



SCANNEZ-MOI  
pour accéder au site

## LE CAP CUISINE VOUS PERMETTRA DE MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX D'UNE TRADITION CULINAIRE RECONNUE DANS LE MONDE ENTIER

### DESCRIPTION

Vous êtes passionné de gastronomie et rêvez d'en faire votre métier ? Rejoignez un centre de formation aux métiers de l'hôtellerie à Lyon et profitez du système de l'apprentissage. La MFR de Balan met à votre disposition des équipements professionnels, une équipe de formateurs attentifs et deux **restaurants d'application**.

### OBJECTIFS

- Les attentes des consommateurs évoluent mais la tradition demeure. Le CAP cuisine vous permettra de maîtriser les fondamentaux d'une tradition culinaire reconnue dans le monde entier tout en développant votre curiosité pour répondre aux besoins de clients éclairés et exigeants. Il y a autant de cuisines que de cuisiniers, venez acquérir des bases solides pour développer votre propre univers.

### CONDITIONS D'INSCRIPTION

Ce CAP se prépare en 2 ans après la 3e, ou 1 an après un premier diplôme (autre CAP, bac professionnel...) ou une seconde professionnelle.

Entretien individuel afin de vérifier la motivation et le projet professionnel du candidat  
Adhésion à l'association (100€/an).  
Inscription possible toute l'année.

### RYTHME DE L'ALTERNANCE

Cette formation diplômante, en apprentissage, s'adresse aux jeunes de 15 à 29 ans (sans limite d'âge pour les RQTH)

Elle se déroule sur deux années scolaires avec 12 semaines d'école par an (420h).

### CONTENU FORMATION

#### PÉDAGOGIE BASÉE SUR L'ALTERNANCE ET L'EXPÉRIENCE VÉCUE EN STAGE

##### → MODULES GÉNÉRAUX

- Expression française
- Histoire/Géographie
- Langue vivante
- Arts appliqués
- Mathématiques/Sciences
- Éducation physique et sportive
- Co-intervention
- Chef d'œuvre

##### → ENSEIGNEMENTS PROFESSIONNEL

- Travaux pratiques
- Technologie professionnelle
- Sciences appliquées
- Gestion appliquée
- Gestion d'alternance
- Protection Santé Environnement



**Formations**  
en apprentissage

**MFR Balan**  
53, rue Centrale  
01360 Balan

Tél : 04 78 06 16 03  
email : mfr.balan@mfr.asso.fr

[www.mfr-balan.fr](http://www.mfr-balan.fr)

# FILIERE CUISINE

## ET APRÈS

### DES POURSUITES D'ÉTUDES

- ☑ Autre CAP (en 1 an)
- ☑ Mention complémentaire (en 1 an)
- ☑ Bac Professionnel (en 2 ans)
- ☑ Brevet professionnel (en 2 ans)
- ☑ Certificat de spécialisation

## COÛT ANNUEL

Coût pédagogique intégralement pris en charge par les **OPCO** partenaires.

- ☑ **Coût de la pension complète :**  
102€ par mois/10 mois de formation
- ☑ **Coût de la demi-pension :**  
30€ par semaine de formation
- ☑ **Option transport: 10€/mois**



**Formations**  
en apprentissage



## INFOS PRATIQUES

### EXAMEN

L'évaluation se déroule dans le cadre habituel des enseignements (CCF) et en entreprise durant la période de formation.

### LES MISSIONS DE L'APPRENTI EN ENTREPRISE

#### Les avantages

- ☑ **Une formation rémunérée** et des congés payés, statut d'apprenti
- ☑ **Des laboratoires** et des **équipements** performants et modernes
- ☑ **Un accompagnement** professionnel attentif et pédagogique
- ☑ Deux **restaurants d'application**
- ☑ **Un cursus** accessible en formation continue ou professionnelle
- ☑ La possibilité de **loger à la MFR** et de bénéficier d'un service de transport

#### LE PROGRAMME DE VOTRE CAP CUISINE :

- ☑ **La préparation et l'organisation** du poste de travail, son maintien dans un état de propreté conforme aux réglementations en vigueur ;
- ☑ **La maîtrise** des techniques culinaires de base : taille des légumes, modes de cuisson, découpe des viandes, confection d'entrées, potages, plats, desserts, fonds et sauces...
- ☑ **Contrôle** de la qualité des plats réalisés ;
- ☑ **Dressage et service.**

#### POURQUOI CHOISIR LA MFR DE BALAN ?

- ☑ Temps d'accompagnements personnalisés
- ☑ Équipements modernes et performants
- ☑ Potager et verger pédagogiques
- ☑ Trophées et concours

#### Méthodes mobilisées

- ☑ Pédagogie de l'alternance spécifique aux MFR et reposant sur le milieu socio-professionnel.
- ☑ Accompagnement social, scolaire et professionnel individualisé.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES PORTEUSES DE HANDICAP

- ☑ Infrastructure connectée, innovante, modulable et ergonomie adaptée aux personnes handicapées.
- ☑ Établissement aux **normes PMR** requises.
- ☑ Habilité H+
- ☑ Aucune limite d'âge pour l'apprentissage

## UNE ÉCOLE DE CUISINE PRÈS DE LYON

Toute l'équipe de la **MFR de Balan** fait son maximum pour accueillir les élèves dans les meilleures conditions. Nous disposons d'un internat (non-obligatoire) et proposons des formules en demi-pension ou en pension complète. Un service de ramassage est mis en place le lundi et le vendredi. **Les apprentis en première année** bénéficient d'une bourse pour s'équiper, et tous les élèves ont droit au Pass'Région, qui leur permet d'obtenir des remises sur les livres, ainsi que sur les activités sportives et culturelles. Vous souhaitez connaître **les modalités d'inscription à la MFR** pour **obtenir votre CAP Cuisine près de Lyon** ? Vous avez besoin d'informations sur un Bac Pro ou une mention complémentaire ? Contactez-nous, nous nous ferons un plaisir de vous renseigner et de vous faire visiter nos locaux.

**MFR**  
CULTIVONS LES RÉUSSITES

**MFR Balan**  
53, rue Centrale - 01360 BALAN  
Tél : 04 78 06 16 03 - email : [mfr.balan@mfr.asso.fr](mailto:mfr.balan@mfr.asso.fr)  
[www.mfr-balan.fr](http://www.mfr-balan.fr)