

## FICHE FORMATION - CAP

### CAP Cuisine

#### **Apprentissage – formation en alternance**

#### **Public concerné, prérequis, conditions d'accès**

- Vous avez terminé votre classe de 3ème
- Vous avez entre 15 ans et 29 ans\*
- Vous souhaitez
  - Apprendre un métier
  - Obtenir un diplôme professionnel reconnu
  - Alternier entre l'établissement de formation et l'entreprise
  - Sécuriser votre parcours de formation
  - Acquérir une première expérience en entreprise et vous insérer plus rapidement dans la vie professionnelle

Entrées / sorties permanentes pour une durée minimum de 6 mois (positionnement réalisé par l'établissement de formation)

\*Sans limite d'âge pour le statut RQTH (reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé), créateur ou repreneur d'entreprise, sportif de haut niveau.

L'inscription définitive est conditionnée par la signature d'un contrat d'apprentissage.

**Durée de la formation** : sauf conditions particulières : 13 semaines de formation (455 heures) par an au sein du lycée pendant la période scolaire.

#### **Résumé de la formation :**

Le CAP Cuisine forme des professionnels capables de préparer et de cuisiner des plats dans des établissements de restauration.

Il permet d'acquérir les bases en cuisine froide, chaude, pâtisserie et organisation de service.

La formation alterne enseignement théorique et pratique en entreprise.

Elle s'adresse à des jeunes ou adultes souhaitant entrer dans le secteur de la restauration.

#### **Métiers visés : (4 métiers maximum) (source France compétences, types d'emplois accessibles)**

Cuisinier en restauration traditionnelle

Commis de cuisine

Aide-cuisinier en restauration collective

Ouvrier de production culinaire en restauration rapide

**Résumé du métier (source France Compétences secteur d'activités):**

Les titulaires du CAP Cuisine travaillent comme commis de cuisine, aide-cuisinier ou cuisinier en restaurant traditionnel, collectif ou hôtelier.

Ils participent à la préparation et à la réalisation des plats selon les normes d'hygiène et de sécurité alimentaire.

Ils peuvent évoluer vers des postes plus qualifiés après expérience ou poursuite d'études.

Ce métier exige une bonne résistance physique, un goût pour le travail en équipe et une rigueur sanitaire.

**Objectifs (source FC objectifs et contextes de la certification) :**

Acquérir les techniques fondamentales de la cuisine classique et contemporaine.

Maîtriser les règles d'hygiène et de sécurité alimentaire (HACCP).

Apprendre à utiliser les matériels professionnels de cuisine.

Développer l'autonomie dans la réalisation de recettes simples.

Savoir organiser son poste de travail et gérer les approvisionnements.

Préparer les bases culinaires (sauces, bouillons, fumets, etc.).

Travailler les différentes familles d'aliments : viandes, poissons, légumes, œufs.

Participer à la confection de plats complets et de menus simples.

S'adapter à différents types de restauration (traditionnelle, collective, rapide).

Acquérir les bases de la communication en milieu professionnel.

**Contenus (source FC compétences attestées) :**

Enseignements généraux (environ 450 h/an) :

Français, histoire-géographie, anglais

Mathématiques appliquées à la cuisine

Éducation physique et sportive

Prévention-santé-environnement (PSE)

Enseignements professionnels (environ 850 h/an) :

Technologie culinaire : bases de la cuisine, techniques de cuisson, utilisation des produits

Pratique de la cuisine : mise en œuvre des plats chauds, froids, pâtisserie simple

Hygiène et sécurité : HACCP, normes sanitaires, manipulation des aliments

Organisation et gestion du travail en cuisine

Accompagnement personnalisé à l'orientation et à l'insertion professionnelle

### **Prérequis pour intégrer la formation :**

Être âgé de 16 à 29 ans (ou jusqu'à 35 ans sous conditions) pour une formation en apprentissage

Avoir un projet professionnel clair dans le domaine de la cuisine ou de la restauration

Être motivé par le travail manuel, la créativité culinaire et le travail en équipe

Disposer d'un contrat de travail si la formation est en alternance

### **Coût :**

Éligible à une prise en charge par l'opérateur de compétences de l'entreprise formatrice, la formation est **gratuite** pour l'apprenti,

Pour les employeurs du secteur public contactez l'établissement de formation.

### **Poursuite d'étude :**

Possibilité d'intégrer une 1ère Bac Pro en fonction des places disponibles, un certificat de spécialisation, un autre CAP en un an..

### **Modalités et délai d'accès à la formation :**

Le contrat d'apprentissage porte mention de la date du début de l'exécution du contrat d'apprentissage. La date de début de la formation pratique chez l'employeur et de la période de formation ne peut être postérieure de plus de trois mois au début d'exécution du contrat. (Article L6222-12 du code du travail).

**Validations(s) :** Diplôme du ministère de l'Education nationale de Niveau 3 (CAP)  
+ d'informations sur cette certification en cliquant sur le lien suivant :

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rncp/38430/>

Conditions de déroulement de la validation du diplôme conformément au référentiel d'examen.

Code(s):

NSF **221t** – ROME **G1602**

FORMACODE **42752** – RNC**P38430**

Enseignants certifiés Education Nationale, formateurs Bac +3 avec une expérience significative en formation, intervenants professionnels.

Formateurs expérimentés dans l'individualisation des apprentissages.

**Renseignements et inscriptions :**

IFPRA - Pôle valorisation de l'offre de formation 2, rue du docteur Fleury | 76130 Mont Saint Aignan ifpra-valo@ac-normandie.fr <https://ifpra-normandie.fr> (Nos formations > Apprentissage)

<https://cfa-aca-normandie.ymag.cloud/index.php/preinscription/>

Dénomination : IFPRA - Institut de Formation Professionnelle en Région Académique / IFPRA - Numéro de déclaration d'activité : 23 76 P0090 76 | N° SIRET : 18760909400029 | CODE NAF : 8559A