

(TP) Commis de cuisine

Nouveauté



Niveau 3



15 mois
504h



100 % en
ligne

Par sa maîtrise de la technique culinaire et sa rigueur, le/la commis de cuisine contribue à la satisfaction de la clientèle et à la réputation de l'établissement. Il/Elle **réalise des productions culinaires simples, les dresse avec goût et les envoie** conformément aux consignes de son supérieur hiérarchique.

Objectifs généraux de la formation

Maîtriser les compétences nécessaires à l'exercice du métier de **Commis de cuisine** et **valider le Titre Professionnel de niveau 3 (équivalent à un CAP ou un BEP)**.

Certification professionnelle délivrée par le Ministère du Travail et enregistrée le 25/01/24 (date d'échéance de l'enregistrement le 05/06/29). En cas de réussite partielle à l'examen, des certificats de compétences professionnelles (CCP) sont délivrés par blocs. Pour plus d'informations n'hésitez pas à consulter la Fiche RNCP de France Compétences : <https://www.francecompetences.fr/recherche/rncp/38722/> (*Attention fiche de France Compétences non à jour sur la durée de l'examen qui est modifiée depuis mars 2025 pour la mise en situation professionnelle qui a été rallongée*).

Connaissances et compétences attendues à l'issue de la formation :

- Réceptionner les produits
- Ranger les produits et suivre l'état des stocks
- Réaliser la mise en place au poste entrées et desserts
- Assembler, dresser et envoyer les entrées et les desserts
- Réaliser la mise en place au poste chaud
- Assembler, dresser et participer à l'envoi des plats chauds
- Nettoyer et remettre en état les matériels et les postes de travail
- Nettoyer les locaux de production et leurs annexes

Objectifs spécifiques de la formation

- **Bloc 1 - RNCP38722BC01 - Réceptionner, stocker et inventorier les produits :**
 - Réceptionner les produits
 - Ranger les produits et suivre l'état des stocks
- **Bloc 2 - RNCP38722BC02 - Préparer, dresser et envoyer des entrées et des desserts :**
 - Réaliser la mise en place au poste entrées et desserts
 - Assembler, dresser et envoyer les entrées et les desserts
- **Bloc 3 - RNCP38722BC03 - Préparer, dresser et participer à l'envoi des plats chauds :**
 - Réaliser la mise en place au poste chaud
 - Assembler, dresser et participer à l'envoi des plats chauds
- **Bloc 4 - RNCP38722BC04 - Nettoyer et remettre en état les matériels, les postes de travail et les locaux :**
 - Nettoyer et remettre en état les matériels et les postes de travail
 - Nettoyer les locaux de production et leurs annexes

Programme de la formation (minimum 504h)*

La formation se compose de **4 blocs de compétences en e-learning (380h)** complétés par **124h d'accompagnement pédagogique en ligne + alternance en entreprise**.

Jours 1 à 72 : (* Programme détaillé ci-dessous)

Modules accompagnement (124h) :

- **Réussir mon alternance** (50h) = Connaissance de l'alternance, des contrats, engagements réciproques, aides et modalités de suivi, Citoyenneté, présentation et santé au travail, etc.
- **Réussir ma vie professionnelle** (40h) = Comprendre les enjeux de l'entreprise pour favoriser mon intégration, Démarquez-vous en entreprise (*Parcours sur la médiathèque dont environ 50 % connecté et 50 % non connecté (temps de travail personnel et mises en situations, stratégies individuelles d'apprentissage : travail offline et téléchargement, prises de notes, visionnages multiples de vidéos, etc.)*)
- **Accompagnement & renforcement pédagogique** (34h) = -1 live interactif par semaine permettant de répondre aux questions des alternants + informations liées aux aides sociales, à la mobilité internationale, au handicap.

Modules e-learning (380h) :

- Bienvenue dans votre formation STUDI. (5h) : Accueil, présentation des objectifs de formation, connaissance de l'environnement professionnel, de l'examen, des référentiels de compétences.
- **Bloc 1 - RNCP38722BC01 - Réceptionner, stocker et inventorier les produits (35h)** + évaluations en cours de formation (5h)
- **Bloc 2 - RNCP38722BC02 - Préparer, dresser et envoyer des entrées et des desserts (82h)** + évaluations en cours de formation (5h)
- **Bloc 3 - RNCP38722BC03 - Préparer, dresser et participer à l'envoi des plats chauds (60h)** + évaluations en cours de formation (5h)
- **Bloc 4 - RNCP38722BC04 - Nettoyer et remettre en état les matériels, les postes de travail et les locaux (13h)** + évaluations en cours de formation (5h)
- **Compétences transversales (85h)** : ●Travailler et coopérer au sein d'un collectif ●Animation et coordination d'une équipe de cuisine ●Respecter des règles et des procédures ●Organiser ses actions ●Les équipements et matériels ●Les techniques de base ●Les cuissons ●Les préparations culinaires de base ●Adaptation et personnalisation des recettes ●L'approche sensorielle
- Entraînement à l'épreuve finale d'examen + réalisation du DP + ECF (80h)

Profil des candidat(e)s

Pour qui :

- Apprenti(e)s

Prérequis obligatoires à l'entrée en formation :

- Pas de pré requis

Taux d'insertion global moyen à 6 mois : 87% (données RNCP2021)

Taux d'insertion dans le métier visé à 6 mois : 63% (données RNCP2021)



Débouchés et suite de parcours

Les types d'emplois accessibles sont les suivants :

- Commis de cuisine
- Commis de cuisine en collectivité
- Premier commis
- Commis tournant

Poursuite de parcours :

- BAC pro cuisine
- BTS Management en hôtellerie-restauration

Passerelles : (correspondances partielles possibles)

Se référer à la Fiche RNCP sur le site de France Compétences :

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rncp/38722/>

Tarif et Prise en charge

Tarif pour le candidat : 100% pris en charge-Tarif pour l'organisme financeur (Décret n° 2025-174 du 22 février 2025 relatif à l'aide unique aux employeurs d'apprentis) : <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000051235656>.

Si vous souhaitez des informations plus détaillées sur les financements et les prises en charge, veuillez contacter nos agences.

Plusieurs dispositifs existent pour faire financer une formation, ils dépendent de la situation du candidat et de l'entreprise.

➔ *Devis sur demande et renseignements auprès de nos agences*

Contacts :

📍 Site de Lyon : contact@opusformation.eu - 04 72 60 79 11 - 93 rue Bugeaud, 69006 LYON

📍 Site de Paris : contact-paris@opusformation.eu - 01 43 64 68 45 - 1 rue des Montiboeufs, 75020 PARIS

Modalités d'accès et de délais

⇒ **Modalités :**

Recrutement toute l'année*. Modalités : Dossier, Tests et/ou entretiens en amont de la formation. * Le délai d'accès à la formation dépend de la programmation et des places disponibles, en constante évolution mais si places disponibles entrée sous 3 semaines.

⇒ **Accessibilité :**

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap, pour plus d'informations et d'accompagnement veuillez-vous rapprocher de nos assistant(e)s référent(e)s présent(e)s sur chaque site.

Les supports écrits de formation sont optimisés pour fonctionner avec la liseuse d'écran ReadSpeaker possédant un plug-in dédié pour l'accessibilité : modification de la police de caractère, masque de lecture et agrandissement du texte,

- Les cours vidéos peuvent être sous-titrés,
- Les échanges avec les différentes équipes de Studi peuvent être réalisés à l'écrit ou à l'oral suivant le handicap de l'Apprenant.

⇒ **Aménagements des épreuves pour personnes en situation de handicap :**

Sur présentation de documents officiels relatifs au handicap (RQTH, carte d'invalidité, etc.), l'Apprenant peut bénéficier d'aménagements des épreuves (temps supplémentaire et/ou aides humaines et techniques).

⇒ **Rythme, durée et horaires de la formation :**

Rythme contrat en alternance : 1 jours en CFA / 4 jours en entreprise + 18 jours d'accompagnement.

Horaires de la formation : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h ou 8h30 à 12h et de 13h à 16h30.

Durée* : à partir de 504h en CFA pour un contrat de 15 mois.

Mois d'examen : 2 sessions/an Juin-Juillet et Novembre-Décembre.

Lieu de l'examen : En présentiel à Paris et à Bordeaux uniquement

**Délais et Durées indicatifs et ajustables en fonction des besoins et des personnes.*



Modalités de validation

- Chaque bloc de compétences est capitalisable. La validation de tous les blocs permet l'obtention de la certification.
- Un parchemin pour l'obtention du Titre complet ou un livret de certification (CCP) pour la réussite partielle à l'examen sont attribués aux candidats(e).

Modalités des épreuves d'examen (5h25) *

- **EP1 Mise en situation professionnelle : 4 h45**
- **EP2 Entretien technique : 25 min**
- **EP3 Entretien final : 15 min**

Moyens pédagogiques et techniques

- Alternance entre **formation en ligne et périodes en entreprise**.
- Possibilité de se connecter de façon illimitée et à tout moment pour réaliser les différentes activités d'apprentissage FOAD.
- L'apprenant.e sera en relation permanente avec le service relation apprenant de STUDI et aura accès progressivement à l'intégralité des ressources de cours et aux évaluations.
- Pendant toute la durée de la formation, l'apprenant réalisera différentes activités d'apprentissage FOAD.
- Accès à des ressources pédagogiques spécifiques au parcours et à des ressources complémentaires disponibles en ligne (Modules e-learning, PPT, Voix-off, vidéos) mais également hors connexion (documents PDF).
- Une assistance technique est assurée par le Service informatique pour assister l'apprenant.e dans l'usage des outils et de ses fonctionnalités : un référent est identifié pour assister les apprenants lors de difficultés en relation avec les moyens techniques (connexion, matériel, plateforme...). Il reste disponible pour l'apprenant sous un délai de : 24h maximum.
Plateforme LMS Academee.

Equipe pédagogique ACADEMEE STUDI

VINOLO Olivier - Licence professionnelle en Arts Culinaires, TP formateur professionnel d'adultes - 7 ans d'expérience dans le domaine de la formation en Cuisine, pâtisserie et métiers de bouche.

CROSSAY Olivier - CAP Pâtissier-Chocolatier-Confiseur-Glacier, TP Formateur professionnel d'adultes - Expérience de 4 ans dans la formation en Cuisine et Pâtisserie.

MAFFRE Nicolas - BTS Génie Culinaire et Art de la Table, Licence Arts Culinaires Méditerranéens, Master Gastronomie, Vin et Tourisme - Expérience de 5 ans dans la formation en Cuisine et Pâtisserie.

Modalités d'évaluation

- Exercices pratiques dont des travaux encadrés et évalués (Évaluations en cours de formation d'une durée totale estimée : 20 h) sont proposés tout au long de la formation + **autoévaluation**.
- **Mise en situation professionnelle : 4 h** : Le candidat dispose de 25 minutes pour s'approprier le sujet et organiser rationnellement sa production culinaire. A partir de fiches techniques de fabrication, il réalise pour quatre personnes :
 - une entrée ;
 - un plat protidique garni et accompagné d'une sauce ;
 - un dessert.
 Le candidat réalise la plonge batterie au fur et à mesure de la production. Après l'envoi de ses préparations, il termine la plonge et remet en état son poste de travail.
- **Dossier professionnel** et ses annexes éventuelles.
- Les résultats des évaluations passées en cours de formation **ECF** pour les candidats issus d'un parcours de formation.
- **Entretien avec le jury** destiné à vérifier le niveau de maîtrise par le candidat des compétences requises pour l'exercice des activités composant le titre visé.
- **Livret de suivi des compétences en entreprise**.
- **Grille d'évaluation des acquis** tout au long de la formation.

*Modalités détaillées de l'examen (5h25) et du programme ci-dessous :

Mise en situation professionnelle : 4h45

Le candidat dispose de 25 minutes pour s'approprier le sujet et organiser rationnellement sa production culinaire.

A partir de fiches techniques de fabrication, il réalise pour quatre personnes :

- une entrée ;
- un plat protidique garni et accompagné d'une sauce ;
- un dessert.

Le candidat réalise la plonge batterie au fur et à mesure de la production.

Après l'envoi de ses préparations, il termine la plonge et remet en état son poste de travail.

Le jury est présent en permanence durant la mise en situation professionnelle.

Entretien technique : 25 min

L'entretien technique se déroule après la mise en situation professionnelle. Le jury consacre cinq minutes à débriefer la mise en situation professionnelle avec le candidat. Il évalue ensuite la compétence « Ranger les produits et suivre l'état des stocks » et complète l'évaluation des autres compétences.

Entretien final : 15 min

Y compris le temps d'échange avec le candidat sur le dossier professionnel.

Durée totale de l'épreuve pour le candidat : 05 h 25min

Programme détaillé

Réceptionner, stocker et inventorier les produits

Les produits

- Les labels de qualité
- Saisons et terroirs
- Les produits semi-élaborés : PAI et PCEA
- Les fruits
- Les légumes frais et secs
- Le calibre des fruits et légumes
- Les pommes de terre
- Le riz
- Les pâtes alimentaires
- Les corps gras (animal et végétal)
- Les produits laitiers
- Les œufs et les ovoproduits
- Reconnaître et choisir le poisson
- Préparer et cuisiner le poisson
- Les mollusques et crustacés
- Généralités sur les viandes de boucherie
- Le bœuf, le veau
- Le mouton
- Le porc
- Les volailles
- Les abats
- Les gibiers
- Les vins, alcools et autres boissons utilisés en cuisine
- Le vinaigre
- Les épices, aromates et condiments
- Le sel
- Les algues et autres éléments iodés
- Les produits de luxe

La réception, le stockage et la conservation des denrées alimentaires

- Les approvisionnements
- Cuisines centrales et cuisines satellites
- Les quantités de stock
- Les moyens de contrôle des approvisionnements
- Protocoles de conditionnement
- Les procédés de conservation
- Les zones de stockage
- La traçabilité

Préparation, dressage et envoi des entrées et des desserts

Les préparations de base : les entrées

- Les hors-d'œuvre chauds et froids
- Les quiches
- Les tartes et pizzas
- Les fougasses
- Les entrées à base d'œufs
- Les entrées à base de pâte

Les préparations de base : les desserts

- La pâtisserie moderne
- Les pâtes de base
- Réaliser un biscuit à la cuillère

- Réaliser une génoise
- Réaliser une pâte à crêpes
- Réaliser une pâte brisée
- Réaliser une pâte feuilletée
- Réaliser une pâte sablée
- Réaliser une pâte à choux
- La pâte à crumble ou craquelin
- Les crèmes de base
- Réaliser une sauce chocolat
- Réaliser une ganache
- Réaliser un coulis de fruits
- Réaliser une crème anglaise
- Réaliser un sirop
- Réaliser un caramel
- Réaliser un appareil à crème prise
- Réaliser une crème pâtissière
- Réaliser une crème d'amande
- Réaliser une marmelade de fruits
- Réaliser une compote
- Foissonner de la crème, des œufs
- Réaliser une meringue française
- Les glaces et sorbets
- Les cakes et madeleines
- Les macarons
- Le flan parisien
- La tarte aux pommes
- La tarte au citron

Conditionner et réserver les entrées et desserts

L'envoi des entrées et desserts

Préparation, dressage et participation à l'envoi des plats chauds

Fonds, sauces, jus et marinades, appareils et liaisons

- Lier à base d'amidon
- Lier à base de matière grasse
- Lier par réduction
- Lier à la purée de légumes
- Lier aux protéines
- Réaliser un fumet de poisson
- Réaliser un fond de volaille
- Réaliser et améliorer un PAI
- Réaliser une sauce de type vin blanc
- Réaliser une sauce blanche, un velouté
- Réaliser une sauce brune
- Réaliser un coulis de tomates
- Réaliser un jus de rôti
- Réaliser une marinade instantanée

Les techniques de cuissons avancées

- La cuisson sous-vide à basse température
- La cuisson à l'azote liquide
- La cuisson par ultrasons
- Le fumage moléculaire
- Les techniques de fermentation moderne
- La déshydratation contrôlée

L'envoi des plats chauds

Nettoyage et remise en état des matériels, des postes de travail et des locaux

Nettoyer et remettre en état les matériels et les postes de travail

- L'organisation de la plonge
- La remise en état et la désinfection des matériels et du poste de travail
- Les documents relatifs aux opérations de nettoyage et désinfection : matériels et postes de travail
- La préparation du matériel et des postes de travail pour le service

Nettoyer les locaux de production et leurs annexes

- La remise en état et la désinfection des locaux et des annexes
- Les documents relatifs aux opérations de nettoyage et de désinfection : surfaces, sols et annexes

Compétences transversales

Travailler et coopérer au sein d'un collectif

- Présentation générale du monde de la restauration
- Le personnel en cuisine : la brigade
- Les relations cuisine / restaurant
- La gestion des conflits
- La gestion du stress
- Savoir-être professionnel du cuisinier
- L'écoute active
- Les documents et outils de communication et de vente
- La notion d'image de l'entreprise
- Rendre compte en interne
- Les éléments contractuels de la relation de travail : les contrats
- La gestion du parcours professionnel

Respecter des règles et des procédures

- Hygiène et sécurité
- Le "Paquet hygiène" et les bonnes pratiques
- Les mesures d'hygiène du personnel
- Les produits d'entretien
- La marche en avant
- Les principaux micro-organismes et leurs modes de multiplication
- Les risques de bio-contamination
- Le code professionnel
- Attitude éco-responsable dans les démarches de travail
- Les obligations du restaurateur
- La fiche technique
- Le tableau d'ordonnancement
- Le tri sélectif
- Les allergènes au restaurant

Organiser ses actions

- L'organisation du poste de travail
- L'utilisation rationnelle des fluides
- L'utilisation rationnelle des denrées
- Le gaspillage alimentaire
- Le coût de revient et le coût de production
- Théorie : Attitude éco responsable dans les démarches de travail

- Les marinades, farces et duxelles
- Les préparations à base de céréales

- Théorie : Attitudes éco responsable dans les démarches de travail, correction de l'exercice

Les équipements et matériels

- Le matériel en cuisine
- Les couteaux et le petit outillage
- Le matériel électromécanique. Le matériel de remise en température
- La ventilation et le feu
- Conditionner et réserver les préparations

Les techniques de base

- Portionner poissons, viandes, charcuteries et préparations végétales
- Éplucher, laver et préparer les fruits et légumes au taillage
- Préparer des herbes aromatiques
- Canneler, Historier
- Peler à vif
- Tourner des légumes
- Emincer les légumes
- Tailler des légumes
- Ciseler
- Escaloper des légumes
- Monder et concasser
- Découper une volaille à cru
- Détailler une viande
- Gratter, préparer, ébarber
- Habiller, détailler, désarêter et fileter un poisson rond
- Lustrer, napper
- Paner à l'anglaise
- Façonner à la cuillère
- Clarifier des œufs, du beurre
- Aplatis (batter)
- Brider simplement, ficeler

Les cuissons

- Introduction à la cuisson
- Les techniques de cuisson traditionnelles
- Les techniques de cuisson alternatives
- Les transformations physico-chimiques des aliments
- Blanchir
- Rôtir
- Pocher
- Étuver des légumes
- Braiser
- Griller, snacker des pièces
- Cuire des œufs (sauf œuf frit)
- Sauter - Sauter déglacer
- Frire
- Cuire en ragoût
- Cuire à la vapeur
- Glacer des légumes (à brun / à blanc)
- Cuire à blanc
- Cuire du riz, de la semoule, des céréales
- Le court-bouillon
- Le court moullement

Les préparations culinaires de base

- Les fonds de base
- Les sauces de base
- Les modes de liaison
- Réaliser une sauce émulsionnée de base
- Réaliser une beurre composé
- Réaliser une fondue de tomates
- Réaliser une duxelles
- Les gelées, beurres composés, court-bouillons

L'approche sensorielle

- Les éléments d'analyse d'une production
- Les principales actions correctives