# QUELLES ASTUCES DONNERIEZ-VOUS À UN DÉBUTANT ?

## 10 BLOGS PARTAGENT LEUR EXPÉRIENCE

https://comment-brasser-sa-biere.fr

# TABLE DES MATIERES


L'evènement interblogueur ..... 4
Quelles astuces donneriez-vous à un débutant ? ..... 4
Damien du blog Le Bear Trotter ..... 5
5 conseils pour bien démarrer en biérologie ..... 5
#1 Entraîner son palais ..... 5
#2 Le savoir infini ..... 6
#3 Agrandir sa base de données ..... 7
#4 Participer à des ateliers ..... 7
#5 Suivre la tendance ..... 8
Ce qu'il faut retenir ..... 9
Thomas du blog Carnet d'un brasseur amateur ..... 10
5 conseils pour débuter une activité ..... 10
1 – Commencez avec de petits objectifs ..... 10
2 – Mieux vaut s'y mettre 5 minutes que jamais ! ..... 11
3 – Prenez des cours ..... 11
4 – Intégrez des réseaux ..... 11
5 – Félicitez-vous de vos échecs ! ..... 12
Pour conclure ..... 12
Alain du blog APWeb blog ..... 14
C'est en brassant qu'on devient Brasseur ! ..... 14
Au début, était le kit ! ..... 14
Quand tu bois de l'eau, pense à la source ... ..... 17
Alea jacta est ..... 17
A suivre ... ..... 19
Alex du blog Homebrewers ..... 20
Premiers pas : L'importance de la température ..... 20
L'importance des températures lors de l'empâtage ..... 20
L'importance des températures lors de l'ébullition ..... 20
L'importance des températures lors du refroidissement ..... 21
L'importance des températures lors de la fermentation ..... 21
Aurélie du blog Comment brasser sa bière ;) ..... 22
Oser brasser sa première bière ..... 22
Les peurs qui empêchent de se lancer dans le brassage ..... 22
Les astuces de 'Comment brasser sa bière' pour oser brasser ..... 27
Futur brasseur, où en es-tu? ..... 30

Arthur du blog Tous Sommeliers ..... 31
Mes astuces pour les débutants ..... 31
Savoir de quoi on parle : exemple ..... 32
Goûtez plus, mais surtout… ..... 32
La puissance d'Internet ..... 35
Elodie de Recettes de sportifs ..... 37
TOP 10 des aliments à consommer avant une course ..... 37
Les bases pour choisir quoi manger avant une course ..... 37
Quoi manger avant une course : le TOP 10 ..... 39
Katell du blog Peinture Aquarelle Facile ..... 45
Débuter l'aquarelle : par où commencer ? ..... 45
Sommaire de l'article : ..... 45
Se procurer le matériel indispensable pour débuter l'aquarelle ..... 46
Peindre sa première aquarelle : par où commencer ? ..... 50
Et ensuite ? ..... 51
Pour aller plus loin ..... 55
Emmanuel du blog une voix au service de votre vie ..... 56
3 conseils et astuces pour débuter avec le chant ..... 56
J'ai une question pour vous: aimez vous chanter? Et si oui, quand vous êtes seul(e) ou en groupe? ..... 56
1 toujours dynamiser le corps avant de chanter ..... 56
2 chantez chez vous pour vous faire monter l'énergie en vous! ..... 57
3 Intégrez une troupe de chant ou une chorale ..... 57
Pour conclure ..... 57
Arthur du blog Les nouveaux leaders ..... 59
Leader nouveau et nouveau leader ..... 59
Le syndrome de l'imposteur ..... 59
Les bonnes phrases toutes faites ! ..... 60
Oubliez tous vos diplômes… sauf un ! ..... 61
Finalement… ..... 62

# L'EVENEMENT INTERBLOGUEUR

## QUELLES ASTUCES DONNERIEZ-VOUS A UN DEBUTANT ?

Ce livret est une synthèse des articles que chaque blogueur a publié sur son blog sur le sujet. Il a pour objectif de vous faire découvrir d'autres blogs et donc d'autres sensibilités, d'autres univers. Grâce au thème imposé on parlera du même domaine, mais chacun l'abordera sous un angle différent. Cela permettra donc aux lecteurs d'avoir une vision très riche du sujet.

Vous retrouverez les règles du jeu par ici.

Dans ce livret, vous allez trouver pleins d'informations pour vous lancer, vous motiver et apprendre de leur parcours.

Certains blogueurs écrivent sur la biérologie, le brassage, mais d'autres sortent des thématiques habituelles, nous parlerons aussi vin, alimentation, aquarelle, chant, leadership !

Je suis ravie d'avoir rassemblé tous ces participants aux profils différents et je les remercie pour la qualité de leur contenu qui, je pense, vous plaira autant qu'à moi !

# DAMIEN DU BLOG LE BEAR TROTTER

## 5 CONSEILS POUR BIEN DEMARRER EN BIEROLOGIE

Mais par où commencer ?
Comment s'y prendre correctement ?

Ce sont les questions que l'on se pose régulièrement lorsque l'on commence une nouvelle activité. Il y a tellement de choses à découvrir que l'on ne sait même plus par où commencer.
En biérologie c'est la même chose.

On m'a demandé plusieurs fois comment faire pour se lancer mais aussi améliorer ses connaissances, alors voici 5 conseils en biérologie pour toutes les personnes souhaitant se former.

Cet article participe à l'événement inter-blogueurs du blog Comment Brasser sa Bière ? sur le thème "**Quelles astuces donneriez-vous à un débutant ?**". Pour en savoir plus et découvrir plus de témoignages, rendez-vous sur l'article.

## #1 ENTRAINER SON PALAIS

C'est ce que l'on peut appeler la partie la plus intéressante.

Et oui, quand tu veux t'améliorer en biérologie, tu es obligé de **goûter** à toutes sortes de bières.
Je sais, tu es déçu, il va falloir que tu descendes quelques demis ou pintes pour que ton palais s'améliore.

La bière est la boisson la plus riche niveau palette gustative.
Pour réussir à reconnaître les saveurs, les arômes, tu dois passer par l'étape de **test**. Il faut tester encore et encore.

Comme pour le vin, le **palais se travaille** afin d'être plus performant.
Un athlète se prépare, s'entraîne au quotidien pour améliorer ses performances. Il se prépare sans

relâche pour être au top le jour J. Ce qui lui a demandé des heures, des mois, des années d'entraînement. Rien ne se fait sans travail.
Il faut donc être patient pour ressentir petit à petit la richesse d'une bière.

Au départ, ton cerveau va beaucoup comparer les saveurs qu'il ressent.
Il travail sur la base de données que tu lui présentes. Si tu ne manges que des steaks/patates, tes papilles gustatives n'ont alors qu'un listing restreint de saveurs. Il te faudra donc en découvrir de nouvelles pour que cette dernière grandisse petit à petit. Ce qui risque de te demander plus de temps.
Je te conseille de lire l'article sur le fonctionnement du goût pour en savoir plus.

**Plus ta base de donnée gustative est fournie, plus il sera facile pour toi d'identifier les saveurs, arômes** qui se présentent à toi.
Pour cela il n'y a qu'une chose à faire, PICOLER!

## #2 LE SAVOIR INFINI

Accéder à un savoir infini c'est possible grâce à la **lecture**.
Personnellement je suis de nature curieuse et j'aime m'instruire.
Comme le disait Socrate "Je sais que je ne sais rien." (Et dire que j'ai eu 6 au Bac philo :/ )

Vu que je ne sais rien, je me tourne vers les **personnes qui ont un savoir et qui le transmettent**. Ils écrivent des livres pour partager leurs connaissances. Il faut donc **lire pour en apprendre toujours plus**.

J'ai commencé avec "Bières, leçon de dégustation", d'Elisabeth Pierre (zythologue internationale).
Ce livre m'a apporté les bases de mes connaissances. Il m'a permis d'**appréhender l'histoire de la bière,** mais aussi de savoir comment **déguster et accorder les bières**.

J'ai également choisi de lire "Les saveurs gastronomiques de la bière". C'est la bible pour tout biérologue en devenir.
Il aborde les **défauts, les goûts, mais également les grands styles de bières** pour en comprendre les caractéristiques. (voir cet article pour avoir plus d'informations)

Bien entendu, j'ai également pris avec moi "Le guide Hachette des bières" toujours écrit par Elisabeth Pierre.
Ce guide te permet de sélectionner rapidement les **bières qu'il faut découvrir**. Il permet de faire un tour de ces dernières par région.

Enfin, aujourd'hui pour améliorer mon anglais technique, je lis "Tasting Beer" de Randy Mosher.
C'est une référence aux Etats-Unis, mais aussi dans le monde entier pour toutes les personnes qui souhaitent passer la certification Cicerone. Ce livre aborde l'**histoire de la bière, l'art du service** d'une bière mais aussi les **différents styles**, le tout en anglais.

Commence avec ces livres, tu auras déjà une bonne **vision globale**.

## #3 AGRANDIR SA BASE DE DONNEES

Il faut que **tu sortes de ta zone de confort** (découvre pourquoi il faut sortir de sa zone de confort).

Se cantonner à un unique style ne va pas te permettre d'**élargir ta base de données gustative**.
C'est un peu comme si tu mangeais encore et toujours le même plat. Au début c'est cool, mais au final tu ne prends plus réellement de plaisir.

Ton cerveau a besoin de travailler.
Il a besoin de **découvrir toujours de nouvelles choses pour éviter la monotonie**. Donc fais-toi plaisir et teste ce qui de prime abord ne te plaît pas.
Quel est le risque ? Aimer ça ou au pire, recracher sur ton voisin ?

Je n'aime pas le café. J'ai essayé plusieurs fois mais je n'éprouve aucun plaisir à en boire. Et pourtant, je déguste petit à petit des Stouts, des Porters. Ces bières qui ont généralement des arômes de café, cacao. Je sors de ma zone de confort pour l'agrandir. Au final, la saveur du café dans une bière ne me dérange pas puisqu'il y en a d'autres qui se mélangent.

Les **goûts changent avec l'âge**, il faut donc penser à réessayer régulièrement pour voir si ce n'est toujours pas à notre goût ou non.

Autre point, essaye de faire des **dégustations à l'aveugle**.
D'une, tu n'auras pas d'a priori sur ce que tu vas déguster. De deux, tu seras beaucoup **plus concentré** sur ce que tu vas découvrir. (Voir les avantages d'une dégustation à l'aveugle)
**Tes sens seront pleinement opérationnels pour te procurer une expérience nouvelle.**
En faisant ça, tu identifieras plus facilement des saveurs sur ce que tu ressens.

## #4 PARTICIPER A DES ATELIERS

C'est bien de lire, de tester de son côté, mais c'est aussi important de participer à des ateliers de dégustation.

Lorsque l'on travaille de notre côté, on peut **prendre certaines mauvaises habitudes**.
Comme quand tu repasses le code après une longue période de conduite. Tu as pris certaines mauvaises habitudes qu'il faut recadrer.
Les ateliers permettent une **remise à plat des pratiques**.

Le fait d'y participer te permet d'**appréhender les bonnes techniques de dégustation** tout en **engrangeant un savoir** qui n'était pas forcément écrit dans ce que tu as pu lire.

Et puis ça permet d'en mettre plein la vue aux copains une fois à la maison

Un atelier c'est aussi du **partage**.
L'orateur va partager son savoir à l'auditoire mais l'auditoire peut également partager des connaissances personnelles. On apprend doublement.

Ce genre d'activité te permet aussi d'**évaluer tes connaissances, tes compétences**. C'est une mise en application de ton savoir.
L'animateur de la dégustation sera généralement une personne plus expérimentée que toi (biérologue, caviste, brasseur…). Il aura pris le temps de travailler sa dégustation, de tester auparavant les produits proposés et détectera certaines flaveurs que tu n'auras pas sentis.

C'est un bon **exercice d'échange et d'expérimentation**.

J'ai participé à plusieurs ateliers et **je dois encore m'améliorer**. Il me manque encore des flaveurs à découvrir, du vocabulaire et des idées de pairing.

## #5 SUIVRE LA TENDANCE

Quels sont les lieux où le partage est le plus important ?
Les **réseaux sociaux** !

Clairement, hormis les livres, les tests, j'ai énormément appris en suivant des **groupes de discussion**, des beerfluenceurs (de bons buveurs sur les réseaux, mais c'est plus classe ;)).

Que ce soit du partage de dégustation pour donner l'eau à la bouche, du partage de problématiques spécifiques. Les réseaux sociaux sont devenus **omniprésents**.
On ne peut plus faire sans, donc **autant en tirer parti**.

Voici donc ma liste de groupes ou pages à rejoindre sur les réseaux qui ne sont pas uniquement du partage de photos de bières :

Groupes :
(Attention, sur les groupes, il y a certains geeks un peu mal léchés de temps en temps qui ont oubliés qu'un jour eux aussi ont commencé)

- French Beer Geek : pour échanger sur l'actualité brassicole
- Nanobrasseur : pour en apprendre plus sur le brassage
- Brewjob : pour se tenir informé des offres d'emplois du secteur

Pages et autres :

- Le Bear Trotter : parce qu'un peu de pub pour ma page ne fait pas de mal :p (aussi présent sur Instagram, Youtube, Twitter)
- Comment brasser sa bière : pour les brasseurs amateurs
- Hoppy Hours : pour en apprendre plus sur la bière
- Le Sous-bock : pour ses articles autour de la bière
- Le Pod'capsuleur : pour ses interviews podcast des acteurs de la bière
- Une bière et Jivay : pour ses vidéos qui ont de la gueule
- Fab_ze_fab : pour ses dégustations toujours très détaillées

Tu auras déjà un **bon aperçu de ce qui se fait dans le domaine de la bière**

Ces 5 conseils en biérologie vont te permettre de te lancer correctement dans ce domaine.
C'est la méthode que j'utilise pour me permettre un jour d'atteindre mon but de devenir biérologue.

Le plus important étant de tester régulièrement des bières afin que ton cerveau enregistre de nouvelles flaveurs. Plus tu testes, plus il te sera facile de reconnaître un style, une saveur, un faux-goût.
L'entraînement est la base de tout.
La lecture ne remplacera jamais la pratique.
On assimile beaucoup plus facilement les choses lorsqu'elles sont pratiquées.

Ne fais pas comme les 2/3 des personnes sur Terre, lorsque tu apprends quelque chose, mets-le en pratique pour voir si cela fonctionne.

C'est ce que je fais au quotidien avec ce blog

## CE QU'IL FAUT RETENIR

- Tester, encore et toujours
- Lire pour accroître ses connaissances
- Sortir de sa zone de confort pour élargir sa palette gustative
- Participer à des ateliers pour avoir les bonnes pratiques
- Etre présent sur les réseaux sociaux pour échanger et apprendre

Si tu as aimé cet article, n'hésite pas à suivre Le Bear Trotter sur Facebook ou Instagram.
Si ce n'est pas déjà fait, pense à télécharger mon guide "Choisir et accorder sa bière à un plat en un clin d'oeil" pour aller plus loin.
A la prochaine pour un nouvel article et bonnes dégustations !

## 5 CONSEILS POUR DEBUTER UNE ACTIVITE

Aujourd'hui je vous propose un article un peu différent de d'habitude. Je ne parlerai pas de brassage, mais plutôt d'un ressenti personnel sur les bienfaits de se lancer dans une nouvelle activité.

Il s'inscrit dans le cadre du carnaval d'article d'une amie blogueuse du site : comment brasser sa bière. Aurélie souhaite à travers ce carnaval d'articles réunir les avis et expériences de différents blogueurs sur le thème : « Quelles astuces donneriez-vous à un débutant? ». Je participe donc avec grand plaisir à ce carnaval et vous invite à vous rendre sur son blog. Vous y trouverez les autres articles de ce carnaval qui peut-être vous inspireront dans vos activités.

Sans plus d'attentes, rentrons dans le vif du sujet :

**N'avez-vous jamais essayé de vous lancer dans une nouvelle activité que vous avez finalement abandonnée ?** Souvent aussi vite que vous l'avez démarrée ? Peut-être aviez-vous de très bonnes excuses (c'était mon cas ;-)) : pas le temps, pas l'équipement, pas d'argent, mauvais temps…

Et oui, pas facile dans son quotidien, de débuter et maintenir une nouvelle activité ! **Dans notre société où tout doit être fait vite et où on court après le temps, comment s'y prendre pour débuter ?**

J'ai de nombreuses fois arrêté rapidement des activités mais pour certaines j'ai réussi à maintenir le cap et à me lancer. Je vous propose humblement dans cet article, un petit résumé de mon expérience en 5 conseils. J'espère qu'ils vous seront utiles !

## 1 – COMMENCEZ AVEC DE PETITS OBJECTIFS

- Quand j'ai voulu faire du piano j'ai voulu commencer par les musiques d'Amélie Poulain sans même savoir ce qu'est une clef de sol !
- Quand j'ai voulu cuisiner un gâteau, j'ai tout de suite voulu réussir un Paris-Brest sans avoir fait de gâteaux avant.
- Quand j'ai voulu me mettre à courir, je me suis dit allez je veux faire un marathon alors que je n'avais jamais couru plus que 10Km
- Quand j'ai voulu faire une bière maison, j'ai voulu brasser tout de suite une Triple Karmeliet et devenir brasseur professionnel !!

De beaux objectifs non ? Aujourd'hui j'ai abandonné le piano, je sais faire le gâteau au yaourt mais pas le paris-Brest ! J'ai fini mon marathon… mais en 6H en faisant un malaise à la fin… du coup je ne cours plus.

Pour la bière mes premières étaient réussies mais ensuite j'en ai brassé de très mauvaises et de très bonnes. J'ai eu beaucoup de déconvenues parce que j'ai voulu faire trop compliqué au départ. Ainsi j'ai appris qu'on ne devient pas brasseur juste en ayant réussi une bière !

**Le risque en visant trop haut ou trop compliqué, c'est de rapidement se décourager** car la tâche parait trop difficile à effectuer.

Alors pour la prochaine activité dans laquelle vous voulez vous lancer, faites petit à petit. Si vous souhaiter faire un marathon, Commencez par vous donner l'objectif de courir 15 minutes 3 fois par semaines pour vous entrainer à une course de 5Km. Cela sera beaucoup plus encourageant. Et dans 6 mois ou un an petit à petit, vous ferez votre marathon et vous aurez envie de recommencer plus tard.

## 2 – MIEUX VAUT S'Y METTRE 5 MINUTES QUE JAMAIS !

Il est préférable de jouer 5 minutes tous les jours au piano, plutôt que 2H une fois par semaine. Il y a deux raisons pour ça :

1- **Pour apprendre, le cerveau aime la répétition** et en faire une un peu tous les jours, il n'y rien de mieux pour répéter ! pour en savoir plus, voici un article très intéressant sur la répétition et l'apprentissage.

2- **Moins souvent vous pratiquerez, moins souvent vous aurez envie de vous y remettre !** et si vous ratez une séance, ce sera encore plus dur la prochaine fois. Surtout si vous êtes fatigué.

Vous vous dites que 5 minutes, ce n'est pas assez c'est vrai ! mais obligez-vous à le faire tous les jours. Certaines fois vous resterez sur ces 5 minutes car vous aurez d'autres obligations. D'autres fois vous serez lancés et travaillerez pendant 1H seulement si vous ne vous étiez pas dit « juste 5 minutes » vous n'auriez pas commencé.

## 3 – PRENEZ DES COURS

C'est la pleine mode du Do It Yourself et des tutos sur internet, ce n'est pas moi qui vous dirai le contraire-;-). Ainsi **on a l'impression qu'on peut tout faire en partant de 0 avec internet.** Et c'est vrai pour certaines petites choses isolées, construire un meuble, faire une recette de cuisine, brasser sa première bière, soigner ses poules, changer une roue etc…

Mais si vous souhaitez apprendre le violon, le bricolage, le jardinage où même danser la salsa. **il vous faudra beaucoup plus que quelques tutoriels pour arriver au niveau que vous souhaitez**.

Le gros avantage des cours, c'est que **vous allez avoir des objectifs hebdomadaires en plus de l'expertise du professeur**. Vous serez donc contraint d'y aller pas à pas de vous bouger pour y arriver. De plus vous avez investi de l'argent, il faut donc rentabiliser, du coup on se bouge plus facilement quand on veut procrastiner.

Et si vous n'avez pas de budget trouvez quelqu'un qui vous apprendra au moins les bases dans votre entourage. **Vous pouvez aussi faire un échange de service entre particuliers**. Le site Yakasaider est très bien fait pour cela. On veut souvent tout réinventer alors que beaucoup d'autres ont déjà essuyé les plâtres pour nous !

## 4 – INTEGREZ DES RESEAUX

Dans le même style que les cours, **faire partie d'une communauté de passionnés est le meilleur boost pour s'améliorer et évoluer**. Vous passez par les mêmes galères que les autres membres. Vous leur donnez des conseils et ils vous en donneront en retour. Les moments de rencontre permettent de créer en commun et profitent à tout le monde. C'est une partie souvent négligée par les débutants dans une activité.

Alors comment faire ? C'est tout simple, **inscrivez-vous à des associations, des groupes Facebook, prenez des cours et partagez avec les autres.**

## 5 – FELICITEZ-VOUS DE VOS ECHECS !

Nous vivons dans un monde où l'échec est mal vu ! Instagram et Facebook ne montre que des photos parfaites où tout est beau et où tout le monde réussit. Mais ce n'est pas la vraie vie (ou alors c'est moi qui suis vraiment mauvais.

**J'ai un scoop pour vous : si vous débutez une activité vous allez faire des erreurs !** et ce n'est pas grave au contraire !! c'est que vous avez essayé quelque chose, on ne peut que vous félicitez !

**Est-ce qu'on dit à un enfant qui apprend à marcher, ça fait 10 fois que tu tombes arrêtes tout de suite ça sert à rien**. Je crois que la majorité d'entre nous marche maintenant pourquoi ? Parce que quand nous étions bébé on a insisté jusqu'à réussir à marcher. Faites pareil !

Ainsi, félicitez-vous de chaque petite victoire mais parlez aussi de vos échecs. Vous avez raté votre gâteau ? il n'est pas parfait comme vous le vouliez mais il est bon quand même, la prochaine se rapprochera de votre idéal. Par contre je suis désolé de vous l'annoncer, il ne sera jamais parfait car la perfection ça n'existe pas.

**Bref relativisez et félicitez-vous de vos échecs !! C'est comme ça qu'on apprend !**

J'ai servi de très bonnes bières à mes proches mais j'ai eu une période où pendant 6 mois, j'ai fait de la bière affreuse quasiment imbuvable. Dur dur de maintenir une activité quand ça marche pas ! Après un peu d'entêtement j'ai fini par comprendre mes erreurs et je vois maintenant cette période positivement !

### UN EXEMPLE ?

Si vous souhaitez un exemple, vous êtes au bon endroit car j'ai commencé à faire ce blog de manière active depuis novembre 2018. Je peux dire que je suis encore débutant ! J'essaye une peu tout, j'ai clairement plusieurs articles « ratés » du moins dont je ne suis pas fier. J'ai des articles dont je suis fier notamment celui-ci. Je suis souvent, voire toujours en retard sur mon planning. Mais ce n'est pas grave, je m'y mets 5 minutes quasiment tous les jours, parfois 2H, parfois 5minutes et je réussis à maintenir le cap !

Bref j'ai décidé pour une fois de ne pas arrêter et de le maintenir quoi qu'il arrive et ce, même si je le trouve très imparfait. Peut être qu'un jour j'arrêterai, mais pour une bonne raison. Je ne me serai pas découragé dès la première embûche, je pourrai dire que j'ai fait tout ce qui est en mon pouvoir pour réussir.

## POUR CONCLURE

Je terminerai avec une citation d'un grand penseur :

**Difficile à voir. Toujours en mouvement est l'avenir** *Maître Yoda*

Je pense que le frein principal dans une activité, c'est le fait de se projeter. Pensez l'instant présent, lancez vous simplement en essayant et sans vous inquiéter du résultat, si vous y mettez du cœur, vous finirez toujours pas y arriver !!

Merci d'avoir lu jusqu'au bout cet article un peu différent des autres et merci à Aurélie pour cette super idée de carnaval d'articles. Je vous conseille d'ailleurs d'aller sur leur site très réussi notamment l'article sur les cookies aux drêches, ça m'a vraiment donné envie d'essayer.

## C'EST EN BRASSANT QU'ON DEVIENT BRASSEUR !

***Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs*** : « Quelles astuces donneriez-vous à un débutant ? » **ORGANISE PAR LE BLOG** Comment Brasser sa Bière ? ! Merci à Aurélie pour l'organisation et l'invitation.

Je ne suis pas un brasseur professionnel ou expert et je n'ai pas la prétention de détenir la vérité sur le brassage. Toutes les informations ci-dessous proviennent de mon expérience personnelle ou des lectures que j'ai pu avoir ici ou là. Il est possible (et même fort probable) que vous trouviez des erreurs ou des énormités, dans ce cas, n'hésitez pas à me corriger.

Pour ceux qui auraient peur de se lancer, et au risque de déplaire à certaines personnes, le brassage c'est de la cuisine ! Et comme en cuisine, il vaut mieux commencer par les recettes simples, facilement réalisables et qui vous apporterons satisfaction et qui vous motiverons pour continuer. Même si cela n'est pas obligatoire avant de vous lancer, il est toujours bien de vous renseigner sur ce qu'il se passe durant le brassage: pourquoi telle température, tel houblon plutôt qu'un autre, tel type de malt … Il existe de nombreux livres, blogs ou forums traitant de ce sujet ; vous trouverez des liens en fin d'article.
Certains brasseurs professionnels organisent des ateliers brassages. Cela reste relativement cher, mais il permet de se familiariser avec le matériel, les termes techniques, les transformations qui ont lieu lors des différentes étapes mais aussi d'en apprendre plus sur la bière.

## AU DEBUT, ETAIT LE KIT !

Beaucoup de brasseurs qu'ils soient amateurs ou pro., ont commencé avec des kits de brassage. La raison est simple, pour fabriquer une bière, il vous faut de l'eau, du malt, du houblon et de la levure. Hormis l'eau pour des raisons évidentes, dans un kit vous trouverez tous les ingrédients et surtout dans les proportions adéquates (je ne parlerai pas des kits à base d'extrait de malt qui sont en définitif des kits de fermentation et pas de brassage) ainsi qu'une partie du matériel nécessaire.
En ce qui concerne l'achat de votre kit, je n'ai pas de fournisseur particulier à vous conseiller, par contre il y a au moins deux ou trois choses à prendre en compte:
– le volume de bière produite, par exemple un kit 4-5L vous donnerons à peu près 9 bouteilles de 33cL.
– Le malt déjà concassé (sinon, il vous faudra acheter un moulin).
– la disponibilité de recharges, si votre première expérience vous a plus, vous voudrez rapidement recommencer… et pas forcément acheter un kit complet pour vous retrouver avec du matériel superflus.
– le matériel fournis dans le kit: généralement vous pourrez trouver un bidon ou une dame-jeanne avec son barboteur, un transvaseur type siphon, un thermomètre, les bouteilles soit à bouchon mécanique soit à capsule avec la capsuleuse, un densimètre avec son éprouvette, un sac de brassage, le désinfectant …

Voici quelques pistes pour vous aider dans le choix de votre premier kit et démarrer votre premier brassage:

## LE VOLUME DU KIT:

Un kit de 4-5L vous donnera environs 9 bouteilles de 33cL, cela peut paraître peut mais, je ne veux pas vous porter malheur, si vous loupez votre brassage, vous ne perdez que 9 bouteilles. Vous pourriez vouloir recommencer rapidement 1, 2 puis 3 etc…. brassages et les bouteilles risquent de s'accumuler. Cependant quel que soit le volume produit il vous faudra sensiblement le même temps pour brasser 5L que 10L.
Pensez aussi que si vous brassez dans votre cuisine, sur votre gazinière ou vos plaques de cuisson, il vous faudra peut-être plus de temps pour 10L que pour 5L et que vous aurez une inertie thermique plus importante avec 10L à savoir que la température joue un rôle important lors de l'élaboration de la Bière.

## LE MATÉRIEL FOURNIT DANS LE KIT ET CELUI NÉCESSAIRE:

Pour réaliser votre premier brassage, il vous faudra :
– **Une gamelle** pouvant chauffer avec un volume utile égal au volume total de l'eau et du malt lors du brassage (soit environ 6L pour un kit 4-5L ou 9L pour un kit 8L).
– **Un thermomètre** allant jusque au moins 110°C. La température est importante, prenez un modèle qui puisse se fixer sur votre gamelle pour avoir un œil en permanence dessus.
– **Un moulin à grain**. Vous en aurez uniquement besoin que si vous achetez un kit avec du malt non concassé.
– **Un sac de brassage**. Bien que pas nécessaire car vous pouvez utiliser une passoire à fine maille, je trouve plus pratique le sac quand il faut égoutter et rincer les drêches.
– **Un Fourquet** ! Quoi, vous n'avez pas de fourquet, tout brasseur à son fourquet ! Moi non plus d'ailleurs, je n'en ai pas, j'utilise une grande cuillère en bois pour mélanger durant la cuisson.
– **Le désinfectant**, certainement la chose la plus importante pour éviter toute contamination qui pourrait faire louper votre fermentation. Lors du brassage vous allez produire du sucre qui sera ensuite transformé par les levures en alcool. En cas de mauvaise désinfection, vous courez le risque qu'une bactérie ou qu'une mauvaise levure soit présente dans votre moût et prenne le dessus lors de la fermentation conduisant à une bière imbuvable. Prenez soin de désinfecter tout ce qui sera en contact avec votre moût après l'étape d'ébullition !

Fermentation en cours dans un bidon avec son barboteur

– **Une dame-jeanne** ou un **bidon/sceau** avec **barboteur**. Personnellement, j'ai jusqu'à présent utilisé que des bidons, certaines personnes ne jurent que par les dames-jeannes, d'autres par les sceaux. Je ne suis pas sûr que cela ait une grande importance.
– **Un densimètre** avec éprouvette ? Sincèrement, lors de votre (vos) premier(s) brassage(s), vous aurez pour but de réussir votre bière, le calcul de votre degré d'alcool ou du rendement d'extraction vous semblerons secondaires, ce n'est pas parce que vous n'en aurez pas que vous raterez votre brassage ; si vous respecter les temps et les températures indiqués dans le manuel de votre kit, vous obtiendrez la bière escomptée …
– **Un transvaseur** type siphon. Il vous sera nécessaire si vous faite votre fermentation dans une dame-jeanne ou un sceau. Vous aurez du dépôt plus ou moins important au fond de votre récipient et le seul moyen pour vous de ne pas le retrouvez dans vos bouteilles sera de siphonner. Avec un bidon ayant un robinet, vous pourrez vous en passer si vous n'avez pas trop de dépôt mais il est tout de même préférable d'en avoir un.
– **Les bouteilles et capsules**. Certains kits en fournissent, d'autre pas. Vous pouvez aisément

recycler des bouteilles de bière vides au fur et à mesure de votre consommation. Pensez à les rincer correctement juste après les avoir vidées pour éviter que si dépôt il y a, celui-ci ne sèche au fond de la bouteille. Il est assez difficile de l'éliminer et est source importante de contamination. Ensuite avant de mettre en bouteille votre bière, désinfecter les correctement. Pensez aussi à désinfecter les capsules ; pour cela mettez-les dans une petite assiette avec du désinfectant et prenez-les en faisant bien attention de ne pas mettre un doigt dans la partie intérieur quand vous les utiliserez.
– **La capsuleuse**. Il existe au moins 2 modèles, celui sur pied et celui à main. Celui à main et sensiblement moins cher. Si vous utilisez un modèle sur pied, essayer d'utiliser des bouteilles de même hauteur (c'est un peu c… de devoir faire le réglage à chaque bouteille ….). Si vous utilisez des bouteilles à fermeture mécanique ou bouchon plastique comme pour le cidre, pas besoin de capsuleuse.

Voici donc la liste du matériel qu'il vous sera nécessaire pour votre premier brassin. En fonction de votre kit, il vous sera donc indispensable d'acquérir ce qu'il manque. Si vous en avez la possibilité, choisissez-le en fonction du matériel fourni avec (préférez un kit avec le sac de brassage plutôt qu'avec le densimètre par exemple).

## QUAND TU BOIS DE L'EAU, PENSE À LA SOURCE …

Autre élément important, l'EAU. 90 à 95% de votre bière est composée d'eau et les minéraux ou impuretés présents peuvent avoir un impact important sur le résultat (en progressant dans l'art du brassage vous apprendrez rapidement qu'en fonction du type de bière, on n'utilise pas forcement la même eau). Dans le cas où votre eau du robinet contient du calcaire et/ou du chlore, il vaudra mieux la faire bouillir la veille ou acheter de l'eau de source en bouteille.

## ALEA JACTA EST …

Fiche de brassage

Voilà, vous êtes prêt. Vous avez reçu votre kit, achetez le matériel qu'il manquait et maintenant il faut brasser !
Première étape avant de vous lancer à corps perdu dans l'aventure, prenez le temps de lire le manuel fournit avec le kit. Il y aura forcément des explications du processus de brassage, cela

vous permettra aussi d'anticiper certaines étapes (désinfecter le bidon de fermentation pendant l'ébullition par exemple).
Avez-vous regardez comment chauffait votre plaque (ou brûleur) ? Vous allez devoir porter à 70°C pendant 1H00, 5 ou 10L d'eau ! Essayer avant avec le même volume d'eau pour voir quels sont les meilleurs réglages pour atteindre cette température et la maintenir sans qu'il y ait trop de fluctuation.
Préparez une fiche de brassage (vous en trouverez une très bien faite sur le site de Comment brasser sa bière ? ). Elle vous permettra de résumer toutes les étapes de votre brassage et de noter tout ce qui se passe. Si tout se va bien, la prochaine fois vous pourrez la réutiliser pour reproduire ou améliorer votre fabrication en suivant les annotations que vous aurez pu prendre. En cas de problème, elle vous permettra peut-être de trouver ce qu'il s'est passé et pouvoir corriger.
Pensez au temps ! Dans le feu de l'action, n'oubliez pas de noter à quelle heure vous avez mis votre premier houblon par exemple.

Pour le rinçage de vos drêches, préchauffer l'eau que vous utiliserez. Le rinçage à chaud vous permettra de récupérer un peu plus de sucre et vous permettra de gagner un peu de temps pour la suite quand vous aller porter à ébullition votre moût.
Ne faites pas une ébullition trop forte, vous risquer le débordement, trop d'évaporation et vous aurez donc moins de bière.
Après l'ébullition, il vous faudra refroidir votre moût pour le mettre à fermenter. Prévoyez un grand récipient pour y plonger votre gamelle ou à défaut dans votre évier et de la glace, beaucoup de glace, plus rapidement vous refroidirez votre moût, moins vous risquez la contamination.
Goûtez votre moût ! Cela vous donnera un aperçu du goût futur de votre bière.
Ne mettez pas trop d'eau dans votre barboteur, si le début de fermentation est rapide, une partie de l'eau risque de s'échapper (ce qui n'est pas trop grave en soit, mais si on peut l'éviter).
Placez votre fermenteur dans une pièce sombre et sans trop de variations de température si possible. Il en sera de même pour vos bouteilles.
Placez vos bouteilles dans un seau ou tout autre contenant ; dans le cas où une bouteille casserait, cela évite d'avoir des morceaux de verre et de la bière partout.

**Et surtout, désinfectez, travaillez proprement, nettoyez en travaillant ! Cela réduira le risque de contamination.**

## A SUIVRE …

Un peu de culture:
Les Blogs qui moussent:
Comment brasser sa bière
Carnet d'un brasseur amateur
Brasserie du Vallon
Le Sous-Bock
Hopline
BrassageAmateur (sur FB BrassageAmateur.com )
…

Les livres qui moussent:
Faire sa bière: Guide pratique à l'usage des brasseurs débutants
Faire sa bière maison
…

# ALEX DU BLOG HOMEBREWERS

## PREMIERS PAS : L'IMPORTANCE DE LA TEMPERATURE

Sous l'impulsion d'Aurélie, du blog comment-brasser-sa-biere.fr, je lance une série d'articles spécialement dédiés aux débutants se lançant dans le brassage de bière maison. On comprendra facilement que j'ai pris plus que mon temps pour publier ce billet.

Ce premier article d'une longue série traite de l'importance du respect des températures lors du processus de brassage. On partira de l'empâtage jusqu'à la refermentation en bouteille. L'idée est de fournir un aperçu rapide sans tomber dans le registre scientifique.

Faire une bière n'est pas difficile, faire en sorte qu'une bière soit bonne l'est.

## L'IMPORTANCE DES TEMPERATURES LORS DE L'EMPATAGE

Première étape cruciale, l'empâtage, celle-ci a pour but d'extraire les sucres nécessaires à la fermentation. Une température trop basse fournira une bière sèche, une température trop haute fournira de nombreux sucres non fermentables.

Si vous êtes en monopalier, que vous mélangez votre grain à une température donnée et que celle-ci sera la même jusqu'à l'ébullition. La plage de température de votre empâtage se situe entre 63°C et 69°C. Ce sont des « extrêmes ». La moyenne tournera autour de 65-66°C suivant la recette et les malts utilisés.

Si vous êtes en multipalier, que vous mélangez votre grain à une température donnée et que celle-ci évoluera au cours de la séance d'empâtage. La plage de température sera ascendante. Voici quelques exemples de paliers :

- 45°C pendant 15 minutes : ce palier a pour but de favoriser la tenue de mousse.
- 52°C pendant 20 minutes : ce palier a pour but de limiter le trouble à froid dans une bière.
- De 63 à 69°C pendant 30 à 60 minutes : ce palier a pour but d'extraire les sucres du grain via une conversion de l'amidon par des enzymes.
- 72°C pendant 10 minutes : ce palier permet de désactiver les enzymes et de stabiliser la bière pour une meilleure conservation.

Vous êtes en monopalier ? Il n'y a pas de soucis, les malts actuels de qualité permettent de s'affranchir du multipalier.

## L'IMPORTANCE DES TEMPERATURES LORS DE L'EBULLITION

J'en ai déjà parlé ici-même du rôle de l'ébullition, mais en résumé :

- Dénaturer les enzymes
- Pasteuriser le moût
- Houblonnage de la bière
- Concentration du moût
- Clarification du moût

- Coloration du moût
- Diminution des DMS
- Diminution du pH

C'est une étape importante à ne pas négliger. Celle-ci permet entre autre de s'assurer au niveau sanitaire de la qualité de la bière. Porter à ébullition n'est donc pas anodin.

## L'IMPORTANCE DES TEMPERATURES LORS DU REFROIDISSEMENT

Lorsque le moût a été porté à ébullition, celui-ci doit être refroidi rapidement. Il permet de limiter la perte des arômes du houblons et de pouvoir ensemencer rapidement. Un ensemencement rapide permet de s'assurer que la culture de levures/bactéries/etc soit bien celle désirée.

Mais pas que ! Un refroidissement rapide permet d'avoir une belle cassure à froid. Cette cassure correspond à une coagulation des protéines sous forme de paillettes.

## L'IMPORTANCE DES TEMPERATURES LORS DE LA FERMENTATION

La température de fermentation est primordiale. Une levure ne fournira pas le même profil suivant sa température de fermentation. Il vous faudra vous documenter et choisir la plage de

température suivant votre levure. Les fabricants vous fournissent bien souvent celle-ci

La petite astuce sera d'utiliser un frigo vous permettant de tenir les températures.

# AURELIE DU BLOG COMMENT BRASSER SA BIERE ;)

## OSER BRASSER SA PREMIERE BIERE

J'aime la bière artisanale et j'aimerais **oser brasser** ma première bière à la maison… Je l'apprécie dans mon verre bien sûr, mais aujourd'hui j'aimerais aller plus loin… Mais voilà, j'ai un peu peur de me lancer. Je me pose pas mal de questions…

Pour pouvoir encore mieux connaître la bière, il me faut comprendre les étapes de la fabrication. Et puis je voudrais découvrir si je suis capable, moi aussi de brasser de la bière. Est-il possible de faire des bières aussi bonnes que celles qu'on trouve à la pression dans mon bar craft préféré? Enfin, comprendre et faire ce n'est déjà pas une mince affaire, mais est-ce que ça va me coûter cher, me prendre du temps?

Bref toutes ces **questions** que je me pose m'empêchent de me lancer… J'ai besoin d'être **rassuré** !

Cet article participe au carnaval d'article présent sur Comment brasser sa bière : Quelles astuces donneriez-vous à un débutant? Dans quelques jours, un article récapitulatif de l'ensemble des contributions de blogueurs sera publié, restez à l'affût!

Vous allez découvrir **les 4 astuces de *'Comment brasser sa bière'*** pour oser brasser sa première bière à la maison!

## LES PEURS QUI EMPECHENT DE SE LANCER DANS LE BRASSAGE

### 1- LE COUT

"J'AI PEUR DE DEVOIR ACHETER DU MATERIEL, QUI DOIT ETRE COUTEUX QUI PLUS EST… PUIS, SI JAMAIS J'INVESTIS DANS DU MATERIEL MAIS QUE LE BRASSAGE NE ME PLAIT PAS? ET ENFIN, IL FAUT RACHETER DE LA MATIERE PREMIERE POUR CHAQUE BRASSAGE… ÇA DOIT COUTER UN BRAS!"

#### OSEZ BRASSER, VOUS N'AVEZ PAS BESOIN DE BEAUCOUP INVESTIR

En réalité, le coût du matériel peut être très limité. Vous n'êtes pas obligé d'acheter une Rolls Royce pour brasser votre première bière à la maison. La plupart des brasseurs ont commencé dans leur cuisine avec leurs propres casseroles. Et ça peut durer comme ça pendant plusieurs mois. La qualité de la bière produite n'en pâtit même pas!

**Mettez de côté cette crainte!**

Et quand vous aurez pris quelques minutes pour comprendre les grandes étapes de la fabrication d'une bière. Je vous conseille d'aller lire notre article sur le matériel pour brasser à la maison. Il vous guidera dans le choix du matériel dont vous aurez besoin.

## LA BIERE MAISON COUTE BEAUCOUP MOINS CHER QUE CELLE QUE VOUS ACHETEZ

### Vous pouvez également être rassuré!

Je vous présente les coûts de production de ma bière avec ma recette de blonde d'été aux notes d'agrumes. Pour produire 20 litres de bière en considérant que le coût de mon matériel est amorti, j'ai besoin de :

Céréale : 100% Malt Pale ale 8 EBC : 5 kg. Un sac de 25kg coûte 32,30€ sur Rolling beers. Mes 5kg me reviendront donc à environ 6,50€.

Houblon : J'utilise 8g + 15g + 80g (en dry hopping) soit environ 100g de Sorachi Ace, que nous pouvons trouver en pellets à 13,2.€.

Levure : Le sachet de 11g de Safale S-04 de chez Fermentis est en ce moment à 2,90€.

Eau : Comme vous l'aviez vu dans notre article sur l'eau, il est commun d'utiliser 5 à 6 litres d'eau pour produire 1 litre de bière. Aujourd'hui le litre d'eau a une valeur en moyenne de 35 centimes. Considérons que les pertes en eau du débutant sont grandes nous pouvons considérer que nous utilisons 3€ en eau.

Nos 20 litres de blonde ont donc un coût d'environ 25,60 euros, soit 1,28 euros du litre.

### Comparez-donc ce prix à celui de la bière que vous achetez ailleurs…

Ok, j'ai choisi de ne pas tenir compte de la facture énergétique, ni du temps que vous aurez passé autour de vos fourneaux. On est dans le cadre d'un loisir et je considère que vous faites ça par plaisir avant tout.

Et sachez que plus vous achèterez en grosse quantité, plus les prix seront bas. Pourquoi ne pas envisager des achats groupés avec d'autres brasseurs amateurs autour de chez vous, ou l'achat de matières vendues par un brasseur pro qui a la possibilité d'acheter des gros volumes. Renseignez-vous!

Pour aller plus loin, vous pouvez lire pourquoi la bière artisanale ne coûte pas 1 euro.

## 2- LE TEMPS QUE ÇA PEUT PRENDRE

"J'AI ENTENDU DIRE QUE LE BRASSAGE D'UNE BIERE DURE TOUTE UNE JOURNEE! ET PUIS QU'IL FAUT ATTENDRE ENCORE PLUS D'UN MOIS AVANT DE POUVOIR DEGUSTER NOTRE PRODUCTION."

### LE BRASSAGE D'UNE BIERE TOUT GRAIN DURE ENTRE 5 A 7 HEURES

En effet, le brassage peut se révéler être un loisir qui prend du temps…

Alors là c'est un peu vrai, pour brasser une bière en tout grain, il faut parfois (notamment au début), rester entre 5 à 7 heures derrière ses casseroles.

Mais il faut quand même savoir que vous ne serez pas le tête dans le guidon pendant ces 7 heures! Car même s'il y aura des moments où vous devrez enchaîner les actions, dans la plupart des cas, vous devrez laisser du temps à votre bière. Pendant le brassage, il y a de nombreuses périodes d'attente pour le brasseur, des périodes où il faut par exemple surveiller une température et brasser de temps en temps.

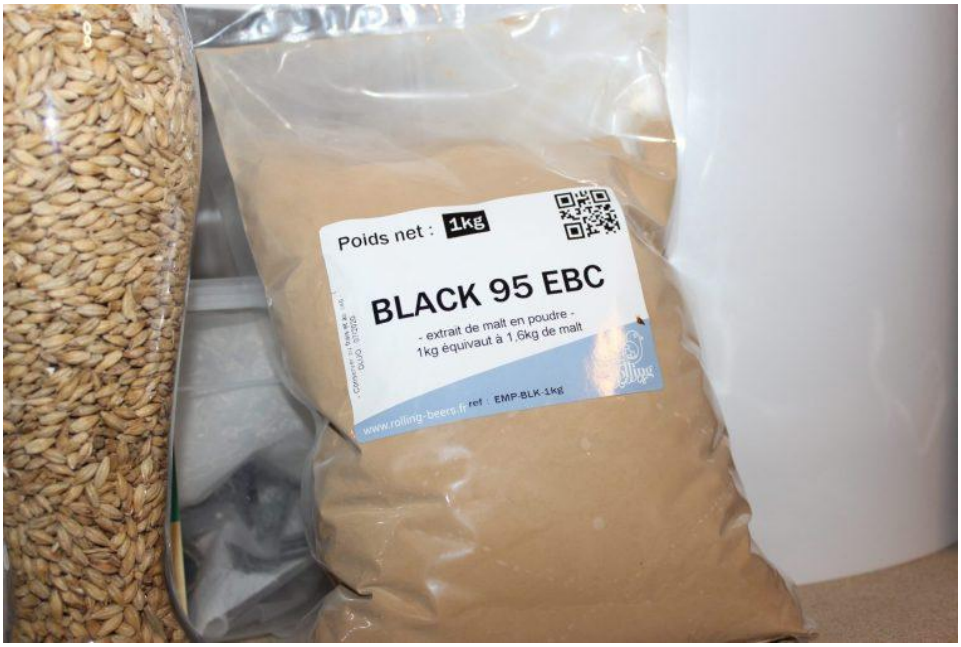
Et pour être honnête, pendant ces temps-là vous **pourrez faire autre chose** (de la lecture ou de la cuisine?).

### VOUS POUVEZ CHOISIR DE COMMENCER PAR BRASSER EN EXTRAIT DE MALT.

Comme vous avez pu le lire dans l'article que Thomas, du blog Carnet d'un Brasseur amateur, a rédigé pour nous, il est possible de brasser avec de l'extrait de malt.

**Un brassage complet en extrait de malt ne peut durer que 2h** (soit 3 à 5h de moins qu'un brassage en tout grain!). Cette différence est due au fait que l'empâtage avec les céréales a déjà été réalisé, ainsi que la filtration et le rinçage des drêches. Le gain de temps est énorme! Même si la qualité est souvent un peu moins bonne, la diversité des recettes moins funky, cette technique vous permet de débuter sereinement!

**L'excuse du temps pour ne pas oser brasser votre première bière chez vous n'est plus valide!**



### DANS TOUS LES CAS, LA FERMENTATION DURERA 4 A 8 SEMAINES

Vous devrez en effet attendre parfois jusqu'à un mois et demi à 2 mois avant de pouvoir déguster votre bière. C'est le temps nécessaire à la transformation des sucres fermentescibles en alcool et en gaz carbonique. Pendant la période de maturation qui suit, des composés apportant des saveurs non voulues dans la bières sont également éliminés. De plus, les éléments en suspension dans la bière ont besoin de temps pour sédimenter. Vous savez cette petite couche au font des bouteilles artisanales.

Alors voilà, cette période est incompressible. Elle est nécessaire pour l'obtention d'une bière finie. Vous pouvez goûter une bière qui n'a pas terminé sa maturation. Et la re- goûter quelques semaines après, pour vous rendre compte à quel point elle s'est amélioré.

Si ce temps est nécessaire pour que vous soyez l'auteur des bières qui vous proposerez à votre prochain apéro… **N'êtes-vous pas prêt à faire ce sacrifice?**

## 3- LA COMPLEXITE DE LA FABRICATION DE LA BIERE

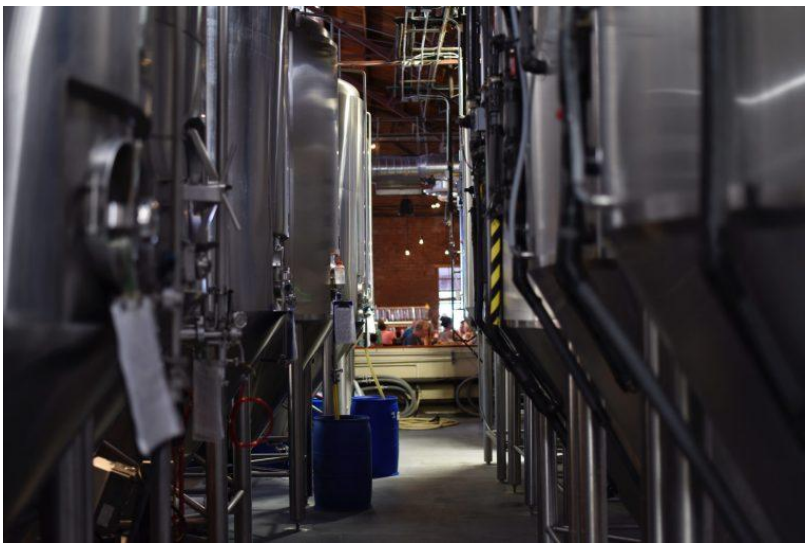
"CE SONT LES INDUSTRIELS QUI FABRIQUENT LA BIERE, CE N'EST PAS POSSIBLE DE LA FAIRE A LA MAISON!!"

### VOUS NE FABRIQUEREZ PAS UNE BIERE INDUSTRIELLE

Il y a deux grandes familles de procédés de fabrication de la bière. En effet, les bières de fermentation basse nécessitent des installations coûteuses. Vous n'aurez donc pas accès à ce type de bières.

Cependant, de nombreux brasseurs amateurs ont la possibilité de fabriquer chez eux des bières, dites de fermentation haute. Ce sont les ales, dont les températures de fermentation sont comprises entre 15 et 25°C. Vous aurez donc les plages de température adéquates dans votre logement.

**La fabrication de ces bières n'est pas si complexe qu'elle n'y parait**. En effet, seuls quatre ingrédients sont nécessaires : les céréales, les houblons, la levure et l'eau. Les céréales, en général, l'orge sont maltés dans une… malterie. Ça ne sera pas à vous de réaliser cette étape.



### UNE RECETTE DE CUISINE

Pour faire simple, vous devrez :

- **Sélectionner** les matières premières (orge, houblon, levure),
- **Concasser** les céréales avec un moulin (ou acheter des céréales déjà concassées),
- Faire **infuser** ces céréales dans de l'eau chaude en contrôlant les températures,
- **Retirer** les céréales pour ne conserver que le jus sucré,
- Faire **bouillir** ce moût en y ajoutant du houblon,
- **Refroidir** le tout,
- **Ensemencer** avec la levure,
- **Laisser** la fermentation se produire,
- **Embouteiller** et **capsuler** les bouteilles,
- Sans oublier le **nettoyage et la stérilisation** d'une partie du matériel!

Ni plus ni moins qu'une recette de cuisine ou une expérimentation de laboratoire pour les plus scientifiques. Vous allez vous amuser!

Pour en savoir plus sur le procédé de fabrication de la bière, je vous invite à aller lire Par où commencer le brassage!

## 4- LES COMPETENCES NECESSAIRES

"NAN MAIS LA FABRICATION DE LA BIERE, ON NE PEUT PAS SE LANCER COMME ÇA! IL FAUT SUREMENT AVOIR SUIVI UNE BONNE FORMATION POUR OSER BRASSER SA PREMIERE BIERE CHEZ SOI! JE SUIS INCAPABLE DE BRASSER MA PROPRE BIERE, JE N'AI PAS LES COMPETENCES."

Vous avez peur de ne pas réussir, peut-être même de ne pas savoir où trouver de l'info et de vous sentir seul… Mais je vous promets que vous en êtes capables!

Pour cela, il vous suffit de savoir ou d'apprendre à être :

- **vigilant et observateur** pour suivre le processus de fabrication,
- **rigoureux** et **méticuleux** : les bons réglages pour les températures le respect des durées, un nettoyage scupuleux, un respect des règles de sécurité ;),
- **méthodique** pour ne pas vous mélanger les pinceaux,
- **réactif** si un paramètre dérive, une fuite se déclare, un matériel se révèle défaillant, vous devrez réagir vite et bien,
- **autonome**, mais ça vous l'avez déjà compris. A partir du moment où vous aurez saisi le process, ça sera à vous de prendre les décisions en fonction des aléas de votre brassin,
- **un peu bricoleur**, il faut aimer faire des choses de ses propres mains,
- **expérimentateur**, ne pas avoir peur d'essayer, tester.

Alors? Ça vous ressemble?

## LES ASTUCES DE 'COMMENT BRASSER SA BIERE' POUR OSER BRASSER

Vous voilà rassuré! Maintenant rentrons dans le vif du sujet par quoi on commence?

### 1- LA LECTURE

Je ne peux que vous conseiller de commencer par vous documenter sur le brassage. Un débutant avisé en vaut 10!

#### LES LIVRES

Pour la lecture, moi je préfère le format livre, notamment pour débuter car vous trouverez toutes les informations de base. Nous avons recenser quelques lectures sur notre pages 'Nos Lectures'. Pour oser brasser sa première bière, il ne faut pas commencer par les bibles du brassage vous allez être effrayé et démoralisé!

Commencez donc par :

Faire sa bière maison – Trucs et astuces de brasseurs – Greg Hughes – Editions Marabout, 2018

Secrets de Brasseur – Réussir sa bière maison – Matthieu Goemaere – Linda Louis – Thomas Mousseau – Editions La Plage, Paris, 2016

Ces deux livres ont le mérite d'être en français et d'être complet pour débuter. Ils proposent même quelques recettes pour oser brasser sa première bière! Pour aller plus loin sur les livres, je vous conseille notre page 'Nos lectures' pour trouver d'autres références. La liste des livres sur le brassage s'agrandit de jours en jours, n'hésitez pas à consulter ce que vous trouvez autour de chez vous et nous en parler. Nous ne connaissons peut-être pas encore ce livre!

#### LES BLOGS

Ensuite pour trouver une communauté de lecture, vous pouvez bien sur venir voyager sur les articles de notre blog, Comment brasser sa bière  Vous y trouverez de la lecture bien sûr, mais un peu plus aussi. En effet, nous partageons des podcasts de brasseurs qui nous parlent de leurs débuts. Et puis nous répondons aux questions de nos lecteurs en direct et en profitons souvent pour convertir ceci en article pour le bien de la communauté! Contactez-nous sur les réseaux sociaux ou sur notre blog, nous nous faisons un plaisir de parler avec vous!

Vous trouverez également dans la barre latérale de notre blog, une colonne qui liste les autres blogs que nous jugeons intéressants. N'hésitez pas à aller y faire un tour!

### LE FORUM BRASSAGE AMATEUR

Le forum Brassage amateur est une mine d'informations. Les topics sont souvent de qualité et de nombreux experts sont présents pour répondre rapidement à vos questions. Avant d'avoir des questions, pourquoi ne pas parcourir le contenu? Vous pourrez lire les réponses qui ont été apportées à des questions que des débutants se sont posées!

Le forum est également présent sur Facebook pour y trouverez un groupe vivant et réactif, une grosse communauté de presque 6000 personnes, oui, oui!

## 2- UN ATELIER DE BRASSAGE

Une fois la phase de lecture débutée, vous allez commencer à y voir plus clair. Je vous conseille ensuite de commencer à vous faire la main. Pour moi, la seconde étape est **l'atelier ou le stage de brassage**. Pour moi c'est une étape obligatoire, très formatrice, et tellement utile. Ne faites pas l'impasse sur l'atelier de brassage!

### QUE FAIT-ON PENDANT UN ATELIER DE BRASSAGE?

Vous allez trouver :

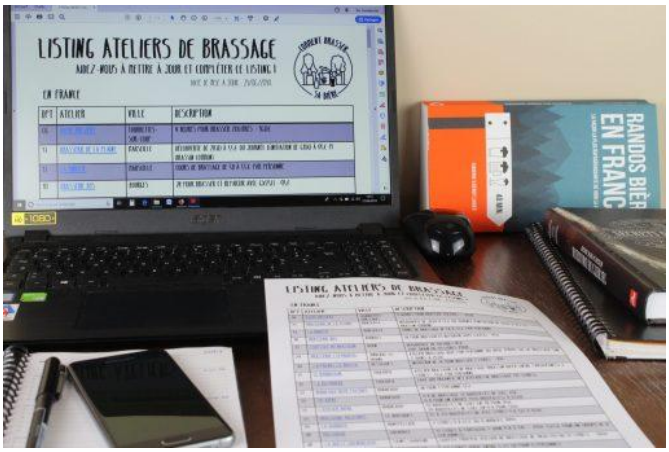
- un connaisseur passionné qui pourra répondre à vos questions et vous donner des conseils,
- du matériel adapté et complet,
- une méthode de travail,
- souvent une recette,
- et quelques heures de rigolade!

Les **ateliers de brassage** ont le vent en poupe. De plus en plus nombreux, ils ne proposent pas tous la même chose (ni les mêmes prix)… Je vous conseille un atelier de minimum 4h (en moins de 4h, vous ne brasserez sûrement pas en tout grain mais plutôt en extrait de malt). Et ça serait dommage de ne pas voir l'intégralité des étapes d'un brassage.

Dans la plupart des cas, vous devrez revenir 15 jours après votre atelier pour procéder à l'embouteillage.

### COMMENT TROUVER L'ATELIER DE BRASSAGE PRES DE CHEZ VOUS?

Nous vous avons préparé un **listing des ateliers de brassage** que nous avons trouvé sur internet pour la France, la Belgique et la Suisse.



Pour l'obtenir, il vous suffit de vous **inscrire à la newsletter** de 'Comment Brasser sa bière', vous obtiendrez les liens de téléchargement de notre livre, fiche de brassage et listing des ateliers. En bonus, vous serez notifié par e-mail de la publication des nouveaux articles!

Si vous êtes déjà inscrit, vous recevrez rapidement notre prochaine newsletter avec le lien de téléchargement ;).

## 3- FAIRE LE POINT SUR LE MATERIEL ET LES MATIERES PREMIERES

Ça y est vous êtes un fin connaisseur grâce à vos lectures. Vous avez eu l'occasion de manipuler et de poser vos questions dans votre atelier de brassage. Allez-vous oser brasser votre propre bière à la maison?

### LE MATERIEL

Ha encore une étape, il vous faut faire un point sur le **matériel** nécessaire et voir ce que vous avez déjà à la maison. Je vous conseille d'aller lire notre article sur le matériel pour brasser à la maison. Il vous guidera dans le choix du matériel.

Toutefois, sachez que le **matériel de base** est se compose de :

- huile de coude et nettoyant,
- balance,
- deux grandes marmites,
- passoire ou sac de brassage pour la technique du BIAB (brew in a bag),
- thermomètre,
- une pièce avec une température stable!

A cela vous devrez ajouter un système de refroidissement (parfois un évier avec de la glace font l'affaire), un fermenteur (un seau équipé d'un barboteur) et du matériel pour embouteiller votre bière. Vous pourrez trouver le tout pour moins d'une centaine d'euros sur les sites spécialisés.

Je souhaite attirer votre attention sur **les kits tout prêts**. Méfiez-vous, ils ne sont pas tous de qualité identique. Je pense rédiger un article spécifiquement sur cette thématique rapidement. Certains n'intègrent pas les matières premières, d'autres ne proposent pas l'intégralité de l'équipement. Certains produits sont dotés d'un guide complet et pour d'autres, il est sur un petit papier plié au fond et en anglais, voire totalement absent. Enfin, des kits permettent de produire des brassins de 3 à 5 litres, et d'autres montent jusqu'à 20 litres… Bref, vous l'aurez compris, vous trouverez tous les prix, difficile de savoir par où commencer!

**Suivez notre actualité** pour pouvoir lire notre article à venir sur les kits de brassage!

### LA RECETTE ET LES MATIERES PREMIERES

Si vous optez pour le self made, il vous faut une recette et des matières premières.

Débutez par des recettes simples comme les **recettes SMASH** (un seul malt et un seul houblon). Elles ont le mérite de comporter moins d'ingrédients, moins de risque de se mélanger les pinceaux. Et puis si la bière n'est pas parfaite, voire ratée, vous aurez moins perdu de matières premières. Vous pourrez trouver une recette SMASH dans notre livre gratuit. Il est accompagné de 35 astuces pour vous éviter des sueurs froides!

Une fois la recette choisie, vous pourrez trouver vos ingrédients sur les sites internet spécialisés ou dans des magasins dédiés pour les plus chanceux. Certains brasseurs mettent également à disposition une partie de leur stock pour des prix qui défient toute concurrence!

## 4- ESSAYER PAR SOI-MEME

Voilà, les étapes préliminaires ont été menées avec brio? Maintenant il ne vous reste qu'à tester, expérimenter, toucher les réglages, changer les paramètres. Ne vous mettez pas la pression, si vous avez peur des ratés du début, considérez les premiers essais comme des formations!

## FUTUR BRASSEUR, OU EN ES-TU?

Cet article participe à un évènement inter-blogueur : Quelles astuces donneriez-vous à un débutant? D'ici quelques jours, un article récapitulatif de l'ensemble des contributions sera publié. Vous pourrez lire les écrits sur le sujet d'une dizaine de blogueurs!

Les peurs du débutants concernent principalement le coût, le temps que le brassage peut prendre, la complexité du processus du fabrication et les aptitudes nécessaires. Mais nous avons vu ici que ces peurs sont infondées ou surmontables!

Nos conseils : la lecture, la pratique à travers un atelier de brassage puis de l'expérimentation en solo. Osez brasser votre première bière!

Nous avons besoin de vous pour compléter et mettre à jour notre listing d'ateliers de brassage. Il nous manque certainement un tas d'adresse, n'hésitez pas à nous le faire remarquer. Vous avez testé certains ateliers? Faites-nous un retour! Qu'avez-vous bien aimé, qu'avez-vous trouvé dommage? Ensemble proposons une liste complète et à jour!

Si vous avez aimé cet article, n'hésitez pas à suivre Comment brasser sa bière sur Facebook ou sur Instagram, et à partager!

## MES ASTUCES POUR LES DÉBUTANTS

Cet article participe à l'événement inter blogueur organisé par Aurélie du blog **Comment brasser sa bière** que je recommande chaudement pour les aspirants brasseurs ! Vous trouverez **JUSTE ICI** son article de présentation de l'événement qui a pour thème : "Quelles astuces donneriez-vous à un débutant"?".

"Moi j'aime bien le vin, mais j'y connais rien…"

Il y a une chose qu'il faut toujours garder en tête lorsqu'on souhaite apprendre à déguster et connaitre le vin : **personne au monde n'a une connaissance absolue de celui-ci**. Même feu Gérard Basset (le Bocuse de la Sommellerie qui nous a malheureusement quitté début 2019) reconnaissait humblement avoir au moins autant à apprendre que ce qu'il savait déjà. **La passion du vin, comme tant d'autres, est donc un éternel apprentissage.**

Avant de commencer, je tiens à saluer votre courage : ce n'est jamais simple de se lancer dans un apprentissage, quel qu'il soit. Heureusement, malgré sa grande complexité, l'étude du vin à un avantage indéniable : **la pratique est sacrément plaisante** et ça s'améliore encore avec le temps. Plus vous développerez vos connaissances et votre sensibilité, plus vous serez capable de déceler les notes les plus subtiles, augmentant doublement votre plaisir de dégustation. D'abord parce que vous sentirez plus de choses, ce qui est agréable, mais aussi parce qu'il est incroyablement gratifiant d'arriver – par exemple – à détecter pour la première fois ce foutu goût de vanille (non, non, c'est pas du vécu…)

A présent, passons aux choses sérieuses, à savoir les astuces pour commencer votre apprentissage du vin sur les chapeaux de roues ! Connaître le vin, c'est un peu vague comme concept. Est-ce que vous souhaitez **connaître tous les types de vin**? Ou bien apprendre les **techniques de dégustation**? Ou encore savoir **quelle bouteille accorder à vos menus**? Tout ça en même temps? Bon, l'avantage, c'est que tout est lié ! On peut donc partir sur une base commune pour ce qui est des astuces d'apprentissage.

## SAVOIR DE QUOI ON PARLE : EXEMPLE

A l'été 2018, un ovni a débarqué dans le paysage œnologique français (et tout autour de la Méditerranée) : le vin bleu. Pendant des semaines, le phénomène passe dans tous les médias : télévision, journaux, sites spécialisés, tout y passe ! Double victoire marketing pour les créateurs du breuvage, puisque non seulement ils ont de la publicité gratuite, mais en plus de ça, la boisson est appelée "vin bleu" absolument partout. Le problème? **Ce n'est pas du vin**.

D'après René Le Bail, principal importateur de ce "VINDIGO" (faut reconnaître que le nom de marque en jette grave!), le vin est issus de jus de raisins chardonnay "filtré dans la peau d'un raisin [noir]" (la citation disait rouge plutôt que noir, mais il y a de grande chance que ça soit une erreur du bonhomme, vu que les cépages rouges sont très rares et inadaptés dans ce cas là). Toujours selon Le Bail, L'ANTHOCYANE – une substance bleue contenue dans la peau noire – colorerait alors le jus en bleu.

Après des semaines d'un franc succès (notamment sur la côte d'Azur), les professionnels du vin tirent toutefois la sonnette d'alarme. En effet, si l'anthocyane existe bel et bien, il est plus qu'improbable qu'elle puisse être extraite aussi aisément et tout porte donc à croire que le joli bleu céleste du Vindigo viendrait de l'ajout d'un pigment bleu. Et quand bien même la coloration serait issue d'un marc de vin rouge, **le procédé** (ajout d'un marc rouge à un vin blanc) **est strictement interdit, au même titre que l'ajout de pigment, bien entendu**.

Ok, c'est une longue anecdote, mais elle a un but précis : quand vous voulez vous lancer dans le monde du vin, il faut être prudent, car la définition même du vin est variable selon où vous êtes et le marché colossal que représente cette industrie fait que des dérives semblables sont récurrentes. Donc, pour commencer, **soyez bien attentifs aux informations que vous recevez**.

## GOUTEZ PLUS, MAIS SURTOUT…

… goûtez mieux! Attention, je ne vous parle pas de ne goûter que des vins haut de gamme. Ca serait beaucoup trop coûteux, et pour tout dire contre productif. Je vous parle de votre manière de déguster. En fait, il y a trois choses très simples que vous pouvez mettre en place facilement pour vous améliorer presque sans effort.

### SENS ET CONSCIENCE

Cela vous est-il déjà arrivé, dans la lecture d'un livre, de devoir revenir en arrière de plusieurs lignes car vous aviez lu sans retenir? Je suis presque sûr que oui. Pourtant vos yeux ont bien parcouru ces mots, mais votre cerveau n'a pas "imprimé" leur sens, parce que votre attention a été retenue ailleurs. Pour la dégustation, c'est la même chose, en remplaçant la vue par le goût.

Posez vous la question : vous souvenez-vous de la dernière fois que vous avez bu un verre de vin? Si vous êtes un amateur, la réponse sera sans doute positive. Maintenant, vous souvenez-vous vraiment de ce vin? Était-il acide, fruité, tannique, léger, puissant? Sauriez-vous décrire ce verre? Si oui, félicitations : vous pouvez passer au conseil suivant. Sinon, vous avez là l'astuce la plus simple à mettre en place pour apprendre vite : **goûtez en conscience**.

C'est à la fois évident et pourtant il faut se forcer un peu au début. Cependant, quand vous aurez pris l'habitude de **prêter attention à TOUT ce que vous buvez** – même le petit rouge en cubi –, vous verrez à quel point votre mémoire gustative se développera à pas de géant. Et pour ceux qui ont une mémoire capricieuse, il y a une solution simplissime !

Un carnet et un crayon. Mieux encore, pour ceux qui n'aiment pas s'encombrer les poches : une application de notes (je suis un inconditionnel d'Evernote). Voilà tout ce qu'il vous faut pour travailler la mémoire. La méthode est simple : **chaque fois que vous goûterez un vin, prenez une minute pour rédiger une note de dégustation**, c'est à dire un compte-rendu express. Ok, c'est peut-être encore un peu obscur, je suppose qu'un exemple vaut mille mots, donc voilà la dernière de mes notes (en version simplifiée) pour que vous ayez un modèle :

Louis Cheze St Joseph cuvée des anges 2015

Rubis intense

Nez net cassis confit, poivre noir, mûre, vanille, cuir, tabac, gibier, cerise noire

Acidité élevée, alcool moyen, tanins moyens, charpenté, fin de bouche longue

Voilà donc un exemple typique de note de dégustation : identification du vin puis analyses successives visuelle, olfactive et enfin gustative. En une trentaine de mots, vous imprimez sur papier – mais aussi dans votre mémoire – le souvenir de cette dégustation. C'est en fait une technique de formalisation ; faire passer l'information d'un signal gustatif (donc purement sensoriel) à l'écrit (sémantique) permet de la retenir bien plus efficacement. A noter qu'il manque ici une info essentielle, notamment pour les néophytes : le(s) cépage(s) utilisés pour fabriquer le vin (dans notre cas 100% Syrah puisque c'est un St-Joseph).

"C'EST FACILE POUR LUI, IL EST SOMMELIER, IL SAIT QUOI ECRIRE". Oui, mais pour être honnête, on s'en fout. Peu importe que vous ne parveniez pas à évaluer le niveau de tanins d'un vin ou que vous ne sentiez pas autant d'arômes, ça viendra avec le temps, je peux vous le promettre. **L'important, c'est que vous inscriviez ce que le vin vous fait ressentir**, même si vous ne trouvez pas les mots "pros" pour cela. Vous ne me croyez pas? Voilà un autre exemple de note, que j'ai rédigé il y a plus de deux ans, quand je commençais à me former :

Château de l'Hospitalet 2012

Rouge sombre

Fruits rouges, fort

Charpenté, âpre

C'est autre chose, hein ! Pourtant, c'était un vin que j'avais adoré, mais je n'avais pas su rendre mieux que ça à l'époque. Maintenant, je vais vous faire une confidence. A ce moment là, je n'avais ni carnet, ni Evernote sur mon téléphone. Cette note, je l'ai griffonnée au verso d'une photocopie de la carte du restaurant où je travaillais à l'époque. Cette carte, je l'ai bien sûr perdue depuis bien longtemps, mais cette note est toujours stockée quelque part, dans un recoin de ma mémoire, tout comme d'ailleurs, le goût de ce vin. Et en parlant de goût…

## DEVELOPPER SON PALAIS

Quand j'ai commencé mon cursus de sommelier, j'ai suivi les cours dispensés par une œnologue, ancienne sommelière. On avait tendance à se payer sa tête parce que pour plus de la moitié des vins (rouges) que l'on dégustait, on avait droit à la même question : "Vous sentez la vanille?". Nous, on sentait que dalle. J'ai mis un an de pratique à détecter la vanille dans les rouges vieillis en fût. Et à l'heure d'aujourd'hui, je ne la rate presque jamais quand elle est présente. Tout ça pour dire qu'**il est primordial d'entraîner son palais pour progresser**.

Bon, avant de parler de la façon la plus efficace selon moi de développer ses aptitudes sensorielles, il faut que je vous donne un conseil un peu… sensible. Vous voulez vous améliorer dans votre connaissance du vin, voire même travailler dans cette industrie? Pour certains d'entre vous, il y a une façon simplissime d'améliorer votre palais : **arrêter de fumer**. Oui, je sais, vous êtes là pour apprendre des trucs sur le vin, pas pour qu'on vous fasse la morale, mais **essayer de développer son goût et son odorat en fumant, c'est comme se mettre au piano quand on est manchot : certains y arrivent, mais ça reste pas top**. Allez, j'arrête de vous embêter avec ça, passons aux choses sérieuses.

Il vous faut avant tout comprendre que la plupart des sensations que l'on pense être gustatives sont en fait olfactives ; le nez et la bouche travaillent ensemble, et sacrément bien. Ainsi, quand on parle d'une note de vanille (je ne vous lâcherai pas avec cette foutue vanille), il s'agit en fait de l'odeur de la vanille provoquée par la vanilline (un peu facile, celle-là) qui est intégrée dans le vin lors du vieillissement en fût de chêne. Donc, de la même façon que vous devriez boire en conscience (cf partie précédente, il faut suivre ! ), **prêtez également attention à toutes les odeurs que vous croiserez**. Et oui, j'ai bien dit TOUTES LES ODEURS. Pourquoi? Riesling.

## UN SANS PLOMB BIEN FRAIS

Quand vous suivez de formations en sommellerie/œnologie/dégustation, vous êtes tôt ou tard amené à **passer un examen de dégustation à l'aveugle**. Vous vous retrouvez alors face à une bouteille sur laquelle est passée une chaussette de dégustation, comme sur l'image ci-dessous. En dégustant le vin, vous devez alors déterminer – selon le niveau de l'examen – le ou les cépages qu'il contient, son origine géographique, voire parfois son appellation (les meilleurs dégustateurs du monde étant capable de trouver le millésime en plus de tout cela). Le vin dégusté est le plus souvent tiré au sort parmi une sélection et si vous êtes chanceux, vous tomberez sur un riesling.

Le riesling est en effet l'un des meilleurs amis du dégustateur, puisqu'il souvent est très simple à identifier. En effet, il produit des vins à l'arôme caractéristique de pétrole (pour la plupart d'entre eux en tous cas). Ce n'est pas une faute de frappe, c'est bien "pétrole" que je voulais écrire. Vous pourrez vérifier la prochaine fois que vous ouvrirez une bouteille de riesling ; c'est toujours plus simple de trouver un arôme lorsqu'on sait qu'il est présent.

Vous comprenez donc pourquoi **il faut s'efforcer de TOUT sentir**. Comment pourriez vous déceler les notes de buis ou de bourgeon de cassis d'un sauvignon si vous n'en connaissez pas l'odeur? Idem pour la truffe blanche des vins blancs du Sud ou le poivre noir de la syrah. Alors sentez tout ce qui vous passe sous la main car les arômes du vin sont extrêmement variés. Et pour ceux d'entre vous qui souhaitent vraiment optimiser leur apprentissage, il existe un outil fantastique, bien qu'un poil onéreux : **le coffret Le Nez du Vin de Jean Lenoir**.

Je vous ai mis tout ça en lien, car c'est un produit que je connais et que je recommande. J'ai vu il y a peu qu'Aromaster avait aussi un coffret qui semble plus complet, mais ne l'ayant pas testé, je ne peux pas encore vous en faire la promotion. Dans tout les cas, le principe est le même : **chaque jour, vous prenez trois minutes pour sentir trois ou quatre flacons correspondant chacun à un arôme potentiellement présent dans le vin**. A force, votre cerveau enregistrera ces odeurs et vous les identifierez plus facilement. Vous pouvez aussi vous faire des petits tests en prenant un flacon sans lire l'étiquette et tenter d'en déterminer l'arôme. C'est une méthode vraiment très efficace.

## LA PUISSANCE D'INTERNET

Que vient faire Internet dans tout ça? Et bien c'est là ma troisième et dernière astuce, bien plus concise, celle-ci : **farfouillez sur le web et trouvez vous deux ou trois créateurs de contenu sur le vin qui vous plaisent**. Les ressources ne manquent clairement pas, et les formes sont variées. Il existe une grande variété de format et de ton, il est sûr que vous pourrez trouver votre bonheur. Afin de vous aider, je vous ai fait une petite sélection de médias vin que j'apprécie particulièrement, n'hésitez pas à me partager vos petits chouchous dans les commentaires.

Commençons tout de suite avec mon préféré du moment, dont j'attends chaque vidéo avec la même impatience : Loïc Geoffray et son émission Vin'Stache. Loïc est un professionnel du vin qui a abordé l'industrie par une voie toute différente de la mienne, puisqu'il a un diplôme en management des vins et spiritueux. En résulte une approche résolument analytique du vin et surtout de l'écosystème qui gravite autour de chaque notion. Chaque vidéo fait l'objet de sérieuses recherches, et d'un montage très dynamique avec la pointe d'humour qui va bien… Bref, c'est du tout bon ! **Voilà le lien vers sa chaine** :

Quand on parle de blogueur vin, il y a un incontournable, le patron, le boss final dans la catégorie : Emmanuel Delmas du **Blog Sommelier Vins**. Ancien sommelier de restaurant dans des maisons de prestige comme le Fouquet's, La Tour d'Argent ou auprès du chef Alain Ducasse, Emmanuel Delmas est un passionné du vin comme je les aime. Il est de ceux qui va faire un tour dans les vignobles et chercher les petits producteurs pour notre plus grand bonheur. Son blog est une mine d'or pour qui veut en apprendre plus sur le vin. (Je me demande si c'est bien judicieux pour mois de lui faire de la pub, finalement…)

Bon, allez, vous n'y échapperez pas ! Si vous voulez apprendre et discuter de vin, je me ferai également un plaisir de vous accueillir sur mon propre blog **Tous Sommeliers**. Vous trouverez sur ce blog des conseils pour choisir, déguster et accorder vos vins, des réflexions sur le monde du vin, des visites de vignobles, etc. J'essaie d'y répandre la joie et la passion que j'ai à travailler dans le vin et à rendre le plus accessible possible le monde – un poil trop élitiste pour moi – du vin.

Voilà cher œnophiles mes astuces pour rapidement devenir un crack en vin. Le dernier conseil que je peux vous donner est sans doute le plus important à garder à l'esprit : goûtez avec envie, goûtez avec plaisir et autant que possible … goûtez avec des copains, c'est quand même plus sympa !

## TOP 10 DES ALIMENTS À CONSOMMER AVANT UNE COURSE

Vous avez envie de donner le meilleur de vous-même sur cette épreuve tant préparée ? **Alors voyons quoi manger avant une course pour que vous franchissiez la ligne d'arrivée avec une immense satisfaction !**

Je sais que lorsqu'on débute en endurance ou qu'on commence à s'intéresser à la nutrition, on se retrouve noyé dans des milliers d'informations.

**Quelle galère pour trouver les bonnes réponses à nos questions.**

Alors dans cet article dédié aux débutants en endurance ou aux débutants en nutrition du sportif, vous allez trouver :

**des bases simples pour choisir les aliments à l'approche du jour J,**

**le top 10 des aliments à consommer avant l'effort.**

CET ARTICLE FAIT PARTIE D'UN "EVENEMENT INTERBLOGUEURS" ORGANISE PAR AURELIE ET CARINE DU BLOG *Comment brasser sa bière.* CONCRETEMENT, IL S'AGIT D'UN EVENEMENT OU PLUSIEURS BLOGUEURS S'EXPRIMENT SUR UN SUJET IMPOSE. LE THEME DE CET EVENEMENT EST : "***Quelles astuces donneriez-vous à un débutant***". L'OBJECTIF EST DE VOUS FAIRE DECOUVRIR DES BLOGUEURS DE DIFFERENTS HORIZONS GRACE A DES CONSEILS QU'ILS PARTAGERONT SUR LE THEME PROPOSE.

A vos marques, prêt, partez !

## LES BASES POUR CHOISIR QUOI MANGER AVANT UNE COURSE

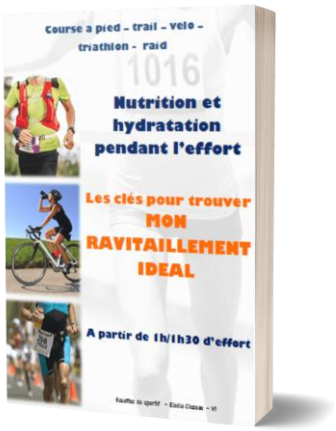
La quantité d'aliments et le type d'aliments à consommer avant une course dépendra de chacun.

Nous n'avons pas tous des tubes digestifs dignes de super héros donc **l'idéal est de toujours tester vos repas d'avant course pendant la période d'entraînement.** Vous pourrez ajuster les quantités ou la nature des aliments si besoin pour vous sentir mieux.

Envie d'éviter 2 erreurs alimentaires ultra répandues ? Sylvain, coach sportif en parle ici.

Dans le prochain paragraphe, je vous partage mon top 10 des aliments à consommer avant une course. Tout d'abord, voici **les grandes lignes qui doivent vous guider pour choisir des aliments** en dehors de ce top 10 :

- pour les glucides privilégiez les glucides à IG bas ou modéré pour éviter l'hypoglycémie réactionnelle ;
- optez pour des aliments riches en vitamines qui participent à la production d'énergie (notamment vitamines du groupe B) ;
- ajoutez autant que possible des antioxydants : beta carotène, vitamine C… ;
- les aliments riches en minéraux seront aussi intéressants car ils interviennent dans la contraction musculaire (en particulier potassium, magnésium) ;
- limitez les fibres (sans pour autant les supprimer), les matières grasses et les aliments difficiles à digérer (type légumineuses) pour réduire les risques de troubles digestifs ;
- enfin, vous pouvez aussi ajouter un peu de protéines de bonne qualité pour soutenir les apports et préserver les fibres musculaires.




**Envie de trouver simplement la meilleure façon de vous alimenter pendant l'effort ?**
Téléchargez gratuitement cet ebook !

## QUOI MANGER AVANT UNE COURSE : LE TOP 10

Cette liste n'est pas exhaustive mais elle représente une sélection des aliments qui ont de précieux atouts pour les sportifs. Vous trouverez **du sucré et du salé**. Vous pourrez ainsi préparer aussi bien **un dîner, un petit déjeuner** ou même **un déjeuner** si votre épreuve est l'après-midi.

Bien sûr, nous sommes tous différents, je vous recommande de **tester à plusieurs reprises ces aliments au cours de vos entraînements pour être sur qu'ils vous conviennent**.

J'ai volontairement exclu les pâtes car c'est un aliment évident (rappelez-vous quand même de

privilégier les spaghetti pour leur IG bas). Et puis, il n'y a pas que les pâtes dans la vie

### LA BANANE : DES GLUCIDES ET PEU DE FIBRES = LE FRUIT PASSE PARTOUT

La banane est un fruit idéal pour le sportif. Elle apporte des **glucides, du potassium et de la vitamine B6**. Privilégiez les bananes mûres car elles sont plus faciles à digérer (dans ce cas-là, leur IG sera un peu plus élevé). De plus, la banane à une teneur **faible en fibres** (2g de fibres/100g de banane) ce qui limite les risques de troubles digestifs.

Découvrez cette délicieuse boisson inspirée de Scott Jurek

**Astuce** : elle est parfaite pour une ration d'attente avant une longue épreuve. Pensez à bien mastiquer pour faciliter la digestion !

### LES EPINARDS : RICHESSE EN MICRONUTRIMENTS ET ANTIOXYDANTS POUR LE DINER DE LA VEILLE DE COURSE

Vous ne vous attendiez peut être pas à trouver des légumes dans cette liste mais ils sont appréciés pour leurs teneurs en vitamines et minéraux. Les épinards apportent des **vitamines K1, C et B9 ainsi que du potassium et des antioxydants**. J'adore manger les jeunes pousses d'épinard en salade (ce qui préserve les vitamines) mais vous pouvez aussi les consommer cuits en les laissant fondre à la poêle à feu doux. Ils contiennent **assez peu de fibres** (2.7g/100g d'épinards).

**Astuce** : pour faciliter la digestion, consommez-les cuits. Ils vont très bien avec un œuf à la coque et du pain au levain.

## LES CAROTTES : A TESTER EN VERSION CAKE

C'est bon pour le teint mais pas que ! **Elle est riche en minéraux (potassium, phosphore, magnésium), en vitamines (K1, B3, B6, B9) ainsi qu'en beta-carotène (un puissant antioxydant)**. Elle contient peu de fibres et peut être consommée crue ou cuite. Si vous voulez préserver les vitamines, il faudra les manger crues mais attention à ne pas mettre trop de vinaigrette sinon votre tube digestif risque de ne pas apprécier au moment de la course. A noter que **l'index glycémique de la carotte cuite est plus élevé (47) que celui de la carotte crue (16)** !

**Astuce** : pensez aussi au cake à la carotte qui facilite le transport et la consommation quand on est loin de chez soi.

## LES FLOCONS D'AVOINE : UN INCONTOURNABLE

**Avec 58g de glucides / 100g, ils ont un IG modéré** (mais dans la fourchette haute). Ils apportent de bonnes doses de minéraux (**calcium, magnésium, cuivre, phosphore et potassium**) ainsi que des **vitamines du groupe B**. Faites-vous un super mélange avec des

fruits frais, des fruits séchés (abricot pour son IG bas et sa composition), une boisson ou un yaourt végétal (plus digeste que les versions animales).

**Astuce** : utilisez-les pour des gâteaux de l'effort ou mixez-les pour servir de base dans des pancakes.

## LES FRUITS ROUGES : DES CHAMPIONS EN MICRONUTRIMENTS ET ANTIOXYDANTS

Ce sont **des champions pour leurs teneurs en antioxydants et en vitamine C**. Ils apportent également du **potassium, un peu de magnésium, de cuivre et de calcium**. L'inconvénient, c'est leur teneur en fibres (5g/100g) donc **si vous êtes fragile du tube digestif, vous pouvez opter pour des fraises** qui ne contiennent que 1.5g de fibres/100g et dont la teneur en potassium, magnésium et vitamine C est assez proche.

**Astuce** : si vous avez du mal à manger le matin, essayez la version milkshake avec une boisson de soja, un peu de miel d'acacia et de la poudre d'amande.

## FROMAGE BLANC ET PETIT SUISSE : PROTEINES ET MICRONUTRIMENTS (A CONDITION DE LES TOLERER AVANT L'EFFORT)

Ils sont appréciés pour leur apport en **protéines de bonne qualité** (7 à 10g de protéines/100g). **Privilégiez les produits avec 0% de matières grasses**. Ils apportent également des minéraux (phosphore, sélénium, zinc) et des vitamines (B2, B9, B12). Si vous tolérez mal les produits laitiers de vache, vous pouvez opter pour du fromage blanc de brebis ou de chèvre. Testez aussi les produits à base de soja (mais la teneur en protéines est en générale divisée par 2 par rapport à un fromage blanc au lait animal).

**Astuce** : pour sucrer, utiliser un miel d'acacia ou du sirop d'agave dont les IG sont bas.

## OEUFS : LES PROTEINES EN VERSION SALEE OU SUCREE

Je les adore ! Ils sont faciles à préparer et on peut les manger de multiples façons, en salé ou sucré, froid ou chaud. Ils apportent des **protéines de bonne qualité** (environ 13g de protéines / 100g) des minéraux (**fer, iode, phosphore, sélénium**) et des vitamines (**A, D, E, B5, B6, B9, B12**). Attention, plus la cuisson est longue et la température élevée et plus les vitamines diminuent ! Ils contiennent environ 10g de lipides / 100g donc évitez de les cumuler avec d'autres matières grasses pour votre repas de compétition.

**Astuce** : l'idéal est d'avoir un jaune coulant mais que le blanc soit bien cuit, type oeuf à la coque ou mollet. De cette façon, on préserve mieux les micronutriments tout en gardant un aliment le plus digeste possible.

## PAIN AU LEVAIN : GLUCIDES A IG BAS ET PEU DE FIBRES IDEAL AVANT UNE COURSE

Son IG est plus bas que celui du pain complet et il contient moins de fibres, ce qui en fait un allié de choix. Il vous apportera des glucides bien évidemment mais aussi des minéraux (**cuivre, fer, phosphore, potassium**) et des **vitamines du groupe B** (principalement B3, B5, B9 et un peu de B6) grâce au levain. Accompagnez-le d'un peu de purée d'amande ou de miel d'acacia par exemple.

**Astuce** : le plus simple pour identifier du pain au levain est de poser la question à votre boulanger (la levure boulangère n'apporte pas les mêmes propriétés).

## PATATE DOUCE : GLUCIDES ET ANTIOXYDANTS A TESTER EN DESSERT

Elle apporte des glucides (12g de glucides / 100g), mais c'est surtout pour **sa teneur record en antioxydant** qu'elle est ultra intéressante. Elle contient aussi des minéraux (**magnésium, potassium, cuivre**) et des **vitamines C, B3, B5 et B6**.

**Astuce :** utilisez la patate douce en dessert ou en gâteau de l'effort

Osez la patate douce en dessert, c'est bluffant !

## QUOI MANGER AVANT UNE COURSE SI VOTRE TUBE DIGESTIF EST HYPERSENSIBLE ? LE RIZ EST VOTRE ALLIE

Autre féculent intéressant pour sa teneur en glucides. Le **riz basmati présente les avantages d'avoir un IG modéré** (dans la fourchette haute) et **pas de fibres** (ce qui est top pour ceux qui sont très sensibles au niveau digestif). **L'inconvénient c'est qu'il est aussi pauvre en vitamines et minéraux donc si possible, accompagnez-le de fruits ou légumes riches en micronutriments pour équilibrer les apports**.

**Astuce** : oubliez les galettes de riz dont l'IG est très élevé.

Voilà les athlètes, maintenant vous avez des bases pour savoir quoi manger avant une course et vous alimenter comme un pro.

Quels sont les aliments que vous allez tester ? Est-ce que vous consommez déjà certains d'entre eux avant vos courses ? Vous avez envie de manger un aliment qui n'est pas dans cette liste mais vous avez un doute sur son utilité ? Dites-le moi dans les commentaires.

Si vous recherchez des idées de petit-déjeuner, foncez lire cet article. Vous trouverez 3 idées rapides et simples avec une version classique, une version végétarienne et une version anglaise… Bon appétit

A très vite les athlètes et "sportez-vous bien" !

# KATELL DU BLOG PEINTURE AQUARELLE FACILE

## DEBUTER L'AQUARELLE : PAR OU COMMENCER ?

Si vous êtes ici c'est que vous avez envie de **débuter l'aquarelle**.

Vous avez sûrement vu de **belles peintures aquarelles**, lumineuses et colorées que **vous aimeriez savoir peindre**. Ou bien vous désirez simplement **vous mettre à un art créatif** et l'aquarelle vous parait être une bonne option.

Quoi qu'il en soit, vous avez décidé de sauter le pas, de **commencer l'aquarelle**.

Mais par où commencer ?

Quel **matériel** choisir pour un **débutant à l'aquarelle** ?

Que peindre en premier ?

Comment peindre à l'aquarelle ? Quelles sont les techniques aquarelles à connaitre absolument ?

Comment **trouver l'inspiration** ?…

…Suivez le guide !

CET ARTICLE PARTICIPE A L'EVENEMENT "QUELLES ASTUCES DONNERIEZ-VOUS A UN DEBUTANT" DU BLOG COMMENT-BRASSER-SA-BIERE.FR.

## SOMMAIRE DE L'ARTICLE :


- Se procurer le matériel indispensable pour débuter l'aquarelle
  - Le matériel aquarelle essentiel
    - La peinture aquarelle
    - Le papier aquarelle
    - Les pinceaux
    - Autres matériels que tout le monde possède déjà
  - Le matériel aquarelle utile
    - Le liquide de masquage
    - La gomme mie de pain
    - Une règle
    - Du ruban adhésif
    - Le matériel pour des techniques aquarelles spécifiques
  - Un exemple concret de matériel pour débuter l'aquarelle
- Peindre sa première aquarelle : par où commencer ?
  - En théorie : nuancier et exercices à l'aquarelle
    - Le nuancier à l'aquarelle
    - Les exercices techniques pour débuter l'aquarelle
  - En pratique : débuter avec une aquarelle facile mais un peu plus fun
- Et ensuite ?
  - Apprendre quelques techniques aquarelles supplémentaires
    - Se renseigner sur les techniques aquarelles
    - Faire des essais de ces techniques
    - Réfléchir à comment mettre en pratique ces techniques aquarelles
  - Trouver des idées d'aquarelles pour les peintures suivantes

    - Trouver l'inspiration sur Pinterest et Instagram
    - Regarder des tutos ou des démos aquarelles sur Youtube
    - D'autres sources d'inspirations pour débuter l'aquarelle
    - Peindre à partir de photos
    - Peindre à partir d'un modèle réel
- Pour aller plus loin

## SE PROCURER LE MATERIEL INDISPENSABLE POUR DEBUTER L'AQUARELLE

### LE MATERIEL AQUARELLE ESSENTIEL

Pour **débuter à l'aquarelle**, vous aurez besoin au grand minimum de :

- peinture aquarelle,
- d'un papier,
- d'un pinceau,
- de l'eau

### LA PEINTURE AQUARELLE

La **peinture aquarelle** peut se présenter sous forme de **tubes** ou de **godets**.

Vous pouvez aussi utiliser des crayons aquarelles, mais c'est une toute autre technique.

Les deux ont leurs **avantages** et leurs **inconvénients**. (Un article sur la différence entre ces deux types de peinture est en préparation et sortira bientôt sur le blog !).

Vous pouvez très bien débuter l'aquarelle avec l'un comme l'autre.

Pour différentes raisons, j'ai une préférence pour l'**aquarelle en tubes**. La raison principale est que **les mélanges sont facilités**.

Cependant, lorsqu'on débute en aquarelle, il y a un risque de l'utiliser comme de la gouache. La boite de peintures en tubes est aussi souvent **plus chère** et **moins facilement transportable** que la boite de peinture en godets.

Dans les deux cas, la **peinture aquarelle** est soit **fine**, soit **extra-fine**.

Une aquarelle peinte à la peinture **extra-fine va tenir plus longtemps** dans le temps mais elle est aussi **beaucoup plus chère**. La **peinture aquarelle fine est suffisante pour débuter**.

## LE PAPIER AQUARELLE

Quelle que soit la technique utilisée pour peindre à l'aquarelle, vous aurez besoin d'**un papier épais, spécial aquarelle**.

Il existe différentes sortes de papier (grains fins, grains torchons, 100% coton…) mais tout cela n'est pas très important pour débuter. **Le critère le plus important est le grammage** qui doit être **au moins égal à 300 g/m²**, en particulier si vous travaillez dans l'humide (papier humidifié avant de peindre).

Si vous peignez seulement sur du papier sec, par exemple pour des croquis aquarellés, un grammage de 200 g/m² peut être suffisant. Cependant, vous vous privez de beaucoup de possibilités.

Je vous conseille de prendre vos papiers en **grande quantité** (bloc de 100 feuilles par exemple) pour ne pas avoir peur de les utiliser.

Enfin, n'oubliez pas de **vérifier le format**. C'est selon vos préférences, mais un format d'au moins la taille d'une feuille A4 permet de ne pas être limité dans vos gestes.

Le papier aquarelle peut se trouver sous forme de **feuilles**, de **bloc collé** ou de **carnet**.

Si vous travaillez dans l'humide, les **feuilles aquarelles** devront être **fixées sur un support** pour ne pas gondoler.

Le papier en **carnet** ne peut pas être accroché. Il servira surtout pour les croquis aquarellés, par exemple pour un carnet de voyage.

Pour débuter, je vous conseille plutôt les **blocs de papiers aquarelles**. Les papiers n'ont **pas besoin d'être fixés**, ils sont **collés aux autres papiers du bloc**. Une fois l'aquarelle terminée, il vous suffira de la **décrocher du bloc avec un coupe papier** ou un couteau pointu.

## LES PINCEAUX

Il existe toutes sortes de pinceaux : des ronds, des plats, des éventails…

Je vous conseille de vous procurer au moins **un pinceau rond assez large** et **un pinceau rond très fin** pour peindre les détails.

Les pinceaux peuvent être en **poils synthétiques** ou en **poils d'animaux** ("martre", "petit gris"…). Je ne connais pas les conditions d'élevage de ces animaux, alors dans le doute, je n'achète que des pinceaux synthétiques.

Les pinceaux peuvent aussi être à **réservoir d'eau**, plus pratiques pour peindre à l'extérieur. Tout dépend de votre préférence.

### AUTRES MATERIELS QUE TOUT LE MONDE POSSEDE DEJA

Comme son nom l'indique, vous aurez besoin d'eau pour peindre à l'aquarelle.

Je vous conseille de prendre **deux gobelets d'eau** : l'un pour nettoyer les pigments du pinceau, l'autre pour humidifier le pinceau à l'eau claire.

Normalement, vous n'aurez pas besoin d'en acheter : **pots de yaourt en verre**, **pots de confiture**… Au début j'ai même utilisé un pot de yaourt en pastique avant d'en obtenir un en verre.

Avec ce **matériel**, vous pouvez déjà **commencer l'aquarelle**.

Comme **matériel très utile** dans beaucoup de créations à l'aquarelle, vous avez également le matériel à dessin : un **crayon gris** et une **gomme**, et aussi le **papier absorbant** (des mouchoirs en papier peuvent faire l'affaire).

## LE MATERIEL AQUARELLE UTILE

En plus du **matériel aquarelle indispensable** cité plus haut, d'autres matériels vous seront utiles pour peindre à l'aquarelle en fonction de la situation.

### LE LIQUIDE DE MASQUAGE

Le **liquide de masquage**, aussi appelé **drawing gum**, vous permet de **masquer temporairement une partie du papier**. Vous pouvez ainsi peindre sans vous préoccuper de la partie à laisser blanche.

Les personnes qui ont lu cet article ont aussi lu : Crayons aquarelles : le guide d'utilisation

L'utilisation du drawing gum est détaillée dans l'article "Drawing gum ou liquide de masquage : définition et utilisation".

## LA GOMME MIE DE PAIN

La **gomme mie de pain remplace la gomme classique** pour effacer ou atténuer les traits de crayons à papier.

Celle-ci **abîme moins le papier**, surtout qu'elle donne la possibilité de **"tapoter" le papier pour gommer le crayon**.

Comme elle peut être **modelée avec les doigts**, elle est également **plus précise**.

## UNE REGLE

Dans certaines situations, une **règle** peut être utile : pour **tracer un trait droit**, pour **séparer le papier aquarelle en plusieurs parties**, pour **être sûr de dessiner avec les bonnes proportions**…

J'ai également déjà eu l'occasion d'utiliser un **compas**, par exemple pour la planète colorée de cet article.

## DU RUBAN ADHÉSIF

Lorsque votre aquarelle a un **fond,** il peut être **plus joli de laisser une marge blanche tout autour**, un peu comme **un cadre**.

Pour cela, utilisez du **ruban adhésif**.

Attention ! Le **scotch classique peut abîmer le papier**. Préférez un ruban adhésif qui se décolle facilement. Ou alors utilisez l'**astuce** suivante : collez le scotch d'abord sur votre peau ou vos vêtements avant de le poser sur le papier aquarelle. Comme cela, il collera moins et sera plus facile à enlever. Dans tous les cas, faites des essais avant.

Pour ma part, j'utilise encore du scotch classique car il n'abîme pas un de mes papiers aquarelles (mais arrache un autre de mes papiers !).

## LE MATÉRIEL POUR DES TECHNIQUES AQUARELLES SPÉCIFIQUES

L'aquarelle permet d'utiliser de **nombreuses techniques** pour créer des **effets de textures**. Selon celles que vous voulez utiliser, il vous faudra du **matériel spécifique** : **gouache blanche, cire, sel, film plastique, éponge…**

## UN EXEMPLE CONCRET DE MATERIEL POUR DEBUTER L'AQUARELLE

Le **matériel pour aquarelle** peut se trouver soit dans des **magasins spécialisés physiques**, soit **en ligne**.

Par exemple, vous pourrez en trouver sur le Géant des Beaux Arts, Aquarelle et Pinceaux ou même Amazon.

**Vérifiez les promotions** pour ne pas payer trop cher.

Un **produit peu cher hors promotion**, c'est **rarement bon signe**. Par exemple ce papier aquarelle qui s'abîme avec un peu d'eau.

Voici le matériel que j'utilise dont je suis satisfaite :

- Peinture aquarelle en godet : Winsor & Newton Cotman Boîte de Peinture Aquarelle en Plastique
- Peinture aquarelle en tube : boite de peinture « la petite aquarelle » de Sennelier
- Pinceau fin : pinceau rond synthétique de la marque Tintoretto série 450 n°10/0
- Papier aquarelle : Clairefontaine 96475C Etival Aquarelle bloc collé 4 côtés 100F 24x30cm 300g grain fin Blanc
- Autre papier aquarelle : moulin du coq – le rouge en bloc de 100 feuilles, 24×32 cm, 325 g/m$^2$, grain fin
- Liquide de masquage : Pebeo

Pour certains, je les ai achetés en promotion, moins chers que le prix indiqué actuellement.

**Comparez le prix** du même produit dans plusieurs magasins. Je vous ai mis les liens Amazon, mais vous pouvez parfois les trouver moins chers ailleurs.

Les autres pinceaux que j'utilise sont les pinceaux Original Stationery – pinceaux peinture mais je n'en suis pas satisfaite. Ils se sont rapidement abîmés. Ils restent tout de même très peu chers. Donc ça reste une option si votre budget est limité et que vous voulez tester différents types et différentes tailles de pinceaux.

## PEINDRE SA PREMIERE AQUARELLE : PAR OU COMMENCER ?

C'est bien beau d'avoir le matériel aquarelle indispensable, mais maintenant je fais quoi ?

### EN THEORIE : NUANCIER ET EXERCICES A L'AQUARELLE

Pour tester son matériel et **apprendre les bases de l'aquarelle**, il serait préférable de commencer par **peindre un nuancier** ou **s'entraîner avec des exercices simples d'aquarelle**.

EN THEORIE.

#### LE NUANCIER A L'AQUARELLE

Le **nuancier à l'aquarelle** permet de **se rendre compte des couleurs présentes dans votre boite de peinture**. Les couleurs déposées sur le papier sont souvent différentes des couleurs des tubes ou des godets.

De plus, vous pourrez **visualiser les différents mélanges possibles avec ces couleurs** deux-à-deux.

C'est un exercice **très simple** mais aussi **très long et répétitif**. Rien ne vous empêche de "regarder" une vidéo ou la télé ou d'écouter un podcast ou la radio en même temps.

Pour savoir plus en détail comment réaliser un nuancier à l'aquarelle, rendez-vous sur cet article.

### LES EXERCICES TECHNIQUES POUR DEBUTER L'AQUARELLE

Vous pourriez également commencer par des **exercices simples d'aquarelle**.

Par exemple, divisez votre papier aquarelle en plusieurs rectangles. Dans l'un, peignez sur papier sec, dans un autre, sur papier mouillé, dans un autre, faites un dégradé de deux couleurs, dans un autre, faites un dessin au drawing gum… Bref **testez de manière simple les différentes techniques aquarelles** de base.

## EN PRATIQUE : DEBUTER AVEC UNE AQUARELLE FACILE MAIS UN PEU PLUS FUN

Personnellement, je n'ai ni débuté l'aquarelle par un nuancier, ni par des exercices.

Ma première aquarelle était un papillon. J'avais l'habitude d'en peindre à la gouache.

L'**aquarelle** doit d'abord être un **plaisir**. Un nuancier et des exercices aquarelles, c'est indispensable, mais pas très fun pour débuter l'aquarelle.

Je vous conseille de **commencer l'aquarelle** par **quelque chose de simple**. Si possible, quelque chose que vous peigniez/dessiniez déjà avec un autre médium (gouache, acrylique, pastel,…).

Vous pourrez ainsi immédiatement **comparer avec un médium** que vous connaissez déjà, vous **amuser** et vous **rendre compte de certaines difficultés**.

Après cette première aquarelle, vous pourrez **enchaîner par un nuancier** et des **petits exercices à l'aquarelle**.

## ET ENSUITE ?

Jusqu'ici vous avez utilisé 3 feuilles de papier aquarelle : une aquarelle simple, un nuancier et des petits exercices, comment continuer ensuite ?

### APPRENDRE QUELQUES TECHNIQUES AQUARELLES SUPPLÉMENTAIRES

### SE RENSEIGNER SUR LES TECHNIQUES AQUARELLES

Vous pouvez ensuite **vous renseigner sur les techniques aquarelles pour vous constituer un petit bagage théorique**.

Pour cela, je vous conseille (fortement ) de lire mon article "Les techniques aquarelles que tout débutant doit connaitre"

Et aussi ces articles pour compléter :

- La technique sèche en aquarelle ou "mouillé sur sec"
- La technique humide en aquarelle ou "mouillé sur mouillé"
- Drawing gum ou liquide de masquage : définition et utilisation

### FAIRE DES ESSAIS DE CES TECHNIQUES

Vous pouvez utiliser quelques feuilles de papier aquarelle pour **tester ces techniques** si ce n'était pas déjà fait.

### REFLECHIR A COMMENT METTRE EN PRATIQUE CES TECHNIQUES AQUARELLES

Réfléchissez ensuite à **comment peuvent être utilisées ces techniques concrètement**.

Les personnes qui ont lu cet article ont aussi lu : Les techniques aquarelles que tout débutant doit connaitre

Par exemple, les effets obtenus avec le sel pourront-ils vous servir à matérialiser l'écume, des fleurs blanches, peindre une aquarelle abstraite ?

## TROUVER DES IDEES D'AQUARELLES POUR LES PEINTURES SUIVANTES

Toute cette théorie, c'est indispensable, mais ce n'est pas très fun ! Il serait temps de **passer à la pratique**.

### TROUVER L'INSPIRATION SUR PINTEREST ET INSTAGRAM

Que voulez-vous peindre ? Des portraits, des paysages, des animaux, des fleurs… ?

Quelles que soient vos envies, vous trouverez des **exemples d'aquarelles à l'infinie** sur **certains réseaux sociaux** comme **Pinterest** ou **Instagram**, ou même tout simplement sur **Google Image**.

Je vous conseille plus particulièrement Pinterest. Vous pourrez épingler vos inspirations dans différents "tableaux". En gros, vous pourrez **sauvegarder les aquarelles qui vous plaisent en les triant par thème**.

D'ailleurs voici mon compte Pinterest : katellaquarelle
(et mon compte Instagram: katellaquarelle)

Vous pouvez ensuite **vous en inspirer pour vos aquarelles** ou carrément **essayer de les copier**.

Vous allez voir que **ce n'est pas facile d'arriver au même résultat**, même en utilisant les techniques aquarelles apprises précédemment.

La **peinture aquarelle est très imprévisible**. Ne vous découragez pas. Prenez le temps d'**observer votre aquarelle** et regardez ce qui peut être **amélioré**. N'hésitez pas **à la recommencer si vous voyez comment l'améliorer** (d'où l'avantage d'avoir une bonne réserve de papiers aquarelles !). **Sinon laissez tomber cette aquarelle et passez à une autre** (qui semble plus simple à réaliser).

## REGARDER DES TUTOS OU DES DEMOS AQUARELLES SUR YOUTUBE

Vous trouverez de **nombreuses autres inspirations pour vos aquarelles sur Youtube**, sous forme de **tutoriels** ou de **démonstrations en vidéo**.

On peut voir directement les techniques réalisées et obtenir quelques conseils en bonus.

Là encore, ce n'est pas aussi simple que ça paraît l'être. Souvent la youtubeuse ou le youtubeur peint une **jolie aquarelle en quelques coups de pinceau**, sans aucune erreur ou hésitation. Ça nous **paraît être très facile à réaliser**. Malheureusement, le résultat n'est pas toujours au rendez-vous quand on essaye de peindre la même chose.

Vous trouverez beaucoup de chaines Youtube sur l'aquarelle, surtout en anglais.

Pour **débuter l'aquarelle**, je vous conseille tout particulièrement la chaine Let's Make Art. Vous y trouverez **un tutoriel niveau débutant chaque semaine**, en vitesse réelle et bien expliqué (en anglais).

Bien évidemment je vous conseille également ma propre chaine Youtube. La vitesse est en

accéléré mais c'est en français . **N'hésitez pas à vous abonner**.

## D'AUTRES SOURCES D'INSPIRATIONS POUR DEBUTER L'AQUARELLE

Si vous en avez marre de rester planté devant un écran, vous trouverez aussi des **sources d'inspiration** et des **tutoriels** pour **progresser à l'aquarelle** dans "la vraie vie". Elles sont rarement gratuites mais permettent de **se détacher de son écran** et, parfois, de **rencontrer d'autres personnes passionnées par l'aquarelle**.

**Les revues spécialisées** : il y en a pour **tous niveaux**. Dernièrement, j'ai acheté un numéro de "L'art de l'aquarelle". C'était intéressant mais d'un niveau bien plus élevé que le mien ! D'autres revues sont plus adaptées aux **débutants à l'aquarelle**.

**Les galeries d'art, musées et expositions** : Vous n'y verrez probablement **pas d'aquarelles accessibles aux débutants** mais ça peut toujours être une **source d'inspiration**. Dans certaines expositions, vous pourrez **rencontrer l'artiste**.

**Les cours d'aquarelle** : C'est souvent **assez cher** mais vous pourrez **rencontrer d'autres passionnés de l'aquarelle** et **poser vos questions à un professionnel**.

## PEINDRE A PARTIR DE PHOTOS

S'inspirer (ou copier) des aquarelles des autres, c'est bien pour s'exercer, mais le mieux reste de **réaliser ses propres peintures**.

Pour les mêmes raisons que les aquarelles (sauvegarder vos inspirations par thèmes), **Pinterest** est particulièrement intéressant pour **choisir les photos qui vous serviront de modèle**.

Par contre, si vous comptez **exposer ou vendre vos aquarelles**, **préférez les banques d'images libres de droit** comme Pixabay ou Flickr, ou **vos propres photos**.

Je ne connais pas la législation à ce sujet mais, personnellement, je privilégie toujours les images libres de droit. C'est même systématique si je propose l'aquarelle en tutoriel ou en exemple dans mes articles.

J'utilise rarement mes propres photos car elle sont souvent de mauvaise qualité. Il est **plus facile de peindre en partant d'une belle photo**. Une photo avec des **couleurs harmonieuses** et une **bonne composition**.

Il est toujours possible de **se détacher de la photo** et de **prendre beaucoup de libertés** sur les couleurs et la composition. C'est même fortement conseillé, mais très difficile à réaliser quand on débute à l'aquarelle.

Une fois la photo choisie, regardez **comment peuvent être utilisées les techniques apprises précédemment pour peindre l'aquarelle**. Vous pouvez essayer de peindre **selon le style des aquarelles que vous ont inspirées**.

## PEINDRE A PARTIR D'UN MODELE REEL

Le **monde qui vous entoure** peut aussi être une très bonne **source d'inspiration**. Les fleurs de votre jardin, un joli paysage en voyage, ou tout simplement un beau bouquet de roses sur votre table à manger.

En plus, l'aquarelle se prête bien à la peinture **en plein air**. Le **matériel est facilement transportable**, même quand on part en **voyage**. Cependant, ce n'est pas le plus simple pour **débuter en aquarelle**.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Mon **livre numérique** "**L'essentiel pour débuter l'aquarelle**" est un bon condensé de ce qu'il faut connaitre pour **commencer à peindre à l'aquarelle**.

Il reprend une partie de cet article (le matériel aquarelle) mais explique également les **principales techniques à connaitre** lorsque l'on **débute à l'aquarelle**.

C'est un guide **entièrement gratuit** que vous pourrez consulter même sans connexion internet après l'avoir téléchargé. Et même sans écran si vous l'imprimez (17 pages) !

Vous aurez **plus de renseignements** sur le livre numérique dans cet article.

## 3 CONSEILS ET ASTUCES POUR DÉBUTER AVEC LE CHANT

**Bonjour les aventuriers de la voix!**

Aujourd'hui je vous écris cet article en participation à un nouvel événement interblogueurs, que l'on nomme Carnaval d'Articles. Celui ci est organisé par Aurélie du blog Comment brasser sa bière! Et le thème choisi est Quels conseils donneriez vous à un(e) débutant(e)?

Le sujet de ce blog est clairement d'une autre nature que celui dont je suis l'auteur. Mais j'apprécie le thème qu'Aurélie a suggéré. Et il m'a surtout inspiré pour vous parler de chant!

J'ai jusqu'à présent axé les publications de mon blog autour de la voix professionnelle, donc la voix parlée. Mais les bénéfices du chant sont multiples, tant sur le plan du bien être qu'il procure, que sur celui de la bonification de la voix.

## J'AI UNE QUESTION POUR VOUS: AIMEZ VOUS CHANTER? ET SI OUI, QUAND VOUS ETES SEUL(E) OU EN GROUPE?

Si le fait de chanter vous plait et/ou vous tente voici donc 3 conseils pour faire de cette expérience, une source de plaisir et d'amélioration de votre voix parlée.

## 1 TOUJOURS DYNAMISER LE CORPS AVANT DE CHANTER

C'est primordial de le rappeler, car si vous voulez bien traiter votre voix, vous devez toujours précéder le fait de chanter par un réveil corporel.

Réveiller le souffle par des séries d'inspirations et d'expirations.

Bouger les membres de votre corps pour activer la circulation sanguine

et tonifier la posture physique, pour que le souffle devienne vraiment une colonne d'air qui offre un "vent" de qualité aux cordes vocales.

Ensuite pour les premiers sons chantés de vos journées, je vous recommande de choisir des mélodies, des chansons qui soient plus graves qu'aiguës pour éviter toute tension vocale.

Après allez y graduellement et prenez des chansons qui vont élargir votre espace vocal, mais toujours veillez à ne jamais forcer avec votre gorge. Si un son vous est difficile à produire, eh bien il faut soit option 1 ne pas la chanter, ou option 2 chanter une octave plus grave (on pourrait dire un étage plus bas) le passage en question. Mais si vous débutez totalement avec le fait de chanter, il faut accepter une chose: toutes les chansons ne conviennent pas à toutes les voix. C'est comme les vêtements ou les aliments. On ne peut pas tout porter ou tout manger.

L'essentiel est de ressentir du plaisir et de la joie à chanter.

Rappel: le fait de chanter n'a jamais causé de pluie ou de grêle, alors lâchez vous et osez chanter!

## 2 CHANTEZ CHEZ VOUS POUR VOUS FAIRE MONTER L'ENERGIE EN VOUS!

Oui chanter est un excellent moyen de contacter en soi une énergie haute et une qualité d'émotion qui peut balayer les moments de déprime ou de fatigue passagère.

Et la beauté de la chose, c'est que quelque soit la nature de la chanson, mélancolique ou joyeuse. Le simple fait de chanter vous permet de générer des hormones de plaisir dans le cerveau. Ces hormones vous aideront en quelques minutes à vous sentir bien et à chasser la fatigue ou la déprime latente.

Je vous conseille d'avoir toujours à portée de clic, une playlist de vous coups de coeur (ajustés en fonction de la hauteur de votre voix)

Le plus simple est de chanter avec l'artiste, et viendra un moment ou vous serez capable de chanter avec la version instrumentale (en version karaoké).

## 3 INTEGREZ UNE TROUPE DE CHANT OU UNE CHORALE

Ce 3ème conseil vous est adressé si vous réalisez que vous aimez vraiment chanter, mais que vous avez tendance à mettre en priorité les choses pratique de votre quotidien, quitte à le faire au détriment de ce qui vous fait du bien. Vous savez ce défi énorme de prendre soin de soi, de prendre du temps pour soi.

Alors rien de tel que d'avoir un engagement envers d'autres personnes.

Et puis, la rencontre avec d'autres personnes est un réel plaisir, tant sur le plan social et humain que sur le plan musical.

Mais je vous donne aujourd'hui ce conseil surtout pour l'engagement qu'il vous permet de prendre avec vous même.

Oui nous connaissons tous ces bonnes résolutions de début d'année, et qui sont pour 99% des cas difficiles à tenir. Si vous êtes engagé(e) auprès d'autres personnes pour réaliser un spectacle ou en concert, vous serez beaucoup plus enclin(e) à tenir la distance et à chanter chaque semaine en venant aux répétitions.

Vous allez rencontrer des personnes qui partagent également le gout de la musique et du chant. Et vous serez aussi coaché(e) par un prof ou un(e) chef(fe) de choeur qui vous donnera des conseils réguliers sur la pose de voix et l'apprentissage des musiques.

## POUR CONCLURE

Avec ces 3 conseils vous pouvez faire du chant une source de bien être excellent et surtout vous allez faire rejaillir la vibration de votre voix chantée vers votre voix parlée. Et tout va changer pour vous, votre posture physique, votre connaissance de votre souffle, les variations vocales (intonations) vont changer et se bonifier.

Et au fait, je ne résiste pas au clin d'oeil vis à vis du thème du blog d'Aurélie à propos de la bière. J'ai l'intime conviction que la voix se bonifie avec le temps grâce au chant! Comme le fait un bon vin ou une bonne bière élevés en fut de chêne. Alors commencez dès maintenant et votre voix vous remerciera au fil du temps!!!

Soyez les bienvenu(e)s à indiquer en commentaire lequel de ces conseils vous a aidé et donné envie de sauter le pas ou de retrouver le chemin de cette pratique musicale du chant!

A très bientôt sur le blog et si vous souhaitez aller plus loin avec la voix parlée et augmenter votre expertise perçue je vous invite à écouter ce podcast

Portez vous bien les aventuriers de la voix !

Votre coach, Emmanuel

# ARTHUR DU BLOG LES NOUVEAUX LEADERS

## LEADER NOUVEAU ET NOUVEAU LEADER

Cet article participe à l'évènement interblogueur d'Aurélie du blog **Comment brasser sa bière** sur le thème "Quelles astuces donneriez-vous à un débutant dans votre domaine?". Vous pouvez retrouver son article de présentation **JUSTE ICI**. Bonne lecture à tous !

Je ne suis pas certain de savoir quand j'ai dû faire preuve de leadership pour la première fois. C'est une notion assez floue.

Finalement, même si j'ai eu des expériences qui m'ont aidé à **forger mon leadership** (animer pour des groupes de jeunes, donner des cours d'arts martiaux, etc), je n'ai vraiment eu à devenir un chef qu'a mes 19 ans, quand j'ai été promu au poste d'assistant manager dans une chaine de restauration.

J'avais d'ailleurs été clair sur ce point lors de l'entretien avec mon patron : "**Je n'ai pas d'expérience, mais j'ai de la bonne volonté**". Cela lui avait alors suffit pour m'intégrer à l'équipe et me permettre de travailler pendant plus de trois ans avec lui, comblant peu à peu mon manque de bouteille.

C'est donc de cette période dont je vais m'inspirer aujourd'hui pour vous éviter les erreurs que j'ai faites et vous aider à définir rapidement **VOTRE leadership**.

## LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

C'est un phénomène qui n'est pas spécifique au leadership, loin de là, mais il fait partie des pires difficultés que vous aurez à affronter, c'est pourquoi j'aborde ce point en premier

**Le syndrome de l'imposteur entraine un cercle vicieux** dans lequel le nouveau manager – par exemple – se retrouve entrainé :

- Nous doutons de nos capacités, ce qui provoque en nous un sentiment d'illégitimité.
- A cause de celui-ci, nous peinons à nous investir assez (ou au contraire raisonnablement) dans la réalisation de nos objectifs.
- Un but atteint sera alors attribué à un facteur externe (de l'aide d'un collègue ou de la chance) tandis qu'un objectif non rempli nous pèsera comme un échec personnel dont nous porterons la faute seul.
- Cette vision des choses ne fera qu'exacerber nos doutes, bouclant ainsi la boucle.

Vous le voyez, le syndrome de l'imposteur est une vraie plaie pour qui souhaite apprendre. Heureusement, il existe plusieurs manières de le combattre et je vais vous donner la mienne.

## DE LA NATURE DE L'IMPOSTEUR

Ma solution est simple, puisqu'elle consiste à revenir à **la base du problème**. Le dictionnaire Larousse définit l'imposteur comme une "personne qui trompe par de fausses apparences, qui se fait passer pour quelqu'un d'autre".

Ainsi, si vous souhaitez vous échapper du cercle vicieux que j'ai décrit plus haut, il suffit simplement… de **vous montrer tel que vous êtes**, sans rien ajouter à vos compétences. Non,

sérieusement, **ne cachez rien de vos éventuelles lacunes à votre hiérarchie ou votre entourage professionnel**.

Cela vous permettra de bénéficier des conseils avisés des plus aguerris et de montrer que vous avez les pieds sur terre. Il n'y a rien de pire que de passer pour un arriviste et un menteur puisque vous ne pourrez pas construire votre leadership sur **la confiance qui est la seule base solide.**

Il est d'ailleurs important de maintenir cette attitude avec vos subordonnés. Rappelez-vous **qu'on ne respecte pas les tyrans mais les chefs qui nous inspirent**, et l'humilité est une valeur des plus inspirantes. De plus, il faut être logique et se mettre à la place de ceux que vous devrez mener.

Imaginons que deux personnes viennent faire un essai simultané pour le poste de votre N+1. Le premier vous assure savoir parfaitement ce qu'il a à faire et repousse vos conseils malgré votre ancienneté dans l'entreprise. Le second, quant à lui, préfère s'accorder une phase d'observation durant laquelle il vous pose des questions sur son futur travail et la meilleure manière de l'aborder selon vous. **A qui souhaiterez-vous la promotion**?

## C'EST EN FORGEANT…

Voilà comment, en vous appuyant sur ceux qui connaissent votre travail, vous apprendrez plus vite. **Un étudiant enthousiaste finira toujours par dépasser un imposteur qui se prétend expert**. Et si vous avez encore en vous un doute sur le mérite que vous avez à occuper votre poste, il y a une citation qui pourra vous aider :

"On ne devient pas chef parce qu'on le mérite ! On devient chef par un concours de circonstances, on le mérite après !"

## LES BONNES PHRASES TOUTES FAITES !

On en a tous entendu, ces petites maximes dont on nous a rebattu les oreilles, comme des principes immuables et absolus. Celle que ma cheffe préférait c'était "la confiance n'exclut pas le contrôle!". **Elle me la répétait toutes les semaines, jusqu'à ce que j'en sois persuadé.**

Et puis un jour, j'ai cherché l'origine de cette phrase. En fait, c'est une citation de Lénine. Quand j'ai dit ça à ma cheffe, elle a un peu fait la tronche, mais ça n'a pas changé grand chose.

J'ai eu plus tard un chef de cuisine de la (très) vieille école avec qui j'ai pris l'habitude d'éviter à tout prix les phrases commençant par "je pensais que", tout simplement car dans le cas contraire, j'avais droit à l'une de ses plus précieuses maximes : "Penser, c'est commencer à désobéir!" (je vous laisse ajouter dans votre tête la voix grave et le ton aboyant que vous trouverez le plus approprié).

Ce ne sont que deux exemples parmi d'autres, mais je pense que vous avez en tête l'un de ces MÉTA-PRINCIPE qu'un de vos supérieur vous aura martelé sans relâche. Passons maintenant au conseil que je veux vous donner.

## LE MEILLEUR USAGE DES META-PRINCIPES

Vous allez prendre une minute, une feuille de papier et un crayon, et vous allez noter toutes ces phrases, toutes ces maximes, tous ces commandements ; tous ceux dont vous pouvez vous souvenir, aussi loin que remontent vos souvenirs. Et une fois que c'est fait, vous me ferez le plaisir de brûler ce morceau de papier et d'oublier toutes ces conneries !

J'ai utilisé plus haut le terme de META-PRINCIPE car c'est celui qui me paraît le plus approprié dans ce genre de cas. Je m'explique : un métalivre, c'est un livre sur les livres ;  un métalangage, c'est un langage ou un système qui permet de décrire d'autres langages.

**Un méta-principe, c'est un principe qui sert de guide à vos principes**, un cadre immuable dont vous n'allez jamais sortir dans la construction de votre leadership. Et ça, c'est mal. Que vos supérieurs/professeurs/mentors aient adopté ces méta-principes est une chose, mais il faut comprendre que **ces limites doivent naître de la construction de votre leadership, non pas être sa base**.

**Jetez donc tout cela et bâtissez votre propre manière de mener vos équipes** et un jour vous pourrez en tirer vos propres méta-principes. Il vous faudra pour cela parcourir un long chemin sans doute semé d'embûches et d'échecs, mais il est important de comprendre qu'il n'y a pas de raccourci sur ce chemin. Tiens, et d'ailleurs en parlant d'échec…

## OUBLIEZ TOUS VOS DIPLOMES… SAUF UN !

J'aurais pu aborder le sujet dans la partie sur le syndrome de l'imposteur, mais je préfère y consacrer un paragraphe propre tant il est important à mes yeux.

Vous aurez sans doute l'impression quand vous débuterez que vous devez être infaillible. C'est une grosse erreur, et je vais vous expliquer pourquoi.

Il y a un tabou dans le monde du travail et de l'entreprenariat en France : l'échec. Si vous demandez l'appui d'une banque pour un projet d'entreprise et qu'ils découvrent que vous avez déjà fait faillite dans le passé, votre dossier sera sûrement refusé.

La même chose arrive au sein même du monde du travail. En 1984, Steve Jobs expliquait au micro de FR3 : "**En Europe, l'échec c'est très grave alors que dans la Silicon Valley, on passe son temps à échouer. Quand on se casse la figure, on se relève et on recommence**".

En Europe, on a tendance à vivre les échecs de manière honteuse et coupable. Si vous avez monté une boîte et que vous l'avez planté, vous ne le mettrez pas sur votre CV, vous mettrez une année sabbatique.

Heureusement, les mentalités changent peu à peu sur ce sujet et de plus en plus de décideurs (investisseurs, patrons, etc.) réalisent enfin aujourd'hui ce principe fondamental : **l'échec est un diplôme**.

Vous avez sûrement lu cette citation de Bill Gates qui expliquait qu'il avait un amis qui avait réussi tous ses examens à Harvard et que lui-même les avait tous raté, expliquant que son ami était maintenant ingénieur chez Microsoft et que lui était le fondateur.

Pour formuler cette idée d'une manière moins… américaine (ça ne parle pas à tout le monde), on peut citer Nelson Mandela : "**Je ne perds jamais ; soit je gagne, soit j'apprends**".

J'ai mis quelques années à réaliser comment l'échec me servait dans ma vie professionnel (et personnelle d'ailleurs) et aujourd'hui, j'ai pris pleinement conscience que, comme beaucoup d'autres, **rien de me fait plus avancer que de prendre des claques** (métaphorique, bien sûr).

## FINALEMENT…

Les conseils que je voulais vous donner peuvent se résumer assez simplement. **N'ayez pas peur de vous montrer tel que vous êtes, faites de votre inexpérience la base de votre progression, ne tombez pas dans le piège des méta-principes et n'ayez jamais peur d'échouer.**

Vous verrez que c'est ainsi que vous progresserez, que vous bâtirez **un leadership qui vous sera propre et vous correspondra**. Et bientôt vous pourrez à votre tour aider quelqu'un en lui donnant vos propres astuces pour bien commencer !

Nous espérons que ces récits vont vous permettre de vous lancer dans cette nouvelle activité qui vous tend les bras.

Si ce livret vous a été utile, laissez votre avis sur le blog ou les sur Facebook ou sur Instagram et partagez-le à toutes les personnes qu'il peut aider.