



THIYYA JERZISSI MARIELLE ENTREPRISE INDIVIDUELLE EI

47 rue saint Guilhem, 34000 Montpellier,

formation « couture et patronage » pour adulte , préparation accéléré au « CAP COUTURE FLOU »

Chef d'entreprise: Marielle Jerzissi

mail : mariellejerzissi@hotmail.fr

T° 0767409249

SIRET :807 888 300 00058

Programme de formation professionnelle

Le programme

Préparation au CAP Couture Métiers de la Mode – Vêtement Flou en 6 mois 480 heures

**Un cursus de formation élaboré et proposé par THIYYA JERZISSI FORMATION
Préparez le CAP couture flou MMVF en bénéficiant de toute l'expérience professionnel et
pédagogique de l'équipe de formateurs dont la formatrice principale est Marielle Jerzissi
fondatrice et créatrice du concept store et de la marque de vêtements et accessoires:
« THIYYA »**

mmvf : cap couture métiers de la mode – vêtement flou

1°/Objectifs de la formation

Cette session de formation va permettre au stagiaire de préparer les épreuves pratiques EP1 et EP2 du CAP MMVF via l'apprentissage de toutes les connaissances et savoir-faire techniques au programme du CAP.

ATTENTION : cette formation ne prépare pas aux épreuves générales ni à l'épreuve PSE du CAP. L'élève devra se préparer aux matières générales par ses propres moyens . Il peut se faire aider par un tiers :soit par le biais d'organisme de formation, d'association, ou de connaissance, amis, famille, ou par son propre travail personnel si il se sent capable de prendre en charge seul le travail de remise à niveau

2°/Durée de la formation

Formation de 480 heures au total, réparties en plusieurs modules :

- les bases de la couture
- les ouvrages pratiques
- le patronage
- les transformations
- les annexes élémentaires :
 - cours de dessin
 - histoire de la mode
 - histoire du costume
 - les matières
- CAP BLANCS, préparation à l'examen

durée de la formation par module :

- A/TECHNIQUES De BASE : 132 heures en centre flexibles = parcours individualisé (plus travail à la maison)
- B/MODÈLES à effectuer : 160 heures flexibles = parcours individualisé (plus travail à la maison)
- ⑩ C/ PATRONAGE : 88 heures cours collectifs (plus travail à la maison)
- ⑩ D/ TECHNOLOGIE FIBRES ET TEXTILES : 4 heures cours collectifs (plus travail à la maison)
- ⑩ E/HISTOIRE DE LA MODE : 8 heures cours collectifs (plus travail à la maison)
- ⑩ F/CONNAISSANCE DES MATÉRIELS : variable inclus dans les chapitres A B C
- ⑩ G/DESSIN DE STYLE : 8 heures (plus travail à la maison)
- ⑩ H/CONSEIL COACHING individuel : 1 heure
- ⑩ I/ CAP BLANCS : 79 heures

CENTRE DE FORMATION

**PRÉPARATION AU CAP MÉTIERS
DE LA MODE COUTURE FLOU**

En 6 mois en accéléré pour adultes

PLANNING DU CALENDRIER par MO

Total

chapitre (80 heures/mois en moyenne) en nombre d'heure de cours	IS						Nbre heures
	1	2	3	4	5	6	
A/TECHNIQUES DE BASE (base modulable = parcours individualisé)	80	52					132
B/MODÈLES à effectuer (base modulable = parcours individualisé)		28	60	40	32		160
C/ PATRONAGE				40	48		88
D/ TECHNOLOGIE FIBRES ET TEXTILES			4				4
E/HISTOIRE DE LA MODE			8				8
F/CONNAISSANCE DES MATÉRIELS vu dans les chapitres A B C, variable							0
G/DESSIN DE STYLE			8				8
H/CONSEIL COACHING individuel						1	1
I/ CAP BLANCS						79	79
TOTAL heures							480

3°/Prérequis au suivi de la formation

S'engager à se présenter à l'examen du CAP MMVF à la fin de la formation

Avoir déjà réalisé quelques vêtements pour son loisir n'est pas une obligation, nous acceptons les débutants

disposer d'une machine à coudre pour les exercices à la maison

avoir un niveau d'étude 3 ième minimum

4°/Moyens pédagogiques et techniques

œ MOYENS :

œ techniques : l'entreprise met à la disposition du candidat un atelier professionnel, une machine à coudre, une surjeteuse, des tables de coupes, fer à repasser, mannequins, du petit matériel nécessaire au travail (le candidat devra ramener ces outils personnels du quotidien)

œ pédagogiques : programme du CAP entier par photocopie fournie par l'entreprise au candidat au fur et à mesure de l'évolution du programme, plus échantillonnages des différents travaux d'exercices effectués

accessibles en bibliothèque d'atelier. Collection large de patrons hommes/ femmes/ enfants et grandes tailles disponibles. Collection de livres sur le métier accessibles

☞ Supports des cours :

constitution de votre bibliothèque de la couture ; au fur et à mesure de l'avancée du programme , nous vous remettrons les photocopies des cours par chapitre et vous y joindrez l'ensemble des échantillons que vous allez fabriquer par vous même, afin de vous constituer un total de 5 classeurs qui formeront votre bibliothèque . Reprenant ainsi toutes les techniques du programme et pouvant vous servir de référence tout au long de votre carrière,

☞ matériel usage pratique :

table, chaises, ordinateur, imprimante, scanner, portants, paper-board

☞

5°/Évaluation et appréciation des résultats

Évaluation permanente :

Les cours de cette formation sont entièrement constitués d'exercices pratiques au quotidien, qui sont systématiquement contrôlés et corrigés un par un par les professeurs au fur et mesure de l'avancée du programme, si l'élève but sur une pratique lors de son cheminement , il devra répéter l'exercice aussitôt puis lors des heures de révisions à la maison si le niveau n'est pas encore suffisant et présenter son travail à son retour, afin que chaque étape du cursus soit acquise et dominée,

CAP BLANCS :

A la fin du stage , l'élève devra passer de un à plusieurs CAP Blancs selon son avancé afin de se préparer à l'examen

6°/Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous contacter pour analyse de votre situation personnelle.
Formation accessible à certaines situations de handicap

7°/Déroulé d'une séquence pédagogique :

Les séquences pédagogiques sont organisées par modules et suivent toutes le déroulé suivant :

- **A°/POUR DÉMARRER**
 - remise de la liste de fourniture, découverte du lieu
 - PRISE EN MAIN POSTE :
 - découverte des machines à coudre et surjeteuse progressive
 -

Techniques et exercices de couture « basiques » avec prise en main du poste de travail (les machines, les outils)

- **B°/EP1**

- **A/TECHNIQUES De BASE :**

- toutes les Techniques et exercices de couture de niveau CAP en cours individualisés et élaborés en échantillonnage à conserver dans le classeur bibliothèque

- **B/MODÈLES à effectuer :**

- Techniques et exercices de couture de niveau CAP (vêtements complets) avec mise en pratique obligatoire, du patron jusqu'au produit fini.

- Lors de cette étape l'élève est plongé dans la réalité d'un atelier professionnel en activité en parallèle avec l'école et devra délivrer plusieurs ouvrages qui si ils sont correctement réalisés en montage et finition, rejoindront la boutique créateur (l'élève pourra valoriser ces ouvrages par des photos lors de recrutement éventuel ou sur ses réseaux sociaux et signaler la présence de son travail dans une boutique créateur au cœur de Montpellier)

- **C°/EP2**

- **C/ PATRONAGE :** Techniques et exercices de modélisme par dessin de style avec cours en groupe

- **D/ TECHNOLOGIE FIBRES ET TEXTILES :** Matière théorique

- **E/HISTOIRE DE LA MODE :** Matière théorique

- **F/CONNAISSANCE DES MATÉRIELS :** Matière théorique et pratiques progressif tout au long du stage

- **G/DESSIN DE STYLE :** Techniques et exercices de dessin de style avec cours en groupe

- **H/CONSEIL COACHING** individuel: Conseils théoriques d'organisation ou d'anticipation d'une activité professionnelle dans le domaine de la couture

- **I/ CAP BLANCS**

- **J/ ANNEXES**

B°/ EP1

A/Techniques de bases

Cette première partie est fondée sur toutes les bases de couture essentielles pour la préparation au CAP

B/La couture

Du choix du modèle à la finition du modèle, en passant par le montage, tous les points et toutes les techniques sont enseignés pour permettre au stagiaire de réaliser, par étapes progressives, la confection de plusieurs modèles demandés.

B/bis optionnel : La retouche

Cette étape n'est pas abordée dans le programme du CAP métiers de la mode, en revanche, si la personne a un niveau avancée et souhaite lors du chapitre réservé aux réalisations des ouvrages (Chapitre B), nous pourrions inclure des exercices de retouche afin de préparer aux différentes situations de retouches susceptibles d'être rencontrées dans un parcours professionnel qui cible cette spécialité. Il s'agit d'adapter un vêtement aux mesures de la personne, le

transformer ou le customiser, remplacer un accessoire défectueux (fermeture...)

C°/EP2

C/ LE PATRONAGE /La coupe

Après l'acquisition des techniques de couture enseignées précédemment, l'étude et la réalisation des patrons de base (sur mesure) permettront aux stagiaires de réaliser les modèles de leur choix.

○ **D/ TECHNOLOGIE FIBRES ET TEXTILES :**

Cette matière théorique et pratique permettra à l'élève de comprendre et apprendre les différences de matières communément utilisées dans le monde de la création textile et de leurs origines. L'élève se verra enseigner les termes et symboles techniques utilisés dans le métiers et lors de l'examen ,

○ **E/HISTOIRE DE LA MODE :**

Matière théorique reprenant l'essentiel de l'histoire de la mode en France depuis le moyen-âge jusqu'à nos jours

○ **F/CONNAISSANCE DES MATÉRIELS :**

Matière théorique et pratique , l'élève aura un cours en début de stage et pendant l'année du programme dès lors de l'utilisation du matériel afin d'appréhender : machine à coudre, surjeteuse , ainsi que les outils nécessaires au métiers

○ **G/DESSIN DE STYLE :**

Techniques et exercice de dessin de style avec cours magistral en groupe afin d'aborder par des exercices de dessin les bases nécessaires aux croquis et figurines d'usage

○ **H/CONSEIL COACHING individuel:**

Conseils théoriques d'organisation ou d'anticipation d'une activité professionnelle dans le domaine de la couture . Un entretien individuel sera mis en place de afin de coacher l'après CAP en tenant compte du parcours et objectifs de chacun,

8°/ RÉCAPITULATIF GLOBAL DE L'ENSEIGNEMENT :

Par ces étapes successives, cette formation couture apprendra :

- ∞ - à suivre, à adapter ou à réaliser un patron,
- ∞ - à choisir un tissu de confection ou une toile de doublage,
- ∞ - à faire une couture simple ou plus complexe,
- ∞ - à effectuer des pinces, des plis cousus ou des fronces,

- œ - à confectionner et monter une encolure, un col, des pattes de boutonnage, des manches, des poignets, des poches,
- œ - à former une ceinture classique ou coulissée,
- œ - à exécuter un ourlet,
- œ - à finaliser les bords à l'aide de rubans, de passepoils ou de biais,
- œ - à réaliser les fermetures et les finitions d'un ouvrage. Cette formation a pour but de rendre le ou la stagiaire autonome. Pour cela, il ou elle doit pouvoir effectuer seul, en dehors du cours, toutes les étapes de la réalisation d'un modèle demandé
- œ . Il est donc intéressant que ce stagiaire puisse travailler seul à domicile, afin d'utiliser tous les outils étudiés en cours sous la conduite d'un encadrant. Tous les travaux de couture effectués à domicile seront corrigés par la formatrice à la séance suivante. Ce procédé permet aux stagiaires d'acquérir rapidement leur autonomie. Cette formation couture permet la préparation à l'examen du CAP « couture flou ».

A/Techniques de bases



(Préalable nécessaire à la préparation au C.A.P. couture flou)

Banque de données de solutions technologiques.

- œ 1-Finition des bords
- œ 2-Coutures d'assemblages
- œ 3-Placages

Technologies de construction :

- œ 1- Assemblage
- œ 2- Finition des bords
- œ 3- Moyens de résorber l'ampleur
- œ 4- Moyens de fermer une ouverture
- œ 5- Fentes
- œ 6- Moyens de terminer un bas de manche
- œ 7- Moyens de terminer une encolure

1&2 -les Poches

- œ - Poche plaquée carrée surpiquée
- œ - Poche plaquée ronde surpiquée
- œ - Poche plaquée par un point à la main
- œ - Poche plaquée avec rabat attenant

- œ - Poche plaquée avec rabat séparé
- œ - Poche ronde avec patte
- œ - Fausse poche à rabat
- œ - Poche soufflet en plis creux ou rond
- œ - Poche soufflet sur les côtés
- œ - Poche prise dans la découpe du vêtement
- œ - Poche dans la découpe avec rabat ou surpiquée
- œ - Poche sur le côté ou dans la découpe
- œ - Poche à l'italienne
- œ - Poche à fente avec ou sans fermeture à glissière
- œ - Poche à fente dans la ceinture
- œ - Poche gilet non surpiquée
- œ - Poche à revers
- œ - Poche à patte
- œ - Poche passepoilée
- œ - Poche passepoilée avec rabat
- œ - Poche passepoilée en croissant

3- Montage et préparation à l'essayage

- œ - Marquer les repères de plis, fronces, pinces, poches, col..
- œ - Entoiler - Surfiler toutes les pièces
- œ - Montage
- œ - Contrôler le temps

4- Essayage

- œ - Vérifier les aplombs
- œ - Évaluer les aisances
- œ - Ajuster
- œ - Contrôler le temps

5- Finitions, repassage

- œ - Retoucher, mettre en double
- œ - Couper la doublure
- œ - Opérations de couture selon le déroulement logique des étapes
- œ - Finitions, doublage du vêtement
- œ - Contrôler le temps

B/MODÈLES

œ

œ **1- Acquisitions couture**

- Jupes et pantalon
 - œ - pinces
 - œ - fermetures à glissière
 - œ - ceinture, en forme ou biais
 - œ - applications
 - œ - ourlet
 - œ - doublure ou parementure
- Robes
 - œ - pinces
 - œ - applications, incrustations
 - œ - fermetures à glissière
 - œ - fermeture boutonnée
 - œ - parmentures, encolures, emmanchures
 - œ - manches
 - œ - ourlet
 - œ - doublure
- Chemisier
 - œ - pinces
 - œ - plis, fronces, incrustations, applications
 - œ - parmenture ou partie de boutonnage
 - œ - manches, cols
 - œ - boutonniers
- Vestes, manteaux, tailleurs
 - œ - pinces
 - œ - applications, incrustations
 - œ - parmentures devant, encolures
 - œ - col - manches simples ou tailleur
 - œ - doublure

B bis / optionnel : La retouche :

- Robes
 - œ - longueur
 - œ - pinces
 - œ - bretelles
 - œ - décolleté
 - œ - fermeture à glissière
 - œ - remplacement de la doublure
- Chemisier

- ∞ - longueur
- ∞ - déplacements de pinces
- ∞ - col à changer ou modifier
- ∞ - accros divers

- Pantalon

- ∞ - bas simples ou revers
- ∞ - couture fond
- ∞ - couture cotes
- ∞ - ceinture
- ∞ - fermeture à glissière
- ∞ - remplacement de la doublure
- ∞ - accros divers

- Veste, manteau, anorak

- ∞ - longueur
- ∞ - bas de manche
- ∞ - fermeture à glissière
- ∞ - fonds de poches
- ∞ - remplacement de la doublure
- ∞ - accros divers

- Customisation de vêtements

- ∞ - appliques
- ∞ - ajouts de mercerie
- ∞ - perles, laine... Coupe

C/ PATRONAGE :

- Étude et réalisation des patrons de base à vos mesures

- ∞ - Coupe
- ∞ - Montage
- ∞ - Essayage
- ∞ - Réglage de la toile

- Étude des conformations, des attitudes

- ∞ - Tenue normale
- ∞ - Tenue cambrée
- ∞ - Tenue voûtée

- Jupes

- œ - Jupe simple
- œ - Jupe évasée
- œ - Jupe rétrécie
- œ - Jupe à six panneaux
- œ - Jupe à quatre panneaux
- œ - Jupe en forme
- œ - Jupe à godets
- œ - Jupe parapluie
- œ - jupe droite à empiècement
- œ - Jupe à plis à empiècement
- œ - Jupe froncée à empiècement
- œ - Jupe portefeuille à empiècement
- œ - Jupe portefeuille
- œ - Jupe à plis couches
- œ - Jupe à plis creux ou ronds
- œ - Jupe à poches
- œ - Jupe boutonnée devant
- œ - Jupe à volants

- Corsages

- œ - Prise de mesures
- œ - Base de corsage
- œ - Les aplombs
- œ - Les élargissements

- Déplacements de la pince de poitrine

- œ - en bas à la taille
- œ - en biais sur le côté
- œ - sous le bras
- œ - dans l'emmanchure
- œ - dans l'encolure
- œ - Corsage à découpe bretelle de l'épaule à la taille
- œ - Corsage à découpe « princesse » depuis la manche
- œ - Corsage à découpe « princesse » avec pince poitrine
- œ - Corsage à découpe sur la poitrine
- œ - Corsage à découpe sous la poitrine
- œ - Corsage à découpe arrondie
- œ - Remplacement de la pince par des fronces ou des plis
- œ - Corsage à empiècement droit avec fronces

- ∞ - Corsage à empiècement rond avec fronces
- ∞ - Corsage sans pinces
- ∞ - Corsage à épaulettes
- ∞ - Corsage à épaulettes avec fronces
- ∞ - Corsage boutonne devant
- ∞ - Corsage croisé ou cache-cœur
- ∞ - Corsage bustier
- ∞ - Corsage drapé

- Manches

- ∞ - Base de la manche droite
- ∞ - Transformation de la manche droite

- manche droite froncée

- manche avec un poignet

- manche ballon

- manche bouffante

- manche pagode

- manche ajusté

- ∞ - Manche kimono
- ∞ - Manche kimono avec aisselon
- ∞ - Manche raglan
- ∞ - Manche tailleur

- Cols

- ∞ - Col chemisier
- ∞ - Col chemisier : à pied de col attenant
- ∞ - Col chemisier : à pied de col rapporté
- ∞ - Col chemisier transformable
- ∞ - Col droit : col officier
- ∞ - Col droit : col ouvert dans le dos
- ∞ - Col droit : col officier en forme
- ∞ - Col roule - Col claudine
- ∞ - Col tailleur

- œ - Col tailleur plat
- œ - Col châle
- œ - Col châle plat
- œ - Col danton
- œ - Col marin

D/ TECHNOLOGIE FIBRES ET TEXTILES :

- Classification des matières textiles

- œ - fibres naturelles
- œ - fibres chimiques

- Analyse du tissu

- œ - détermination endroit/envers
- œ - sens
- œ - armure
- œ - poids
- œ - identification du textile
- œ - propriétés
- œ - apprêts
- œ - couture côté
- œ - fermeture à glissière
- œ - remplacement de la doublure
- œ - accros divers

E/HISTOIRE DE LA MODE :

Matière théorique reprenant l'essentiel de l'histoire de la mode en France depuis le moyen-âge jusqu'à nos jours

F/CONNAISSANCE DES MATÉRIELS :

- œ - machines à coudre familiale/industrielle
- œ - surfileuse-raseuse/à recouvrement
- Fer pressing, jeannette de repassage, coussin tailleur
 - œ - Utilisation
 - œ - Réglage
 - œ - Nettoyage

œ - Sécurité

• Les tissus

œ - étiquetage, code d'entretien

œ - détachage

œ - qualités textiles et hygiéniques (caractéristiques pratiques)

œ - nature d'un tissu

• La mercerie

œ - Fils, gros grain, élastiques, extra-fort, biais, galons, marquages...

• Les outils de couture

œ - machines à coudre familiales, industrielles, à point de recouvrement, surfileuses

œ - fer à repasser, jeannette de repassage, coussin tailleur

œ - nettoyage et réglage du matériel

œ - épingles, aiguilles

œ - ciseaux pour coupe, ciseaux à broder

œ - roulette

œ - craie tailleur

œ - papier carbone

œ - règle, équerre

œ - centimètres rubans

E/HISTOIRE DE LA MODE :

• Histoire du costume et des accessoires Notions sur les ensembles vestimentaires les plus significatifs de l'histoire du costume féminin de l'Antiquité à nos jours.

G/DESSIN DE STYLE :

œ - Arts appliqués

œ - Etude du corps humain et du vêtement féminin

œ - Dessin

œ - Etude des tissus

H/CONSEIL COACHING individuel:

Grâce à un entretien individuel, l'élève aura la possibilité d'exposer son projet professionnel et d'obtenir les informations

importantes afin de l'aider à s'orienter au mieux dans ses objectifs,

I/ CAP BLANCS

- Examens blancs CAP couture flou

• Mise en situation d'examen pratique :

- œ 1 mois avant les épreuves du CAP « couture flou », des examens blancs concernant l'EP1 et FEP2 sont effectués et corrigés régulièrement toutes les semaines EP1 : Épreuve pratique 1 Histoire du costume Arts appliqués/technologie Patronage/couture
- œ EP2 : Épreuve pratique 2 Couture flou

J/ ANNEXES :

- œ LIEU DE FORMATION: 13 rue fg du courreau 34000 Montpellier
- œ DUREE DE FORMATION: 480 heures
- œ NOMBRE D'heures par semaine: 22h (planning à établir avec le stagiaire), modulable, nous avons anticipé dans le planning des absences éventuelles en ajoutant un mois de battement supplémentaire dans le planning, soit 6 mois au lieu de 5, donc si l'élève n'est jamais absent il pourra venir 6 mois et ainsi dépasser d'un mois le planning des 480 heures à notre charge , donc gratuitement, l'objectif est de faire rentrer les 480 heures en un temps maximum de 6 mois ce qui permet d'éventuelles absences ou arrêt pour causes justifiées telles que maladie, rdv docteur , enfant malade, VACANCES en période de fêtes, ect ...
- œ Par contre les 480 heures devront tenir dans les 6 mois réservés et ne pourrons dépasser ce délai, si des heures restes dues après la date de clôture , elles seront perdues pour l'élève et dues au centre de formation
- œ INSCRIPTION EXAMEN, RECTORAT de Montpellier : avant novembre de chaque année (votre centre de formation prend en charge toutes les inscriptions)
- œ CONVOCATION à l'examen du CAP couture "métiers de la mode" : juin LIEU DE CONVOCATION : Lycée professionnel à définir en attente sélection
- œ MOYENS :
 - œ techniques : l'entreprise met à la disposition du candidat un atelier professionnel, une machine à coudre, une surjeteuse, des tables de coupes, du petit matériel nécessaire au travail (le candidat devra ramener ces outils personnels du quotidien)

œ pédagogiques : programme du CAP entier par photocopie fournie par l'entreprise au candidat au fur et à mesure de l'évolution du programme, plus échantillonnages des différents travaux d'exercices effectués accessibles en bibliothèque d'atelier. Collection large de patrons hommes/ femmes/ enfants et grandes tailles disponibles. Collection de livres sur le métier accessibles.

œ Concept store « THIIYYA » JERZISSI
œ siret 80788830000058

œ code RNCP 12842 – APE 1413Z – N° CPF 242381
œ ID D'activité: 76341094434

œ 47 rue st guilhem – 34000 Montpellier
Téléphone : + 33 7 67 40 92 49 / email : mariellejertzissi@hotmail.fr