL

Dates / échéances _____

Ce que j'ai vécu, fait ou appris

Une rencontre / découverte / idée à garder _____

MAI

PFMP 2 : 10/05 - 06/06

Dates / échéances _____

Ce que j'ai vécu, fait ou appris

Une rencontre / découverte / idée à garder _____

JUIN / JUILLET

Dates / échéances _____

Ce que j'ai vécu, fait ou appris

Une rencontre / découverte / idée à garder _____

PFMP 1 - Avant de partir

Je transforme mon stage en expérience utile pour mon métier et mon orientation.

Entreprise : _____

Dates : 16/11/2026 - 13/12/2026

Ville : _____

Mes 3 objectifs

Une question à poser

Un défi à relever

Je pars pour observer, essayer, demander, apprendre et garder des preuves de ce que je sais faire.

PFMP 1 - Ce que j'ai vécu

Des faits d'abord : ce que j'ai fait, observé et compris.

J'ai découvert / observé

J'ai aimé

J'ai moins aimé

Une situation qui m'a surpris(e)

PFMP 1 - Ce que j'ai appris

Je transforme l'expérience en compétences et en preuves.

Mes réussites

Une difficulté et ce que j'ai fait

Compétences développées

☐ Organisation

☐ Rigueur

☐ Communication

☐ Travail en équipe

☐ Sens du service

☐ Créativité

☐ Gestion du stress

☐ Autonomie

☐ Hygiène / sécurité

☐ Gestion du temps

Une preuve que je garde

PFMP 1 - Et mon projet ?

Un stage peut confirmer une idée, la nuancer ou ouvrir une nouvelle piste.

Cette PFMP...

- ☐ confirme une idée de métier
- ☐ me fait hésiter
- ☐ m'ouvre une nouvelle possibilité

Pourquoi ?

Pour ma prochaine expérience, je veux...

PFMP 2 - Avant de partir

Je transforme mon stage en expérience utile pour mon métier et mon orientation.

Entreprise : _____

Dates : 10/05/2027 - 06/06/2027

Ville : _____

Mes 3 objectifs

Une question à poser

Un défi à relever

Je pars pour observer, essayer, demander, apprendre et garder des preuves de ce que je sais faire.

PFMP 2 - Ce que j'ai vécu

Des faits d'abord : ce que j'ai fait, observé et compris.

J'ai découvert / observé

J'ai aimé

J'ai moins aimé

Une situation qui m'a surpris(e)

PFMP 2 - Ce que j'ai appris

Je transforme l'expérience en compétences et en preuves.

Mes réussites

Une difficulté et ce que j'ai fait

Compétences développées

☐ Organisation

☐ Rigueur

☐ Communication

☐ Travail en équipe

☐ Sens du service

☐ Créativité

☐ Gestion du stress

☐ Autonomie

☐ Hygiène / sécurité

☐ Gestion du temps

Une preuve que je garde

PFMP 2 - Et mon projet ?

Un stage peut confirmer une idée, la nuancer ou ouvrir une nouvelle piste.

Cette PFMP...

- ☐ confirme une idée de métier
- ☐ me fait hésiter
- ☐ m'ouvre une nouvelle possibilité

Pourquoi ?

Pour ma prochaine expérience, je veux...

Mon carnet de réussites

Même petite, une réussite mérite une trace. Elle pourra servir dans un entretien, un CV ou Parcoursup.

EN COURS

EN ATELIER / CUISINE

EN PFMP

DANS UN PROJET / HORS LYCÉE

À la fin de chaque période : choisis **UNE** réussite et explique ce qu'elle dit de toi.

Une réalisation dont je suis fier / fière

Une assiette, une organisation, une présentation, une fiche, un service, un projet...

PHOTO / CROQUIS / SCHÉMA



Ce que j'ai fait

Ce que cela montre

Un retour reçu / une amélioration possible

Mon journal de parcours - rencontres & découvertes

Professionnel, chef, artisan, artiste, designer, ancien élève, lieu culturel... je garde une trace de ce qui nourrit mon parcours.

RENCONTRE / DÉCOUVERTE 1

Date / lieu : _____

Personne / métier / rôle : _____

Ce que j'ai découvert, compris ou retenu :

Ce que cela m'inspire, confirme ou me donne envie d'explorer : _____

RENCONTRE / DÉCOUVERTE 2

Date / lieu : _____

Personne / métier / rôle : _____

Ce que j'ai découvert, compris ou retenu :

Ce que cela m'inspire, confirme ou me donne envie d'explorer : _____

Mon journal de parcours - je continue

Je peux y noter une rencontre, une exposition, un concours, une visite, une discussion ou une idée qui change mon regard.

TRACE 3

Date / contexte : _____

Ce qui s'est passé / ce que j'ai observé :

Une phrase, une idée, un contact ou une question à garder :

TRACE 4

Date / contexte : _____

Ce qui s'est passé / ce que j'ai observé :

Une phrase, une idée, un contact ou une question à garder :

Mes centres d'intérêt, engagements et expériences

Ce qui se passe hors des notes peut aussi raconter qui je suis, ce que j'aime et ce que je sais déjà faire.

☐ Cuisine / gastronomie

☐ Sport

☐ Arts / création

☐ Lecture / médias

☐ Musique

☐ Photo / vidéo

☐ Numérique

☐ Voyage / cultures

☐ Langues

☐ Association / bénévolat

☐ Responsabilités

☐ Petit job / aide familiale

☐ Concours / projet

☐ Autre

Une expérience que j'aimerais valoriser plus tard

Ce qu'elle dit de moi / ce qu'elle m'a appris

Après le bac : plusieurs routes sont possibles

En Première, le but n'est pas de choisir définitivement. Le but est d'explorer.



Autres pistes : spécialisation, entrepreneuriat, mobilité à l'étranger, poursuite après un BTS.

Focus BTS MHR

Le BTS Management en hôtellerie-restauration est une poursuite d'études possible après un bac pro cuisine.

Ce que l'on y retrouve

Une première année commune et polyvalente : cuisine, service, hébergement, gestion, management, marketing, langues, hygiène et digitalisation.

Ce que je peux travailler en Première

- ☐ Méthode de travail
- ☐ Autonomie
- ☐ Communication orale
- ☐ Travail en équipe
- ☐ Anglais / langues
- ☐ Gestion / calculs
- ☐ Curiosité professionnelle

Ce que je peux explorer

- ☐ Portes ouvertes
- ☐ Immersion / mini-stage
- ☐ Témoignages d'étudiants
- ☐ Apprentissage
- ☐ Option B production culinaire
- ☐ Option A restauration
- ☐ Autres BTS / CS

Mon prochain pas : choisir une formation à regarder plus précisément avant la fin du trimestre.

Parcoursup : je prépare sans me presser

La plateforme concernera surtout ta Terminale. En Première, je peux déjà construire des traces utiles et explorer.

- ☐ Garder une adresse mail que je consulte vraiment.
- ☐ Conserver bulletins, attestations, certificats et retours de PFMP.
- ☐ Noter mes activités, projets, concours, engagements et responsabilités.
- ☐ Garder des exemples concrets de mes réussites et de mes progrès.
- ☐ Explorer plusieurs formations et leurs attendus.
- ☐ Participer à des portes ouvertes, rencontres ou immersions quand c'est possible.

Ce que je veux déjà explorer ou préparer cette année

Le calendrier Parcoursup 2027 sera à consulter en Terminale : je ne recopie pas les dates de la session précédente.

Fiche Avenir : ce qui comptera en Terminale

Les formations verront notamment des appréciations sur des compétences transversales. Je peux les construire dès maintenant.

MÉTHODE DE TRAVAIL

Je m'organise, je rends un travail soigné, je prépare mes échéances.

AUTONOMIE

Je sais avancer, chercher une information et demander de l'aide au bon moment.

INVESTISSEMENT

Je participe, je m'implique dans les cours, projets et PFMP.

INITIATIVE

Je propose, je prends une responsabilité adaptée, je vais au bout d'une tâche.

ENGAGEMENTS

Je peux valoriser des activités ou responsabilités au lycée et hors du lycée.

Mon action cette période : je choisis UNE compétence à rendre visible par des faits.

Ma boîte à preuves

Une preuve = un exemple concret qui montre ce que j'ai fait, appris ou assumé. Je privilégie quelques traces bien expliquées.

Expérience / date	Ce que j'ai fait	Compétences	Preuve gardée

Exemples : PFMP, projet, concours, rôle dans une équipe, rencontre professionnelle ou artistique, activité culturelle, certificat, job...

La preuve que je veux particulièrement garder cette année

Mon mini-CV en construction

Pas besoin d'attendre la Terminale : je rassemble au fil de l'année ce que je pourrai réutiliser.

FORMATION

PFMP / EXPÉRIENCES

COMPÉTENCES

LANGUES

CENTRES D'INTÉRÊT / ENGAGEMENTS

3 métiers à explorer

Je compare au lieu de chercher “le métier parfait”.

MÉTIER 1

Nom : _____

Ce qui m'attire : _____ Ce qui me questionne : _____

Prochaine action : _____

MÉTIER 2

Nom : _____

Ce qui m'attire : _____ Ce qui me questionne : _____

Prochaine action : _____

MÉTIER 3

Nom : _____

Ce qui m'attire : _____ Ce qui me questionne : _____

Prochaine action : _____

Je prépare mon entretien d'orientation

Avant de parler avec le professeur principal, la Psy-EN ou un autre adulte, je mets mes idées à plat.

Où j'en suis aujourd'hui

Mes envies / mes pistes

Mes hésitations / mes questions

Après l'entretien : ce que je décide de faire

Bilan - 1er trimestre

Je regarde les faits, pas seulement la moyenne.

3 choses dont je suis fier / fière

Une difficulté

Ce qui m'a aidé

Mon projet aujourd'hui

☐ poursuite d'études

☐ emploi / apprentissage

☐ je ne sais pas encore

Mon action pour la prochaine période

Bilan - 2e trimestre

Je regarde les faits, pas seulement la moyenne.

3 choses dont je suis fier / fière

Une difficulté

Ce qui m'a aidé

Mon projet aujourd'hui

☐ poursuite d'études

☐ emploi / apprentissage

☐ je ne sais pas encore

Mon action pour la prochaine période

Bilan de fin d'année - Mon passeport vers la Terminale

Je rassemble ce qui a changé depuis septembre.

Ce dont je suis le plus fier / fière

Mes 3 points forts

Mes 3 axes de progrès

Mon idée d'orientation aujourd'hui

Ce que je veux réussir dès la rentrée de Terminale

Mon plan d'action vers la Terminale

Un objectif utile est précis, réaliste et relié à une action.

OBJECTIF 1

Je veux : _____

Pour y arriver, je vais : _____

OBJECTIF 2

Je veux : _____

Pour y arriver, je vais : _____

OBJECTIF 3

Je veux : _____

Pour y arriver, je vais : _____

Une personne qui peut m'aider

Mes ressources et mes contacts

Je n'attends pas d'être bloqué(e) pour chercher l'information ou demander de l'aide.

Professeur principal

Référent PFMP / DDFPT

Psy-EN / orientation

CPE / vie scolaire

CDI

Autre adulte ressource

Ressources officielles



Avenir(s)

Pour explorer et garder des traces



Parcoursup

Pour s'informer sur les formations



Onisep - Bac pro cuisine

Pour les poursuites d'études et métiers

Sources actualisées consultées le 29/08/2026 : Parcoursup, Onisep, Éduscol / Ministère de l'Éducation nationale.

Mes notes libres - traces de parcours

Une idée, un contact, un métier à explorer, une recette, une phrase, une adresse, une question : cette page est à moi.

Contacts / noms / lieux à retrouver

Idées / envies / questions pour la suite

Notes libres

Je peux aussi coller ici un ticket, une photo imprimée, une carte de visite, une étiquette ou un souvenir de l'année.

À toi de jouer

Ton projet n'a pas besoin d'être parfait. Il a besoin d'avancer.

Je découvre • j'expérimente • je garde des traces • je choisis

Une question ?

Cherche d'abord l'information,
puis adresse-toi au bon interlocuteur.