

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).

Un module 0 peut être ajouté selon les résultats au test de positionnement. Dans ce cas, ce module mensuel constitue un onzième module de 60 heures de formations réparties de la manière suivante : 25 heures de cours interactifs en ligne et 35 heures d'exercice pratiques à distance. Ce module optionnel lorsqu'il est intégré à la formation porte donc la durée totale de la formation à 632 heures le cas échéant.

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

En cursus guidé simple :

- Avoir déjà réalisé quelques vêtements simples ou accessoires complexes *a minima*

En cursus guidé avec module 0 "Aux fondements de la couture"

- Avoir déjà réalisé quelques accessoires simples

Pour tous les cursus :

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

Module 3 (durée 30 jours)

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

Module 4 (durée 30 jours)

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

Module 5 (durée 30 jours)

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

Module 6 (durée 30 jours)

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

Module 7 (durée 30 jours)

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

Module 8 (durée 30 jours)

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

Module 9 (durée 30 jours)

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

Module 10 (durée 30 jours)

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

Prérequis de positionnement pour suivre la formation

Page 13/ 17

Ce document est la propriété de Artesane et ne peut être reproduit sous quelque forme que ce soit sans son accord écrit

 Artesane SAS au capital de 106 000 euros
 Paris B 814 557 575 – TVA FR43814557575
 Email : formation.reve
 asoie@artesiane.com
 www.artesiane.com

Le stagiaire doit :

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

En cursus guidé simple :

- Avoir déjà réalisé quelques vêtements simples ou accessoires complexes *a minima*

En cursus guidé avec module 0 "Aux fondements de la couture"

- Avoir déjà réalisé quelques accessoires simples

Pour tous les cursus :

- Disposer d'une machine à coudre et d'une surjeteuse
- Avoir le degré d'autonomie suffisant pour suivre une formation à distance avec exercices auto-évalués.

Module optionnel : aux fondements de la couture

Section 1 - lire un patron de couture (cours obligatoire)

Les objectifs de cette section :

- Identifier les différents types de patrons
- Comprendre la notion de valeur de couture et de droit fil
- Lire et interpréter les informations d'un patron papier

Vidéos :

- Quels types de patron ?
- Mon patron a-t-il des valeurs de couture ?
- Mon patron a une valeur de couture
- Mon patron n'a pas de valeur de couture. Cette première séquence vous permettra de comprendre ce que contient un patron, comment le lire et comment repérer les différents repères indispensables avant la coupe.

Exercice de lecture d'un patron

Section 2- Préparer son tissu avant la coupe (cours obligatoire)

Cette séquence guide dans le pré-lavage, le repassage et la mise au droit de vos coupons.

Objectifs :

- Savoir laver et repasser un tissu avant de couper
- Apprendre à mettre le tissu au droit
- Identifier le sens du droit-fil

Vidéos :

- Conseils de lavage
- Repassage du coupon et mise au droit
- Dresser son tissu.

Section 3 - couper et marquer son tissu (cours obligatoire)

Objectifs :

- Poser correctement un patron sur tissu
- Utiliser des outils de coupe de base
- Réaliser des marquages nets et lisibles

Vidéos :

- Épingler son patron
- Couper son tissu
- Marquages du bord de tissu
- Marquages à l'intérieur des pièces

Devoir obligatoire :

Validation d'un plan de coupe et coupe d'un patron simple

Séquence 4 - Presser et repasser, l'indispensable geste de la bonne couturière (cours obligatoire)

Objectifs :

- Identifier les outils essentiels de repassage
- Adapter la température au tissu
- Comprendre les gestes de base pour un repassage efficace

Vidéos :

- Choisir les outils adaptés
- Préparer son tissu
- Spécificités des familles de tissu

Fiche technique :

Tableau températures + erreurs à éviter = > **sous format pdf à télécharger ?**

Section 5. Prendre en main sa machine à coudre (cours obligatoire)

Objectifs :

- Identifier les éléments principaux de la machine
- Enfiler la machine et la canette
- Diagnostiquer les problèmes courants (bourrage, tension...)
- Réaliser un point droit régulier

Vidéo :

Bien débiter avec sa machine à coudre

Exercice théorique : Reconnaître les parties de la machine à coudre

- Associez les noms suivants à leur emplacement sur un schéma : volant, porte-bobine, molette de tension, aiguille, pied presseur, griffes d'entraînement, canette, plaque aiguille, levier releveur de fil...
- Une fiche lexicale illustrée est à télécharger pour vous aider.

Exercice pratique :

Document de cours à télécharger à mettre sous format pdf :

Section 6 - Prendre en main sa surjeteuse (cours obligatoire)

Objectifs

- Comprendre le rôle de la surjeteuse
- Identifier ses composants principaux
- Savoir quand et comment l'utiliser dans un projet simple

Vidéos :

- Quel type de surjeteuse ?
- Le fil, les pinces et le petit matériel
- Les tissus
- Boucleurs, aiguilles, disques de tension, différentiel

Exercice : reconnaître un bon réglage

Mises en pratiques obligatoires:

- première évaluation: le plan de coupe
- évaluation finale : couture du premier vêtement : le kimono fini pas-à-pas avec points de contrôle : ouverture des marges, surpiqûres/ sous piqûres, repassage global, finitions surfil sur les bords