



Association Mètis
23, chemin des remparts, 47360 PRAYSSAS
SIRET n° 899 142 152 00011
Organisme de formation enregistré sous le n°75470160347
auprès du préfet de région Nouvelle Aquitaine
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

Formation

Panifier au levain naturel avec des farines de blés et de seigles paysans

Formation de deux jours et demi dans le fournil de Claire Bousquet et Pascal Sentenac à la Ferme d'En Bidou (paysans boulangers) qui partageront leurs 10 années d'expérience en association avec Pierre Rivière (animateur/chercheur spécialisé dans les blés paysans). Formation alternant théorie et pratique, pour comprendre les spécificités des qualités boulangères des blés et des seigles paysans et pratiquer « la main dans la pâte » pour les appréhender de manière sensible dans le cadre d'un fournil paysan. Fabrication de pains paysans au levain naturel avec différents procédés (fermentation de 6 heures, autolyse, fermentation longue $\geq 17h$, pétrissage manuel ou mécanique). Fabrication de pains de seigle avec différents procédés basés sur l'ébouillantage de la farine et un pH acide de la pâte.

Objectif global

A l'issue de la formation, les participants comprennent les spécificités des qualités boulangères des blés et des seigles paysans et ont acquis les gestes de base pour les panifier au levain naturel en condition fermière.

Objectifs opérationnels

- Comprendre les principales réactions physico-chimiques à l'œuvre dans la panification ainsi que les qualités boulangères des blés et des seigles paysans;
- Connaître les principes de fermentation panaire au levain naturel;
- Acquérir les repères de temps propres à la panification du pain au levain naturel avec des farines de blés et de seigles paysans;
- Expérimenter par la pratique les gestes de base pour boulanger avec des farines issues de variétés paysannes (pétrissage, rabat, boulage, façonnage, grignage, en/défournement...);
- Appréhender les qualités sensorielles des blés et des seigles paysans ;
- Connaître différents résultats issus des travaux de recherche sur les blés paysans et leurs panification au levain naturel;
- Comprendre le lien entre les qualités rhéologiques des pâtes, les qualités nutritionnelles et organoleptiques des pains en relation avec différentes pratiques boulangères et différentes farines.

Date et durée

Le samedi 21 novembre 2026: 13h30-18h30

Le dimanche 22 novembre 2026: 8h30-18h30

Le lundi 23 novembre 2026: 8h30-18h30

2 journées et demi (23 heures au total)

Lieu

[Ferme d'en Bidou, 265 Chemin d'en Bidou, 81220 Saint-Paul-Cap-de-Joux, France](#)



Méthode pédagogique et moyens matériels

- Intervention en trinôme (1 animateur/chercheur, 1 paysanne boulangère bio) pour une pédagogie mixant échange entre pairs et transferts de savoir faire pratique et scientifique ;
- Mise en situation de travail des participants : pratique de la panification, réalisation de rafraîchis, lecture de farine et de pâtes. Les participants sont invités à ramener, s'ils le souhaitent, 6 kg de la farine qu'ils utilisent habituellement (seigle et/ou blé) pour la tester avec la recette de leur choix ;
- Notation des observations des farines, pâtes, pH, températures, pains et analyse collective faisant dialoguer expérience pratique et connaissances théoriques à partir de tableaux et de graphiques réalisés en direct à partir des mesures¹
- Fournil professionnel avec matériel adapté ; dossier pédagogique de 100 pages regroupant les éléments théoriques et pratiques relatifs à la panification des blés et des seigles paysans pour chaque participant, fiche pratique et fiches ressources², posters, compte-rendu de la formation³

Modalités d'évaluation

- Évaluation des acquis par le formateur à travers l'organisation de points de compréhension réguliers et via les méthodes/outils pédagogiques mobilisés tout au long de la formation.

Contenu et déroulé

Samedi 21 novembre – après-midi (05h00)

13h30-18h30

1) Jeu d'inclusion pour se présenter (définitions vocabulaire biochimique) ; recueil des attentes ; retour sur les définitions, présentation de sa farine (variétés, moulin...), présentation de la ferme, présentation de Mètis.

2) Composition physiologique du grain de blé (enveloppes, amande farineuse, assise protéique, germe) et principales réactions physico-chimiques; qualités spécifiques des blés-populations (dureté de l'amidon, gluten, pentosane, force boulangère ...) et conséquences pour la panification. Caractérisation des farines de la ferme et de celles des participants : discrimination sensible, test du gluten, test de force de la pâte.

3) Principes de fermentation panaria au levain naturel : rôle et action des enzymes au cours de la panification, levures et bactéries lactiques ; entretenir, conserver et utiliser son levain.

4) Exercice pratique : formalisation des recettes du lendemain, calcul du levain tout point et réalisation d'un rafraîchi; réalisation d'une autolyse (pré-pâte sans ferment), d'une pétrissée en vue d'une fermentation longue.

1 Voir le compte rendu d'une de nos dernières formations : <https://collectif-metis.org/index.php/2025/10/16/panifier-au-levain-naturel-avec-des-farines-de-blés-et-de-seigles-paysans-compte-rendu-de-la-formation/>

2 Voir sur notre site : <https://collectif-metis.org/index.php/fiches-ressources/>

3 Voir note 1.



Dimanche 22 novembre – journée entière (9h) – Panification du froment

Matinée- 8h30-13h00 (04h30)

- 1) Affichage des recettes du jour et début du pétrissage : différentes farines à pétrir à la main (un mélange de blés paysans de la ferme ainsi que les farines emmenées par les participants) ; transmission de gestes simples pour appréhender le comportement des différentes pâtes durant le pétrissage puis le pointage et correctifs éventuels.
- 2) Comparaison des différentes qualités boulangères et spécificités des variétés travaillées ; retour théorique sur le pétrissage et sur les réactions physico-chimiques à l'œuvre en lien avec les gestes de base (frasage, rabat, oxydation, réseaux de glutens, évolution du pH et activation des enzymes, ...).
- 3) Division, boulage, façonnage : à la fin du pointage, pratique des gestes du façonnage qui constitue l'étape permettant de donner sa forme définitive au pain.

Après-midi – 14h00-18h30 (04h30)

- 4) Appréhender le comportement des pâtes par des gestes simples durant l'apprêt et correctifs éventuels. Questions ouvertes (organisation du fournil, matériel, gestion du temps...) ; gestion d'une chauffe sur un four à bois de type « gueulard ».
- 5) Discussion et analyse collective sur les différentes notations effectuées au cours de la formation sur les trois types de pratiques de panification (direct levain tout point, autolyse et fermentation longue) : mise en lien des caractéristiques des pâtes (qualités rhéologiques), de l'évolution du pH (qualités nutritionnelles).
- 6) Enfournement : contrôle de la température, pratique du grignage (scarification du pain avant enfournement) et geste de la pelle pour enfourner.
- 7) Défournement : geste de la pelle, contrôle sensoriel de la cuisson, rôle du refroidissement (ressuage).
- 8) Composition physiologique du grain de seigle et conséquence pour la panification (rôle des pentosanes, intérêt d'une pâte acide, etc).
- 9) Exercice pratique : formalisation des recettes pour la panification du seigle du lendemain, calcul du levain tout point de blé et de seigle, réalisation d'un rafraîchi.

Lundi 23 novembre – journée entière (9h) – Panification du seigle

Matinée - 8h30-13h00 (04h30)

- 1) Réalisation de différentes recettes de pain de seigle : impact d'un levain de blé ou de seigle, impact de la température d'eau de coulage sur la dynamique de fermentation et les qualités technologiques des pâtes.
- 2) Comparaison des différentes qualités boulangères et spécificités du seigle ; retour théorique sur le pétrissage et sur les réactions physico-chimiques à l'œuvre en lien avec les gestes de base (oxydation, température de gélification de l'amidon, rôle des pentosanes, importance d'un pH faible...).
- 3) Présentation de résultats d'expérimentation sur les qualités sensorielles des blés paysans. Exercice pratique : évaluation sensorielle des pains fabriqués la veille sur des critères simples.



Association Mètis
23, chemin des remparts, 47360 PRAYSSAS
SIRET n° 899 142 152 00011
Organisme de formation enregistré sous le n°75470160347
auprès du préfet de région Nouvelle Aquitaine
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

Après-midi (4h00)

- 4) Discussion et analyse collective sur les différentes notations effectuées au cours de la formation sur les trois types de pratiques de panification de blé : mise en lien des caractéristiques des pâtes (qualités rhéologiques), de l'évolution du pH (qualités nutritionnelles) et des profils de dégustation des pains (qualités organoleptiques).
- 5) Division, façonnage des pains de seigles : pratique des gestes de façonnage du seigle qui constitue l'étape permettant de donner sa forme définitive au pain.
- 6) Enfournement: contrôle de la température, pratique du grignage (scarification du pain avant enfournement) et geste de la pelle pour enfourner.
- 7) Défournement: geste de la pelle, contrôle sensoriel de la cuisson, rôle du refroidissement (ressuage).
- 8) Discussion et analyse collective sur les différentes notations effectuées au cours de la formation sur les quatre recettes : mise en lien des caractéristiques des pâtes (qualités rhéologiques) et de l'évolution du pH (qualités nutritionnelles).
- 9) Dégustation des pains de seigle.
- 10) Bilan de la formation.

Public

Porteurs de projet, producteurs installés, artisan boulanger ou biscuitier, intéressés par les variétés paysannes de blés et de seigles et leur transformation en farine et pain.

Pré requis

Pratique minimale de la panification exigée.

Participants (taille mini et maxi du groupe)

6 personnes minimum ; 10 personnes maximum

Accessibilité

Nos formations sont ouvertes à toutes et tous. Vous pouvez être concernés par une situation handicapante ou difficile, qu'il est nécessaire de prendre en compte (problèmes moteurs, mentaux, auditifs, visuels....). N'hésitez pas à nous faire part de vos besoins en amont (notamment dans les champs dédiés du formulaire d'inscription) quelque soit votre situation pour que l'on puisse ensemble aménager au mieux la formation (Frédéric Latour responsable OF et référent handicap, collectif_metis@riseup.net)

Modalités d'inscription et délais d'accès

Pré-inscription obligatoire en ligne avant le 14 novembre 2026

<https://framaforms.org/panifier-au-levain-naturel-avec-des-farines-de-bles-et-de-seigles-paysans-1767879813>

Une prise de contact (mail ou téléphone) sera effectuée après réception de votre pré-inscription pour bien valider votre inscription.



Association Mètis
23, chemin des remparts, 47360 PRAYSSAS
SIRET n° 899 142 152 00011
Organisme de formation enregistré sous le n°75470160347
auprès du préfet de région Nouvelle Aquitaine
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

Validation

Certificat de réalisation

Tarifs

Adhésion obligatoire à l'association Mètis (10 euros)

- Pour les agriculteurs, conjoints collaborateurs, cotisant solidaire, porteurs de projet en démarche d'installation et éligible à Vivéa, le coût de la formation est entièrement pris en charge par le fond de formation Vivéa (**25 euros/heure**).
- Pour les artisans-boulangers et autres artisans de l'alimentaire indépendants immatriculés à la chambre des métiers, le coût de la formation peut être pris en charge par FAFCEA (**50 euros/heure**). Nous contacter en amont de la formation.
- Pour les autoentrepreneurs, autres artisans indépendants, salarié-e-s secteurs agricoles, para-agricoles, associatifs, autres : le coût de la formation peut être pris en charge en totalité ou partiellement par l'OPCO de votre entreprise ou votre fond d'assurance formation (**50 euros/heure**). Nous contacter en amont de la formation. Ce tarif ne doit pas être un frein pour l'accès à la formation: pour les petites organisations, nous contacter, possibilité d'un tarif solidaire.
- Pour les personnes non finançables, **100 euros/journée**. Ce tarif ne doit pas être un frein pour l'accès à cette formation: pour les personnes à faible revenu, nous contacter, possibilité d'un tarif solidaire.

Repas: non compris, prévoir un repas tiré du sac pour les midi (auberge espagnole), en autonomie le soir. Hébergement: non compris (possibilité de se faire héberger sur place selon places disponibles ; camions bienvenus).

Formateurs

- Pierre Rivière, ingénieur agronome/docteur en génétique quantitative, spécialisé dans les blés paysans et leur transformation à la ferme.

*Mètis est un collectif centré sur **la préservation et le renouvellement de la biodiversité cultivée ainsi que des savoir-faire associés dans le Sud Ouest de la France**, notamment via la conservation, la multiplication, la sélection et la diffusion de semences paysannes de céréales, l'accompagnement de dynamiques semencières locales, la recherche participative et la formation à la ferme. Dans la Grèce archaïque, **la mètis** est une forme de connaissance née de la pratique et de l'expérience. Mètis est membre du Réseau Semences Paysannes.*



Association Mètis
23, chemin des remparts, 47360 PRAYSSAS
SIRET n° 899 142 152 00011
Organisme de formation enregistré sous le n°75470160347
auprès du préfet de région Nouvelle Aquitaine
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

Cette action de formation est soutenue par Vivéa



Retrouvez toutes les dates de nos
formations sur notre site web et inscrivez-vous :
<https://collectif-metis.org/index.php/formations/>
+ d'info : Frédéric Latour,
responsable de la formation / collectif_metis@riseup.net