

MINI-GUIDE PDF N°5

Déguster chez soi : méthode simple et efficace

Transformer chaque bouteille en moment d'apprentissage

*Une méthode pour mieux comprendre
le vin*

Par The Tasting Box



1 - Introduction

La dégustation commence souvent... chez soi

La dégustation sous forme de cours, de salons, ou dans un cadre professionnel est un peu « clichée ». Elle est enrichissante mais on ne trouve pas ce cadre partout. La plupart des occasions ont lieux à la maison.

Un verre après le travail, un dîner entre amis, un moment calme le week-end.

Pourtant, ces moments sont rarement exploités comme de **véritables expériences de dégustation**.

Ce guide a été conçu pour vous aider à :

- Structurer vos dégustations à la maison
- Créer un rituel simple et agréable
- Progresser sans transformer le plaisir en contrainte

👉 Bien déguster chez soi, ce n'est pas faire compliqué.
C'est **être un peu plus attentif**.

2 - Le bon moment pour déguster

Avec un emploi du temps chargé, il n'est pas toujours possible de trouver le moment idéal, mais certains contextes sont plus favorables que d'autres.

Préférez :

- Un moment calme
- Sans fatigue excessive
- Sans odeurs fortes autour de vous

Évitez si possible :

- Après un repas
- Lorsque vous êtes pressé
- Un environnement trop bruyant

Lorsque c'est réalisable, préférez la fin de matinée ou d'après-midi, nos sens sont plus alertes lorsque le murmure de la faim se fait sentir.

👉 Quelques minutes de calme suffisent à changer l'expérience.

3 - Le matériel vraiment utile

Bonne nouvelle : il faut **peu de matériel** pour bien déguster mais un certain cadre.

L'essentiel

- Un verre à vin adapté (verre à pied type INAO, voire plus grand si possible)
- Une surface claire pour observer la robe, le carnet de note peut faire l'affaire
- De quoi cacher les bouteilles

Le contexte, tout aussi important

- Température de la pièce
- Calme
- Moment de la journée

👉 La dégustation repose d'abord sur vos sens, pas sur le matériel.

Mini-exercice : préparer sa séance

Objectif : Créer un cadre idéal pour déguster chez soi

Instructions :

1. Choisissez un vin que vous allez déguster dans différents contextes.
2. Faîtes varier certains paramètres (le verre, la pièce, bruit, le moment...).
3. Notez ce même vin suivant les paramètres extérieurs.

Tableau de préparation :

Séance	Verre	Luminosité	Température	Heure	Note sur le vin
1					
2					
3					

4 – Créer un rituel simple en 3 étapes

Créez-vous un rituel qui englobe les 3 étapes de dégustation (œil, nez, bouche) :

1. Servez une petite quantité de vin
2. Dégustez : observez, sentez, mettez en bouche
3. Notez vos impressions (œil, nez, bouche), recommencez au besoin

L'objectif est de cadrer la dégustation et ancrer vos ressentis dans votre mémoire.

Dégustez le vin

Mini-exercice pratique :

1. Observez
 1. Tenez le verre à la lumière
 2. Notez : couleur, intensité, limpidité
 3. Recommencez en utilisant différents angles
2. Sentez
 1. Approchez le nez du verre
 2. Sentez le vin et notez vos ressentis (familles, arômes particuliers...)
 3. Recommencez en approchant d'avantage le nez, en aérant le vin
3. Goutez
 1. Mettez le vin en bouche, grumez
 2. Notez les perceptions gustatives : sucrées, salées, acides, amères.
 3. Notez également les arômes (si différents du nez) et les perceptions tactiles
4. Prenez des notes et comparez les vins entre eux

5 - Déguster seul VS déguster à plusieurs

Les deux approches présentent des intérêts et des inconvénients.

Déguster seul

- Favorise la concentration
- Permet d'aller à son rythme
- Aide à mieux écouter ses sensations, sans influences externes

Déguster à plusieurs

- Permet d'échanger sur ses perceptions
- Aide à mettre des mots sur celles-ci
- Enrichit votre vocabulaire

👉 Les deux approches sont complémentaires.

6 - Prendre des notes utiles (sans compliquer)

Demandez-vous le plus simplement :

1. Ce que vous voyez
2. Ce que vous sentez
3. Ce que vous ressentez en bouche ?

Quelques mots-clés sont largement suffisants.

Si vous vous sentez perdus, il existe des fiches de dégustations qui aident à cadrer vos perceptions (par exemple dans nos box).

Qu'il s'agisse de vos propres descripteurs ou que vous ayez été aisés, notez vos impressions et conservez-les.

👉 L'objectif n'est pas d'archiver, mais de **mémoriser**.

7 - Comparer deux vins chez soi

La comparaison est l'un des meilleurs outils pour progresser.

Vous pouvez par exemple comparer :

- Deux vins issus d'un même cépage
- Deux millésimes d'un même vin
- Deux styles différents d'une même région

Même sans analyse poussée, les différences deviennent évidentes.

👉 Comparer, c'est apprendre naturellement.

Exercice : Créer son mini-parcours de comparaison

1. Choisir 2 vins rouges du même cépage, 2 blancs d'une même région, etc...
2. Dégustez successivement, noter similitudes et différences
3. Identifier vos préférences

Tableau comparaison :

Critère	Vin 1	Vin 2	Différence / Remarques
Couleur			
Arôme			
Texture			
Finale			
Préférence			

8 – Éviter les pièges à la maison

Quelques erreurs fréquentes quand il n'y a pas de cadre ou de consigne précise :

- Boire trop vite
- Juger dès la première gorgée
- Se laisser influencer par l'étiquette
- Se laisser influencer par les autres (si dégustation à plusieurs)

👉 Même dans un contexte casanier, la dégustation nécessite une **attention particulière**.

Astuces de pro

- Toujours **noter**, remplir des tableaux, des fiches → ça devient une habitude
- **Comparer** vins simples ou vins complexes → le simple enseigne beaucoup
- Ne jamais juger trop vite. Laisser au vin le **temps** de se révéler et laissez-vous le temps de le juger correctement.
- La dégustation **à l'aveugle** est la plus formatrice.

9 – Transformer chaque bouteille en support d'apprentissage

Avec un peu de méthode :

- Chaque vin peut être instructif
- Même un vin simple apporte quelque chose, souvent plus qu'un vin complexe
- Le plaisir augmente avec la compréhension

Le vin ne change pas.
C'est votre regard qui évolue.

Comme en sport, la régularité est plus importante que l'intensité.

Mini-challenge : la répétition

Objectif : Ancrer les sensations

- Réutilisez un tableau de comparaison de l'un des exercices précédents
- Refaire l'exercice avec le même vin (idéalement deux) une semaine plus tard
- Comparer vos notes et vérifier l'évolution de votre palais.
- Astuce pro : procédez à l'aveugle à chaque fois, il sera satisfaisant de reconnaître le vin que vous avez dégusté la fois précédente parmi deux vins

10 – Conclusion & ouverture

Vous savez désormais comment :

- Créer un cadre simple chez vous
- Déguster avec plus d'attention
- Progresser sans les contraintes d'un cours de dégustation

La dégustation à la maison peut devenir le cœur de l'apprentissage.

Lorsqu'elle est guidée et structurée, elle devient un véritable parcours de découverte.

👉 *Découvrir, depuis le site, notre méthode de dégustation guidée, pensée pour la maison, par la box de dégustation*

