

# **FORMATION EN ALTERNANCE**

## ***COMMIS DE CUISINE***

### ***Hôtel Le Phébus & SPA***

### ***Programme ETE 2025***



Le commis de cuisine est le premier métier auquel on accède dans la restauration. Il a un rôle d'aide, il est là pour assister le Chef et c'est à lui qu'incombent les tâches de préparation et d'entretien.

Il prépare et cuisine des mets selon un plan de production culinaire, les règles d'hygiène et de sécurité alimentaires et la charte qualité de l'établissement. Il peut cuisiner un type de plat particulier (desserts, poissons, viandes...) et peut aussi élaborer des plats, des menus. Il a un excellent sens de l'observation, prend en compte l'enchaînement logique des tâches. Il réalise des activités culinaires dans les temps impartis et aux moments opportuns. Il sait s'adapter à la variété des tâches et des rythmes de travail.

## I. PUBLIC & PRE-REQUIS

Tout public, de plus de 18 ans, éligible aux contrats de professionnalisation pour adultes préparer une Qualification Professionnelle reconnue dans les classifications de la Convention Collective « Hôtels, cafés, restaurants » - IDCC 1979 - Niveau 2 - Echelon 1 et acquérir une expérience professionnelle dans le cadre d'un contrat de travail rémunéré.

### Prérequis

- Une expérience significative d'au moins 6 mois dans le secteur ou un CAP Hôtellerie sans expérience sont des plus sans être obligatoires
- Etre motivé et méticuleux
- Avoir une bonne résistance physique et aimer travailler en équipe
- Aimer la cuisine

## II. OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître les aspects et exigences du métier et de son environnement
- Acquérir les notions fondamentales de la cuisine, de la pâtisserie, de l'application des règles de sécurité alimentaire
- Préparer, cuire et dresser des entrées froides et chaudes
- Préparer, cuire et dresser des plats au poste chaud
- Réaliser l'approvisionnement et le stockage des matières premières
- Assurer les opérations de planification, d'ordonnancement et d'organisation du poste de travail
- Nettoyer et désinfecter les espaces et plans de travail avec les produits et matériels appropriés

### Finalité du contrat de professionnalisation

Obtention de la qualification professionnelle reconnue dans les classifications de la Convention Collective «Hôtels, cafés, restaurants» - IDCC 1979 - Niveau 2 - Echelon 1.

### Modalité d'organisation

Du 8 avril au 9 octobre 2025 avec alternance formation/situation de travail en entreprise.

### Rythme de l'alternance

7 semaines de formation en centre de formation  
19 semaines en entreprise (bars/hôtels/restaurants)

### Dates de la formation

Du 8 avril au 20 mai 2025 et le 9 octobre 2025

### Période de travail en entreprise

Du 21 mai au 4 octobre 2025

**III. PROGRAMME DE FORMATION**

Etape	Date	Module	Nombre d'heures	
1	Du 08/04 au 20/05/2025	<b>MODULE A - Connaître les objectifs de la formation, découvrir l'environnement professionnel, les caractéristiques et les exigences du métier de commis de cuisine</b>	10,5	192,5
		<b>MODULE B - Acquérir les notions fondamentales de la cuisine, de la pâtisserie, de l'application des règles de sécurité alimentaire</b>	28	
		<b>MODULE C – Nettoyer et remettre en état les matériels, les postes de travail et les locaux</b>	28	
		<b>MODULE D - Préparer, dresser et envoyer des entrées et des desserts</b>	56	
		<b>MODULE E - Préparer, cuire et dresser des plats au poste chaud</b>	42	
		<b>MODULE F - Réaliser l'approvisionnement et le stockage des matières premières</b>	14	
		<b>MODULE G - Assurer les opérations de planification, d'ordonnancement et d'organisation du poste de travail</b>	14	
2	09/10/2025	<b>MODULE SESSION DE VALIDATION</b> Rapport/mémoire sur la période de travail en entreprise Présentation et entretien devant un jury de professionnels Bilan de la formation Questionnaire de satisfaction des stagiaires	7	
<b>TOTAL DES HEURES</b>			<b>199,50</b>	

**Durée :**

199,50 heures de formation générale, professionnelle et technologique, d'évaluation, d'accompagnement

#### **IV. CONTENU DE LA FORMATION - MODULES**

##### **MODULE A - Connaître les objectifs de la formation, découvrir l'environnement professionnel, les caractéristiques et les exigences du métier de commis de cuisine**

- Connaître les objectifs de la formation
- Découvrir l'histoire de la cuisine et de la restauration
- Découvrir l'environnement professionnel d'un restaurant / hôtel
- Découvrir le secteur professionnel, les conditions et l'univers de travail d'un commis de cuisine
- Connaître l'organisation d'une cuisine, les aspects et les exigences du métier de commis de cuisine au sein d'une équipe de cuisine
- Connaître la fonction d'un serveur de restaurant et le fonctionnement de l'équipe de service, pour comprendre la synchronisation nécessaire entre tous les postes

##### **MODULE B - Acquérir les notions fondamentales de la cuisine, de la pâtisserie, de l'application des règles de sécurité alimentaire**

- Connaître l'utilisation du petit et gros matériel de cuisine et les ustensiles
- Connaître les règles de refroidissement réglementaires d'une préparation
- Connaître les notions essentielles d'hygiène et de sécurité alimentaire
- Connaître les procédures HACCP aux différents postes
- Connaître les recommandations et mesures sanitaires liées à la COVID-19 dans la restauration
- Connaître les techniques de base de la cuisine et de la pâtisserie et des fiches techniques
- Réaliser des préparations de base en pâtisserie

##### **MODULE C – Nettoyer et remettre en état les matériels, les postes de travail et les locaux**

- Appliquer la procédure HACCP et les protocoles de nettoyages et de désinfection selon les protocoles sanitaires en cours
- Nettoyer et remettre en état les matériels et les postes de travail
- Nettoyer les locaux de production et leurs annexes

##### **MODULE D - Préparer, dresser et envoyer des entrées et des desserts**

- Connaître et travailler les produits locaux / du marché et les spécificités de leur fabrication ou élevage
- Réaliser la mise en place au poste entrées et desserts
- Assembler, dresser et envoyer les entrées et les desserts
- Préparer le matériel de service
- Connaître et adopter la technique de dressage et d'envoi des plats selon les instructions reçues
- Répondre aux annonces et commandes
- Adapter le contenant au contenu (en fonction notamment de la température)
- Savoir utiliser les tablettes pour commandes numériques

##### **MODULE E - Préparer, cuire et dresser des plats au poste chaud**

- Connaître et travailler les produits locaux / du marché et les spécificités de leur fabrication ou élevage
- Réaliser la mise en place au poste chaud
- Assembler, dresser et participer à l'envoi des plats chauds
- Préparer le matériel de service
- Connaître et adopter la technique de dressage et d'envoi des plats selon les instructions reçues
- Répondre aux annonces et commandes
- Adapter le contenant au contenu (en fonction notamment de la température)
- Savoir utiliser les tablettes pour commandes numériques

**MODULE F - Réceptionner, stocker et inventorier les produits**

- Connaître les règles de stockage des denrées par ordre d'arrivée et à l'endroit approprié
- Réceptionner les produits
- Ranger les produits et suivre l'état des stocks
- Effectuer des contrôles sur le stockage et déconditionner et conserver les étiquettes en vue de la traçabilité

**MODULE G - Assurer les opérations de planification, d'ordonnancement et d'organisation du poste de travail**

- Planifier et ordonnancer son travail en fonction des temps de cuisson et de préparation
- Travailler en équipe
- S'adapter aux situations imprévues

**MODULE SESSION DE VALIDATION**

- Rédaction du rapport/mémoire sur la période de travail en entreprise et le présenter lors d'un entretien devant un jury de professionnels du métier
- Soutenance orale devant le jury, mise en situation : oral blanc, entraînement individuels, conseils méthodologiques pour soutenir son projet et gérer son temps

**V. METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES MIS EN ŒUVRE**

La formation a été coconstruite avec le GEIQ Mer et Montagne et l'hôtel Le Phébus & SPA.

**Méthodes pédagogiques**

Les méthodes pédagogiques utilisées sont actives et participatives. Elles sont variées, adaptées au public et aux objectifs pédagogiques à atteindre : pédagogie inversée, étude de cas, résolution de problème, cours magistral, visite pédagogique, mini projet, débat, table ronde, travail individuel et de groupe, mise en situation professionnelle réelle simulée, jeu de rôles, atelier, séance multimédia.

L'approche pédagogique, adaptée aux besoins et attentes des entreprises, conjugue apports théoriques et pratiques. Elle est principalement fondée sur la pratique et l'apprentissage permettant à l'apprenant de se confronter à des mises en situations réelles professionnelles proches de la réalité.

La formation est réalisée par module et personnalisée : elle prend en compte la singularité de la personne en formation tout en appartenant à un collectif ainsi que la dimension sociale des apprentissages dans une perspective d'autonomisation professionnelle. Elle donne également aux apprenants des outils de développement personnel pour réussir et évoluer : gestion du temps et du stress, développement de la confiance en soi et des solutions pour mieux utiliser leurs acquis.

**Moyens et matériels pédagogiques affectés à la formation**

Les stagiaires sont formés, pour la partie de formation générale en présentiel et à distance et pour la partie de la formation professionnelle et technique en présentiel, dans un environnement de travail similaire au futur métier (restaurant pédagogique). Le matériel utilisé par les formateurs et les apprenants est du matériel professionnel approprié.

**Salle(s) de cours**

- 1 salle de cours d'une capacité de 10 stagiaires
- 1 vidéo projecteur avec écran de visualisation
- 1 tableau papier
- 1 accès internet

**Cuisine pédagogique(s)**

- Cuisine de restaurant

### Supports pédagogiques

- Espace dédié à chaque stagiaire avec accès sécurisé sur l'application PEARLTREES stagiaires
- Mise à disposition de supports pédagogiques de formation : exercices pratiques, supports de cours, fiches d'activités, bibliographie, quizz...

## **VI. MODALITES DE SUIVI DE L'EXECUTION DE LA FORMATION**

Attestation d'assiduité signée par les apprenants et le formateur à l'issue de chaque demi-journée de formation lors des séquences en présentiel ou justificatifs des travaux et évaluations réalisés lors des séquences à distance.

## **VII. EVALUATION & SANCTION DE LA FORMATION**

### **Modalités d'évaluation**

L'évaluation régulière des connaissances et des compétences techniques et comportementales de l'apprenant se fera en contrôle continu par les formateurs sous forme d'épreuves orales, écrites et de mises en situations professionnelles réelles reconstituées. Elle sera effectuée tout au long de la formation à l'aide d'outils pédagogiques appropriés pour mesurer la progression pédagogique individuelle de chaque apprenant.

Afin d'adapter le parcours de formation au plus près du besoin de l'apprenant, un positionnement des compétences à l'entrée en formation et un bilan entretien des acquis à mi-parcours de la formation seront réalisés avec les apprenants et un repositionnement sera effectué en fonction de la progression du stagiaire. L'évaluation finale permettra de mesurer les connaissances, compétences professionnelles et comportementales acquises en formation et les résultats seront transmis à l'entreprise d'accueil grâce à une fiche relais.

Questionnaire de satisfaction des formateurs en fin de formation par les apprenants.

Questionnaire de satisfaction globale en fin de formation par les apprenants.

Une attestation individuelle de formation est délivrée par l'organisme de formation à l'apprenant.

### **Sanction de la formation**

Obtention de la Qualification Professionnelle reconnue dans les classifications de la Convention Collective «Hôtels, cafés, restaurants» - IDCC 1979 - Niveau 2 - Echelon 1.

### **Modalités de la validation par le jury de professionnels**

1. Résultats de l'évaluation continue des acquis des connaissances et des compétences en fin de formation : savoir (connaissances), savoir-faire technique (aptitudes et capacités) et savoir-être (attitudes comportementales) de l'apprenant en formation
2. Résultats de l'évaluation des compétences en entreprise (savoir-faire et savoir-être de l'alternant) par le tuteur de l'entreprise utilisatrice
3. Résultats de l'évaluation écrite du rapport/mémoire élaboré par l'alternant sur la période de travail en entreprise et de l'évaluation de la soutenance orale de ce mémoire par le jury de professionnels

Une attestation d'obtention de la Qualification Professionnelle reconnue dans les classifications de la Convention Collective « Hôtels, cafés, restaurants» - IDCC 1979 - Niveau 2 - Echelon 1 est remise par l'employeur à l'alternant.

## VIII. ENCADREMENT

Une équipe d'encadrants et de formateurs praticiens professionnels.

Une équipe de formateurs professionnels de terrain : les formateurs, pour la plupart bilingues, sont des praticiens experts dans leur domaine d'intervention ayant un minimum de 3 années d'expérience professionnelle dans l'exercice du métier.

Les formateurs praticiens professionnels sont formés à l'animation et aux outils pédagogiques de la formation d'adultes et sont encadrés par un référent de formation en charge de la coordination et du suivi pédagogique et administratif des formations.

De nombreuses rencontres avec des chefs d'entreprises ou des visites d'entreprises sont organisées au cours de la formation.

Nom - Prénom	Diplôme ou titre et/ou expérience professionnelle	Qualification professionnelle en lien avec le contenu de la formation
FRICOUT Pierre	BEES 1er et 2ème degré ski alpin Licence de géologie	Gérant du centre de formation EFPPA
LE FLOCHMOAN Pierrick	BTS Technico-Commercial 10 ans d'expérience professionnelle	Référent opérationnel qualité
ROY Stéphane	CAP et BEP employé de restaurant, TP FPA 35 ans d'expérience professionnelle	Référent de formation
PRANDINI Pol	Bac pro cuisine, MC cuisinier en dessert de restaurant 7 ans d'expérience en cuisine, sous-chef de cuisine	Formateur théorie et pratique

## IX. LIEUX DE LA FORMATION

### Salle(s) de cours

Hôtel Le Phébus & SPA – 84220 JOUCAS

### Cuisine (s) pédagogique(s)

Hôtel Le Phébus & SPA – 84220 JOUCAS

*Accessibilité des locaux aux personnes en situation de handicap et/ou à mobilité réduite.*

*Pour les personnes en situation de handicap, l'adaptation individuelle de la formation peut être envisagée après échange avec le référent handicap.*

## X. SESSION DE FORMATION

Formation en groupe(s) de 5 à 10 apprenants.

## XI. HORAIRES DE FORMATION

La formation débute à 8h30 et se termine entre 17h00 et 17h30 (dont 7 heures de formation)

## XII. CONTACTS

Stéphane ROY - Référent de la formation

Gaëlle CHAMOISSIN - Référente administrative

E-mail : [info@efppa.com](mailto:info@efppa.com) - Tel : 04 79 00 29 83