

La Retoucherie Formation – Décembre 2025
Prépa couture - Préparation à la certification du CAP Métiers de la Mode - vêtement flou –
LARE-OF-CAP-122500

PROGRAMME DE FORMATION

Intitulé : Prépa couture - Préparation à la certification du CAP Métiers de la Mode - vêtement flou

Blocs de compétences C1, C2, C3 ET C4 du CAP Métiers de la Mode – Vêtement Flou (RNCP37132)

Organisme de formation : La Retoucherie Formation

Formatrice référente : Anaïs Julie

Durée : 168 heures, 24 semaines (1 à 2 séances par semaine)

Dates : du 11 février 2026 au 4 juin 2026

Lieu : 54 rue des labourdonnets 97435 Saint Gilles les Hauts

Public : Adultes, demandeurs d'emploi, salariés ou en reconversion souhaitant acquérir les compétences du certificat d'aptitude professionnel

Objectifs de la formation

La préparation à la certification du CAP Métiers de la Mode - vêtement flou vise à former des professionnels capables de :

- décoder des données techniques relatives à un vêtement à réaliser,*
- préparer une phase de travail,*
- mettre en œuvre un ou plusieurs postes de fabrication (organisation du poste de piquage et / ou de finition...) à partir de consignes opératoires et contrôler les résultats obtenus,*
- fabriquer tout ou partie d'un vêtement,*
- vérifier la qualité de la réalisation à tous les stades de la fabrication*

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de se présenter à la certification du CAP Métiers de la Mode - vêtement flou

Référentiel

AT1 : Collecte et décodage des informations techniques relatives au vêtement à réaliser

C1-1 : Collecter les données de la demande

C1-2 : Lire, décoder, sélectionner et classer les informations

AT2 : Préparation d'une phase de travail

La Retoucherie Formation – Décembre 2025

Prépa couture - Préparation à la certification du CAP Métiers de la Mode - vêtement flou –
LARE-OF-CAP-122500

- C2-1 : Participer à la construction des éléments du modèle
- C2-2 : Effectuer les opérations de préparation de coupe
- C2-3 : Régler, mettre en œuvre et maintenir en état les matériels
- C2-4 : Appliquer une organisation au poste de travail

AT3 :Réalisation du vêtement à partir de consignes opératoires et de sécurité

- C3-1 : Effectuer les opérations de coupe et d'entoilage
- C3-2 : Effectuer les opérations de préparation à l'essayage
- C3-3 : Réaliser les opérations d'assemblage, de montage, de finition et de repassage
- C3-4 : Contrôler la qualité à tous les stades de fabrication

AT4 : Réception et transmission des informations

- C4-1 : Transmettre des informations
- C4-2 : S'intégrer dans une équipe

Thématiques

- Lecture de documents techniques, patrons, tissus, nomenclatures.
- Plan de coupe, placement, traçage, découpe, préparation.
- Assemblage, coutures variées, montage complet, finitions.

Contenu pédagogique détaillé

Semaine	Thématique principale	Contenus abordés	Durée
1-3	AT1	-Analyser et prendre connaissance du travail à réaliser -Identifier les informations pertinentes relatives au vêtement à réaliser -Décoder et développer un regard critique sur les volumes et proportions d'un vêtement.	21h
4-12	AT2	-Participer à la construction des éléments du vêtement -Préparer les matières d'œuvre et les opérations de coupe -Organiser et préparer le poste de travail	112h

La Retoucherie Formation – Décembre 2025
Prépa couture - Préparation à la certification du CAP Métiers de la Mode - vêtement flou –
LARE-OF-CAP-122500

		en tenant compte des consignes de sécurité -Préparation d'une phase de travail -Régler et maintenir en état les matériels	
13-24	AT3	-Réaliser des opérations de coupe et d'entoilage -Réaliser des opérations de préparation à l'essayage de prototype -Réaliser des opérations d'assemblage et de montage -Réaliser des opérations de repassage à tous les stades de fabrication -Réaliser des opérations de finition -Réalisation du vêtement à partir de consignes opératoires et de sécurité -Réaliser les opérations de contrôle à tous les stades de fabrication	28h
1-24	AT4 (compétence qui se développe tout au long de la formation)	-Rendre compte de son activité -Réception et transmission des informations -Participer au fonctionnement de l'équipe	112h

Méthodes pédagogiques

- Démonstrations techniques par la formatrice.
- Mise en pratique guidée et pièces d'études.
- Projet final complet et dossier des stagiaires.
- E-learning : vidéos, PDF, quiz
- Suivi individualisé selon le niveau et la progression.
- Épreuve blanche

Moyens pédagogiques et techniques

- Locaux/équipements : machines, grande table de coupe, mannequins, papier à patron, outils de traçage (règles, pistolets), postes de repassage.
- Supports PDF et fiches techniques, modèles de grilles d'essayage, check-list de validation de toile, exemples de nomenclatures et plans de coupe.
- Livret de progression individuel pour le suivi des compétences.

La Retoucherie Formation – Décembre 2025
Prépa couture - Préparation à la certification du CAP Métiers de la Mode - vêtement flou –
LARE-OF-CAP-122500

Modalités d'évaluation

- Évaluation formative continue : observation des exercices et pièces d'étude.
- Évaluation finale + dossier stagiaire : montage d'un vêtement complet, patron final annoté, nomenclature et mode opératoire.
- Autoévaluation par le stagiaire et feedback formateur.
- Attestation de fin de formation

(La certification est obtenue lors de la session CAP du Rectorat – candidat libre.)

Public et prérequis

Niveau débutant en couture

Formation ouverte à toute personne souhaitant découvrir ou renforcer les bases de la couture.

Accessibilité / Aménagements

- Aménagements possibles : tempo ralenti, supports agrandis, posture et mobilier adaptés, référent handicap disponible (contact formatrice).
- Méthodes d'évaluation alternatives selon besoins des personnes en situation de handicap

Tarifs et financements

- Tarif : 4200 € HT par participant
- Financement possible : financement personnel, CPF, France travail ou autre organisme.