

Une formation de :



## FORMATION COTENTIN

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

#### GRETA des côtes Normandes Antennes de Cherbourg



Renseignements au : 02.33.88.60.40

Conseiller en formation :  
Nicolas BLONDEL



nicolas.blondel@ac-normandie.fr

#### Manufacture Circulaire du Cotentin



Renseignements au : 06.27.75.39.43



bonjour@manufacture-cotentin.org



Espace René le Bas  
61 rue de l'abbaye

Entrée A2  
50100 Cherbourg-en-Cotentin



[manufacture-cotentin.org/formation-professionnelle/](http://manufacture-cotentin.org/formation-professionnelle/)



# CAP

## MÉTIERS DE LA MODE ET VÊTEMENT FLOU

Formation en présentiel  
et distanciel



Cherbourg-en-cotentin

Mention lauréat de Normandie Connectée Nouveaux espaces de compétences DEFFINOV



Financé par  
l'Union européenne  
NextGenerationEU



AGENCE  
NATIONALE  
DE LA COHÉSION  
DES TERRITOIRES





### OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation est destinée aux adultes souhaitant se former professionnellement à la couture (reconversion, renforcement de compétences, formation continue...). Elle prépare aux épreuves pratiques **EPI** et **EP2** du **CAP MMVF (Métiers de la Mode et Vêtement Flou)**.

### CONTENU DE LA FORMATION

Cette formation associe les avantages de la **formation à distance et des cours en présentiel** pour un accompagnement renforcé vers la maîtrise du geste technique.

Elle comprend :

- un accès à une plateforme en ligne de formation comprenant 26 modules vidéos, 73 fiches de synthèse, des quiz et des outils
- une journée de formation en présentiel par mois, durant 8 mois

### PROGRAMME

La formation est organisée autour de 4 projets qui permettront de parcourir l'ensemble des notions à aborder.



### DATES ET LIEU DE LA FORMATION

- La formation se déroulera **du 1er septembre 2025 au 31 mai 2026**.
- Les modules de formation en ligne peuvent être suivis à la maison selon le rythme de chacun.
- Une journée de formation en présentiel aura lieu un vendredi par mois (9h - 17h30).
- La formation se clôturera par un examen blanc d'une durée de 2 jours entiers en avril, suivi d'une journée de débriefing en mai.

Les journées de formation en présentiel auront lieu au sein du Tiers Lieu :

#### Manufacture Circulaire du Cotentin

Espace René Le Bas  
61 rue de l'abbaye  
50100 Cherbourg-en-Cotentin

Accessibilité par transports en commun (bus, train..), voiture, co-voiturage et vélo.

### PRÉ-REQUIS

#### Pré-requis administratifs

Le stagiaire doit :

- S'engager à se présenter à l'examen du CAP MMVF à la fin de la formation

#### Pré-requis pédagogiques

Le stagiaire doit :

- Avoir déjà réalisé quelques vêtements pour son loisir
- Avoir le degré d'autonomie suffisant pour suivre une formation à distance avec exercices auto-évalués.

#### Pré-requis matériel

Le stagiaire doit :

- Disposer d'une machine à coudre en bon état de fonctionnement
- Acheter les fournitures textiles pour la réalisation des projets

Il est possible de suivre la partie numérique de la formation à l'Autre Lieu grâce à la mise à disposition d'une salle équipée d'ordinateurs et d'une connexion internet.

### PUBLIC VISÉ

Adultes en emploi ou sans emploi.

Formation pouvant être prise en charge par les droits à la formation.