



**L'École du Pain de Badabec**  
Lavigerie - Cantal

# STAGE INTENSIF

DURÉE: 3 JOURS (DU VENDREDI 10H AU DIMANCHE 17H)  
TARIF: 390€  
PUBLIC: CONFIRMÉ

Notre formule en immersion pour se perfectionner sur la panification à l'ancienne sur levain. Cette offre est conçue pour les personnes ayant déjà une connaissance du monde du pain mais désireuses de se confronter à une production professionnelle. Elle est donc, entre autres, particulièrement adaptée pour les boulangers en exercice ou les porteurs de projet d'installation en boulange à l'ancienne.

## **Objectifs pédagogiques de la formation :**

- acquérir les compétences suffisantes en panification sur levain naturel pour produire un pain en respect des gestes d'autrefois, sans assistance mécanique ou chimique.
- Être capable de mener une production de pain à l'ancienne dans sa globalité, dans un contexte professionnel, avec l'aide d'un formateur.
- connaître les diverses approches et divers outils disponibles pour exercer une activité de boulange à l'ancienne, et savoir choisir celle qui vous correspond.
- se familiariser avec les semences et farines paysannes dans le contexte d'un fournil à l'ancienne.
- prendre la mesure des différentes facettes d'une approche alternative de la boulangerie traditionnelle en faisant l'expérience du quotidien du fournil.

## **Contenu et organisation de la formation :**

### **Jour 1 – Production de pain en pousse directe (9h)**

Nous entrons directement dans le vif du sujet avec une première journée de découverte pratique. Vous mettez la main à la pâte dès votre arrivée pour découvrir notre approche du pain naturel à travers une pétrissée en pousse directe. Chaque geste technique est démontré et expliqué par le formateur avant d'être reproduit par les participants.

**10h** Pétrissage manuel de la fournée du jour, sur levain naturel. Méthode en bac. Démonstration et pratique du geste du pétrissage utilisé dans notre fournil.

- 11h** Présentation du stage et des attentes des participants autour d'un café. Présentation de l'approche de la ferme de Badabec et bases de la panification au levain naturel.
- 12h** Suivi de la fermentation des pâtes et de leur évolution physico-chimique à travers la structuration du réseau de gluten. Rabats des pâtes.
- 12h30** Repas partagé. C'est souvent l'occasion pour les participants de faire plus ample connaissance et de présenter leur chemin de vie.
- 13h** Division et façonnage manuel des pâtes. Découverte des gestes du boulage et du façonnage d'une pâte pur levain et comment les adapter à chaque pâte en fonction de ses qualités du jour. Mise en pousse en banneton.
- 14h** Allumage du four à bois. Présentation de l'équipement et procédure de mise en chauffe. Moment convivial autour du feu, présentation des différents types de fours à bois et des avantages et inconvénients de chacun. Explications sur le bois nécessaire (quantité, qualité).
- 16h** Temps de réflexion, échange et analyse des étapes précédentes autour d'une tasse de thé.
- 17h** Enfournement des pains à la pelle. Appréhender le geste de la grigne et les différentes manières de le faire. Le rôle de la buée dans la cuisson des pains et comment l'adapter dans le cas d'une approche à l'ancienne.
- 18h** Défournement à la pelle des pains. Ressuage puis analyse organoleptique des résultats obtenus.
- 19h** Fin de journée.

## **Jour 2 – Théorie et technologies du pain sur levain naturel et initiation à l'agro-écologie**

Après une journée très pratique la veille, il est temps aujourd'hui de nous asseoir et de décortiquer les phénomènes physico-chimiques à l'œuvre durant tout le processus de panification. La matinée est entièrement consacrée au levain naturel endogène pour vous permettre d'en comprendre les rouages. L'après-midi sera plus pratique avec le pétrissage des pâtes pour la fournée du lendemain, la préparation de différents levains mais également du bois pour la chauffe du four.

- 9h** Le levain naturel endogène sous toutes les coutures :  
Les composants du levain et les phénomènes physico-chimique s'y déroulant. Carte d'identité d'un levain.
- 10h** Comment démarrer un levain liquide à partir de farine et d'eau, les bonnes pratiques et les points de vigilance à respecter pour permettre le démarrage de la fermentation.  
Comment rafraîchir un levain, à quelle fréquence, et comment le conserver.
- 11h** Les différents types de levains : liquide, dur ou batard, et leurs conséquences sur le pain  
Les différents rafraîchis possibles et leurs conséquences sur le produit final.
- 12h** Repas partagé, souvent un plat mijoté, mis à cuire dans le four à la suite de la fournée de la veille.
- 14h** Les différentes méthodes de fermentation, applicable dans le contexte d'un fournil à l'ancienne.  
Le travail en direct.  
La fermentation longue à température ambiante.  
Les avantages et inconvénients de chaque méthode et leur répercussions organoleptiques.

- 15h** Initiation à l'agro-écologie paysanne, et à la relation boulangerie/paysannerie dans le contexte d'une production à l'ancienne. Le principe des semences paysannes et les rapports entre le blé, son écosystème et le pain en fonction de différentes pratiques agronomiques. Une brève présentation de l'évolution conjointe des blés et de l'agriculture, du néolithique à nos jours, et ce que cela engendre pour le boulanger.
- 16h** Présentation d'une alternative culturelle du blé, conçue en adéquation avec son écosystème pour la préservation de sols vivants.
- 17h** Préparation du bois pour la chauffe du lendemain. Parce que travailler au four à chauffe directe, c'est aussi accorder une attention particulière à la qualité du combustible utilisé.
- 18h** Pétrissage des pâtes en pousse lente en vue de la fournée du lendemain.
- 19h** Fin de journée.

### **Jour 3 – Production de pain en semi-autonomie**

Après une journée plus studieuse la veille, il est l'heure de reprendre le chemin du fournil et de retrouver le contact avec la pâte. La fournée du jour est conçue pour fournir aux participants la possibilité d'évoluer en semi-autonomie. Grâce aux conseils du formateur, les gestes de panification sont majoritairement réalisés par les participants.

- 6h** Pesées et pétrissage manuel de la fournée du jour, sur levain naturel. Méthode en bac. Fabrication de pain de campagne sur différentes moutures, par assemblage de farines et en mono-variétal, ainsi que de pains spéciaux avec ajout de fruits secs. Cette seconde pétrissée est également l'occasion de procéder à différents tests de levains, de fermentation et de moutures afin de pouvoir comparer les propriétés plastiques et physico-chimiques de chaque pâte.
- 7h** Petit déjeuner partagé.
- 8h** Suivi de la fermentation des pâtes et de leur évolution physico-chimique à travers la structuration du réseau de gluten. Rabats des pâtes.
- 10h** Division et façonnage manuel des pâtes. Les pâtes sont réparties entre les participants de manière à ce que tous puissent mettre la main à la pâte et développer leur ressenti en fonction des différents tests de panification réalisés.
- 11h30** Allumage du four à bois. Sous la supervision du formateur, les participants préparent le bois et procèdent à l'allumage du feu puis à son alimentation.
- 12h** Repas partagé autour du four.
- 14h** Temps de repos ou d'échange autour d'un café, avant le dernier coup de feu de la journée.
- 15h** Enfournement des pains à la pelle. Tour à tour, les participants grignent et enfournent les pains.
- 15h30** Défournement à la pelle des pains. Comme pour l'enfournement, tous les participants participent à cette tâche. Ressuage puis analyse organoleptique des résultats obtenus.
- 16h** Discussion et bilan du stage. Retour sur le déroulement de la session et les acquis réalisés.
- 17h** Fin du stage.

## **Bilan des heures de formation**

Jour 1 : 9h

Jour 2 : 10h

Jour 3 : 11h

Temps total de formation : 30h

A l'issue de ce stage, une attestation de formation vous sera remise.

## **Informations complémentaires**

- Le nombre de participants est limité à 3 personnes maximum afin de favoriser la pratique des participants et faciliter les échanges avec le formateur.
- Les repas du midi ainsi que les collations du matin et de l'après-midi (café, thé) sont compris dans le tarif.
- L'hébergement est à la charge des participants. De nombreux gîtes et chambres d'hôtes sont situés à proximité immédiate de la ferme (moins de 5min) et nous pouvons vous aider dans la recherche d'une solution. Des aires de stationnement pour camping car ou fourgon aménagé sont également situées à proximité (2min en voiture).  
Le gîte de La Boudio, situé dans le village, propose une offre en demie-pension à des tarifs attractifs. N'hésitez pas à nous faire savoir si cette solution vous intéresse.
- Le four étant situé à l'extérieur, prévoir des vêtements et des chaussures adaptés à la saison.
- Les repas étant partagés, n'hésitez pas à ramener avec vous des spécialités culinaires de vos régions afin de les faire découvrir aux autres participants !

A bientôt à l'école du pain de Badabec !

Juliette & Thibault