



Manufacture H  
45 Rue de la République  
31300 TOULOUSE  
N° SIRET : 824 712 764 00011  
N° DA : 76 31 08883 31

## CAP COUTURE FLOU

### Préparation au CAP Métiers de la mode – Vêtement Flou Unités professionnelles EP1 & EP2

RNCP37245

Certificateur : MINISTÈRE DE L'EDUCATION NATIONALE ET  
DE LA JEUNESSE – Date de publication : 17-01-2023

**Public :**  
Tout public, demandeur d'emploi, individuel

**Sessions :**  
- 17/02/2026 au 28/05/2026  
(limite d'inscription 06/02/2026)

**Modalités de formation :**  
Cours collectifs (5 personnes maximum)  
Formation en présentiel

**Durée :**  
300 heures

**Tarif :**  
Tarif tout public 4950€  
Éligible au CPF  
(attention participation forfaitaire de 102,23€  
pour les salariés)

**Accès handicapés :**  
Pour un accompagnement personnalisé  
lié à un handicap, contactez-nous

**Intervenantes :**  
Stephanie Heinzel  
Agnès Jullien  
Martine Bosquet

**Lieu de formation :**  
Manufacture H  
45 Rue de la République  
31300 Toulouse  
09.53.22.30.36  
contact@manufacture-h.com

**Pré requis :**  
Niveau d'étude 3  
Posséder un niveau de couture débutant  
Avoir une réelle dextérité manuelle, et  
une bonne perception dans l'espace  
Maîtriser la langue française

**Modalités d'admission :**  
Dossier de candidature  
Entretien centré sur le projet professionnel  
Et si besoin Test de positionnement

**Niveau à la Sortie de la formation :**  
Niveau 3 (CAP, BEP, CFPA du premier degré)

**Débouchés :**  
Les titulaires d'un CAP Couture peuvent travailler  
au sein de PME (Petites et Moyennes Entreprises), de  
grandes entreprises ou d'entreprises artisanales  
spécialisées dans le prêt-à-porter, mais aussi le  
moyen et haut de gamme.

**Passerelles :**  
MC essayage retouche vente  
Bac Pro métiers de la mode - vêtement  
BP vêtement sur-mesure, option couture flou.  
DT métiers du spectacle option techniques  
d'habillage

**Objectifs :**  
Maîtriser les opérations d'assemblage, de montage  
et de finitions nécessaires à la réalisation de  
vêtements. Se perfectionner à la coupe et à  
l'essayage de vêtement sur-mesure.  
Se former à l'organisation aux postes de travail

**Méthodes pédagogiques :**  
Alternance d'apports théoriques, de mise en pratique  
et d'exercice d'applications

**Moyens pédagogiques :**  
Documents pédagogiques, travaux pratiques,  
pièces d'étude

**Moyens matériels :**  
Poste de coupe avec matériel de tracé, machines à  
coudre industrielles, surjeteuse industrielle, presse  
industrielle avec accessoires de repassage, et  
mannequins stockman.

**Mode d'évaluation :**  
En cours de formation : par les formateurs à l'issue  
de chaque module de formation.

**En fin de formation :**  
CAP blanc/épreuve EP2  
(selon critères du référentiel de l'éducation  
nationale)



Manufacture H  
45 Rue de la République  
31300 TOULOUSE  
N° SIRET : 824 712 764 00011  
N° DA : 76 31 08883 31

---

#### Programme :

##### Module « La Jupe »

###### Techniques couture :

Initiation à l'utilisation de machines artisanales et industrielles,  
Initiation au repassage professionnel et aux différents outils de presse  
Etude de montage de poches, fermetures, et fentes

###### Coupe - Confection :

Analyse et lecture de patron  
Initiation au dossier technique et à la gamme de montage  
Initiation à l'organisation sur l'espace de travail  
Coupe, préparation et réalisation d'un prototype de jupe

###### Modélisme :

Initiation à la coupe à plat  
Tracé d'une base de jupe sur-mesure, montage et essayage de toile  
Exercices en coupe à plat de transformations, déplacements de pinces, découpes, plis.  
Tracé et toile d'un modèle sur-mesure

##### Module « Le Buste »

###### Techniques couture :

Initiation à la rédaction de la gamme de montage  
Etude de montage de cols, pattes de boutonnage, fentes, poignets, empiècement dos  
Etude de montage en fourreau

###### Coupe - Confection :

Création d'un carnet de points main  
Analyse et lecture d'un patron de chemise  
Coupe, préparation et réalisation d'un prototype de chemise

###### Modélisme :

Tracé d'une base d'un buste sur-mesure  
Tracé et toile d'un modèle sur-mesure à l'aisance choisie  
Tracé de la manche adéquate, montage et essayage de toile  
Exercices en coupe à plat de transformations, déplacements de pinces, découpes, plis.  
Technologie des textiles / PSE

##### Module « Le Pantalon »

###### Techniques couture :

Braguette, poches et poches passepoilées