

## **Préparation au CAP Couture Métiers de la Mode – Vêtement Flou en 10 mois – formation à distance – cursus autonome**

**Un cursus de formation élaboré et proposé en partenariat Rêve à Soie – Artesane  
Préparez le CAP couture flou MMVF en bénéficiant de toute l'expérience en enseignement  
à distance d'Artesane et d'un cursus conçu par Christine Charles, de Rêve à Soie, auteure  
du livre « Passez votre CAP couture avec Artesane.com » aux éditions Eyrolles, best-  
seller des livres de couture 2019**

### Objectifs de la formation

Cette session de formation à distance va permettre au stagiaire de préparer les épreuves pratiques EP1 et EP2 du CAP MMVF via l'apprentissage de toutes les connaissances et savoir-faire techniques au programme du CAP.

ATTENTION : cette formation ne prépare pas aux épreuves générales ni à l'épreuve PSE du CAP.

### Durée de la formation

Formation de 572 heures au total, réparties en 10 modules mensuels (un premier module de 32 heures de formation suivi de 9 modules de 60 heures de formation réparties de la manière suivante : 25 heures de cours interactifs en ligne, 35 heures d'exercices pratiques à distance)

### Prérequis de positionnement pour suivre la formation

Le stagiaire doit :

- S'engager à se présenter à l'examen du CAP MMVF à la fin de la formation
- Avoir déjà réalisé quelques vêtements pour son loisir
- Savoir se servir et disposer d'une machine à coudre et d'une surjeteuse (enfilage et réglage)
- Avoir le degré d'autonomie suffisant pour suivre une formation à distance avec exercices auto-évalués.

### Prérequis matériels pour suivre la formation

Le stagiaire doit :

- Disposer d'un ordinateur PC ou Mac assez récent avec le navigateur Chrome dernière version, et être à l'aise avec l'usage de ce type de matériel (savoir par exemple poster un message sur un forum, naviguer sur internet, insérer une photo dans un formulaire, réaliser des copies d'écran). NB : Une application mobile pour tablette et téléphone est aussi disponible mais ne propose pas l'ensemble des fonctionnalités requises pour suivre intégralement la formation. Ce type de matériel ne peut donc être qu'une solution complémentaire au suivi de la formation.
- Disposer d'une connexion internet suffisante pour visionner les vidéos HD
- Disposer d'un moyen de prise de photos

### Moyens pédagogiques et techniques

- Support écrit de cours : livre numérique « Passez votre CAP couture avec artesane.com » de Christine Charles aux éditions Eyrolles (416 pages)
- Plus de 60 heures de séquences vidéo tournées par une équipe de professionnels
- Plateforme de formation dédiée avec compte personnel pour chaque élève, lui permettant de suivre sa progression

- Quiz et exercices de mise en pratique à réaliser sur une base mensuelle
- 1 masterclass tournée en direct mensuelle par mois visionnable en replay

### Cas particulier des masterclasses :

Masterclasses tournées et diffusées en direct permettant aux élèves de suivre mensuellement une séance de travaux dirigés ou de questions/réponses en vidéo dans un espace privé, dédié exclusivement aux participants à la formation. Ces masterclasses, dont le suivi est facultatif, seront disponibles en "replay" accessibles par l'élève quand il/elle le souhaite pendant toute la durée de sa formation pour le cas où il ne pourrait pas être présent au moment de sa diffusion.

### Encadrement de la formation :

Formation élaborée par Christine CHARLES, gérante et directrice pédagogique de Rêve à Soie, et auteure du livre « Passez votre CAP couture avec Artesane.com » aux éditions Eyrolles.

Suivi pédagogique assuré par une équipe de professeurs professionnels avec coordination pédagogique assurée par Sandra Maciack-Hélias.

L'élève travaille en autonomie sous contrôle de l'équipe pédagogique.

Les questions des élèves sont traitées collégalement par l'équipe pédagogique avec réponse sous 48 heures ouvrées maximum sauf cas de force majeure.

### Assiduité et contrôle de conformité des exercices

L'assiduité est évaluée sur la base de la réalisation de l'ensemble des activités obligatoires de chaque module mensuel, y inclus les quiz auto-évalués, et d'exercices de mise en pratique auto-évalués à l'aide de cours d'auto-corrrections filmées.

Les exercices de mise en pratique doivent obligatoirement être réalisés dans le type de tissu indiqué (fibre et type de tissage identique, grammage proche), dans l'une des tailles fournies pour la formation (du 36 au 48) et dans un coloris suffisamment clair pour permettre l'exploitation des photos par l'équipe pédagogique.

L'équipe pédagogique évalue la conformité de l'exercice sur la base des photos demandées envoyées par le stagiaire aux étapes demandées (en général : plans de coupe et modèles finis) par rapport au niveau d'exigence présenté dans le cours d'auto-correction du modèle.

En cas de non-conformité, des exercices complémentaires peuvent être demandé au stagiaire.

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous contacter pour analyse de votre situation personnelle.

Formation accessible à certaines situations de handicap, notamment aux personnes à mobilité réduite.

### Déroulé d'une séquence pédagogique :

Les séquences pédagogiques sont organisées par modules mensuels et suivent toutes le déroulé suivant :

- POUR DÉMARRER
  - CONSEIL COACHING : Conseils théoriques d'organisation ou d'anticipation d'une activité professionnelle dans le domaine de la couture
  - BASIQUE À COUDRE : Techniques et exercice de couture « basique » avec mise en pratique optionnelle
- EP1
  - TECHNOLOGIE FIBRES ET TEXTILES : Matière théorique avec QCM d'évaluation obligatoire en ligne
  - HISTOIRE DE LA MODE : Matière théorique avec QCM d'évaluation obligatoire en ligne
  - CONNAISSANCE DES MATÉRIELS : Matière théorique avec QCM d'évaluation obligatoire en ligne
  - DESSIN DE STYLE : Techniques et exercice de dessin de style avec mise en pratique optionnelle

- PATRONNAGE : Techniques et exercice de dessin de style avec mise en pratique optionnelle
- EP2
  - MODÈLE DU MOIS : Techniques et exercice de couture de niveau CAP (vêtement complet) avec mise en pratique obligatoire
  - TECHNIQUES DU MOIS : Techniques et exercice de couture de niveau CAP (vêtement complet ou pièces d'étude) avec mise en pratique optionnelle

**Contenu du cursus de formation :**

NB : Ce contenu correspond au plan du livre « Passez votre CAP Couture avec Artesane.com ». Il est sous Copyright et droits d'auteur.

**Module 1 : LES INDISPENSABLES AVANT DE DÉMARRER (durée 15 jours)**

Connaissances théoriques	Savoir-faire pratiques	Cahier des charges et gamme de montage
Bases de la technologie textile  Cours obligatoire	Bases de la coupe  Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie	Bien aborder un cahier des charge  Cours obligatoire
Bases du dessin de mode - dessin de style  Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie	Bases de la couture main  Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie mais vivement conseillée	Apprendre à lire une gamme de montage  Cours obligatoire
Bases de patronnage  Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie	Bases de la couture machine  Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie mais vivement conseillée	

**Module 2 (durée 30 jours)**

Pour démarrer	EP1	EP2
<p>Conseil coaching : Organiser son temps et son espace</p> <p>Cours obligatoire</p>	<p>Technologie fibres et textiles : Sergé de coton uni</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p>Modèle du mois : Jupe évasée Ambrosia</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique obligatoire évaluée en fin de modèle Quiz obligatoire</p>
<p>Basique à coudre : Jupe droite simple</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	<p>Histoire de la mode : Antiquité gréco-romaine</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p>Technique 1 : Série de plis parallèles symétriques</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>
	<p>Connaissance des matériels : Aperçu des machines industrielles</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p>Technique 2 : Plis semi-piqués</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>
	<p>Dessin de style : Jupe et angles de vue</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	<p>Technique 3 : Plis religieuse</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>
	<p>Patronnage : Modifications de longueur et industrialisation d'un patron</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	

**Module 3 (durée 30 jours)**

Pour démarrer	EP1	EP2
<p>Conseil coaching : Résister au stress qui monte à l'inscription</p> <p>Cours obligatoire</p>	<p>Technologie fibres et textiles : Toile de lin et titrage des fil</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p>Modèle du mois : Robe sans manches Yselda</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique obligatoire évaluée en fin de modèle Quiz obligatoire</p>
<p>Basique à coudre : Robe 3 trous</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	<p>Histoire de la mode : Moyen Âge</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p>Technique 1 : Surpiqûres décoratives et fermeture bride/bouton</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>
	<p>Connaissance des matériels : Principe du point droit 301 (piqueuse plate)</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p>Technique 2 : Biais à cheval</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>
	<p>Dessin de style : Robe sans manches et aisances d'un modèle</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	<p>Technique 3 : Passementerie et poche invisible</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>
	<p>Patronnage : Modifications d'encolure et d'emmanchure</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	

**Module 4 (durée 30 jours)**

Pour démarrer	EP1	EP2
<p><b>Conseil coaching</b> : Gagner en précision et en endurance</p> <p>Cours obligatoire</p>	<p><b>Technologie fibres et textiles</b> : Viscose imprimée et poids des tissus</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p><b>Modèle du mois</b> : Robe avec manches Eleanora</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique obligatoire évaluée en fin de modèle Quiz obligatoire</p>
<p><b>Basique à coudre</b> : Robe à manches courtes et encolure carrée</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	<p><b>Histoire de la mode</b> : Renaissance</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p><b>Technique 1</b> : Poche plaquée et taille élastiquée</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>
	<p><b>Connaissance des matériels</b> : Enfilage et réglages de la piqueuse plate</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p><b>Technique 2</b> : Poche plaquée doublée à rabat</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>
	<p><b>Dessin de style</b> : Manches, surépaisseurs et ombres</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	<p><b>Technique 3</b> : Poche à soufflet boutonnée</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>
	<p><b>Patronnage</b> : Poches</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	

**Module 5 (durée 30 jours)**

Pour démarrer	EP1	EP2
<p>Conseil coaching : Chouchouter son atelier</p> <p>Cours obligatoire</p>	<p>Technologie fibres et textiles : Variantes d'armure toile, teinture en fil et entoilages thermocollants</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p>Modèle du mois : Chemisier Adeline</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique obligatoire évaluée en fin de modèle Quiz obligatoire</p>
<p>Basique à coudre : Blouse boutonnée et fentes latérales</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	<p>Histoire de la mode : XVIIe siècle baroque</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p>Technique 1 : Fente indéchirable</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>
	<p>Connaissance des matériels : Ergonomie et sécurité de la piqueuse plate</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p>Technique 2 : Fente passepoilée</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>
	<p>Dessin de style : Cols et poignets, principe des couleurs</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	<p>Technique 3 : Fente avec patte capucin</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>
	<p>Patronnage : Croisure et patte de boutonnage, élément resserrant un bas de manche</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	



**Module 6 (durée 30 jours)**

Pour démarrer	EP1	EP2
<p>Conseil coaching : Préparer l'avenir (1re partie)</p> <p>Cours obligatoire</p>	<p>Technologie fibres et textiles : Soie, armure satin et crêpe</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p>Modèle du mois : Top raglan Ismérie</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique obligatoire évaluée en fin de modèle Quiz obligatoire</p>
<p>Basique à coudre : Top kimono élastiqué</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	<p>Histoire de la mode : XVIIIe rococo</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p>Technique 1 : Col à plat et jabot (ruché)</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>
	<p>Connaissance des matériels : Pieds presseurs, accessoires et conseils d'utilisation de la piqueuse plate</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p>Technique 2 : Col volanté francé</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>
	<p>Dessin de style : Couleurs (suite), symétries et asymétries</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	<p>Technique 3 : Col à revers</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>
	<p>Patronnage : Parementure et patte de boutonnage avec parementure à même</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	

**Module 7 (durée 30 jours)**

Pour démarrer	EP1	EP2
<p>Conseil coaching : Préparer l'avenir (2e partie)</p> <p>Cours obligatoire</p>	<p>Technologie fibres et textiles : Laine, variantes de l'armure sergé et rubanerie</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p>Modèle du mois : Veste Armélia</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique obligatoire évaluée en fin de modèle Quiz obligatoire</p>
<p>Basique à coudre : Blouson bombers</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	<p>Histoire de la mode : Révolution française et XIXe siècle</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p>Technique 1 : Faux ourlet</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>
	<p>Connaissance des matériels : Principe de surfil/surjet 504</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p>Technique 2 : Fente avec sous-patte et ourlet en onglet</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>
	<p>Dessin de style : Planches tendance, modèles et motifs d'inspiration</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	<p>Technique 3 : Superposition d'un bavolet dos doublé</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>
	<p>Patronnage : Création d'un enforme de jupe</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	

**Module 8 (durée 30 jours)**

Pour démarrer	EP1	EP2
<p>Conseil coaching : Connaître et organiser ses tissus</p> <p>Cours obligatoire</p>	<p>Technologie fibres et textiles : Fibres artificielles et synthétiques et choix d'une doublure</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p>Modèle du mois : Robe doublée Catalina</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique obligatoire évaluée en fin de modèle Quiz obligatoire</p>
<p>Basique à coudre : Jupe doublée</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	<p>Histoire de la mode : XXe siècle (jusqu'à 1945)</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p>Technique 1 : Doublure de jupe boule</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>
	<p>Connaissance des matériels : Réglage et sécurité de la surfileuse-raseuse</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p>Technique 2 : Doublure partielle de veste</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>
	<p>Dessin de style : Ondulations des évasés, fronces et bouffants</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	<p>Technique 3 : Doublure totale de veste</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>
	<p>Patronnage : Création d'une découpe, pivot de pince de poitrine et industrialisation (suite)</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	

**Module 9 (durée 30 jours)**

Pour démarrer	EP1	EP2
<p>Conseil coaching : Élargir son horizon</p> <p>Cours obligatoire</p>	<p>Technologie fibres et textiles : Étiquetage et codes d'entretien textile</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p>Modèle du mois : Short Jillian</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique obligatoire évaluée en fin de modèle Quiz obligatoire</p>
<p>Basique à coudre : Jupe-culotte taille élastiquée</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	<p>Histoire de la mode : Depuis 1945</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p>Technique 1 : Poche passepoilée à rabat</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>
	<p>Connaissance des matériels : Matériel professionnel de repassage / pressage</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p>Technique 2 : Poche à passepoil large (ou poche dite "raglan")</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>
	<p>Dessin de style : Motifs, plis et drapés</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	<p>Technique 3 : Poche paysanne</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>
	<p>Patronnage : Ceinture, création de plis et industrialisation</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	

**Module 10 (durée 30 jours)**

Pour démarrer	EP1	EP2
<p><b>Conseil coaching</b> : Préparer l'avenir (3e partie)</p> <p>Cours obligatoire</p>	<p><b>Technologie fibres et textiles</b> : Jersey et autres mailles</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p><b>Révisions</b> : Aborder une épreuve EP 2 en entier (exemple sujet 2017)</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>
<p><b>Révisions</b> : Faire le point sur ses acquis techniques, se mettre dans les conditions de l'examen</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	<p><b>Histoire de la mode</b> : Grands créateurs du XXe siècle</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p><b>Technique 1</b> : Coutures spécifiques (renforcée, nervure, sur champ, rabattue, parisienne, anglaise)</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique obligatoire</p>
	<p><b>Connaissance des matériels</b> : Classification des points</p> <p>Cours obligatoire Quiz obligatoire</p>	<p><b>Technique 2</b> : Patte polo simple <b>Technique 3</b> : Patte polo avec capucin <b>Technique 4</b> : Ceinture de jupe à patte de boutonnage <b>Technique 5</b> : Fente rabattue surpiquée de bas de jupe</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique obligatoire</p>
	<p><b>Dessin de style</b> : Rendu de matières</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	
	<p><b>Patronnage</b> : Mesures du buste, aisances, relation entre mesures du corps et forme d'un patron</p> <p>Cours obligatoire Mise en pratique optionnelle en autonomie</p>	