



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

### Public :

Tout public, demandeur d'emploi, individuel

### Sessions :

- 03/02/2026 au 28/05/2026  
(limite d'inscription 23/01/2026)

### 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 Heinzl  
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'habillement

### 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

Se former aux réglages et au maintien des machines

### 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