

### Site de Marseille

93 Avenue de Montolivet 13004 Marseille

☎ 04 95 08 09 10 ✉ [marseille@performance-med.com](mailto:marseille@performance-med.com)

### QUELQUES CHIFFRES ET TÉMOIGNAGES.....

#### ➤ Promo de Marseille 2021-2022 :

« Formateurs très compétents, je suis totalement satisfait de la formation! »

« Equipe administrative sympathique et gentille, les formateurs, extras!! »

#### ➤ Promo de Vitrolles 2020-2021 :

« La formation m'a apporté de l'assurance et m'a permis de confirmer mon projet professionnel. Merci à toute l'équipe!! »

« Très satisfait, la formation m'a permis d'atteindre des objectifs au-delà de mes attentes!! »

Taux de satisfaction

93 %

Taux de réussite à l'examen  
88 %

Taux d'insertion  
77 %

Taux de recommandation

98 %

Site internet: [www.performance-mediterranee.com](http://www.performance-mediterranee.com)



Rejoignez nous sur Facebook : PerfoMéditerranée Formation

## CAP CUISINE MODULE CUISINE DU TERROIR ET CIRCUITS COURTS



FORMATION QUALIFIANTE DE NIVEAU 3  
DIPLOME VALIDÉ PAR L'ÉDUCATION NATIONALE

Public : Tout public à partir de 16 ans

### CONTACTEZ-NOUS

#### Horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi  
De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

## Présentation du métier : NSF 221 - ROME G1602 FORMACODE 42752

Le titulaire du CAP Cuisine occupe un poste dans tous les secteurs de la restauration commerciale ou sociale. Sous l'autorité d'un responsable, il/elle :

- réalise des plats en utilisant différentes techniques de production culinaire
  - connaît les produits alimentaires dont il/elle gère l'approvisionnement (établissement des bons de commande, réception et stockage des marchandises, calcul des coûts)
  - prépare les légumes, viandes et poissons avant d'élaborer un mets ou assemble des produits pré élaborés
  - a appris les techniques de cuisson et de remise en température
  - sait réaliser des préparations chaudes ou froides (hors-d'œuvre, sauces, desserts...) qu'il/elle met en valeur lors du dressage de l'assiette
  - est capable d'élaborer un menu.
- Par ailleurs, il/elle doit entretenir son poste de travail et respecter les règles d'hygiène et de sécurité. Son environnement professionnel exige une bonne résistance physique et la capacité de s'adapter à de fortes contraintes horaires.

## Objectifs de la formation :

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Occuper un poste de commis de cuisine dans la restauration commerciale ou collective en début de carrière, Après une expérience professionnelle ou formation complémentaire, il pourra accéder progressivement à des postes à responsabilité : cuisinier, traiteur...
- Mettre en œuvre les compétences techniques et professionnelles liées au métier

Durée de la formation  
Sans allègement

1295  
heures  
max

805  
Heures en  
centre

490  
heures  
en  
entreprise

### ► DEROULEMENT ET METHODE DE LA FORMATION :

- Performance Méditerranée s'engage à mettre en œuvre un accompagnement personnalisé, les moyens nécessaires à la réussite du diplôme visé et l'accès à l'emploi
- L'équipe pédagogique et experte dans le domaine de la formation garantit la cohérence et le suivi de la progression de chaque participant :
  - suivi et évaluation de la progression pédagogique
  - individualisation des parcours
  - accompagnement à la recherche de stage et d'emploi
  - sécurisation des parcours
  - Suivi en entreprise (cas échéant)
- Modalité de la formation : en présentiel

### ► MODALITES D'ACCESSIBILITE DES PERSONNES EN SITUATION D'HANDICAP :

- Performance Méditerranée peut mettre en œuvre des aménagements pour l'accueil, l'accompagnement et le suivi des personnes en situation d'handicap. Contactez nous afin d'étudier les possibilités d'aménagements et/ou compensation.

### ► UN PARCOURS ADAPTÉ A VOTRE SITUATION :

- Parcours de formation personnalisé en fonction des diplômes et/ou de l'expérience professionnelle, Possibilité d'allègement de parcours, Nous consulter

### ► MODALITE DE VALIDATION :

- Présentation au CAP, diplôme de l'Education Nationale

**DATES DES PROCHAINES SESSIONS DE FORMATION :**

- Consulter notre site internet ou nous contacter

## Tarifs et Financements:

- Formation gratuite et rémunérée pour les demandeurs d'emploi avec un financement par le Conseil Régional Sud PACA et cofinancement FSE
  - Formation gratuite pour les demandeurs d'emploi avec un financement Pôle Emploi
  - \* Autres financements possibles : CPF, Transition Pro, Individuel, Plan de développement des compétences salariés :
- \* Prix indicatif (sous réserve d'acceptation du dossier et pour un parcours complet :

À partir de 9,50 €

### ► DEBOUCHES ET POURSUITE DE PARCOURS :

- Vers l'emploi ( commis de cuisine, cuisinier, cuisinier de collectivité, chef à domicile, traiteur...)
- Vers une formation qualifiante :
  - Mentions Complémentaires (pâtisserie, sommellerie...)
  - Bac Pro Cuisine

## Prérequis et modalités d'entrée en formation :

- Avoir un projet professionnel validé par une immersion prof., une enquête métier, une expérience professionnelle dans le domaine
- Maitriser les règles de communication et expression écrite et orale
- Maitriser les règles simples de calculs et raisonnement logique
- Utiliser les outils informatiques et numériques
- Dossier et tests de positionnement
- Entretien de motivation
- Prescription et commission de validation (selon le financement)

### ► PROGRAMME DE LA FORMATION :

- Domaines Généraux :
  - \* Mathématiques et Sciences Physiques Chimie
  - \* PSE-Prévention Santé Environnement
  - \* Langue vivante étrangère : Anglais
  - \* Français
  - \* Histoire Géo / Enseignement Civique et morale
- Domaines Professionnels :
  - \* Pôle 1 : Organisation de la production de cuisine
  - \* Pôle 2 : Préparation et distribution de la production de cuisine
    - Cuisine appliquée
    - Pratique cuisine
- Modules Complémentaires :
  - \* Sensibilisation aux enjeux climatiques, valeurs de la république et transition numérique
- Compétences transverses :
  - \* Techniques de recherche de stage et d'emploi