



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

RNCP42124

Certificateur : MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE ET
DE LA JEUNESSE – Date de publication : 22-04-2026

Public :

Tout public, demandeur d'emploi, individuel

Sessions :

- 01/09/2026 au 10/12/2026
(limite d'inscription 17/08/2026)
- 05/01/2027 au 28/04/2027
(limite d'inscription 21/12/2026)

Modalités de formation :

Cours collectifs (5 personnes maximum)
Formation en présentiel

Durée :

300 heures

Tarif :

Tarif tout public 4990€

Éligible au CPF

*(attention participation forfaitaire de 150 €
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

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
Fonctionnement, utilisation et réglages des matériels
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