



CAP CUISINE

PRESENTATION DU METIER

✓ **Le métier :**

Métier de passion, de nombreuses années sont nécessaires avant de maîtriser l'art culinaire. Le titulaire d'un CAP réalise des plats en utilisant différentes techniques culinaires. Il connaît les produits alimentaires dont il gère l'approvisionnement. Il prépare légumes, viandes et poissons avant d'élaborer les mets ou assemble des produits pré-élaborés. Il a appris les techniques de cuisson et de remise en température. Il réalise des préparations chaudes ou froides (hors d'œuvre, sauces, desserts,...) qu'il met en valeur lors du dressage de l'assiette. Il élabore des menus. Il entretient son poste de travail et respecte les règles d'hygiène et de sécurité.

✓ **Contraintes :**

- Horaires de travail importants et souvent sur des périodes de repos (week-end, jours fériés, fêtes de fin d'année)
- Milieu stressant (exigences temps et cadences) et activité fatigante (rythmes, poids des ustensiles, chaleur)
- Le candidat doit avoir le sens de la discipline, rigueur et respect de l'hygiène et des règles de sécurité.
- Savoir travailler en équipe

✓ **Les emplois / débouchés :**

Les débouchés sont nombreux et diversifiés que ce soit dans la restauration commerciale ou collective.

Au sein d'une brigade : commis cuisinier, cuisinier, chef de partie, second, chef de cuisine. Cette évolution se fait à travers plusieurs années d'expérience, mais elle peut être plus rapide au sein d'établissement de petite taille ne disposant pas de tous les échelons d'une brigade.

- Le métier de commis permet également de partir facilement à l'étranger, pour une expérience souvent très enrichissante et de laquelle on revient en maîtrisant l'anglais, sésame pour évoluer dans les métiers de la salle et de la réception en l'hôtellerie restauration.

✓ **Poursuites de formation :**

Un enseignement poussé comme une MC, un BP, un Bac Pro restauration ou Techno hôtellerie ou encore un BTS peut faciliter une évolution professionnelle plus rapide.



CONTENUS

✓ **Modules professionnels :**

- Cuisine – Approvisionnement : Acquérir les compétences permettant la réception et le stockage des marchandises.
- Cuisine – Organisation : Acquérir les compétences - la planification, mise en place du matériel et choix des produits.
- Cuisine – Préparation et Distribution de la production : Acquérir les compétences permettant d'organiser le poste de travail et de mettre en œuvre les techniques de base, de contrôler, dresser et envoyer la production
- Cuisine – Communication : Acquérir les compétences permettant de communiquer à l'interne (tenue et attitude, rendre compte, communiquer avec les clients)
- Cuisine – Démarche Qualité : Acquérir les compétences permettant la mise en œuvre d'une démarche qualité marchande, environnementale, sanitaire (respect des bonnes pratiques d'hygiène, de la réglementation en vigueur, de traçabilité...), de santé et sécurité au travail.
- Prévention, Santé, Environnement : Acquérir les compétences permettant de s'intégrer dans une entreprise.

✓ **Modules d'enseignements généraux :**

- Culture générale Français Histoire/géographie Education civique : Acquérir une meilleure compréhension du monde environnant et permettre au stagiaire d'être plus à l'aise dans l'exercice de son métier.
- Mathématiques et Sciences Physiques et Chimiques : Mieux comprendre et assimiler les enseignements professionnels.
- Anglais : Pour une culture citoyenne (s'ouvrir sur d'autres cultures, découvrir et respecter l'autre), pour un enrichissement des possibilités d'expression, pour un apport d'outils nécessaires à la communication, à l'accès à l'information et à son traitement

✓ **Techniques de Recherche d'Emploi**

✓ **Stage en entreprise**

DEROULEMENT DE LA FORMATION

- ✓ Lycée de l'Etoile, 14 Rue Jules Ferry, 13120 Gardanne
- ✓ **Dates : du 24/06/2019 au 22/04/2020**
- ✓ *Durée (Heures centre : 900 / Entreprise : 490)*
- ✓ **Conditions particulières : 14 semaines de stages obligatoires**
- ✓ **Préparation au diplôme CAP CUISINE (niveau V)**

CONDITIONS D'ADMISSION de l'organisme de formation

- ✓ Assister aux informations collectives
- ✓ Tests de positionnement écrits et entretien individuel
- ✓ La formation s'adresse principalement aux demandeurs d'emploi ayant validé un projet professionnel dans le domaine de la restauration.



PRE-REQUIS

- ✓ Niveau fin de scolarité obligatoire ou expérience équivalente
- ✓ Niveau général requis (lecture et calculs de base)
- ✓ Bonne condition physique attestée
- ✓ Expérience en cuisine souhaitée : stage, EMT, saisonnier

PUBLICS :

- ✓ Demandeurs d'emploi
- ✓ Jeunes des Missions Locales

LIEU ET MODALITE D'INSCRIPTIONS :

Inscriptions et renseignements : prendre contact avec un Conseiller Pôle Emploi ou Mission Locale ou Greta Provence.

Informations collectives : le 21/05/2019 et le 04/06/2019 à 9H00

Lieu : La Passerelle, Quartier Saint Pierre, Avenue des Anémones, 13120 Gardanne

Renseignements et Inscriptions : Bénédicte Plancquaert , Coordinatrice Pédagogique,
b.plancquaert.greta@gmail.com

Référent formation : Sabiha ROUGI, Conseillère en Formation Continue,
sabiha.rougi@ac-aix-marseille.fr