

# MINI-GUIDE PDF N°1

Les bases de la dégustation du vin

*Apprendre à déguster sans être expert*

---

*Apprendre à comprendre ce que vous buvez*

Par The Tasting Box

---



## 1 - Introduction

### La dégustation n'est pas réservée aux experts

Déguster le vin n'est pas une question de talent ou de don.

C'est une **compétence qui s'apprend**, comme écouter de la musique ou apprécier un plat.

Beaucoup d'amateurs aiment le vin sans toujours savoir pourquoi un verre leur plaît plus qu'un autre.

Ils sentent qu'il se passe quelque chose, mais manquent parfois de repères pour le comprendre.

Ce guide a été conçu pour vous aider à :

- Mettre des mots simples sur vos sensations
- Structurer une dégustation
- Gagner en confiance, en assurance

Ce sont des **fondamentaux essentiels** pour commencer à déguster avec attention et sans perdre le plaisir.

## 2 - Pourquoi apprendre à déguster change tout

Boire un vin peut être agréable.

Le **comprendre** transforme l'expérience olfactive en une véritable réflexion sensorielle.

Apprendre à déguster permet de :

- Reconnaître la qualité au-delà de l'étiquette ou du prix
- Comprendre ce que vous aimez vraiment et pourquoi
- Choisir vos vins selon vos goûts ou selon une attente
- Profiter davantage de chaque bouteille

La dégustation transforme le vin :

D'un simple produit, le vin s'appréhende comme une expérience.

Et bonne nouvelle : il n'est pas nécessaire d'être expert pour commencer.

### 3 - Les 3 grandes étapes de la dégustation

La dégustation repose sur **trois étapes simples**, toujours dans le même ordre :

1. **Observer**
2. **Sentir**
3. **Goûter**

Décomposer la dégustation est indispensable pour limiter les stimuli sensoriels. Ces étapes agissent comme un filtre. On se concentre d'abord sur ce que l'on voit. Puis on occulte tout ce qui n'est pas olfactif pour mieux se concentrer sur son odorat. Enfin, on se concentre sur tout ce qui est ressenti en bouche : goût, arômes, toucher.

Ce cadre permet de structurer votre attention et d'éviter de juger trop vite.

---



## 4 - Étape 1 : Observer le vin (l'œil)

Avant même de sentir ou de goûter, prenez quelques secondes pour regarder le vin.

Observez :

- Sa **couleur**
- Son **intensité**
- Sa **limpidité**

Ces éléments donnent déjà des indices :

- Âge du vin
- Latitude, région
- Parfois cépage ou style particulier

👉 Astuce simple :

Inclinez légèrement le verre sur un fond clair pour mieux percevoir la robe.

Inutile d'aller trop loin à ce stade : l'objectif est d'**entraîner votre regard**, pas de deviner.

## 5 - Étape 2 : Sentir le vin (le nez)

Le nez est souvent l'étape la plus riche de la dégustation. Beaucoup d'arômes interviennent au même instant.

Approchez le verre, respirez doucement et notez :

- Ce qui vous vient spontanément
- En recherchant dans votre mémoire

Les arômes peuvent évoquer :

- Des fruits
- Des fleurs
- Des épices
- Des notes boisées
- Des notes minérales
- Des notes végétales...

👉 Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse.

Ce qui compte, c'est **ce que vous percevez**, pas ce que vous devriez percevoir.

Astuce : sentez une première fois sans remuer, puis une seconde fois après avoir fait tourner le vin dans votre verre.

## 6 - Étape 3 : Goûter le vin (la bouche)

Prenez une petite gorgée et laissez le vin circuler en bouche.

Essayez d'observer :

- L'**attaque** (première impression)
- La **texture** (léger, rond, structuré...)
- L'**équilibre** entre acidité, alcool et tanins
- La **finale** (ce que vous ressentez après avoir avalé ou recraché)

Souvenez-vous que plusieurs sens interviennent :

- L'**odorat** (retro-olfaction)
- Le **goût** (sucré, salé, acide, amer)
- Le **toucher** (astringence)

👉 Posez-vous aussi des questions générales :

*Ce vin me semble-t-il harmonieux ?*

La dégustation n'est pas un jugement, c'est une **observation**.

---

## 7 - Les erreurs courantes à éviter

Lorsque l'on débute, certaines erreurs sont très fréquentes :

- Se laisser influencer par l'étiquette, ce n'est pas pour rien si c'est **à l'aveugle** que l'on progresse le mieux
- Vouloir "reconnaître" des arômes précis, identifier une famille est un très bon début
- Se comparer à d'autres dégustateurs, ne laissez jamais vos sens se faire **influencer**
- Juger un vin dès la première gorgée, certains arômes se développent avec le temps

👉 Rappel important :

La dégustation est un **processus progressif**, pas un examen.





## 8 - Comment pratiquer simplement chez soi

Pour progresser, il vaut mieux :

- Déguster moins, mais **mieux**
- **Comparer** deux vins entre eux : c'est un bon compromis entre trop de vins qui demanderont une attention prolongée et un seul vin qui n'aura pas de référentiel.
- Toujours **noter** ses ressentis

Souvenez-vous de noter :

- Ce que vous **voyez**
- Ce que vous **sentez**
- Ce que vous **ressentez** en bouche

Même quelques mots suffisent.

L'essentiel est de faire travailler votre **mémoire sensorielle**.

## 9 - La dégustation comme apprentissage

Avec un peu de méthode, chaque dégustation devient :

- Un moment de plaisir
- Mais aussi un moment d'apprentissage

Plus vous répétez ces gestes simples, plus votre palais s'affine naturellement.

La dégustation n'est pas un don.

C'est une attention que l'on entraîne.

---



## 10 - Conclusion & ouverture

Vous connaissez désormais les bases essentielles de la dégustation :

- Observer
- Sentir
- Mettre en bouche

Ces étapes fondamentales sont nécessaires pour comprendre le vin avec plus de confiance.

Si vous souhaitez aller plus loin, progresser plus vite et être guidé dans votre apprentissage, une dégustation structurée et accompagnée peut faire toute la différence.

👉 *Découvrir notre méthode de dégustation guidée sur le site et nos box de dégustation*