

MINI-GUIDE PDF N°4

Comment progresser en dégustation quand on n'est pas expert ?

Méthode simple pour affiner son palais

Comprendre, comparer et progresser

Par The Tasting Box



1 - Introduction

Pourquoi beaucoup d'amateurs stagnent ?

Beaucoup de personnes aiment le vin, dégustent régulièrement... mais ont le sentiment de **ne pas vraiment progresser**.

Les bouteilles s'enchaînent, les souvenirs se mélangent, et les sensations restent parfois floues.

Ce n'est pas un manque de sensibilité.
C'est souvent un **manque de méthode**.

Ce guide a été conçu pour vous aider à :

- Comprendre pourquoi on progresse parfois lentement seul
- Adopter une approche plus structurée
- Affiner son palais, pas à pas

👉 Progresser en dégustation n'est pas une question de quantité, mais de **qualité d'attention**.

2 - Le mythe : « Il faut beaucoup déguster pour progresser »

On entend souvent qu'il faut :

- Goûter beaucoup de vins
- Multiplier les régions
- Accumuler les références

En réalité, sans cadre :

- Les sensations se confondent
- Les souvenirs s'effacent
- La progression ralentit

👉 Déguster sans méthode, c'est souvent **recommencer à zéro** à chaque bouteille.

3 - Comparer plutôt que multiplier

Le progrès vient rarement de la quantité, il vient de la **comparaison**.

Comparer deux vins permet de :

- Mieux percevoir les différences
- Comprendre ce qui change
- Ancrer les sensations

Exemples de comparaisons simples :

- Deux cépages différents
- Deux millésimes d'un même vin
- Deux styles (fruité / boisé, léger / structuré)

👉 La comparaison est l'outil n°1 de l'apprentissage sensoriel.

Mini-exercice : observer votre palais

Objectif : Identifier vos repères sensoriels

Instructions :

1. Prenez 2 vins rouges différents (ex. Merlot et Syrah).
2. Goûtez-les séparément, notez :
 - **Intensité** : Léger / moyen / puissant
 - **Texture** : Souple / ferme / veloutée
 - **Sensation finale** : Courte / moyenne / longue
3. Comparez vos notes et essayez de repérer vos préférences.

Tableau à remplir :

Vin	Intensité	Texture	Longueur en bouche	Notes personnelles
Vin 1				
Vin 2				

4 – Répéter plutôt qu'accumuler

Le palais fonctionne comme la mémoire musicale ou sportive.

Il progresse lorsque :

- Les gestes sont répétés
- Les sensations sont reconnues
- Les repères se consolident

Déguster un vin une seule fois est agréable.

Le déguster dans un cadre répété est **formateur**.

👉 La répétition donne de la précision.

Mini-exercice : vocabulaire appliqué

Objectif : Utiliser des mots simples pour décrire un vin

1. Choisissez un vin blanc
2. Notez au moins 3 sensations : goût, arômes, longueur
3. Comparez avec le vocabulaire essentiel (Guide 3)
4. Formulez un commentaire de dégustation :

“Ce vin est fruité, expressif et laisse une sensation de légèreté en bouche.”

5 – Pourquoi apprendre seul est plus difficile qu'il n'y paraît

Apprendre seul présente plusieurs limites :

- Manque de repères
- Absence de fil conducteur
- Difficulté à se situer

On ne sait pas toujours :

- Ce qui est important
- Ce qui est secondaire
- Dans quel ordre observer les différents ressentis

👉 Sans cadre, l'attention se disperse.

Défi pratique : créer un mini-parcours de dégustation

Instructions :

1. Sélectionnez 3 vins (différents styles ou régions)
2. Notez :
 - Ce que vous observez
 - Ce que vous sentez
 - Ce que vous ressentez en bouche
3. Classez-les selon vos préférences
4. Répétez dans 1 semaine pour vérifier l'évolution

Tableau pratique :

Vin	Observations	Arômes	Bouche	Préférence
1				
2				
3				

6 – Le rôle clé de la dégustation guidée

Une dégustation guidée apporte :

- Un cadre clair
- Une progression logique
- Une cohérence dans les vins dégustés

Elle permet de :

- Savoir **quoi chercher**
- Comprendre **pourquoi**
- Progresser plus vite

Être guidé ne limite pas la liberté, cela l'oriente.

Astuce de pro :

Même si un vin peut vous apprendre beaucoup à lui seule, la clé est l'attention, la répétition, et la comparaison.

Comparer deux vins donne un cadre.

A moins d'avoir une grande expérience de dégustation, il n'est pas facile de comparer un vin sans référence alors que le comparer à un autre est à la portée de tous, même sans avoir le vocabulaire.

Il ne reste ensuite plus qu'à apprendre à utiliser les termes pour les placer sur ses ressentis.

7 – Ce que l'on apprend réellement avec une méthode structurée

Avec une approche guidée, on apprend à :

- Reconnaître des styles
- Identifier ses préférences
- Comprendre l'équilibre d'un vin
- Gagner en confiance

La dégustation devient :

- Moins aléatoire
- Plus efficace
- Plus universelle

👉 Le plaisir augmente avec la compréhension.

8 – Exemple de résultats sur 3 dégustations

La dégustation se travaille sur le long terme. La première donne la méthode, les suivantes l'affinent et font pratiquer le dégustateur. C'est la pratique qui apporte les résultats. Quelques exemples :

Une première dégustation

- Pose les bases de la méthode de dégustation
- Clarifie le vocabulaire
- Classifie les ressentis

Après 3 dégustations

- Les repères sont plus solides
- Des préférences s'affirment
- Le choix des vins devient plus juste, s'affirme, et l'on comprend pourquoi

👉 Le palais s'éduque naturellement, avec la pratique.

9 – L'importance du choix des vins

Tous les vins n'apprennent pas la même chose.

Pour progresser, il est essentiel de :

- Déguster des vins lisibles : mono-cépages pour une approche de vins de cépages, représentant d'une AOC ou d'un itinéraire technique...
- Comprendre leur origine ou leur style : relier une sensation perçue (et donc subjective) à un caractère bien réel
- Savoir pourquoi ils ont été choisis : résume les deux points précédents, on déguste des vins « lisibles », donc on les identifie, donc on comprend en quoi ils sont lisibles, la boucle est bouclée.

Chaque vin devient alors :

un support d'apprentissage,
pas seulement un moment de consommation.

10 - Conclusion & ouverture

Progresser en dégustation n'est pas réservé aux experts. C'est un **chemin accessible**, à condition d'être structuré.

Vous savez désormais que :

- Comparer vaut mieux qu'accumuler
- Répéter vaut mieux que varier sans cadre
- Être guidé accélère l'apprentissage

Si vous souhaitez transformer chaque dégustation en véritable expérience d'apprentissage, une méthode pensée pour cela peut faire toute la différence.

👉 Découvrez depuis le site notre méthode de dégustation guidée par la box de dégustation