

**MFR****PRO**

## EN RÉSUMÉ

### VERS QUELS MÉTIERS ?

- Commis de cuisine dans la restauration commerciale ou collective

### PRÉ-REQUIS, DÉLAI D'ACCÈS

- Être âgé de 16 ans ou 15 ans après une classe de 3<sup>ème</sup>
- Ouvert aux adultes
- Admission après un entretien pour vérifier l'adéquation du projet professionnel et après réception du contrat d'apprentissage signé avec une entreprise
- Détails des modalités d'accès <sup>(1)</sup>

### EXAMEN

- Diplôme de l'Éducation Nationale – Obtention en Contrôle en Cours de Formation (CCF) pour les apprentis
- Possibilité de valider l'intégralité du CAP ou de valider des blocs de compétences
- Pour les candidats titulaires d'un diplôme égal ou supérieur au CAP, dispense des épreuves du domaine général.
- N°RNCP : 26650 - Certificat info : N°88543

### POURSUITES D'ÉTUDES

- BAC PRO Cuisine
- BP Arts de la Cuisine
- MC Cuisinier en Desserts de restaurant
- CAP Commercialisation et Services en hôtel-café-restaurant

### UN TREMPLIN POUR...

- Acquérir les techniques fondamentales du métier, pour s'insérer dans tous types d'entreprises de la filière HCR ou de poursuivre sa formation.

### QUELQUES CHIFFRES <sup>(1)</sup> (2)

- 92,86 % de réussite à l'examen session juin 2022 (39 reçus sur 42 présentés)
- 95% de persévérance <sup>(2)</sup> en formation sur l'année scolaire
- 6 mois après la formation :  
65 % en poursuite de formation  
35 % sur le marché de l'emploi  
- 100 % en emploi

### TARIFS <sup>(1)</sup>

- Formation prise en charge dans le cadre de l'apprentissage (OPCO, CNFPT, France Compétences,...)
- Formation continue adulte : financement possible par le Conseil Régional des Pays de la Loire (VISA MÉTIERS) pour le demandeur d'emploi
- Éligible au CPF
- Possibilité de prise en charge des coûts pédagogiques en fonction des statuts pour les adultes  
Pour plus de détails, nous consulter
- Frais liés à la vie résidentielle (hébergement, restauration...) nos tarifs sont consultables sur notre site internet : mfrsaintmichelmontmercure.com

### ACCESSIBILITÉ HANDICAP



Bâtiments aux normes d'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.

Accessibilité à la formation : contacter nos référents handicap pour étudier la faisabilité selon le handicap.  
Pour l'apprentissage : Mme Line BULTEAU – line.bulteau@mfr.asso.fr – 02.51.57.81.81  
Pour la formation des adultes : Mme Nadia GIRAUD – nadia.giraud@mfr.asso.fr – 02.51.57.81.81



## CAP CUISINE

### ORGANISATION PÉDAGOGIQUE

sur  
**1 ou 2  
ans**

#### DURÉE

- Rentrée en septembre
- Entrée permanente possible tout au long de l'année, nous consulter
- 12 semaines par an en centre de formation
- 35 semaines en entreprise



#### RYTHME D'ALTERNANCE

- 1 semaine à la MFR
- 2 semaines en entreprise



#### STATUTS

- Scolaire Ministère Agriculture
- Apprentissage
- Contrat de professionnalisation
- Stagiaire de la formation continue

## LA FORMATION EN ENTREPRISE

### TYPE D'ENTREPRISE D'ACCUEIL

- Tous types de restaurants travaillant les produits de base

### ACTIVITÉS RÉALISABLES PAR LE JEUNE EN ENTREPRISE

- Participer à la réception des marchandises
- Préparer et organiser les fabrications des produits
- Produire, valoriser, distribuer et commercialiser des mets froids et chauds (entrées, poissons, viandes, volailles, œufs, garnitures d'accompagnement, desserts)
- Respecter les consignes et les règles d'hygiène, de sécurité et d'écocitoyenneté.

(1) Détails et mise à jour le site internet de la MFR ou par téléphone  
(2) Pourcentage des jeunes et/ou des adultes ayant réalisé la totalité de l'année scolaire

(3) Les chiffres concernent la dernière année scolaire

Numéro siret : 794 590 844 000 13

### SITE DE FORMATION en apprentissage

**MFR ST MICHEL MONT MERCURE**  
02 51 57 81 81  
mfr.stmichel.mtmercure@mfr.asso.fr  
www.mfrsaintmichelmontmercure.com

Contact : Mme Florence LEMOINE  
**SITES DE FORMATION en formation continue pour adultes**  
**MFR ST MICHEL MONT MERCURE**  
**MFR ST JEAN DE MONTS**  
**MFR ST MARTIN DE FRAIGNEAU**  
Contact : Mme Nathalie SOURISSEAU

## LA FORMATION EN MFR

Etablissement privé, associatif, en contrat avec l'Etat

### CONTENUS DE LA FORMATION

#### COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES :

- C1 : Réceptionner, contrôler et stocker les marchandises
- C2 : Collecter l'ensemble des informations et organiser sa production
- C3 : Préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail
- C4 : Maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production
- C5 : Analyse, contrôler la qualité de sa production, dresser et participer à la distribution
- C6 : Communiquer

#### ENSEIGNEMENT PROFESSIONNEL :

- Travaux pratiques avec préparation de productions, technologie appliquée à la profession, gestion, sciences appliquées, hygiène alimentaire, chef d'oeuvre

#### MOBILITE (en contrat d'apprentissage) :

- Erasmus + : En CAP 1 an, Mobilité européenne obligatoire de 3 semaines dans une entreprise européenne partenaire
- Erasmus Pro, possibilité de suivre une formation par alternance en Europe pour une durée de 3 mois pendant le parcours CAP.
- Séjour d'activité extérieure (CAP sur 2 ans) d'une semaine dans une métropole réputée pour sa gastronomie (Paris, Lyon, Bordeaux, Strasbourg, ...)

#### ENSEIGNEMENT GENERAL :

- Français, histoire-géographie, enseignement moral et civique, mathématiques, sciences physiques, prévention santé environnement, formation SST, anglais, éducation physique et sportive

#### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES <sup>(1)</sup>

- Activités pédagogiques en salle de classe
- Travaux pratiques en laboratoire
- Projets pédagogiques et fils rouges
- Visites professionnelles et intervenants extérieurs
- Cahier de texte numérique
- Livres pédagogiques, centre de ressources
- Entretiens des locaux
- Alternance des apprentissages

**MFR**  
CULTIVONS LES RÉUSSITES

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°52850205985 auprès de la préfecture de la région des Pays de la Loire. Cet enregistrement ne vaut pas agrément