

## Site de La Ciotat

1171 Avenue Guillaume Dulac 13600 La Ciotat

☎ 04 42 71 84 19 ✉ [ciotat@performance-med.com](mailto:ciotat@performance-med.com)

## QUELQUES CHIFFRES ET TÉMOIGNAGES.....

### ➤ Promo de La Ciotat 2020-2021 :

« Très satisfaite de ma formation, équipe géniale! »

« Excellente équipe qui a su nous motiver malgré la crise Covid !!! »

Année de référence 2021

Taux de  
satisfaction  
**100 %**

Taux de réussite à  
l'examen  
**87,50 %**

Taux d'insertion  
**63 %**

Taux de  
recommandation  
**100 %**

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

 Rejoignez nous sur Facebook : PerfoMéditerranée Formation

## CAP CUISINE



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

### ► 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 Géog / 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

### ► 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 ou l'acquisition des compétences et l'accès à l'emploi.
- La formation en présentiel se déroule avec l'introduction de séquences pédagogiques assurées en distanciel utilisant des outils digitaux synchrones et asynchrones (Google meet, Skype, Zoom, Google drive, Kahoot, plateforme LMS Moodle, prêt de Pc portables ...)
- L'équipe pédagogique garantit la cohérence et le suivi de la progression de chaque participant : suivi et évaluation de la progression, 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, accompagnement et suivi des personnes en situation de Handicap ou ayant des troubles dys.
- Le référent handicap intervient en cas de nécessité et en relation avec l'Agefiph et les prestataires spécifiques selon le handicap (Isatis, Urapéda, Émergence Pac...) pour adapter le parcours de formation, notamment les séquences pédagogiques assurées en distanciel. Pour toute demande d'aménagement et/ou de compensation, s'adresser au **Réfèrent Handicap** Philine FERREIRA 04 42 71 84 19 – [p.ferreira@performance-med.com](mailto:p.ferreira@performance-med.com)

### ► UN PARCOURS ADAPTÉ À 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 €/heure**