

CONCOURS NATIONAL  
Un des  
**MEILLEURS**  
APPRENTIS  
de France



**Société nationale des Meilleurs Ouvriers de France**  
Organisatrice du concours national « Un des Meilleurs Apprentis de France »  
16 rue Saint-Nicolas - 75012 PARIS  
Tél. : 0143423302  
Courriel : [secretariat@mof.fr](mailto:secretariat@mof.fr) / Web : [www.meilleursouvriersdefrance.info](http://www.meilleursouvriersdefrance.info)  
Reconnue d'utilité publique par décret du 3 mars 1952



**Organisation des Poissonniers Écaillers de France**  
Co-Organisatrice du concours national « Un des Meilleurs Apprentis de France »  
98 boulevard Pereire - 75017 PARIS  
Courriel : [contact@poissonniers.com](mailto:contact@poissonniers.com) / Web : [www.poissonniers.com](http://www.poissonniers.com)

# 41<sup>ÈME</sup> CONCOURS « UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE »

## SESSION 2026

### Promotion Michel BELLANGER

### MOF Maçonnerie – option Béton armé 1997

Métier : Poissonnier-Écailler-Traiteur  
Code d'inscription à la spécialité : 312-09

Sujet du concours : ☒ Départemental ☒ Régional ☐ National

Merci de consulter régulièrement  
le site internet pour consulter des  
éventuelles modifications des sujets :



## RÈGLEMENT 2026

Responsable métier :  
M. Jordan GOUBE MOF  
[secretariat@mof.fr](mailto:secretariat@mof.fr)

Auteur du sujet :  
M. Jordan GOUBE MOF  
Poissonnier Écailler  
OPEF – Organisation  
professionnelle représentative



## CONDITIONS D'ADMISSION AU CONCOURS MAF 2026 EXTRAIT DU RÈGLEMENT GÉNÉRAL

### Sont ADMIS à Participer au concours M.A.F

Les Apprentis, Apprenants ou Scolaires âgés de moins de 21 ans (nés après le 1er janvier 2003) et préparant :

- Un CAP ou un BAC PRO,
- Une MC (Mention Complémentaire) **seulement** après un CAP ou un BAC PRO,
- Le Brevet Technique des Métiers (BTM) Prothèse Dentaire et Photographie,
- Le Brevet Professionnel Agricole (BPA) niveau III,
- Le Brevet des Métiers d'Art (BMA),
- Le Bac Technologique,
- Les Titres Professionnels (CQP). *(Joindre un justificatif des formations et diplômes précédents)*

**Merci de bien vouloir, consulter le Règlement général  
2026 en vigueur pour les métiers à dérogation**

**Les frais d'inscription s'élèvent à 30 € et doivent obligatoirement  
être réglés par carte bancaire.**

**ATTENTION :**

**Si votre règlement n'est pas réalisé et validé, vous ne pourrez  
participer au concours.**

### Sont NON ADMIS à Participer au concours M.A.F 2026

Les scolaires ou apprentis en formation, Brevet professionnel (B.P), BTS ou Bachelor ne sont pas admis à participer aux concours MAF,

Attention, avant de commencer à travailler sur le sujet, assurez-vous de bien être  
inscrit avant le **30 janvier 2026** :

<https://www.meilleursouvriersdefrance.info/inscription.html>



## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

À porter à la connaissance des candidat(e)s avant l'épreuve

Vous êtes prié(e) de vous présenter au centre d'examen, muni de votre inscription au concours et d'une pièce d'identité. Celles-ci vous seront demandées en arrivant.

Vous devez vous présenter 30 minutes avant le début du concours.

Le candidat s'engage à respecter le règlement du concours, les consignes d'hygiène, les consignes de sécurité et les consignes des organisateurs du concours.

Les décisions des jurys sont souveraines.

Aucune réclamation de candidats ou de toutes autres personnes ne sera admise.

J'ai pris connaissance du règlement général du concours M.A.F. 2026 et m'engage à respecter l'ensemble des consignes des différentes épreuves.

Je soussigné(e),

Prénom : ..... Nom : .....

N° d'inscription : ....., ai pris connaissance des documents et consignes et m'engage à les respecter.

Date : ..... / ..... / .....

Signature :



**DOCUMENT À IMPRIMER ET À REMETTRE**



Concours « Un des Meilleurs Apprentis de France »

Métier : Poissonnier, Écailler, Traiteur  
Sujet : Départemental, Régional

Code : 312-09  
Session : 2026



## PRÉSENTATION DU CONCOURS

### Compétences évaluées sur les 3 épreuves :

- Appréciation des techniques et du professionnalisme concernant les diverses préparations à réaliser.
- Le respect des règles d'hygiène conformément à la législation en vigueur.
- L'organisation du travail.
- Connaissances générales du métier.

### Première épreuve : Filetage (50 %)

- Épreuve sur 50 points
- Durée : 1 heures + 15 minutes non comprises dans l'épreuves pour la remise en état du poste de travail.

### Deuxième épreuve : Plateau de fruits de mer (25 %)

- Épreuve sur 25 points
- Durée : 30 minutes + 15 minutes non comprises dans l'épreuves pour la remise en état du poste de travail.

### Troisième épreuve : Préparation culinaire (25 %)

- Épreuve sur 25 points
- Durée : 45 minutes + 15 minutes non comprises dans l'épreuves pour la remise en état du poste de travail.

**Durée totale du concours :**  
**3h00**  
**100 points**





## LISTE DU MATERIEL MIS A DISPOSITION DES CANDIDATS PAR L'ETABLISSEMENT ACCUEILLANT LE CONCOURS

Quantité	Désignation matérielle	Observations
1	Plan de travail	
1	Point d'eau	
1	Planche de découpe	
4	Plats	
Quantité suffisante	Coiffes	
1	Tablier en caoutchouc	
2	Plateaux à huîtres (formes et tailles non définie)	Épreuve du plateau de fruits de mer
Quantité suffisante	Algues, glace, citron	

## LISTE DES OUTILLAGES, EQUIPEMENTS ET PRODUITS APPORTÉS PAR LES CANDIDATS

Outillage (couteaux, paires de ciseaux, etc.)

Vareuse et veste de cuisine sans aucun signe distinctif

Paire de bottes, chaussures adaptées aux laboratoires

Pour le plateau de fruits de mer : coquilles Saint Jacques vides

Bobine de ficelle, bobine de papier absorbant

## ÉPREUVE DE FILETAGE



## DURÉE DE L'ÉPREUVE : 1 HEURE

(+ 15 minutes pour le nettoyage et la remise en état du plan de travail et du laboratoire non compris dans le temps de l'épreuve).

Selon les arrivages et l'état des stocks de chaque espèce, certains produits pourront être remplacés ou supprimés.

- À partir des produits mis à disposition, vous devez réaliser les travaux ci-dessous, en respectant l'horaire indiqué par le jury.
- Les déchets ne seront jetés que lorsque le jury vous l'indiquera.
- La mise en valeur des produits après transformation est évaluée par le jury.
- Les candidats adapteront leurs préparations en cas de parasitose d'un produit.
- La remise en état du plan de travail, de l'outillage, du matériel et du laboratoire fait partie intégrante de l'épreuve et fait l'objet d'une évaluation.
- Toutes les préparations devront être sans arrêtes.

## DÉSIGNATION DES PRODUITS

Les produits	Préparation demandée
1 merlan 3/500	En filet sans peau
1 merlan 3/500	En béliet
1 truite 1 à 2 kg	En portefeuille ventral
1 turbotin 7/1000	En filet double sans peau
1 bar 4/600	1 filet en carpaccio / 1 filet à réserver pour la préparation culinaire (épreuve 3)





## ÉPREUVE DU PLATEAU DE FRUITS DE MER :

Composition pour 4 personnes



### DURÉE DE L'ÉPREUVE : 30 MINUTES

(+ 15 minutes pour le nettoyage et la remise en état du plan de travail et du laboratoire non compris dans le temps de l'épreuve).

Nous souhaitons que vous réalisiez un petit plateau de coquillages à livrer pour 4 personnes pour un apéritif.

- Selon les arrivages et l'état des stocks de chaque espèce, certains produits pourront être remplacés ou supprimés.
  - À partir des produits mis à disposition, vous devez réaliser les travaux ci-dessous, en respectant l'horaire indiqué par le jury.
  - L'ouverture se fera sur un plateau fourni par l'établissement.
  - Les candidats devront ouvrir l'ensemble des coquillages.
  - Les valves des coquillages ne seront jetées que lorsque le jury vous l'indiquera.
  - Algues, glace, citron, coquilles St Jacques vides sont à la disposition des candidats.
- Le plateau ne devra comporter aucun élément de décoration personnel et devra être transportable.

### DÉSIGNATION DES PRODUITS

Qté	Les produits
12	huîtres fine de Claire n°3
4	huîtres plates n° 0
8	praires
4	palourdes
2	oursins
1	citron





## PRÉPARATION CULINAIRE :

Tacos de bar grillé, pickles d'oignon rouge et sauce yaourt-citron



### DURÉE DE L'ÉPREUVE : 45 MINUTES

+ 15 minutes non comprises dans l'épreuve pour la remise en l'état du poste de travail.

#### Matériel nécessaire

Couteau filet / couteau d'office

Planche à découper

Poêle antiadhésives

Casserole

Saladier

Fouet

Cuillère

Papier absorbant

#### Ingrédients (pour 4 petits tacos)

##### Poisson :

- 1 petit filet de bar (150–200 g), sans arêtes :  
*NB ce filet est prélevé sur l'épreuve de filetage.*
- Sel, poivre
- Un filet d'huile d'olive
- 1 pointe de paprika doux (facultatif)

##### Pickles rapides :

- ½ oignon rouge émincé fin
- 5 cl de vinaigre (cidre ou vin)
- 5 cl d'eau
- 1 c. à café de sucre
- 1 pincée de sel

##### Sauce yaourt-citron :

- 2 c. à soupe de yaourt nature
- Jus de ½ citron
- Quelques brins d'aneth ou ciboulette
- Sel, poivre

##### Montage :

- 4 petites tortillas souples
- Quelques feuilles de salade croquante (batavia, romaine...)
- Un filet de citron



## Réalisation

### Préparer le bar

- Parer légèrement le filet pour obtenir une bande régulière.
- Assaisonner avec sel, poivre et une pointe de paprika.
- Chauffer une poêle avec un filet d'huile et griller le filet 2 à 3 minutes côté peau, puis 1 minute côté chair.
- Laisser tiédir puis tailler en lamelles épaisses.

### Pickles express

- Porter à ébullition le vinaigre, l'eau, le sucre et le sel.
- Verser sur les oignons rouges et laisser mariner au moins 10 minutes.

### Sauce yaourt-citron

- Mélanger le yaourt, le citron, les herbes ciselées.
- Assaisonner et réserver.

### Montage des tacos

- Réchauffer légèrement les tortillas (poêle sèche ou 10 secondes au four).
- Déposer quelques feuilles de salade.
- Ajouter les lamelles de bar grillé.
- Disposer quelques pickles pour la fraîcheur.
- Terminer avec un filet de sauce yaourt-citron.

## TABLEAU DE NOTATIONS

Épreuves	Nombre de points	Observations du jury (voir annexe)
FILETAGE (coefficient 1)	sur 50	
PLATEAU (coefficient 1)	sur 25	
TRAITEUR (coefficient 1)	sur 25	
TOTAL SUR 100 POINTS		
NOTE FINALE /20		

Signature du président de jury :

## Grille d'évaluation de l'épreuve de filetage

Numéro du candidat :

C. : conforme / M.C. : moyennement conforme / I. : insuffisant

Produits	Exigences	C.	M.C	I.	Notes	Observations détaillées :
1 merlan 3/500	En filet sans peau	5/4	3/2	1/0		
1 merlan 3/500	En béliet	5/4	3/2	1/0		
1 truite 1 à 2 kg	En portefeuille ventral	10/8	7/5	4/0		
1 turbotin 7/1000	En filet double sans peau	5/4	3/2	1/0		
1 bar 4/600	1 filet en carpaccio	10/8	7/5	4/0		
1 bar 4/600	1 filet à réserver pour la préparation culinaire (épreuve 3)	5/4	3/2	1/0		
Organisation du travail, dextérité, présentation des produits. Hygiène du poste et individuelle, sécurité, Remise en état du poste		10/8	7/5	4/0		
Total					/50	

Signature du président de jury :



## Grille d'évaluation de l'épreuve d'écaillage

Numéro du candidat :

C. : conforme / M.C. : moyennement conforme / I. : insuffisant

Exigences	C.	M.C.	I.	Notes	Observations détaillées :
<b>Ouverture</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniques adaptées à chaque coquillage</li> <li>• Mise en sécurité des gestes</li> <li>• Aspect des produits ouverts.</li> </ul>	Entre 15/12	Entre 11/6	Entre 5/0		
<b>Dressage</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Répartition et positionnement des différents produits</li> <li>• Respect des règles d'hygiène</li> </ul>	Entre 10/8	Entre 7/6	Entre 5/0		
<b>Total</b>				/25	

Signature du président de jury :

## Grille d'évaluation de la préparation culinaire

Numéro du candidat :

Critères d'exigence	Notes	Numéro du candidat : Observations détaillées :
Organisation du travail Respect de la fiche technique (Temps et mode de préparation)	/5	
Hygiène personnelle et de son poste Prévention des risques professionnels	/5	
Présentation du plat et de la recette	/5	
Dégustation des plats	/10	
Total	/25	

Signature du président de jury :