

PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE
DU 30 MARS AU 19 JUIN 2026



COUTURE ET COUPE À PLAT NIVEAU 1
BASES ET INITIATION PAR CLAIRE SALIN ET MAUD VADON

Mise à jour novembre 2025



LE PETIT ATELIER – 23, RUE FERRARI 13005 MARSEILLE – LEPESTITATELIER.EU – 04 91 47 14 30
ENREGISTRÉ AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE PACA SOUS LE NUMÉRO 93130968713 – CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÉMENT DE L'ÉTAT
SIRET N°428 328 496 00024 – APE 8559A – RIB FR76 4255 9100 0008 0154 3080 774 – TVA NON RÉCUPÉRABLE SELON ARTICLE 293 DU CGI

PUBLIC CONCERNÉ :

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant acquérir ou consolider les bases et les techniques fondamentales de la couture et de la coupe à plat.

Elle est particulièrement adaptée :

- Aux personnes en reconversion professionnelle ;
- Aux autodidactes souhaitant structurer leurs pratiques et accéder à un niveau professionnel ;
- Aux salariés et auto-entrepreneurs bénéficiant d'un financement par un OPCO ;
- Aux professionnels du spectacle vivant, de l'audiovisuel et aux artistes-auteurs, dans le cadre d'une prise en charge Afdas, souhaitant développer ou actualiser leurs compétences techniques.

Nos formations ne sont pas éligibles au CPF.

PRÉ REQUIS :

Aucun

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS :

Les inscriptions se font directement auprès du Petit Atelier. Pour tout renseignement, contacter : Claire Salin 06.88.47.49.66 clairesalin39@gmail.com ou lepetitatelier@hotmail.com.

Pour les personnes souhaitant bénéficier d'une prise en charge du coût pédagogique par un organisme financeur (OPCO, Afdas), une demande individuelle de formation doit être

réalisée.

L'inscription au stage devient définitive uniquement après réception de l'accord de financement de l'organisme concerné.

Le délai de mise en place de la formation, après signature du devis ou de la convention, est d'au minimum une semaine.

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Mettre en œuvre les techniques fondamentales de la couture, ou consolider leurs compétences existantes
- Analyser une demande et des mesures afin de concevoir un patronage sur mesure (jupe, pantalon, buste et manche) ;
- Réaliser un tracé de patron en coupe à plat, en respectant les règles professionnelles ;
- Effectuer les transformations de patrons nécessaires à l'adaptation d'un modèle ;
- Couper, assembler et monter un modèle d'étude à partir d'un patron tracé en coupe à plat ;
- Appliquer des techniques d'assemblage et de finitions adaptées aux pièces réalisées.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :

Les formations se déroulent en présentiel, en petits groupes, afin de permettre un accompagnement individualisé, tenant compte du profil, du niveau et des objectifs professionnels de chaque apprenant.

- Les apports théoriques et techniques sont dispensés par le formateur et accompagnés de démonstrations pratiques ;
- Les apprenants mettent ensuite en œuvre les techniques abordées à travers des exercices pratiques progressifs, favorisant l'appropriation des gestes professionnels ;
- La progression pédagogique s'appuie sur une alternance d'apports théoriques, de démonstrations et de mises en pratique, avec une montée en complexité des exercices ;
- Le développement de l'autonomie et la maîtrise des techniques nécessitent un investissement personnel et une pratique régulière en dehors du temps de formation ;
- L'autonomie et l'acquisition de ses techniques demandent un investissement personnel et de la pratique en dehors du temps de formation.

MODALITÉS D'EVALUATION :

À l'issue de la formation, le formateur procède à une évaluation individuelle des compétences de chaque stagiaire, au regard des objectifs pédagogiques et du travail réalisé au cours du stage.

La formation ne donne lieu à aucune délivrance de diplôme. Une attestation de fin de formation, précisant les connaissances et compétences acquises, est remise à chaque participant afin de valoriser les acquis professionnels. Un certificat de réalisation, ainsi que la feuille d'émarginement, sont transmis aux organismes financeurs, conformément aux exigences réglementaires.

LE MATÉRIEL ET LES OUTILS PÉDAGOGIQUES :

L'atelier est organisé pour la couture et la coupe et est équipé de matériel professionnel et familial. Ce matériel est mis à disposition des stagiaires pour la durée de la formation.

Sont également fournis :

- Les supports de cours ;
- Les fournitures nécessaires à la réalisation des modèles (tissus, papiers, mercerie).

Chaque participant doit venir avec son propre matériel de couture, de tracé et de prise de notes. Une liste détaillée des fournitures sera transmise après confirmation de l'inscription.

ACCESIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les personnes ayant besoin de mesures de compensation peuvent contacter la référente handicap, Claire Salin, au 06 88 47 49 66, ou l'enseignante de la formation.

EFFECTIFS :

Le stage accueille 4 à 5 stagiaires. Le Petit Atelier se réserve le droit d'annuler le stage en cas de nombre insuffisant d'inscriptions.

LES ENSEIGNANTS :

Claire SALIN – Modéliste spécialisée en conception sur mesure

- 20 ans d'expérience dans le textile, en sociétés industrielles et dans le secteur du luxe ;
- Créatrice et responsable d'un atelier de création sur mesure pendant plusieurs années ;
- Formatrice indépendante depuis 2019 dans différents ateliers et lieux de formation.

Maud VADON – Styliste et modéliste diplômée de Supdmod Lyon (2006)

- Créatrice de la marque COUTUROOD et du projet Bisoudoudou sur les réseaux sociaux ;
- Freelance pour différentes marques de patrons de couture (création de tutoriels et accompagnement) ;
- Professeur de couture au Petit Atelier depuis 2019, basée à Marseille.

LIEU DE LA FORMATION :

Le Petit Atelier, 23 rue Ferrari, 13005 Marseille

COÛT DE LA FORMATION :

6777€ TTC (TVA non applicable selon article 293B du CGI).

Ce coût inclus les fournitures nécessaires à la formation

Il peut bénéficier d'une prise en charge par un organisme financeur, dans le cadre d'une demande individuelle de formation.

30€ d'adhésion à l'association, elle est obligatoire à toute personne travaillant à l'atelier et doit être acquittée dès l'entrée en stage.

DUREE :

Durée totale par module : couture 90h, coupe à plat 161h.

Durée totale de formation : 251 heures.

LE PROGRAMME :

Semaine 1 - Les bases de la couture

Découverte de la machine à coudre, ses caractéristiques, son utilisation et son matériel ;
Prise en main et mise en application ;
Etude des différentes coutures d'assemblage ;
Réalisation de pièces d'étude (tote bag, trousse matelassée, panier).

Semaine 2 – Couture, réalisation de pièces d'étude

Spécificités et montages des pinces, poches, fermeture bord à bord, bragette, réhausse, ceinture.

Semaine 3 - Coupe à plat de la jupe de base et ses transformations

Étude des principes de calculs et prises de mesures ;
Tracé du patron de base ;
Coupe et confection du prototype ;
Essayage, corrections et réglages ;
Compréhension et manipulation du basculement des pinces ;
Transformation du patron de base en fonction du modèle et des particularités de chaque déclinaison (plis, empiècements, ceintures, enformes, poches, hauteur de taille...) ;
Tracé d'une jupe droite avec ceinture, fermeture dos, pinces, et poches italiennes ou modèle libre selon le niveau.

Semaine 4 - Coupe, couture et montage de la jupe

Compréhension du sens du droit fil et du pli marchand
Placement et marquage des repères ;
Etude de la gamme de montage, assemblage et finitions.

Semaine 5 - Coupe à plat du pantalon de base et ses transformations

Étude des principes de calculs et prises de mesures ;
Tracé du patron de base ;
Coupe et confection du prototype ;
Essayage, corrections et réglages ;
Compréhension et manipulation du basculement des pinces ;
Transformation du patron de base en fonction du modèle, des différentes morphologies, et des particularités de chaque déclinaison (plis, empiècements, ceintures, enformes, poches, hauteur de taille, largeur de jambe...) ;
Tracé d'un pantalon coupe droite avec ceinture, plis plats, poches plaquées et cavalières, bragette, et réhausse dos ou modèle libre selon le niveau.

Semaine 6 - Coupe, couture et montage du pantalon

Compréhension du sens du droit fil et du pli marchand ;
Placement et marquage des repères ;
Etude de la gamme de montage, assemblage et finitions.

Semaine 7 et 8 - Coupe à plat du buste de base et ses transformations

Étude des principes de calculs et prises de mesures ;
Tracé du patron sans manche ;
Coupe et confection du prototype, essayage et réglage ;
Compréhension et manipulation du basculement des pinces ;
Etude et tracé de la manche de base, coupe et confection, essayage et réglage ;
Transformation du patron de base en fonction du modèle, des différentes morphologies, et des particularités de chaque déclinaison (empiècements, découpes, décolletés, manches, enformes, parementures...) ;
Étude des tracés de base de cols simples, poignets, fentes, poches, patte de boutonnage ;
Tracé d'un patron de chemisier avec pinces, col plat, pied de col, pattes de boutonnage, réhausse dos, manches et poignets ou modèle libre selon le niveau ;
Mise en application de l'ensemble de ces techniques pour un projet personnelle ou professionnel.

Semaine 9 Coupe, couture et montage du chemisier

Compréhension du sens du droit fil et du pli marchand ;
Placement et marquage des repères ;
Etude de la gamme de montage, assemblage et finitions.

PLANNING DES COURS

Semaine 1

Les bases de la couture 18 heures

Du 30 mars au 3 avril,
Lundi 10h-13h /14h-17h, Mardi 10h-13h/14h-17h, jeudi 10h-13h/14h-17h

Semaine 2

Couture sur échantillons pièces d'étude 18 heures

Du 7 au 10 avril,
Mardi 10h-13h /14h-17h, jeudi 10h-13h / 14h-17h, vendredi 10h-13h /14h-17h

Semaine 3

Coupe à plat de la jupe de base et ses déclinaisons

35 heures

Du 13 au 17 avril,
Du lundi au vendredi de 9h-12h /13h-17h

Semaine 4

Coupe, couture et montage de la jupe 15 heures

Du 20 au 23 avril,
Lundi 10h-13h /14h-17h, Mardi 14h-17h, jeudi 10h-13h/14h-17h

Semaine 5

Coupe à plat du pantalon et de base et ses déclinaisons 70 heures

Du 4 au 15 mai (jours fériés cours maintenus),
Du lundi au vendredi de 9h-12h /13h-17h

Semaine 6

Coupe, couture et montage du pantalon 18 heures

Du 18 au 21 mai,
Lundi 10h-13h /14h-17h, mardi 10h-13h /14h-17h, jeudi 10h-13h/14h-17h

Semaine 7 et 8

Coupe à plat du buste de base et ses déclinaisons 56 heures

Du 1 au 5 juin,
Du lundi au vendredi de 9h-12h /13h-17h
Du 8 au 10 juin
Du lundi au mercredi de 9h-12h /13h-17h

Semaine 9

Coupe, couture et montage du chemisier 21 heures

Du 15 au 19 juin,
Lundi 10h-13h/14h-17h, Mardi 10h-13h/14h-17h
Jeudi 10h-13h/14h-17h, Vendredi 10h-13h

Les formations sont organisées selon un **planning préétabli**.

Les dates peuvent être personnalisées sur demande pour s'adapter aux disponibilités des stagiaires.

Le stagiaire s'engage à respecter les dates fixées et les horaires donnés lors de l'inscription à la formation.