

CONTRAT D'APPRENTISSAGE 1 AN

RNCP37859 | NIVEAU 3

TFP COMMIS DE CUISINE

Avec l'EPMT, formez-vous au TFP Commis de cuisine en alternance à Paris 17 pour faire de votre passion, votre métier.
Certification délivrée par CERTIDEV.

RÉALISER DES PRÉPARATIONS PRÉLIMINAIRES ET DES METS SIMPLES

Le titulaire du TFP Commis de cuisine est qualifié pour :

- Appliquer les règles d'hygiène et de sécurité en vigueur.
- Dresser des plats et les transmettre au personnel de salle.
- Participer à l'entretien du poste de la cuisine et des locaux annexes.

PUBLIC & PRÉREQUIS

Pour une formation en 1 an en apprentissage

Être âgé de **16 à 29 ans révolus** (30 ans moins 1 jour) **ET**

Maîtriser les fondamentaux : lire, écrire et compter **ET**

Posséder des notions informatiques.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Alternance

2 jours à l'EPMT / 3 jours en entreprise;

Volume horaire total

1 607 heures.

Volume horaire en entreprise

393,5 à 1 187 heures.

Volume horaire en présentiel

410 à 420 heures.

À SAVOIR

Qui peut signer un contrat d'apprentissage ? Conditions & Exceptions : www.service-public.fr

L'âge minimum peut être abaissé si le candidat a terminé sa 3ème et qu'il atteint 15 ans au plus tard le 31 décembre.

L'âge maximum peut être repoussé dans certaines conditions : poursuite de formation, situation de handicap ...

À noter : L'apprentissage est basé sur la cuisine française, un bon cuisinier se doit de goûter ses préparations.

Il est donc conseillé aux candidats, soumis à certains interdits alimentaires, de bien réfléchir aux conséquences qu'entraînerait une telle orientation.

Le programme est ouvert en alternance en formation initiale et en formation continue.

QUALITÉS REQUISES

Respect de l'ordre, de la propreté et de l'hygiène.

Vivacité, discipline et organisation et goût pour le travail en équipe.

Bonne résistance physique et nerveuse.

DÉPOSER SA CANDIDATURE

La procédure générale

- Date de clôture : jusqu'à la date limite d'inscription à l'examen selon le certificateur.
- Postuler sur le site de l'EPMT et assister à une séance d'informations.
- Passer un entretien d'admission sur convocation et éventuellement un test de positionnement.

Les directives supplémentaires pour les candidats sortant de 3ème et atteignant 15 ans après la rentrée

- Signer une promesse d'embauche.
- S'inscrire aussi dans un lycée professionnel.
- Signer une convention autorisant le suivi d'un parcours personnalisé en CFA dès la rentrée Circulaire n° 2013-143 du 10-9-2013.

Les exigences pour suivre la formation initiale dans son intégralité en contrat d'alternance

- Le contrat d'apprentissage doit être conclu au plus tard 3 mois après le commencement de la formation.
- Le contrat de professionnalisation doit débuter en même temps que la formation.
- Vous serez accompagné dans vos recherches dès votre admission.

CANDIDATURE@EPMT.FR

Taux de réussite aux examens session 2025 : % de candidats admis

LIEU DE FORMATION

Un campus où il fait bon vivre et se former : EPMT | 17 rue Jacques Ibert - 75017 Paris

- Transports : : M3 Louise Michel | Bus et Tramway T3b Porte de Champerret | RER C Pereire | Transilien L Clichy-Levallois.
- Parking : 10 places disponibles pour les deux roues.
- Accès au public : Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30.
- Planning des cours : Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30.
- Portes Ouvertes : Deux samedis en février et en mars.
- Locaux : Tous nos espaces techniques sont contrôlés régulièrement pour la mise en conformité.
- Accessibilité : Notre site de formation est accessible au public à mobilité réduite.
- EPMT Home : Un foyer attenant de 80 chambres réservé aux majeurs.
- Jardin pédagogique : Des bacs potagers pour sensibiliser les apprenants à la biodiversité.
- Salle de jeux.

AGENDA 2026

Des évènements pour concrétiser votre projet

- Séances d'informations : Mercredis 14/01 - 28/01 - 18/02 - 01/04 - 29/04 - 20/05 - 10/06.
- Séances d'entretiens : Mercredis 21/01 - 04/03 - 18/03 - 15/04 - 06/05 - 27/05 - 03/06 - 17/06 - 01/07.
- Journées Portes Ouvertes : Samedis 07/02 et 14/03.
- Forums recrutement : Mercredis 11/02 - 25/03 - 24/06.
- Pré-rentree : Fin août.
- Rentrée : De septembre à l'échéance d'inscription à l'examen et selon la capacité d'accueil.

COMPÉTENCES

Trois blocs de compétences conçus pour maximiser l'insertion professionnelle

- BLOC 1 : Préparer son poste de travail et son activité au sein d'une cuisine.
- BLOC 2 : Réaliser des préparations culinaires de base en respectant les consignes de production.
- BLOC 3 : Réceptionner et stocker des marchandise.

PROGRAMME

Les enseignements généraux

- Ateliers Techniques de Recherche d'Emploi : CV EPMT et forums recrutement.
- Gestion.
- Mathématiques.
- Prévention Santé Environnement.

Les enseignements professionnels

- Hygiène, sécurité sanitaire et sécurité au travail.
- Collaboration en adoptant une posture professionnelle.
- Communication adaptée en veillant aux règles de sûreté au travail.
- Réception et stockage des denrées alimentaires.
- Préparation du poste de travail selon les consignes de production.
- Réalisation de préparations préliminaires à la fabrication des plats.
- Réalisation de préparations culinaires de base salées et sucrées et remises en température.
- Dressage et envoi des plats.
- Fabrication de pâtisseries.
- Organisation et planification des activités.
- Entretien du poste de travail et des locaux affectés à la cuisine.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Les experts de la formation

- Formateurs techniques : Tous sont d'anciens professionnels des métiers de l'hôtellerie-restauration.
- Directrice executive pédagogique : Marie Grosjean | m.grosjean@epmt.fr
- Conseiller Principal d'Éducation : Albin Racon | a.racon@epmt.fr
- Référente handicap : Margaux Da Costa | m.dacosta@epmt.fr
- Référente mobilité : Florence Heudron | mobilite@epmt.fr
- Service d'aide au placement : placement@epmt.fr

Les outils de suivi des apprenants

Les métiers auxquels prépare l'EPMT sont aussi bien féminins que masculins. L'emploi du masculin pour désigner des personnes, des métiers, des fonctions n'a d'autre finalité que celle de fluidifier la lecture et n'a donc aucune intention discriminatoire, conformément aux valeurs d'égalité et de mixité portées par l'EPMT

- Outils de suivi de présence : Badge, appels en classe et/ou feuilles d'émargement.
- Outils de suivi pédagogique : Conseil de classe, progressions pédagogiques et référentiel de formation.

MOYENS TECHNIQUES

Des locaux modernes avec un accès Wifi

- 1 salle polyvalente de 360 m² : La salle Jean Blat.
- 1 self de 390 m² : La Cantine Gourmande.
- 1 bibliothèque de 120 m².
- 1 gymnase de 540 m².
- 25 salles de cours de 15 à 34 places équipées de tableaux interactifs.
- 3 salles informatiques de 31 postes avec imprimante et vidéo-projecteur.
- 1 laboratoire de sciences de 30 postes.
- 11 vestiaires hommes et femmes équipés des casiers individuels.

Des espaces pédagogiques dédiés

- 1 restaurant d'application : Le Restaurant La Fontaine titrée Maître Restaurateur.
- 6 cuisines pédagogiques de 15 postes et qui servent de centre d'examen.
- 1 laboratoire mixte cuisine et pâtisserie de 15 postes.
- 1 cuisine de démonstration de 15 postes.

Des outils numériques adaptés

- Salles informatiques : accès personnalisé et sécurisé.
- ENT : emploi du temps, bourse aux offres d'alternance, CV EPMT, carnet électronique ...
- Office 365 : Teams, Word, Excel, Powerpoint, OneDrive ...
- Digital Learning : Moodle, Projet Voltaire, Rise Up, Rapidmooc ...
- Logiciels professionnels : Optims, Hotel Easy, Euresto ...

MODALITÉS D'EXAMEN

Des épreuves professionnelles

Toutes les épreuves en ponctuel sont fixées par le calendrier de l'Éducation Nationale.

Toutes les épreuves en CCF sont fixées par le calendrier de l'EPMT.

Les différents blocs de compétences peuvent être validés de façon indépendante.

- épreuve : écrite, à partir de et en CCF.
- épreuve : écrite, à partir de et en CCF.

Des épreuves générales

Toutes les épreuves en ponctuel sont fixées par le calendrier de l'Éducation Nationale.

Toutes les épreuves en CCF sont fixées par le calendrier de l'EPMT.

- épreuve : écrite, à partir de et en CCF.
- épreuve : écrite, à partir de et en CCF.

En cas d'absence ou d'échec

- Deuxième session épreuves CCF : avant fin mai, uniquement pour les candidats excusés par un certificat médical.
- Deuxième session épreuves ponctuelles : en septembre, uniquement pour les candidats excusés par un certificat médical.
- Doublement : possible avec bénéfice des notes, uniquement sur accord de la direction pédagogique.
- Repassage uniquement des blocs de compétences non validés.

DÉBOUCHÉS PROFESSIONNELS

Différents secteurs d'activité

- **Nouvelles formes de restauration commerciale** : consommation sur place, vente à emporter, livraison à domicile, restauration en libre service (cafétéria,...), restauration rapide (vente au comptoir, en conditionnements jetables), sandwicherie, viennoiserie, hamburgers..., restauration à thèmes
- **Entreprise de fabrications conditionnées** : transports aériens, transports ferroviaire
- **Petites restaurations** : restauration traditionnelle, restauration brasserie

Différents postes à envisager

- Équipier ;
- Responsable étage ;
- Aide-cuisinier ;
- Tous les postes de la filière d'assemblage et de distribution culinaire.

FINANCEMENT

Selon votre statut, plusieurs dispositifs permettent de financer la formation :

- Pour une formation en apprentissage : la formation est gratuite pour l'apprenti, elle est financée par un contrat.
- Pour une formation continue selon l'article L 6313-1 du Code du travail : 20€/h. (l'ADMT est exonérée de la TVA).
- Prise en charge de l'entreprise : montant sur www.francecompetences.fr - rubrique référentiels.

FRAIS ADMINISTRATIFS

Les frais administratifs sont transférés sur le compte self.

- 65€ pour une formation initiale : remboursable sous conditions.

FRAIS DE FORMATION (TARIFS 2025)

Les tenues, les accessoires

Le pack féminin Uniforme Prestige comprend un pantalon, une veste, deux tops noirs et deux twillies or. L'uniforme se porte au choix avec les escarpins (*en sus*) ou les derbies (*en sus*). Le pack masculin Uniforme Prestige comprend un pantalon, une veste et une chemise blanche. L'uniforme se porte avec la cravate EPMT Morgane Diffusion (*en sus*) et des chaussures noires de ville. Le trousseau Morgane Diffusion comprend la tenue pro, des chaussures de sécurité, d'autres fournitures et la broderie sur veste obligatoire (*logo EPMT, prénom et nom de l'apprenant.*)

- Uniforme Prestige : [pack masculin 238€] [pack féminin 247€] [jupe facultative 48,80€] [escarpins 4,5cm 92€] OU [escarpins 4cm 59€] OU [derbies 78,30€] | [Achat en ligne](#) - mot de passe : paris
- Morgane Diffusion : [[trousseau mixte](#) 238,63€] [cravate 20,90€]

Le matériel au choix parmi trois prestataires, les manuels

- [NH&R](#) [mallette + ensemble 225€] | [Achat en ligne](#)
- [Maison Lejeune](#) [mallette + ensemble 229€]
- [Eurolam](#) [mallette + ensemble 220€] | Achat en ligne référence à copier CA25002678
- Manuels : Vos formateurs vous fourniront les références à la rentrée, conservez ceux que vous possédez déjà.

Le transport, la restauration

Transport: Prise en charge des frais de transports publics par l'employeur à hauteur de 50% du forfait.

Restauration: Remboursement par les OPCO en fin d'année scolaire de 3€ par repas consommé à la Cantine Gourmande dans le cadre d'un contrat d'apprentissage avec une entreprise du secteur privé.

- Régime demi-pensionnaire pour déjeuner tous les jours de présence à l'EPMT : 6,20€ par repas.
- Régime externe pour déjeuner uniquement les jours de TP et occasionnellement les autres jours de présence à l'EPMT : 6,30€ par repas.

Tous les tarifs sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés.

Les frais de formation peuvent être réduits si vous possédez déjà de l'équipement EPMT.

Conservez toutes vos factures acquittées, elles vous seront demandées si vous êtes éligible aux différentes aides.

POUR SUIVRE SA FORMATION À L'EPMT

[TFP Commis de cuisine](#)