



## PROGRAMME DE FORMATION « MODE D'EMPLOI RECYCLE »

### En synthèse

---

Un programme de formation certifié Qualiopi pour acquérir les techniques clés de la couture, réparation, retouche et upcycling ainsi que le savoir-être professionnel et les techniques de développement personnel en vue d'une réinsertion professionnelle.

#### Public visé :

- Personnes éloignées de l'emploi
- Personnes intéressées par les métiers de la couture et sensibles au développement durable

#### Prérequis :

- Être employable : nationalité européenne ou visa de travail valide en France
- Être rattaché à une structure d'accompagnement et percevoir une prestation sociale permettant de subvenir à ses besoins (exemple RSA)
- Être disponible du lundi au vendredi de 9h à 13h
- Présenter un intérêt pour la couture, la mode et la préservation des ressources naturelles.

La vérification des deux premiers prérequis sera faite par votre prescripteur.

**Durée** : 4 mois de cours (320 heures) puis un stage de 2 mois en entreprise.

2 promotions : septembre-décembre 2023, janvier-avril 2024

**Tarif** : 6 845€ par personne. Ce coût pédagogique est pris en charge en totalité par la région IDF et par des partenaires fondations et entreprises

#### Modalités pratiques :

- Cours en présentiel de 9h à 13h du lundi au vendredi
- Formation en groupe de 16 personnes
- Matériel fourni par la structure : machines à coudre, fers et tables à repasser, ciseaux, mètres rubans, fil, découd-vite, tissus, coupes fils, vidéoprojecteur, livret et imprimante...

#### Bilan des deux dernières années :

- 65 personnes ont suivi cette formation
- 63% ont réussi la formation
- 65% ont trouvé une issue favorable

## **Objectifs pédagogiques d'acquisition de compétences de la formation**

---

A l'issue de la formation, le stagiaire saura :

- **Coudre** en utilisant les techniques de base de la retouche et la réparation
- **Vendre** des produits et **gérer la relation client**
- Utiliser les principales applications bureautiques du **pack Office et la messagerie email**
- **S'exprimer correctement** en utilisant le vocabulaire approprié de la couture, grâce aux lexiques fournis et au cours de français
- Définir son **plan d'action professionnel** pour donner une orientation à son parcours.

## **Détails du contenu de la formation**

---

### **Module couture (12h par semaine)**

- Apprendre l'utilisation de machines industrielles et familiales (plates et surjeteuses)
- Apprendre les techniques de réparation et de retouche : ourlets, fermetures éclair, boutons, boutonnière, doublures, poches, pinces...
- Apprendre les techniques d'upcycling
- Comprendre le matériel de couture : textiles et tissus, types de fils, fournitures
- Réaliser les points de base : points machine, points main, broderie
- Réaliser des accessoires (exemples : housses d'ordinateurs, troussees... )
- Savoir prendre les mensurations.

### **Module accueil / vente / bureautique (4h par semaine)**

- Accueil clients : techniques de communication et d'accueil
- Vente : gestion des stocks, préparation, expédition et livraison de commandes, service après-vente
- Bureautique : maîtrise des outils informatiques de base, courrier électronique, pack Office, plateformes pour recherche de travail, réseaux professionnels (LinkedIn).

### **Module pour l'adaptation au travail (4h par semaine)**

- Savoir-être en entreprise : gestion des interactions professionnelles, gestion du temps, image professionnelle et savoir-être pour s'intégrer dans une équipe
- Langue et culture française : les différents éléments dans une phrase et temps verbaux, les connecteurs de l'argumentation, les expressions idiomatiques, la prise de parole
- Bien-être : comprendre ses sentiments pour les maîtriser, travailler sa concentration, sa motivation et sa confiance, apprendre à se détendre grâce au yoga et à gérer son stress
- Projet professionnel : définition du projet, techniques d'entretien d'embauche, rédaction du CV et du portfolio d'activité

## Organisation de la formation

---

### Lieu de la formation, modalités pédagogiques et moyens techniques

La formation se déroule au 2 rue des Gardes et au 70 boulevard Barbès, Paris 18ème, avec des cours théoriques et pratiques en face à face avec l'intervenant.

#### *Méthode pédagogique*

- Exposés théoriques
- Études de cas
- Vidéos explicatives
- Visites encadrées (forums, expositions)
- Exercices pratiques
- Suivi individuel pour les projets professionnels

#### *Supports & outils pédagogiques*

- Tutoriels imprimés pour les cours de couture
- Supports vidéo, photos et textuels pour les cours de Français.
- Exercices physiques et mentaux pour améliorer son bien-être.
- Entretiens individuels mensuels et entretiens de groupe hebdomadaires.

### Moyens de suivi de l'exécution de l'appréciation des résultats de la formation

- Feuilles d'émargement
- Questions orales ou écrites pour évaluer les acquis (exemple QCM)
- Produits à fabriquer
- Entretiens avec les membres de l'équipe pédagogique
- Évaluation de la formation par les apprenants
- Certificat de réalisation de l'action de formation
- Attestations d'assiduité et de réussite

### Modalités et délais d'accès

Les inscriptions se font par appel, mail ou en présentiel dans la limite des places disponibles lors de chaque session. Un entretien préalable permet de conduire une analyse des besoins du candidat et de vérifier son éligibilité à l'aide des justificatifs administratifs demandés.

### Référent de la formation

Pour tout renseignement veuillez nous envoyer un message à [association@chaussettesolidaires.org](mailto:association@chaussettesolidaires.org) ou nous contacter par téléphone au 01 42 51 64 05.

### Encadrement / Formateurs

- Béatrice Verrier (couture), Diplôme en stylisme et modélisme
- Amanda Guerrero (couture), Diplôme en couture industrielle
- Doha Bentass (Accueil, Vente, Bureautique), Master en ingénierie de la chaîne logistique
- Julie Levy (Français), Master en didactique des langues
- Claudia Adler (Savoir-être), Master en management de ressources humaines
- Fernanda Masseboeuf (Bien-être), Diplôme professorale en yoga

Profil et expérience détaillés sur simple demande.

### **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

Cette formation est accessible à des personnes en situation de handicap. Toutefois, notre référent en la matière se tient à votre écoute pour évaluer la faisabilité de votre projet de formation et anticiper les éventuels aménagements nécessaires et possibles. Merci de prendre contact à l'adresse :

[association@chaussettesolidaires.org](mailto:association@chaussettesolidaires.org)