CAP MMVT

187 Fiches de Révision

CAP MMVT

Métiers de la mode - vêtement tailleur

- Fiches de révision
- Fiches méthodologiques
- Tableaux et graphiques
- Retours et conseils

Conforme au Programme Officiel

Garantie Diplômé•e ou Remboursé•e

4,6/5 selon l'Avis des Étudiants

capvetementtailleur.fr

Préambule

1. Le mot du formateur :



Hello, moi c'est **Lucas** 👋

D'abord, je tiens à te remercier de m'avoir fait confiance et d'avoir choisi www.capvetementtailleur.fr pour tes révisions.

Si tu lis ces lignes, tu as fait le choix de la **réussite**, bravo.

Dans cet E-Book, tu découvriras comment j'ai obtenu mon **CAP MMVT** avec une moyenne de **17,42/20**.

2. Pour aller beaucoup plus loin :

Vous avez été très nombreux à nous demander de créer une **formation 100 % vidéo** dédiée au domaine **Industrie & Technologies** pour maîtriser toutes les notions.

Chose promise, chose due : Nous avons créé cette formation unique composée de **5 modules ultra-complets** (1h14 au total) afin de t'aider à **réussir les épreuves** du CAP.



3. Contenu du dossier Industrie & Technologies :

1. **Vidéo 1 - Comprendre la production industrielle et les procédés (15 min) :** Vue globale des procédés et de la chaîne de production.

2. **Vidéo 2 - Maintenance, fiabilité et sécurité des systèmes (14 min) :** Principes pour fiabiliser et sécuriser les équipements.

3. **Vidéo 3 - Électricité, automatisme et pilotage des installations (14 min) :** Bases pour comprendre et piloter les systèmes automatisés.

4. **Vidéo 4 - Qualité, métrologie, contrôle et traçabilité (17 min) :** Repères pour contrôler, mesurer et tracer la qualité.

5. **Vidéo 5 - Organisation industrielle, flux, amélioration continue et projets (14 min) :** Outils pour améliorer les flux et les méthodes de travail.

Découvrir

Table des matières

Français ..... Aller

Chapitre 1 : Se dire, s'affirmer et s'émanciper ..... Aller

Chapitre 2 : S'informer et communiquer avec esprit critique ..... Aller

Chapitre 3 : Rêver, imaginer et créer par les mots et les arts ..... Aller

Chapitre 4 : Lire, écrire et dire le métier avec justesse ..... Aller

Histoire-géographie ..... Aller

Chapitre 1 : De 1789 à la Ve République : affirmer la démocratie ..... Aller

Chapitre 2 : La France et la construction européenne depuis 1950 ..... Aller

Chapitre 3 : Transports et mobilités dans les espaces mondiaux ..... Aller

Chapitre 4 : Espaces urbains, acteurs et enjeux ..... Aller

Enseignement moral et civique ..... Aller

Chapitre 1 : État de droit, libertés et laïcité ..... Aller

Chapitre 2 : Information et responsabilité : engagement politique ..... Aller

Chapitre 3 : Environnement, biodiversité et débat en institution ..... Aller

Chapitre 4 : Cohésion sociale, égalité et discriminations ..... Aller

Chapitre 5 : République, nation et participation ..... Aller

Mathématiques ..... Aller

Chapitre 1 : Calcul numérique, proportions et pourcentages ..... Aller

Chapitre 2 : Statistiques et probabilités ..... Aller

Chapitre 3 : Équations et fonctions : résoudre des problèmes ..... Aller

Chapitre 4 : Géométrie plane et solides : mesures et tracés ..... Aller

Physique-chimie ..... Aller

Chapitre 1 : Mesurer les mouvements et calculer des vitesses ..... Aller

Chapitre 2 : Préparer des solutions et mesurer leur acidité ..... Aller

Chapitre 3 : Signaux sonores : mesurer et prévenir les risques ..... Aller

Chapitre 4 : Transferts thermiques et capteurs de température ..... Aller

Chapitre 5 : Lumière et électricité : mesures en toute sécurité ..... Aller

Éducation physique et sportive ..... Aller

Chapitre 1 : Demi-fond : gérer l'effort et progresser ..... Aller

Chapitre 2 : Escalade : se déplacer et assurer en sécurité ..... Aller

Chapitre 3 : Acrosport : créer et présenter un enchaînement ..... Aller

Chapitre 4 : Volley-ball : coopérer, s'opposer et arbitrer ..... Aller

Chapitre 5 : Cross-training et santé ..... Aller

Langue vivante étrangère : Anglais ..... Aller

Chapitre 1 : Se présenter et échanger au quotidien ..... Aller
Chapitre 2 : Comprendre et rédiger des messages simples ..... Aller
Chapitre 3 : Échanger au travail et découvrir d'autres cultures ..... Aller

Prévention santé-environnement ..... Aller

Chapitre 1 : Hygiène de vie et accès au système de santé ..... Aller
Chapitre 2 : Sexualité, contraception et prévention des IST ..... Aller
Chapitre 3 : Environnement : ressources et risques à prévenir ..... Aller
Chapitre 4 : Travail : droits, prévention et premiers secours ..... Aller
Chapitre 5 : Gérer ton budget, tes achats et tes assurances ..... Aller

Arts appliqués et cultures artistiques ..... Aller

Chapitre 1 : Histoire du vêtement et cultures artistiques ..... Aller
Chapitre 2 : Design du quotidien et création responsable ..... Aller
Chapitre 3 : Analyser une demande et concevoir une proposition ..... Aller
Chapitre 4 : Représenter les formes et argumenter ses choix ..... Aller

Définition technique du vêtement et patronnage ..... Aller

Chapitre 1 : Analyser les formes et les éléments du vêtement ..... Aller
Chapitre 2 : Relier les mesures du corps aux aplombs ..... Aller
Chapitre 3 : Relever et modifier des patrons simples ..... Aller

Matières d'œuvre et fournitures ..... Aller

Chapitre 1 : Identifier les fibres, les fils et les étoffes ..... Aller
Chapitre 2 : Associer les étoffes aux fournitures adaptées ..... Aller
Chapitre 3 : Préparer les textiles et lire leur étiquetage ..... Aller

Matériels, sécurité et ergonomie ..... Aller

Chapitre 1 : Utiliser et régler les machines de confection ..... Aller
Chapitre 2 : Assurer la maintenance courante des matériels ..... Aller
Chapitre 3 : Organiser un poste ergonomique et sécurisé ..... Aller

Procédés de préparation et de fabrication ..... Aller

Chapitre 1 : Placer et couper les étoffes avec précision ..... Aller
Chapitre 2 : Préparer l'essayage et reporter les retouches ..... Aller
Chapitre 3 : Entoiler à la main ou par thermocollage ..... Aller
Chapitre 4 : Assembler et monter les éléments du vêtement ..... Aller
Chapitre 5 : Réaliser les finitions et la mise en forme au fer ..... Aller

Gestion des réalisations et connaissance de l'entreprise ..... Aller

Chapitre 1 : Lire les dossiers et ordonner la fabrication ..... Aller
Chapitre 2 : Repérer les composantes du prix de revient ..... Aller
Chapitre 3 : Contrôler la qualité et corriger les malfaçons ..... Aller

Chapitre 4 : Situer l'entreprise et communiquer en équipe ..... Aller

Français

Présentation de la matière :
En CAP Métiers de la mode - vêtement tailleur, le Français t'apprend à comprendre des textes, rédiger et **t'exprimer avec précision**. L'épreuve commune avec l'Histoire-Géographie et l'EMC possède un **coefficient 3**.

En CCF, pendant la formation, tu passes un écrit en **3 étapes de 40 minutes** et un oral de 10 minutes. À l'examen final ponctuel, le Français comprend un écrit de 2 heures et un oral de 10 minutes.

Conseil :
Je te conseille de réserver **15 minutes régulières** à la lecture et à l'écriture. Résume un texte, puis vérifie les accords et la ponctuation.

Pour préparer l'oral, entraîne-toi à présenter une réalisation, par exemple une veste confectionnée en atelier. Explique tes choix avec des mots simples.

Enregistre-toi pour repérer les passages confus. Avance progressivement, sans rechercher la perfection immédiatement. Demande à ton professeur une correction ciblée pour identifier tes priorités.

Table des matières

Chapitre 1 : Se dire, s'affirmer et s'émanciper ..... Aller
1. Lire et comprendre des textes sur soi ..... Aller
2. S'affirmer et apprendre à choisir ..... Aller
Chapitre 2 : S'informer et communiquer avec esprit critique ..... Aller
1. Trouver et vérifier une information ..... Aller
2. Lire, analyser et garder son esprit critique ..... Aller
3. Communiquer clairement en formation et en atelier ..... Aller
Chapitre 3 : Rêver, imaginer et créer par les mots et les arts ..... Aller
1. Lire une œuvre et faire travailler ton imagination ..... Aller
2. Créer une idée avec des mots et des images ..... Aller
3. Lire, organiser et rédiger ton analyse ..... Aller
Chapitre 4 : Lire, écrire et dire le métier avec justesse ..... Aller
1. Lire et comprendre un document professionnel ..... Aller
2. Écrire clairement dans une situation de travail ..... Aller
3. Parler du métier avec précision ..... Aller

Chapitre 1 : Se dire, s'affirmer et s'émanciper

1. Lire et comprendre des textes sur soi :

Repérer les idées importantes :
Dans ce chapitre, tu apprends à parler de ce que tu ressens, de ce que tu penses et de ce qui te construit. Pour comprendre un texte, commence par repérer qui parle, à qui, dans quelle situation et dans quel but.

Lis une première fois pour comprendre le sujet général. À la deuxième lecture, souligne les mots qui expriment une opinion, un sentiment ou un choix. Note ensuite l'idée principale avec tes propres mots, sans recopier des phrases entières.

Relier le texte à une situation concrète :
Un texte sur l'affirmation de soi peut parler d'identité, de liberté, de confiance ou de pression du groupe. Demande-toi ce que la personne veut faire entendre et ce qui l'aide ou l'empêche d'agir.

Question de lecture	Ce que tu cherches
Qui s'exprime ?	Le narrateur, l'auteur ou un personnage
Que ressent-il ?	Une émotion ou un doute
Que veut-il faire ?	Un choix ou une demande
Qu'est-ce qui le freine ?	Une peur, une règle ou le regard des autres

Exemple d'analyse :
Dans un récit, une apprentie hésite à signaler une erreur de coupe. Tu peux relever sa peur de décevoir, puis expliquer que parler permet de corriger le problème avant de poursuivre le montage.

2. S'affirmer et apprendre à choisir :

Dire ce que tu penses avec respect :
S'affirmer, ce n'est ni imposer ton avis ni te taire pour éviter un désaccord. C'est expliquer clairement ton point de vue, écouter l'autre et formuler une demande précise. À l'atelier comme en stage, cette façon de parler aide à travailler en confiance.

Pour préparer une prise de parole, suis 3 étapes : présente la situation, exprime ton ressenti ou ton avis, puis propose une solution. Parle calmement et appuie-toi sur des faits observables plutôt que sur des reproches.

Construire ton autonomie :

S'émanciper, c'est gagner peu à peu la capacité de penser par toi-même et de faire des choix réfléchis. Tu peux demander conseil sans laisser les autres décider à ta place. Reconnaître une erreur et chercher comment la réparer fait aussi partie de l'autonomie.

Avant de rédiger, garde un plan simple : annonce ton idée, donne une raison, puis ajoute un exemple. Utilise des connecteurs comme « d'abord », « parce que », « par exemple » et « donc » pour guider ton lecteur.

Exemple de situation en stage :
Après 2 heures de travail, tu remarques que la ligne de montage ne correspond pas aux repères. Tu vérifies la consigne, expliques le problème à ta tutrice et proposes de découdre la partie concernée. Le livrable attendu est une pièce corrigée et conforme aux repères.

Ta check-list avant d'agir :

- Vérifie les faits et la consigne avant de donner ton avis.
- Choisis une phrase simple pour expliquer ton besoin.
- Écoute la réponse sans couper la parole.
- Propose une solution réalisable et demande une précision si nécessaire.
- Relis ton écrit pour vérifier qu'il est clair et respectueux.

Ce qu'il faut retenir

Pour comprendre un texte sur soi, repère qui s'exprime, ses émotions, ses choix et les obstacles qu'il rencontre. Reformule ensuite l'idée principale avec tes propres mots.

- Pour **t'affirmer avec respect**, expose la situation, exprime ton ressenti et propose une solution en t'appuyant sur des faits.
- Pour développer ton **autonomie et tes choix**, réfléchis par toi-même, demande conseil sans laisser les autres décider et apprends à réparer tes erreurs.
- Avant d'agir, vérifie la consigne, écoute l'autre et formule clairement ton besoin.

En lecture comme dans tes échanges, la clarté, l'écoute et la réflexion t'aident à gagner confiance et à agir de façon responsable.

Chapitre 2 : S'informer et communiquer avec esprit critique

1. Trouver et vérifier une information :

Repérer le besoin :
Avant de chercher, demande-toi ce que tu veux savoir. Une question précise t'aide à trouver une réponse utile, sans te perdre dans des pages qui ne concernent pas ton travail ou ta formation.

Choisir des sources fiables :
Vérifie qui a publié l'information, à quelle date et dans quel but. Compare au moins 2 sources quand le sujet est important. Une publication partagée sur un réseau social ne suffit pas à confirmer une information.

Question à te poser	Ce que tu vérifies
Qui parle ?	L'auteur ou l'organisme est-il identifiable ?
Quand ?	La date est-elle assez récente pour le sujet ?
Dans quel but ?	Informer, vendre, convaincre ou divertir ?
Quelles preuves ?	Des faits, des exemples ou des sources sont-ils indiqués ?

Exemple de vérification :
Tu lis qu'un tissu supporte un repassage à haute température. Avant de l'utiliser, vérifie l'étiquette d'entretien et la fiche technique du fournisseur. En atelier, un essai sur une chute de tissu peut éviter d'abîmer une pièce entière.

2. Lire, analyser et garder son esprit critique :

Lire avec méthode :
Commence par repérer le titre, la date, l'auteur et le type de document. Lis ensuite une première fois pour comprendre le sujet, puis une seconde fois pour relever les idées importantes, les exemples et les mots qui expriment une opinion.

Séparer les faits des avis :
Un fait peut être vérifié. Un avis exprime un jugement ou une préférence. Repère les mots qui donnent une impression de certitude, comme « toujours » ou « jamais », et demande-toi si les preuves justifient vraiment cette affirmation.

Exemple de lecture critique :
Dans un article, tu lis : « Cette veste est la plus solide du marché. » C'est une affirmation, pas une preuve. Cherche des résultats d'essais, la composition du tissu ou des critères précis avant de la reprendre dans un travail.

Noter sans recopier :
Écris les idées avec tes propres mots et garde une trace de la source. Cette habitude t'aide à réviser et à éviter de présenter comme tien un texte repris mot pour mot.

3. Communiquer clairement en formation et en atelier :

Adapter ton message :
Avant de parler ou d'écrire, pense à la personne qui va recevoir ton message et à ce qu'elle doit comprendre ou faire. Donne les informations essentielles dans l'ordre, avec des mots précis et un ton respectueux.

Transmettre une consigne utile :
Pour signaler un problème, précise la pièce concernée, ce que tu as observé et la suite nécessaire. Un message clair fait gagner du temps et limite les erreurs, surtout quand plusieurs personnes travaillent sur le même vêtement.

Exemple de message en atelier :
« La manche gauche mesure 2 cm de trop par rapport au patron. J'ai vérifié la mesure 2 fois. Peux-tu contrôler le repère avant que je la monte ? » Le message décrit le problème et propose une action sans accuser quelqu'un.

Mini cas concret et livrable attendu :
En stage, tu dois vérifier 3 informations sur une fiche de tissu avant de couper une veste : la composition, la largeur et les conseils d'entretien. Tu compares la fiche à l'étiquette, puis tu demandes confirmation si une donnée manque.

Résultat : tu évites de couper dans un tissu mal identifié et tu transmets les informations à ton responsable. Le livrable attendu est une fiche de vérification remplie, avec les 3 données, les sources consultées et la date du contrôle.

Check-list avant de transmettre une information :

- J'ai identifié la question à résoudre.
- J'ai vérifié l'auteur et la date de ma source.
- J'ai comparé les informations importantes.
- J'ai séparé les faits de mon opinion.
- J'ai écrit un message clair avec la prochaine action à faire.

Ce qu'il faut retenir

Pour t'informer efficacement, précise d'abord ta question et examine tes sources avec **esprit critique**.

- Vérifie l’auteur, la date, le but et les preuves, puis compare les sources importantes.
- Distingue les faits des opinions et prends des notes avec tes propres mots en gardant la source.
- Adapte ton message à la personne, décris précisément le problème et indique la prochaine action.

En formation ou en atelier, une information vérifiée et clairement transmise limite les erreurs et facilite le travail d’équipe.

Chapitre 3 : Rêver, imaginer et créer par les mots et les arts

1. Lire une œuvre et faire travailler ton imagination :

Repérer les indices :
Quand tu découvres un texte, une image ou une œuvre, commence par observer ce qui est vraiment présent. Repère le titre, l'auteur, la date, les personnages, les couleurs ou les formes. Ces indices t'aident à comprendre sans inventer trop vite.

Formuler une interprétation :
Demande-toi ce que l'œuvre raconte et quelle émotion elle cherche à faire naître. Appuie ton idée sur un détail précis. Tu peux proposer plusieurs interprétations, à condition d'expliquer ce qui les justifie.

Exemple d'observation :
Dans un poème où le vent « froisse les rues », le verbe « froisse » fait penser à un tissu. Tu peux dire que le poète transforme la ville en matière vivante, et citer le mot pour défendre ton idée.

Faire un lien avec les arts :
Les mots, les images, la musique et les vêtements peuvent tous raconter une idée. En atelier, observer une affiche ou une tenue peut t'aider à repérer une ambiance, puis à expliquer comment les formes et les matières la créent.

2. Créer une idée avec des mots et des images :

Partir d'une intention :
Avant de créer, choisis ce que tu veux faire ressentir ou comprendre. Une intention simple évite de partir dans tous les sens. Note quelques mots associés à ton idée, puis sélectionne ceux qui correspondent le mieux à l'ambiance recherchée.

Construire un univers :
Tu peux mélanger écriture et arts visuels pour donner une forme à ton imagination. Pense aux couleurs, aux textures, aux silhouettes et aux mots qui les évoquent. En vêtement tailleur, une ligne nette peut suggérer le sérieux, tandis qu'un tissu souple donne une impression de mouvement.

Exemple de création :
Pour imaginer une veste inspirée d'un jardin après la pluie, tu choisis 3 mots, « humide », « calme » et « brillant ». Tu dessines ensuite 2 détails, comme des boutons nacrés et une poche aux lignes courbes, puis tu expliques tes choix.

Garder des traces :

Dans un carnet, conserve tes mots-clés, croquis, références et essais. Ajoute une courte légende à chaque image pour te rappeler pourquoi tu l'as choisie. Cette habitude aide à présenter ton projet et à reprendre une idée plusieurs jours après.

3. Lire, organiser et rédiger ton analyse :

Une méthode en 3 étapes :
Pour analyser un document, avance dans l'ordre. Lis une première fois pour saisir le sujet, relis en soulignant 3 ou 4 indices importants, puis rédige une réponse qui relie ton idée à ces indices. Ce chemin évite les commentaires vagues.

- Présente le document et son sujet.
- Explique un effet ou une idée avec un indice précis.
- Termine par ce que cet indice te fait comprendre.

Des mots pour relier tes idées :
Les connecteurs rendent ton explication plus facile à suivre. Utilise « d'abord » pour commencer, « ensuite » pour ajouter une idée, « car » pour expliquer et « enfin » pour terminer. Évite d'empiler les phrases sans montrer leur lien.

Étape	Question à te poser	Exemple de formulation
Observer	Que vois-tu ou que lis-tu ?	Je remarque que…
Interpréter	Quelle idée cela suggère-t-il ?	Cela peut évoquer…
Justifier	Quel détail soutient ton idée ?	On le voit avec…
Relier	Quel lien fais-tu avec ton projet ?	Cette idée m'inspire…

Vérifier avant de rendre :
Relis ton texte à voix basse. Vérifie que chaque idée est compréhensible, que tes exemples prouvent ce que tu avances et que les phrases commencent par une majuscule. Une petite relecture permet souvent de corriger les oublis les plus visibles.

Exemple de mini-projet :
En 30 minutes, tu analyses une photographie de mode, choisis 3 mots d'ambiance et réalises un croquis de veste avec 2 détails inspirés de l'image. Tu rédiges ensuite 4 phrases pour justifier tes choix. Livrable attendu : 1 croquis légendé et 1 court paragraphe.

Ta check-list de terrain :

- Je note le titre, l'auteur ou la source du document.
- Je relève au moins 3 détails précis avant d'interpréter.
- Je choisis une intention claire pour ma création.
- Je relie chaque choix à un mot, une image ou une émotion.
- Je relis mon texte et je vérifie le livrable demandé.

Ce qu'il faut retenir

Pour comprendre une œuvre et nourrir ta créativité, observe-la avec attention et appuie tes interprétations sur des détails concrets.

- Repère les indices, puis explique l'idée ou l'émotion qu'ils suggèrent.
- Choisis une **intention claire** et associe-lui des mots, des formes, des couleurs ou des matières.
- Garde tes recherches et organise ton analyse en présentant, interprétant et justifiant tes idées.
- Relis ton texte et relie chaque choix à une source d'inspiration.

Une observation précise transforme l'imagination en création cohérente et facile à expliquer.

Chapitre 4 : Lire, écrire et dire le métier avec justesse

1. Lire et comprendre un document professionnel :

Repérer les informations utiles :
Au travail, tu peux lire une fiche de fabrication, une consigne, une étiquette ou un message. Commence par repérer le titre, la date, l'auteur et le destinataire. Puis cherche ce qu'on te demande de faire et les informations à respecter.

Analyser sans te précipiter :
Lis une première fois pour comprendre le sujet général. À la deuxième lecture, souligne les mots importants et entoure les chiffres, les matières, les mesures et les actions. Si un mot est inconnu, observe la phrase autour avant de chercher son sens.

Exemple de lecture d'une consigne :
Sur une fiche, tu lis : « Assembler les 2 devants, endroit contre endroit, avec une marge de 1 cm. » Tu repères la pièce, le nombre, le sens d'assemblage et la marge. Tu peux alors reformuler la consigne avant de commencer.

2. Écrire clairement dans une situation de travail :

Organiser tes idées :
Avant d'écrire, demande-toi à qui tu t'adresses et pourquoi. Note les faits dans l'ordre, puis rédige des phrases courtes. Un message professionnel précise le sujet, le problème rencontré et l'action attendue, sans jugement ni formule vague.

Employer les bons mots :
Choisis un vocabulaire précis pour éviter les malentendus. Indique le nom de la pièce, la matière, la mesure et l'opération concernées. Relis ensuite les accords, les verbes et les nombres, surtout quand une erreur pourrait modifier la fabrication.

Exemple de message professionnel :
« La manche gauche mesure 2 cm de moins que la manche droite. J'ai vérifié les repères du patron. Peux-tu confirmer la mesure avant que je poursuive le montage ? » Le message donne un fait, une vérification et une demande claire.

Mini-cas concret :
En stage, tu constates un écart de 2 cm entre les manches d'une veste. Tu compares les pièces, vérifies les repères, puis notes l'écart et demandes une validation avant montage. Résultat : l'équipe peut décider sans démonter une couture terminée.

Livrable attendu : une note de 3 phrases indiquant la pièce concernée, l'écart mesuré et la décision attendue. Garde les mesures dans la même unité et ajoute la date, pour que ton message reste compréhensible si l'équipe le relit plus tard.

Check-list avant d'envoyer un message :

À vérifier	Question à te poser
Destinataire	La bonne personne va-t-elle recevoir le message ?
Sujet	Le problème ou la demande est-il nommé clairement ?
Faits	Ai-je donné la pièce et la mesure exacte ?
Action	La personne sait-elle ce que j'attends ?
Relecture	Ai-je corrigé les fautes et vérifié les chiffres ?

3. Parler du métier avec précision :

Présenter une opération dans l'ordre :
Pour expliquer ton travail, annonce d'abord l'objectif, puis les étapes et le résultat. Utilise des verbes d'action comme mesurer, épingler, assembler ou contrôler. Des connecteurs simples, comme d'abord, ensuite et enfin, aident ton interlocuteur à suivre.

Adapter ta parole à la situation :
À l'oral, parle assez fort et laisse le temps à l'autre de comprendre. En atelier, une explication courte et précise est souvent plus utile qu'un long discours. Si tu ne sais pas, dis-le, puis demande une précision plutôt que de deviner.

Exemple de présentation orale :
« D'abord, j'ai vérifié les repères des 2 devants. Ensuite, je les ai assemblés en respectant la marge de 1 cm. Enfin, j'ai contrôlé la longueur de la couture. » Cette présentation suit un ordre clair et décrit des actions vérifiables.

Astuce de terrain :
Avant de rendre compte d'une opération, prends 30 secondes pour remettre tes idées dans l'ordre. J'ai souvent vu qu'une explication préparée évite les reprises, surtout lorsqu'il faut transmettre une mesure ou signaler un défaut à un collègue.

Ce qu'il faut retenir

Pour bien communiquer au travail, lis attentivement les documents, transmets des faits vérifiables et explique les opérations dans un ordre logique.

- Repère les consignes, mesures et actions, puis reformule-les avant de commencer.
- Rédige un message avec des **faits précis**, le problème rencontré et l'action attendue.

- À l’oral, présente les étapes avec des verbes d’action et des connecteurs simples.

Relis tes messages et vérifie les chiffres. Si une consigne est incertaine, demande une précision plutôt que de deviner.

Histoire-géographie

Présentation de la matière :
En CAP Métiers de la mode - vêtement tailleur, tu étudies la démocratie française, la construction européenne, les mobilités et les espaces urbains. Tu apprends à **analyser des documents** et à situer les événements.

Cette matière participe à l'épreuve Français, Histoire-géographie et EMC, de **coefficient global 3**. L'évaluation associée à l'EMC est orale, notée sur 20. Elle dure 15 minutes maximum en CCF, en dernière année, ou 15 minutes à l'examen final, dont 5 minutes de préparation, suivant ton statut.

Conseil :
Je te conseille de prévoir **2 séances hebdomadaires** de 15 minutes. Prépare des fiches courtes avec les dates, les lieux et les notions essentielles.

Entraîne-toi à présenter un document à voix haute. Identifie son auteur, sa date et son idée principale, puis explique son intérêt sans simplement le décrire.

Si tu stresses, commence devant une personne de confiance. Privilégie des phrases simples et demande un retour précis pour progresser sereinement.

Table des matières

Chapitre 1 : De 1789 à la Ve République : affirmer la démocratie ..... Aller
1. De la révolution au droit de vote ..... Aller
2. De la république à la ve république ..... Aller
Chapitre 2 : La France et la construction européenne depuis 1950 ..... Aller
1. Construire la paix et un marché commun ..... Aller
2. La france participe à une europe qui s'élargit ..... Aller
3. Étudier un cas et vérifier tes repères ..... Aller
Chapitre 3 : Transports et mobilités dans les espaces mondiaux ..... Aller
1. Des transports qui relient le monde ..... Aller
2. Des mobilités inégales et des effets concrets ..... Aller
Chapitre 4 : Espaces urbains, acteurs et enjeux ..... Aller
1. Comprendre les espaces urbains ..... Aller
2. Identifier les acteurs et leurs rôles ..... Aller
3. Comprendre les enjeux et lire le terrain ..... Aller

Chapitre 1 : De 1789 à la Ve République : affirmer la démocratie

1. De la révolution au droit de vote :

La fin des privilèges :
En 1789, la Révolution française remet en cause la monarchie absolue et les privilèges de la noblesse et du clergé. La Déclaration des droits de l'homme et du citoyen affirme des principes nouveaux, comme la liberté et l'égalité devant la loi.

Des citoyens, mais pas tous électeurs :
En 1791, la France devient une monarchie constitutionnelle. Le droit de vote est réservé aux hommes qui paient suffisamment d'impôts. On appelle cela le suffrage censitaire. Les femmes restent exclues de la vie politique, malgré les revendications d'Olympe de Gouges.

Un suffrage qui s'élargit :
En 1848, la IIe République instaure le suffrage universel masculin pour les hommes de 21 ans et plus. Le mot « universel » est donc incomplet, car les femmes ne votent toujours pas. Le droit de vote progresse par étapes, sans devenir immédiatement égal pour tous.

Date	Évolution	Ce que ça change
1789	Déclaration des droits	Des libertés et l'égalité devant la loi sont affirmées.
1791	Suffrage censitaire masculin	Seuls certains hommes peuvent voter.
1848	Suffrage universel masculin	Tous les hommes adultes peuvent voter.
1944-1945	Droit de vote des femmes	Les femmes votent pour la première fois en 1945.
1958-1962	Ve République et élection présidentielle directe	Les institutions sont réorganisées et le vote présidentiel évolue.

Exemple d'analyse d'un document :
Si un document de 1848 parle de suffrage universel, précise qu'il concerne les hommes. Pour l'étudier, relève sa date, son auteur, les personnes concernées et celles qui sont encore exclues.

2. De la république à la ve république :

Le droit de vote des femmes :
Le 21 avril 1944, une ordonnance reconnaît aux Françaises le droit d'être électrices et candidates. Elles votent pour la première fois aux élections municipales du 29 avril 1945. C'est une avancée majeure, obtenue après de longues revendications.

La naissance de la ve république :
La Constitution de la Ve République est promulguée le 4 octobre 1958, dans un contexte de crise politique. Elle renforce le pouvoir exécutif et prévoit aussi des élections, un Parlement et des libertés publiques. La démocratie repose donc sur des règles et des contre-pouvoirs.

Le président élu directement :
En 1962, une réforme prévoit l'élection du président de la République au suffrage universel direct. Les électeurs choisissent alors eux-mêmes le chef de l'État. Depuis 1974, on peut voter dès 18 ans, ce qui concerne directement les jeunes adultes.

Pourquoi cela te concerne ?
La démocratie te permet de participer aux choix collectifs, notamment en votant lorsque tu en as le droit. Elle protège aussi des libertés utiles au quotidien, comme la liberté d'expression, l'égalité devant la loi et le droit de s'organiser.

Mini cas concret :
En 10 minutes, étudie une affiche électorale de 1965. Repère la date, le candidat, le message et le public visé, puis rédige 4 phrases sur le rôle du vote présidentiel. Livrable attendu : une fiche d'analyse d'environ 60 mots.

Questions rapides :

- Pourquoi le suffrage de 1848 n'est-il pas réellement universel ?
- En quelle année les femmes obtiennent-elles le droit de vote ?
- Quel changement important a lieu en 1962 ?

Ta check-list pour analyser une date ou un document :

- Repère la date et le lieu.
- Identifie les acteurs concernés.
- Demande-toi qui obtient un droit et qui en reste privé.
- Explique ce qui change concrètement.
- Vérifie que tu distingues 1848, 1944 et 1958.

Ce qu'il faut retenir

Depuis 1789, la démocratie française s'affirme progressivement, mais le droit de vote reste longtemps limité. Retient les grandes étapes :

- En 1791, le **suffrage censitaire** est réservé à certains hommes.
- En 1848, le **suffrage universel masculin** concerne tous les hommes adultes, pas les femmes.

- En 1944, les femmes obtiennent le droit de vote et votent pour la première fois en 1945.
- La Constitution de 1958 fonde la Ve République ; en 1962, le président est élu au **suffrage universel direct**.

Pour analyser un document, repère sa date, les personnes concernées et celles qui restent exclues. Ces avancées te permettent de mieux comprendre tes droits et ta participation démocratique.

Chapitre 2 : La France et la construction européenne depuis 1950

1. Construire la paix et un marché commun :

Le point de départ :
Après 2 guerres mondiales, plusieurs dirigeants veulent éviter un nouveau conflit en Europe. Le 9 mai 1950, le ministre français Robert Schuman propose de mettre en commun la production de charbon et d'acier, des ressources indispensables à l'industrie et aux armements.

Les premières étapes :
En 1951, la France, l'Allemagne de l'Ouest, l'Italie, la Belgique, les Pays-Bas et le Luxembourg signent le traité de Paris. La Communauté européenne du charbon et de l'acier, ou CECA, commence à fonctionner en 1952.

Des échanges plus faciles :
En 1957, les 6 mêmes pays signent les traités de Rome. Ils créent la Communauté économique européenne, ou CEE, pour développer un marché commun. L'idée est de faciliter progressivement les échanges entre les pays membres.

Représentation visuelle



L'essayage permet d'ajuster les dimensions et le tombé du vêtement

Exemple de document à analyser :

Sur une affiche de 1950 présentant le projet de Robert Schuman, repère la date, le lieu et les acteurs. Demande-toi pourquoi le charbon et l'acier sont mis en commun. Tu verras ainsi que la coopération économique sert aussi un objectif de paix.

2. La france participe à une europe qui s'élargit :

De nouvelles étapes :
En 1979, les citoyens élisent directement les députés du Parlement européen. En 1986, l'Acte unique européen renforce le marché commun. Ces changements donnent davantage de place aux citoyens et facilitent les échanges entre les pays.

De la CEE à l'union européenne :
Le traité de Maastricht, signé en 1992, crée l'Union européenne. En France, il est approuvé par référendum avec une faible majorité. L'euro devient une monnaie officielle en 1999, puis les billets et les pièces circulent à partir du 1er janvier 2002.

Une europe plus vaste :
Le 1er mai 2004, 10 pays rejoignent l'Union européenne, notamment la Pologne, la Hongrie et la République tchèque. Cet élargissement rapproche des pays séparés par la guerre froide, mais il rend aussi les décisions communes plus complexes.

Repères chronologiques :

Date	Événement	Ce que ça change
1951-1952	Création de la CECA	La France et 5 pays coopèrent sur le charbon et l'acier
1957	Traités de Rome	La CEE organise un marché commun
1992	Traité de Maastricht	L'Union européenne est créée
2002	Mise en circulation de l'euro	Les billets et pièces remplacent le franc
2004	Adhésion de 10 pays	L'Union s'étend vers l'Europe centrale et orientale

Ce que tu peux en retenir pour ton métier :
L'histoire européenne concerne aussi les échanges et le travail. Dans la mode, les tissus, les boutons ou les vêtements peuvent venir de différents pays. Comprendre cette construction t'aide à situer les partenaires et les lieux de production dans un espace européen lié.

3. Étudier un cas et vérifier tes repères :

Mini cas concret :

En atelier, tu dois préparer une veste et comparer 2 tissus proposés par des fournisseurs situés en France et en Italie. En 20 minutes, note leur provenance, le prix au mètre et le délai de livraison, puis présente ton choix à l'enseignant.

Étapes et livrable attendu :
Repère d'abord les deux pays sur une carte de l'Europe. Compare ensuite les informations fournies, sans supposer que l'origine européenne garantit à elle seule la qualité. Ton livrable est une fiche de comparaison d'une page, avec 2 tissus, 3 critères et un choix justifié.

Questions rapides :

- Pourquoi le charbon et l'acier sont-ils au cœur du projet de 1950 ?
- Quel traité crée la CEE en 1957 ?
- En quelle année les billets et pièces en euros circulent-ils ?
- Combien de pays adhèrent à l'Union en 2004 ?

Check-list pour analyser un document :

- Note sa date et son lieu.
- Identifie l'auteur ou les acteurs cités.
- Repère l'événement européen présenté.
- Explique ce qui change pour les pays ou les habitants.
- Appuie ta réponse sur un détail précis du document.

Comme ancien élève, je te conseille de ne pas apprendre les dates isolément. Associe chaque date à une idée simple, par exemple 1957 égale marché commun. Cette méthode évite de confondre les traités et t'aide à répondre clairement aux questions.

Ce qu'il faut retenir

La construction européenne vise d'abord à garantir la paix et à faciliter les échanges. Retenir les grandes étapes t'aide à comprendre la coopération entre pays.

- En 1951-1952, la **CECA met en commun** le charbon et l'acier entre six pays.
- Les traités de Rome de 1957 créent la CEE et son **marché commun**.
- Maastricht crée l'Union européenne en 1992 ; l'euro circule en 2002.
- En 2004, dix pays rejoignent l'Union, qui s'étend vers l'est.

Pour analyser un document, repère sa date, ses acteurs et les changements présentés. Ces repères éclairent aussi les échanges de matières et de produits entre pays européens.

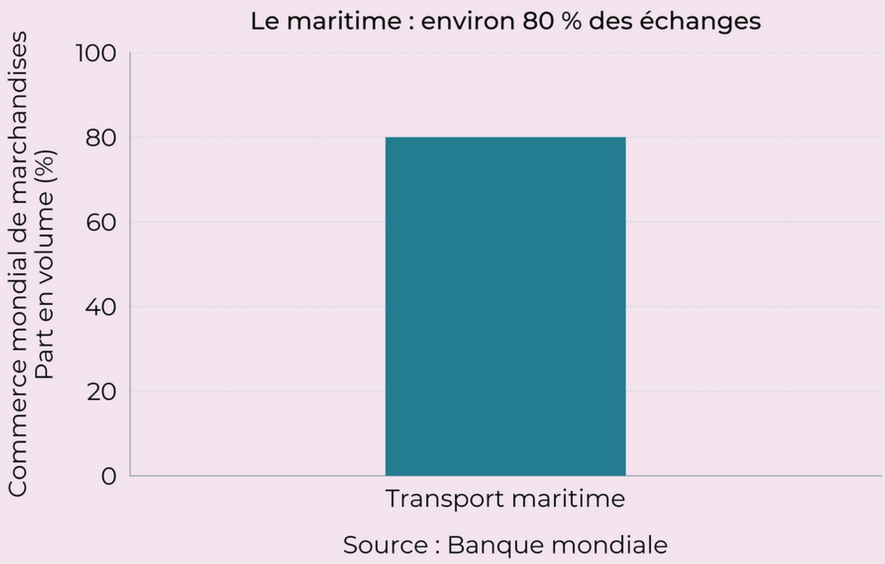
Chapitre 3 : Transports et mobilités dans les espaces mondiaux

1. Des transports qui relient le monde :

Des réseaux complémentaires :
Pour comprendre les échanges mondiaux, repère les grands moyens de transport : les navires, les avions, les trains et les camions. Ils transportent des marchandises ou des voyageurs. Les ports, les aéroports et les gares relient ces réseaux entre eux.

Des lieux stratégiques :
Les grandes routes maritimes relient les régions productrices aux marchés. Les ports et les canaux sont des points de passage importants. Selon la Banque mondiale, le transport maritime assure environ 80 % du commerce mondial de marchandises en volume.

Graphique chiffré



Source : Banque mondiale

Exemple d'une chaîne de transport :
Une veste fabriquée en Asie peut voyager en conteneur jusqu'à un port européen, puis être acheminée en camion vers un entrepôt en France. À chaque étape, le transport relie des lieux éloignés et organise les échanges.

Mini étude de cas : le canal de suez :
En mars 2021, le canal de Suez, en Égypte, a été bloqué pendant 6 jours. Cette voie maritime relie la mer Rouge à la Méditerranée et raccourcit certains trajets entre l'Asie et l'Europe. Son blocage a perturbé la circulation des navires.

Ce cas montre qu'un passage étroit peut avoir des conséquences très loin de son emplacement. Pour un vêtement, un retard de bateau peut décaler une livraison, désorganiser un stock ou réduire le temps disponible pour vendre une collection.

2. Des mobilités inégales et des effets concrets :

Des déplacements de personnes :
La mobilité désigne le déplacement des personnes. Elle peut être quotidienne, comme le trajet entre le domicile et le travail, ou plus lointaine, pour les études, les vacances ou une migration. Les possibilités varient selon les revenus, les équipements et le lieu de vie.

Des avantages et des limites :
Les transports facilitent les rencontres, le travail et l'accès aux services. Mais les distances, le prix des billets ou l'absence de transports collectifs peuvent freiner les déplacements. Les transports consomment aussi de l'énergie et émettent des gaz à effet de serre.

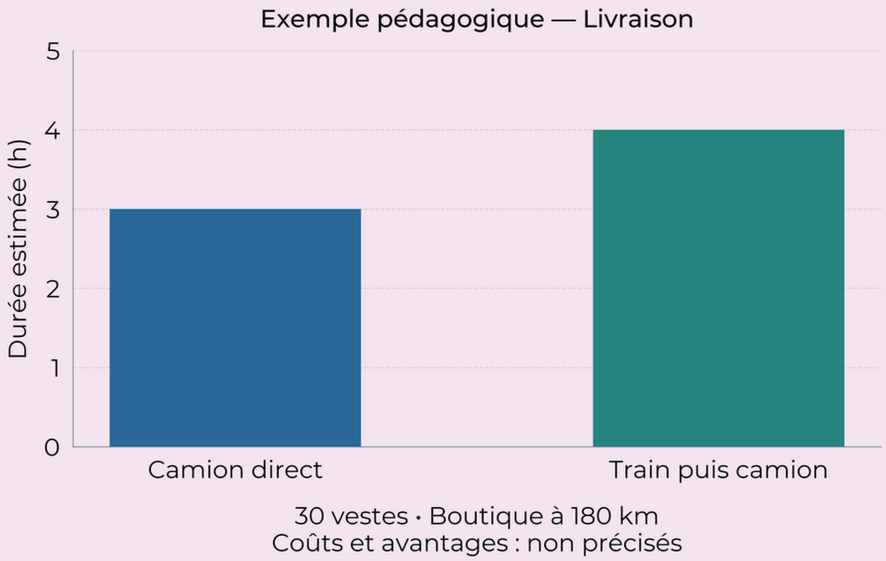
Exemple de trajet pour aller en stage :
Tu dois arriver à 8 h dans un atelier situé à 24 km de chez toi. Si le trajet en bus dure 50 minutes et qu'un retard est possible, prévoir un départ vers 6 h 55 te laisse une marge. Compare aussi le coût et les horaires d'un autre itinéraire.

Repères pour étudier un trajet :

À vérifier	Question utile
Distance	Combien de kilomètres séparent les lieux ?
Durée	Combien de temps faut-il prévoir ?
Moyen de transport	Bus, train, voiture, vélo ou marche ?
Coût et horaires	Le trajet est-il abordable et adapté ?
Impact	Existe-t-il une option moins polluante ?

Mini cas pratique et livrable attendu :
Tu prépares la livraison de 30 vestes à une boutique située à 180 km de l'atelier. Compare un transport direct en camion, estimé à 3 heures, avec une solution train puis camion, estimée à 4 heures. Note le coût, la durée et un avantage de chaque option.

Graphique chiffré



Le livrable attendu est un tableau comparatif de 2 solutions, accompagné d'un choix justifié en 2 phrases. En stage, pense à vérifier l'adresse, les horaires et le temps de marge. Une erreur fréquente est de comparer seulement la durée, sans regarder le coût ni les contraintes de livraison.

Questions rapides :

- Pourquoi les ports sont-ils importants dans les échanges mondiaux ?
- Que montre le blocage du canal de Suez en 2021 ?
- Quels 2 critères comparerais-tu avant de choisir un trajet pour une livraison ?

Ce qu'il faut retenir

Les transports relient les territoires et organisent les échanges mondiaux. Pour étudier une mobilité ou choisir une livraison, compare plusieurs critères.

- Navires, avions, trains et camions forment des **réseaux complémentaires**, reliés par les ports, les aéroports et les gares.
- Le transport maritime domine le commerce des marchandises. Le blocage du canal de Suez en 2021 a montré l'importance des **passages stratégiques**.
- Les mobilités varient selon les revenus et les équipements. Elles facilitent l'accès aux services, mais coûtent de l'énergie et polluent.

- Pour choisir un trajet, compare la **durée et le coût**, les horaires, les contraintes et l'impact environnemental.

Un choix pertinent tient compte de l'ensemble des besoins, pas seulement de la rapidité.

Chapitre 4 : Espaces urbains, acteurs et enjeux

1. Comprendre les espaces urbains :

Définition et repères :
Un espace urbain est un territoire organisé autour d'une ville et de ses habitants. Il comprend des quartiers d'habitation, des commerces, des lieux de travail et des équipements comme les écoles ou les transports. En France, Paris, Lyon et Marseille sont de grandes villes.

Des quartiers différents :
Une ville rassemble des espaces qui n'ont pas tous les mêmes fonctions. Le centre accueille souvent des commerces et des services. Les quartiers périphériques peuvent comporter des logements, des zones d'activités ou des espaces verts. Les transports relient ces lieux, mais les trajets peuvent être longs.

Exemple de trajet urbain :
Tu habites à 8 kilomètres d'un atelier situé en centre-ville. En bus, tu mets 35 minutes le matin. Repérer l'arrêt, l'horaire et un itinéraire de secours t'aide à arriver à l'heure en stage.

2. Identifier les acteurs et leurs rôles :

Qui agit dans la ville ?
Les habitants vivent les changements au quotidien et peuvent exprimer leurs besoins. Les élus et les services municipaux organisent certains aménagements. Les entreprises créent des emplois et des services. Les associations défendent des causes, comme l'accès au logement ou la protection d'un parc.

Des décisions qui se discutent :
Les acteurs peuvent avoir des intérêts différents. Un commerçant peut souhaiter davantage de places de stationnement, tandis qu'un habitant demande une rue plus calme. Une mairie doit alors étudier les besoins, les coûts et les effets des choix envisagés.

Exemple de projet urbain :
Dans une rue commerçante, la mairie prévoit une piste cyclable de 600 mètres. Les commerçants, les riverains et les cyclistes sont consultés. Pour comprendre le débat, repère qui propose le projet, qui est concerné et quels arguments sont avancés.

3. Comprendre les enjeux et lire le terrain :

Les principaux enjeux :
Les villes doivent répondre à plusieurs besoins : loger les habitants, faciliter les déplacements, soutenir les activités et préserver l'environnement. Elles cherchent aussi à rendre les services accessibles à tous. Ces objectifs peuvent entrer en concurrence, car l'espace disponible et les budgets sont limités.

Étude de cas et livrable attendu :
Dans un quartier, une ancienne parcelle de 1 200 mètres carrés doit être réaménagée. Sur une carte ou lors d'une observation, note les bâtiments voisins, les transports, les espaces verts et les personnes concernées. Le livrable attendu est une fiche d'observation d'une page, avec 3 enjeux et 2 acteurs.

Repères à vérifier sur le terrain :

À observer	Question à te poser
Les fonctions	Le lieu sert-il à habiter, travailler ou se déplacer ?
Les acteurs	Qui utilise le lieu et qui décide de son aménagement ?
Les déplacements	Quels transports et quels itinéraires sont disponibles ?
Les besoins	Qui bénéficie du projet, et qui pourrait être gêné ?
L'environnement	Y a-t-il des arbres, un parc ou des nuisances ?

Questions rapides :

- Quels acteurs peuvent intervenir dans l'aménagement d'une rue ?
- Pourquoi les besoins des habitants et des commerçants peuvent-ils différer ?
- Quels 2 éléments noterais-tu pour décrire un quartier ?

Ce qu'il faut retenir

Un espace urbain regroupe des quartiers aux fonctions variées, reliés par des transports. Pour comprendre son aménagement, repère les **acteurs et leurs rôles**, ainsi que les besoins parfois divergents.

- Habitants, élus, entreprises et associations participent aux décisions urbaines.
- La ville doit concilier logement, déplacements, activités, accessibilité et environnement.
- Sur le terrain, observe les fonctions, les transports, les besoins et les espaces verts.
- Ta fiche d'observation présente **trois enjeux** et deux acteurs concernés.

Les choix reposent sur des arbitrages entre intérêts, espace disponible et budget. Une observation précise t'aide à comprendre **les enjeux du quartier**.

Enseignement moral et civique

Présentation de la matière :
En CAP Métiers de la mode - vêtement tailleur, tu étudies les **valeurs de la République**, la laïcité et les droits fondamentaux. L'EMC appartient à l'épreuve de Français, Histoire-géographie et Enseignement moral et civique, de **coefficient 3**, sans coefficient autonome.

Tu passes un **oral commun avec l'Histoire-géographie**. En CCF, il dure 15 minutes maximum, en dernière année, avec 8 points sur 20 pour l'EMC. En examen final, cet oral dure 15 minutes, dont 5 minutes de préparation. Aucune durée distincte n'est fixée pour l'EMC.

Conseil :
Prévois **10 minutes de révision** régulières. Pour chaque notion, note une définition simple et un exemple, comme une discrimination dans un atelier. Relie cet exemple à l'égalité et au respect des personnes.

Entraîne-toi à présenter un document, puis à **justifier ton point de vue**. Évite de réciter sans expliquer. Si tu hésites, prends une respiration et reformule calmement. Je te conseille de privilégier des arguments clairs plutôt qu'un vocabulaire compliqué.

Table des matières

Chapitre 1 : État de droit, libertés et laïcité ..... Aller
1. Comprendre l'état de droit et les libertés ..... Aller
2. Laïcité à l'école et en stage ..... Aller
Chapitre 2 : Information et responsabilité : engagement politique ..... Aller
1. T'informer avant de te faire une opinion ..... Aller
2. Agir en citoyen responsable ..... Aller
Chapitre 3 : Environnement, biodiversité et débat en institution ..... Aller
1. Comprendre les enjeux environnementaux ..... Aller
2. Délibérer en institution ..... Aller
3. Agir et présenter une proposition ..... Aller
Chapitre 4 : Cohésion sociale, égalité et discriminations ..... Aller
1. Comprendre la cohésion sociale ..... Aller
2. Repérer les discriminations ..... Aller
3. Agir avec solidarité au quotidien ..... Aller
Chapitre 5 : République, nation et participation ..... Aller
1. Comprendre la république et la nation ..... Aller

2. Participer à la vie démocratique ..... Aller
3. Agir dans ton quotidien ..... Aller

Chapitre 1 : État de droit, libertés et laïcité

1. Comprendre l'état de droit et les libertés :

Un cadre commun :
En France, l'État de droit signifie que tout le monde doit respecter les mêmes lois, y compris les personnes qui gouvernent. La Constitution fixe les règles principales et protège les droits de chacun. Si un droit n'est pas respecté, la justice peut être saisie.

Des libertés protégées :
Tu as notamment le droit de penser, de t'exprimer, de croire ou de ne pas croire. Ces libertés sont essentielles, mais elles ne permettent pas de menacer, discriminer ou empêcher les autres d'exercer leurs droits.

Notion	Ce que ça change pour toi
État de droit	Les règles s'appliquent à toutes et à tous.
Liberté d'expression	Tu peux donner ton avis sans insulter ni menacer.
Égalité devant la loi	Une règle ne doit pas traiter injustement une personne en raison de sa religion ou de son origine.

Exemple en atelier :
Un camarade se moque des convictions d'une autre personne pendant une séance de couture. Tu peux lui rappeler calmement la règle de respect, puis prévenir l'enseignant si les moqueries continuent. Le désaccord n'autorise jamais l'humiliation.

2. Laïcité à l'école et en stage :

Le sens de la laïcité :
L'article 1 de la Constitution du 4 octobre 1958 affirme que la France est une République laïque. L'État reste neutre envers les religions, garantit la liberté de conscience et protège l'égalité de toutes les croyances. La laïcité ne signifie donc pas qu'il faut être sans religion.

Les règles selon le lieu :
À l'école publique, les personnels doivent rester neutres. Les élèves doivent respecter le règlement de l'établissement, qui encadre notamment les signes religieux ostensibles. En entreprise privée, les règles ne sont pas identiques. Consulte le règlement intérieur et demande conseil à ton référent si tu as un doute.

Mini cas et livrable attendu :
En stage de 5 jours dans un atelier de retouches, tu remarques qu'une consigne de tenue est appliquée à l'équipe. Étape 1, lis le règlement intérieur. Étape 2, vérifie les exigences

d'hygiène et de sécurité près des machines. Étape 3, pose une question au maître de stage sans accuser personne.

Résultat attendu : tu comprends la règle applicable et tu sais à qui demander une explication. Ton livrable est une note de 3 lignes indiquant la consigne, sa raison professionnelle et le nom de la personne référente.

Ta check-list avant d'agir :

- Repère si tu es à l'école, en service public ou en entreprise privée.
- Relis le règlement intérieur avant de conclure.
- Respecte les convictions et la liberté des autres.
- En cas de désaccord, explique les faits calmement à un adulte référent.

Questions rapides :

- Qui doit respecter les lois dans un État de droit ?
- La laïcité interdit-elle de croire ou de ne pas croire ?
- Quel document consulter avant de discuter d'une règle en stage ?

Ce qu'il faut retenir

L'État de droit garantit que les lois s'appliquent à toutes et à tous et que la justice peut protéger tes droits. Tes libertés s'exercent dans le respect des autres. La **laïcité garantit la liberté de conscience** et la neutralité de l'État.

- Respecte les convictions et les droits de chacun, sans humiliation ni discrimination.
- Les règles varient selon le lieu : à l'école publique, les personnels sont neutres et les élèves suivent le règlement.
- En stage, consulte le **règlement intérieur** et vérifie les exigences professionnelles avant d'agir.
- En cas de doute, demande calmement conseil à ton référent.

La laïcité n'interdit pas de croire ou de ne pas croire. Pour comprendre une consigne, vérifie sa raison et échange avec la personne compétente.

Chapitre 2 : Information et responsabilité : engagement politique

1. T'informer avant de te faire une opinion :

Information et opinion :
Une information rapporte un fait vérifiable, tandis qu'une opinion exprime un jugement ou une préférence. En politique, les deux se mélangent parfois. Apprendre à les distinguer t'aide à te faire ton propre avis, sans reprendre automatiquement celui d'un message partagé en ligne.

Vérifier une information :
Avant de relayer une publication, regarde qui l'a publiée, à quelle date et sur quelles preuves elle s'appuie. Cherche la même information dans au moins 2 sources sérieuses. Une photo ancienne ou sortie de son contexte peut donner une impression trompeuse.

Exemple de vérification :
Tu vois une publication affirmant qu'une nouvelle règle interdit de réparer des vêtements en atelier. Avant de la partager, tu cherches le texte officiel et un article de presse qui le vérifie. Si tu ne trouves aucune confirmation, tu ne présentes pas cette affirmation comme un fait.

Repères utiles :

À vérifier	Question à te poser
La source	Qui publie cette information ?
La date	Est-elle encore d'actualité ?
Les preuves	Le message donne-t-il des faits vérifiables ?
Le recoupement	D'autres sources fiables confirment-elles ?

Cette méthode est utile au quotidien, mais aussi en atelier. Si une consigne sur un produit ou une règle de sécurité te semble étonnante, demande d'où elle vient et vérifie-la auprès de ton enseignant ou de ton responsable de stage.

2. Agir en citoyen responsable :

Les formes d'engagement :
L'engagement politique ne se limite pas à adhérer à un parti. Tu peux voter quand tu en as le droit, signer une pétition, participer à une association, assister à une réunion ou prendre part à un débat. En France, le vote est un droit, il n'est pas obligatoire.

Liberté et responsabilité :

Tu peux exprimer tes idées et défendre une cause, tout en respectant les droits des autres. Évite les insultes, les menaces et le partage d'informations non vérifiées. Une discussion citoyenne est plus utile quand chacun explique son point de vue et écoute les réponses.

Exemple de mini-projet citoyen :
Dans ton établissement, 12 élèves constatent que des chutes de tissu sont jetées après les travaux pratiques. En 1 semaine, ils interrogent l'équipe, comptent les sacs concernés pendant 3 séances, puis proposent un bac de tri et un don des morceaux réutilisables à une association. Le livrable attendu est une fiche d'une page avec le constat, les chiffres, la proposition et les personnes à contacter.

Questions rapides :

- Une publication engagée est-elle forcément une information vérifiée ?
- Cite 2 façons de participer à la vie collective sans adhérer à un parti.
- Quel document peux-tu préparer pour présenter une proposition utile à ton établissement ?

Selon le ministère de l'Éducation nationale, l'EMC aide à exercer sa citoyenneté et à comprendre les responsabilités liées aux libertés. Dans ton métier, cette attitude peut aussi t'aider à défendre une idée sur le réemploi des tissus sans accuser ni diffuser de rumeur.

Ce qu'il faut retenir

Distingue les faits des opinions et vérifie les informations avant de les partager pour te forger un avis éclairé.

- Examine la **source et la date**, les preuves et la confirmation par d'autres sources fiables.
- Tu peux t'engager en votant, en participant à une association, à une pétition ou à un débat.
- Exprime tes idées avec **respect des autres** et transforme tes constats en propositions concrètes.

En ligne comme dans ton établissement, agir en citoyen responsable, c'est vérifier, écouter et proposer sans propager de rumeurs.

Chapitre 3 : Environnement, biodiversité et débat en institution

1. Comprendre les enjeux environnementaux :

Environnement et biodiversité :
L'environnement comprend les milieux naturels et les conditions de vie autour de nous. La biodiversité, c'est la variété des êtres vivants, des milieux où ils vivent et des liens entre eux. Elle concerne aussi bien les forêts que les jardins en ville.

Des choix qui nous concernent :
Les décisions d'une commune peuvent protéger ou fragiliser les espèces. Planter des arbres, limiter l'éclairage nocturne ou préserver une haie peut aider les animaux et les plantes. Comme futur professionnel, tu peux aussi réfléchir aux déchets et aux matières utilisés dans ton atelier.

Exemple de lien avec ton métier :
Dans un atelier de tailleur, récupérer les chutes de tissu pour faire des échantillons évite une partie du gaspillage. Ce geste ne remplace pas les décisions publiques, mais il montre comment chacun peut contribuer à une utilisation plus responsable des ressources.

2. Délibérer en institution :

Le rôle des institutions :
Une institution, comme un conseil municipal, réunit des personnes chargées de discuter de sujets d'intérêt collectif et de prendre des décisions. Pour la biodiversité, elles peuvent examiner des propositions, écouter différents points de vue et décider d'actions adaptées au territoire.

Le droit de participer :
En France, la Charte de l'environnement, adoptée en 2005, prévoit que le public peut participer à l'élaboration de certaines décisions ayant un effet sur l'environnement. En pratique, une consultation ou une réunion publique peut permettre aux habitants de donner leur avis.

Étape	Ce que tu fais
Comprendre	Tu repères le projet et le problème écologique concerné.
Échanger	Tu écoutes les arguments et tu exprimes ton avis sans couper la parole.
Décider	L'institution examine les propositions et choisit une action.

Bien défendre ton point de vue :

Pour être entendu, appuie-toi sur des faits, explique les conséquences concrètes et propose une solution. J'ai souvent vu qu'un argument simple et précis aide davantage qu'un discours très long. Respecter les avis différents rend le débat plus utile.

3. Agir et présenter une proposition :

Mini cas concret :
Dans une commune, un projet prévoit de refaire une cour de 600 m² près d'une haie où nichent des oiseaux. En groupe, tu proposes de conserver la haie, de planter 10 arbustes locaux et de limiter l'éclairage le soir.

Étapes et livrable attendu :
Tu notes le problème, les personnes concernées, 2 arguments en faveur de la biodiversité et une solution réalisable. Le livrable est une fiche-proposition d'une page, présentée en 3 minutes devant la classe, comme lors d'un débat en institution.

Exemple de résultat :
Après discussion, le groupe retient la conservation de la haie et la plantation de 10 arbustes. Il indique aussi qu'un suivi après 6 mois permettra de vérifier si les plantations ont bien pris.

Ta check-list de préparation :

- Repère le lieu et le projet dont on parle.
- Décris le problème avec un fait précis.
- Prépare 2 arguments compréhensibles.
- Propose une action réaliste et explique qui peut la mettre en œuvre.
- Écoute les autres et ajuste ta proposition si nécessaire.

Questions rapides :
Qui peut participer à un débat sur l'environnement ? Quel exemple d'action protège la biodiversité ? Pourquoi faut-il justifier une proposition avec des faits ?

Ce qu'il faut retenir

La biodiversité comprend la variété des êtres vivants, de leurs milieux et de leurs interactions. Tes gestes professionnels et les décisions publiques peuvent la préserver grâce à des **actions concrètes et locales**.

- Les institutions débattent des projets et choisissent des mesures adaptées au territoire.
- Tu peux participer à certaines décisions environnementales et présenter ton avis.
- Pour défendre une proposition, appuie-toi sur des **faits précis**, des arguments clairs et une solution réaliste.

- Écoute les autres et prévois un suivi pour vérifier les résultats.

Une proposition bien préparée relie un problème écologique à une action réalisable et favorise un **débat respectueux**.

Chapitre 4 : Cohésion sociale, égalité et discriminations

1. Comprendre la cohésion sociale :

Une société qui fait une place à chacun :
La cohésion sociale, c'est ce qui aide les personnes à vivre ensemble et à se sentir membres de la même société. Elle repose notamment sur le respect, l'entraide et la possibilité de participer à la vie collective.

Égalité et équité :
L'égalité signifie que chacun a les mêmes droits et doit être traité sans discrimination. L'équité consiste à tenir compte d'une situation particulière pour donner à chacun une chance réelle de participer.

Exemple en atelier :
Une élève qui se déplace en fauteuil doit pouvoir accéder à la table de coupe et aux outils. Aménager son poste ne lui donne pas un avantage injuste, cela lui permet de travailler dans des conditions adaptées.

2. Repérer les discriminations :

Reconnaître une différence de traitement :
Une discrimination, c'est un traitement défavorable fondé sur un critère interdit par la loi. Elle peut apparaître lors d'un recrutement, d'un stage ou dans la vie quotidienne. Une plaisanterie répétée peut aussi blesser, même si elle est présentée comme une simple blague.

Réagir avec méthode :
Si tu es témoin ou victime, note les faits, les dates et les personnes présentes. Parle-en à un adulte de confiance, à ton enseignant ou à ton tuteur de stage. Évite de répondre par une insulte, qui risque d'aggraver la situation.

Représentation visuelle



Le traçage précis est essentiel pour la coupe des pièces de vêtement

Repères utiles :

Situation	Réflexe utile
Une remarque humiliante	Noter les mots et la date
Un traitement inégal en stage	En parler au tuteur ou à l'enseignant
Un camarade mis à l'écart	L'écouter et prévenir un adulte si besoin

3. Agir avec solidarité au quotidien :

Des gestes simples qui comptent :
La solidarité, c'est aider les autres et participer à des actions collectives. En classe ou en atelier, elle passe par le partage des tâches, l'écoute et l'entraide. Elle ne signifie pas faire le travail à la place d'un camarade.

Mini-cas et livrable attendu :
En atelier, une équipe de 4 élèves doit préparer 12 pièces pour un exercice de montage. Une personne a manqué la démonstration et ne connaît pas encore l'ordre des étapes. Le groupe peut répartir les tâches et lui expliquer la méthode sans la mettre à l'écart.

En 10 minutes, l'équipe relit les consignes, répartit les 12 pièces par étapes et vérifie ensemble le montage d'une pièce. Le résultat attendu est un travail terminé et contrôlé. Le livrable est une fiche de suivi indiquant les tâches, les contrôles et les points à revoir.

Questions rapides :

- Quelle action aide la personne à participer sans faire son travail à sa place ?
- Pourquoi vérifier une pièce avant de poursuivre les 11 autres ?
- Que peux-tu noter sur la fiche de suivi ?

Ta check-list de terrain :

- Écoute les consignes avant de commencer.
- Répartis les tâches clairement avec l'équipe.
- Parle avec respect, même en cas de désaccord.
- Signale une mise à l'écart à un adulte de confiance.
- Vérifie le travail sans te moquer d'une erreur.

Ce qu'il faut retenir

La **cohésion sociale** repose sur le respect, l'entraide et la participation de chacun. L'égalité garantit les mêmes droits, tandis que l'équité adapte les conditions pour permettre à tous de participer.

- Une discrimination est un traitement défavorable fondé sur un critère interdit. Note les faits et parles-en à un adulte de confiance.
- La **solidarité au quotidien** consiste à écouter, partager les tâches et aider sans faire le travail à la place d'autrui.
- En équipe, répartis clairement les tâches et vérifie le travail avec respect.

Faire une place à chacun renforce le collectif. Si tu constates une mise à l'écart, agis avec calme et signale-la si nécessaire.

Chapitre 5 : République, nation et participation

1. Comprendre la république et la nation :

La république :
La France est une République. Cela signifie que le pouvoir appartient aux citoyens et qu'il est exercé selon des règles communes. La devise « Liberté, Égalité, Fraternité » rappelle les valeurs qui guident la vie collective.

La nation :
Une nation rassemble des personnes qui partagent une histoire, des valeurs et un projet commun. En France, les citoyens peuvent avoir des origines et des cultures différentes tout en appartenant à la même nation.

Des repères dans le temps :
La République française s'est construite au fil de l'histoire. En 1848, le suffrage universel masculin est instauré. En 1944, les femmes obtiennent le droit de vote, qu'elles exercent pour la première fois lors des élections municipales de 1945.

Exemple de valeur républicaine :
Dans un atelier, tu respectes les mêmes consignes de sécurité que tes camarades. Cette règle commune illustre l'égalité des droits et des devoirs, même si chacun a une expérience ou des compétences différentes.

2. Participer à la vie démocratique :

Le vote et les élections :
Le vote permet aux citoyens de choisir leurs représentants. Les élections municipales concernent la commune, les élections législatives servent à élire les députés et l'élection présidentielle permet de choisir le président de la République.

D'autres façons de participer :
Tu peux aussi t'engager dans une association, participer à une réunion publique, signer une pétition ou échanger avec des élus. Ces actions donnent des idées et rendent visibles les besoins des habitants.

Une participation respectueuse :
Participer, c'est exprimer ton avis sans empêcher les autres de parler. Écoute les arguments, vérifie les informations avant de les partager et critique une idée sans attaquer la personne qui l'exprime.

Exemple de participation :
Dans ta commune, tu remarques qu'un arrêt de bus est difficile d'accès. Avec 3 camarades, tu rédiges une demande claire, tu ajoutes 2 photos et tu la transmets à la mairie. Le livrable attendu est une lettre argumentée d'une page.

3. Agir dans ton quotidien :

Un mini cas concret :
Dans ton établissement, 12 élèves constatent que des chutes de tissu sont jetées après les travaux pratiques. Ils veulent proposer un tri pour les réutiliser dans de petits projets solidaires, sans gêner le travail de l'atelier.

Les étapes et le résultat :
Le groupe compte les sacs de chutes pendant 1 semaine, prépare une proposition et la présente au conseil de la vie lycéenne. Résultat attendu : un essai de tri durant 4 semaines. Le livrable est une fiche-projet d'une page avec les besoins, les étapes et le bilan prévu.

Ta check-list de terrain :
Avant de défendre une idée, prends quelques minutes pour vérifier ces 5 points. Cette préparation t'aide à rester concret et à montrer que ta proposition respecte les règles et les personnes concernées.

Étape	Ce que tu fais
Observer	Décrire le problème sans exagérer.
Vérifier	Chercher des faits et des chiffres simples.
Proposer	Présenter une solution réalisable.
Échanger	Écouter les avis et répondre calmement.
Faire le bilan	Noter ce qui a marché et ce qui reste à améliorer.

Questions rapides :

- Quelle est la différence entre une nation et une République ?
- Donne 2 façons de participer à la vie démocratique sans voter.
- Dans le mini cas, quel est le livrable attendu ?

Ce qu'il faut retenir

La République repose sur le pouvoir des citoyens et des règles communes. La nation rassemble des personnes autour d'une histoire, de valeurs et d'un projet partagé, malgré leurs différences.

- Le vote permet de choisir tes représentants, mais tu peux aussi t'engager dans une association, signer une pétition ou échanger avec des élus.
- Pour défendre une idée, observe le problème, vérifie les faits, propose une solution réalisable, écoute les autres et fais le bilan.
- Une **participation démocratique** respecte les opinions et les personnes.

Tu peux agir concrètement dans ton établissement ou ta commune avec une proposition claire, fondée sur des faits et présentée aux personnes concernées. Les valeurs de **Liberté, Égalité, Fraternité** guident cette vie collective.

Mathématiques

Présentation de la matière :
En CAP Métiers de la mode - vêtement tailleur, tu utilises les Mathématiques pour travailler les **mesures et proportions**, exploiter des données et résoudre des problèmes liés au vêtement.

L'épreuve de Mathématiques et physique-chimie porte le **coefficient 2**. En CCF, l'évaluation de Mathématiques dure 45 minutes, compte pour 12 points et se déroule en dernière année, avec utilisation d'outils numériques devant l'examinateur.

Hors CCF, l'examen final est écrit et dure 1 h 30, dont **45 minutes prévues** pour les Mathématiques.

Conseil :
Je te conseille de réviser **15 minutes régulièrement**. Entraîne-toi aux conversions, aux pourcentages et à la proportionnalité avec des exemples d'atelier. Calcule, par exemple, le tissu nécessaire pour fabriquer 3 vestes identiques.

Écris tes étapes et **vérifie les unités** avant de conclure. Prépare aussi ta calculatrice. Si tu bloques, reprends un exercice corrigé, puis recommence sans regarder. Tu peux avancer progressivement, sans tout réussir immédiatement.

Table des matières

Chapitre 1 : Calcul numérique, proportions et pourcentages ..... Aller
1. Calculer des mesures et des proportions ..... Aller
2. Utiliser les pourcentages en atelier ..... Aller
Chapitre 2 : Statistiques et probabilités ..... Aller
1. Organiser et résumer des données ..... Aller
2. Comprendre les probabilités ..... Aller
3. Appliquer une méthode de contrôle ..... Aller
Chapitre 3 : Équations et fonctions : résoudre des problèmes ..... Aller
1. Traduire une situation en équation ..... Aller
2. Comprendre une fonction et son tableau ..... Aller
3. Résoudre un problème de confection ..... Aller
Chapitre 4 : Géométrie plane et solides : mesures et tracés ..... Aller
1. Mesurer les figures planes ..... Aller
2. Tracer avec précision ..... Aller
3. Comprendre les solides et les volumes ..... Aller

Chapitre 1 : Calcul numérique, proportions et pourcentages

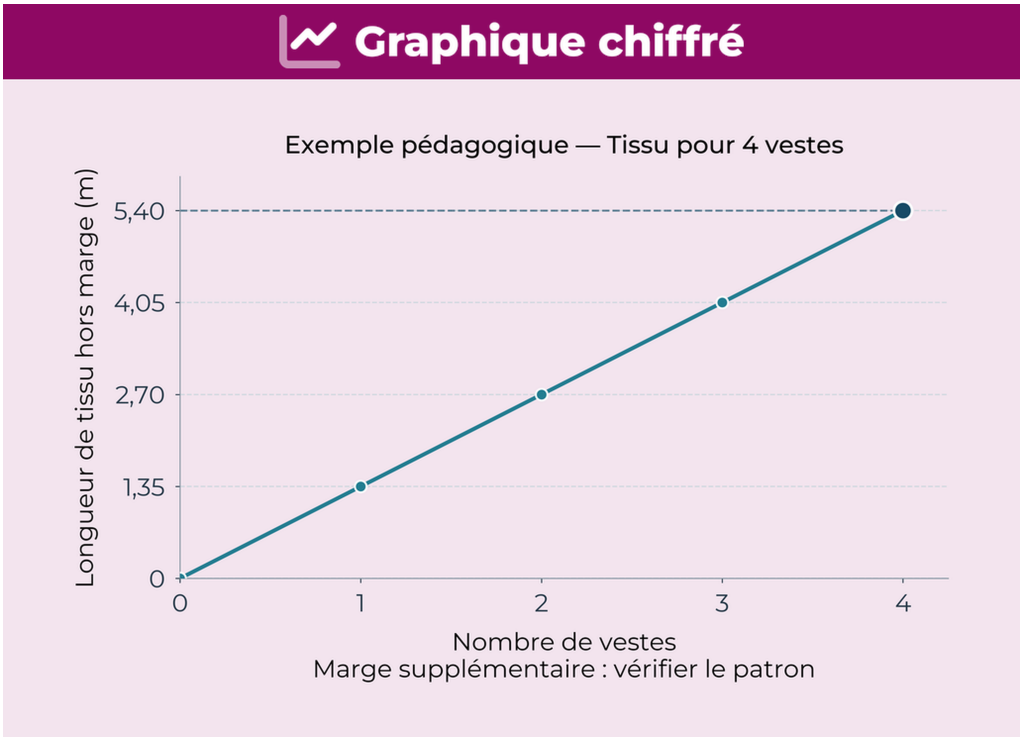
1. Calculer des mesures et des proportions :

Les opérations utiles :
En atelier, tu additionnes des longueurs, tu soustrais une aisance ou tu multiplies une mesure par le nombre de pièces. Vérifie toujours que les unités sont identiques avant de calculer. Pour convertir, 1 cm correspond à 10 mm.

Ordre des calculs :
Dans une expression, effectue d'abord les parenthèses, puis les multiplications et les divisions, et enfin les additions et les soustractions. Pour éviter une erreur, pose les étapes et garde les unités jusqu'au résultat final.

Exemple de calcul de tissu :
Tu prépares 4 vestes et il faut 1,35 m de tissu pour chacune. Calcule 4 × 1,35 m = 5,40 m. Prévois donc au moins 5,40 m, puis vérifie si le patron nécessite une marge supplémentaire.

Graphique chiffré



Comprendre une proportion :
Une proportion décrit une part d'un ensemble. Pour trouver une quantité correspondante, tu peux multiplier ou diviser par le même nombre. Cette méthode aide à adapter une série de mesures ou une quantité de fournitures sans changer les proportions.

Exemple d'agrandissement d'une mesure :

Un détail de patron mesure 12 cm. À l'échelle 1,5, calcule 12 × 1,5 = 18 cm. Le détail agrandi mesure 18 cm. Note l'échelle utilisée pour ne pas mélanger cette mesure avec celle du patron initial.

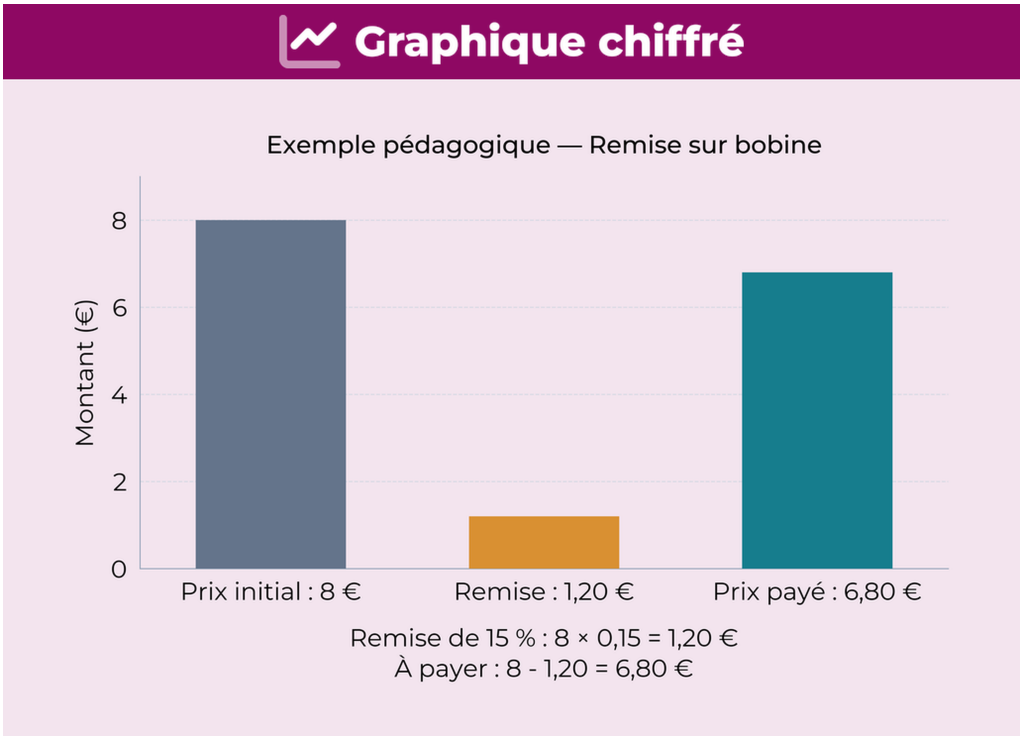
2. Utiliser les pourcentages en atelier :

Calculer un pourcentage :
Un pourcentage exprime une part sur 100. Pour calculer 10 % d'une quantité, divise-la par 10. Pour calculer 25 %, divise-la par 4. Tu peux aussi transformer le pourcentage en nombre décimal, par exemple 20 % = 0,20.

Augmenter ou diminuer une quantité :
Pour ajouter 10 %, multiplie la quantité par 1,10. Pour enlever 10 %, multiplie-la par 0,90. Fais attention, car retirer 10 % puis ajouter 10 % ne ramène pas exactement à la quantité de départ.

Exemple de remise sur une fourniture :
Une bobine coûte 8 €. Avec une remise de 15 %, calcule 8 × 0,15 = 1,20 €. Puis 8 € - 1,20 € = 6,80 €. Tu paies 6,80 €. Compare ce prix au budget prévu avant de valider l'achat.

Graphique chiffré



Mini cas concret et vérifications :
En stage, tu dois préparer 6 vestes identiques. Chaque veste demande 1,40 m de tissu, et tu ajoutes 10 % pour les pertes. Calcule d'abord 6 × 1,40 m = 8,40 m, puis 8,40 × 1,10 = 9,24 m.

Le résultat est 9,24 m de tissu à prévoir. Le livrable attendu est une fiche de préparation indiquant les 6 vestes, la consommation totale, la marge de 10 % et la quantité finale, arrondie au métrage réellement vendu si nécessaire.

Vérification	À faire
Mesures	Utilise la même unité avant le calcul.
Opérations	Respecte l'ordre des calculs et pose les étapes.
Pourcentage	Vérifie si tu ajoutes ou retires une part.
Résultat	Note l'unité et contrôle si le résultat est plausible.

Ce qu'il faut retenir

Pour calculer des mesures en atelier, garde les unités cohérentes et respecte l'ordre des opérations. Les proportions permettent d'adapter une quantité sans en modifier les rapports.

- Convertis les mesures au besoin, par exemple 1 cm = 10 mm, et note les étapes.
- Calcule une augmentation en multipliant par 1 plus le taux, ou une réduction par 1 moins le taux.
- Pour 6 vestes consommant 1,40 m chacune, ajoute 10 % de marge : prévois 9,24 m.

Vérifie toujours le sens du pourcentage, l'unité et la plausibilité du résultat avant de préparer ta fiche ou ton achat.

Chapitre 2 : Statistiques et probabilités

1. Organiser et résumer des données :

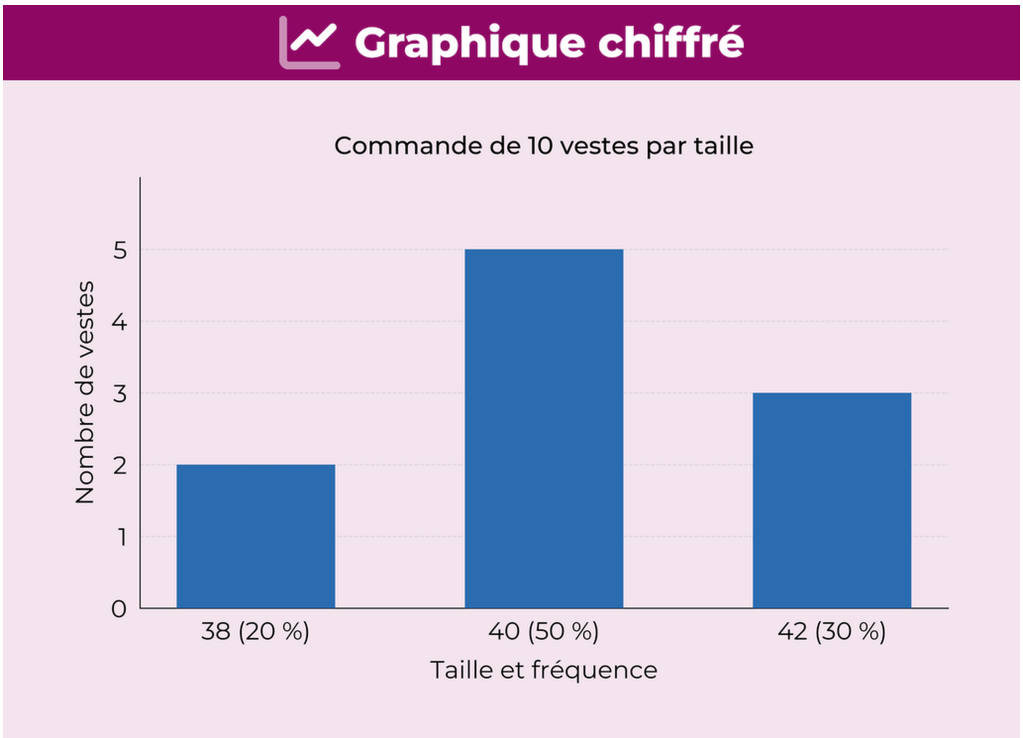
À quoi servent les statistiques :
Les statistiques t'aident à lire et à résumer une série de nombres. En atelier, tu peux les utiliser pour comparer des mesures, suivre les défauts de couture ou compter les tailles demandées. Présente toujours les données avec leur unité.

Calculer une moyenne et repérer une valeur fréquente :
Pour calculer une moyenne, additionne les valeurs, puis divise le total par leur nombre. La médiane est la valeur du milieu quand les données sont rangées dans l'ordre. Le mode est la valeur qui apparaît le plus souvent.

Exemple de mesures :
Tu mesures 5 manches en centimètres : 60, 61, 61, 62 et 66. La moyenne est (60 + 61 + 61 + 62 + 66) ÷ 5 = 62 cm. La médiane est 61 cm et le mode est 61 cm. Ces repères t'aident à comparer les pièces, mais vérifie chaque mesure avant de couper le tissu.

Taille commandée	Nombre de vestes	Fréquence sur 10 vestes
Taille 38	2	20 %
Taille 40	5	50 %
Taille 42	3	30 %

Graphique chiffré



Lire un tableau sans se tromper :
Une fréquence compare un effectif à l'ensemble. Pour la calculer en pourcentage, divise l'effectif par le total, puis multiplie par 100. Dans le tableau, 5 vestes de taille 40 sur 10 représentent 5 ÷ 10 × 100 = 50 %.

2. Comprendre les probabilités :

Évaluer une chance :
Une probabilité indique la chance qu'un événement se produise. Si toutes les issues ont la même chance, divise le nombre d'issues favorables par le nombre total d'issues. Le résultat est compris entre 0 et 1, ou entre 0 % et 100 %.

Exemple de tirage de boutons :
Une boîte contient 8 boutons noirs et 2 boutons blancs, tous de même taille. La probabilité de tirer un bouton blanc est 2 ÷ 10 = 0,2, soit 20 %. Cela aide à estimer les besoins, mais ne garantit pas la couleur du prochain bouton tiré.

Mini-cas en atelier :
Tu contrôles 20 boutons avant de préparer une veste. Tu en trouves 3 avec un défaut. La fréquence observée est 3 ÷ 20 × 100 = 15 %. Note ce résultat et prévois des boutons de rechange avant l'assemblage.

Livrable attendu : une fiche de contrôle indiquant 20 boutons vérifiés, 3 boutons défectueux et un taux de défaut de 15 %. À mon époque, noter les résultats tout de suite m'évitait de devoir recompter en fin de séance.

3. Appliquer une méthode de contrôle :

Les étapes à suivre :
Pour que tes calculs soient utiles, avance dans le même ordre à chaque contrôle. Cette petite routine limite les erreurs de comptage et t'aide à transmettre un résultat clair à ton équipe.

- Définis ce que tu observes, par exemple les boutons d'une boîte.
- Compte toutes les pièces et note le total.
- Compte les pièces qui répondent au critère choisi.
- Pose le calcul et écris l'unité ou le pourcentage.
- Vérifie que ton résultat est cohérent avec le total.

Vérifier et interpréter le résultat :
Une probabilité calculée décrit une situation théorique, tandis qu'une fréquence observée vient de ton contrôle réel. Elles peuvent différer. Si le résultat paraît impossible, comme 120 %, reprends le total et vérifie ta division.
Astuce de terrain :

Avant de couper un tissu coûteux, contrôle d'abord les mesures sur un échantillon ou une toile d'essai. Note les valeurs dans un tableau simple. Tu repéreras plus facilement une mesure isolée et tu éviteras de corriger une série entière après assemblage.

Ce qu'il faut retenir

Les statistiques résument et comparent des données, tandis que les probabilités estiment la chance qu'un événement se produise. Note toujours les unités et vérifie la cohérence de tes calculs.

- Calcule la **moyenne, médiane et mode** pour décrire une série.
- Pour une fréquence en pourcentage, divise l'effectif par le total, puis multiplie par 100.
- Une probabilité se calcule en divisant les issues favorables par les issues possibles, si elles sont équiprobables.
- Lors d'un contrôle, définis le critère, compte, calcule et note le résultat clairement.

Une probabilité théorique peut différer d'une fréquence observée. Contrôle tes données et teste les mesures sur un échantillon avant de couper un tissu coûteux.

Chapitre 3 : Équations et fonctions : résoudre des problèmes

1. Traduire une situation en équation :

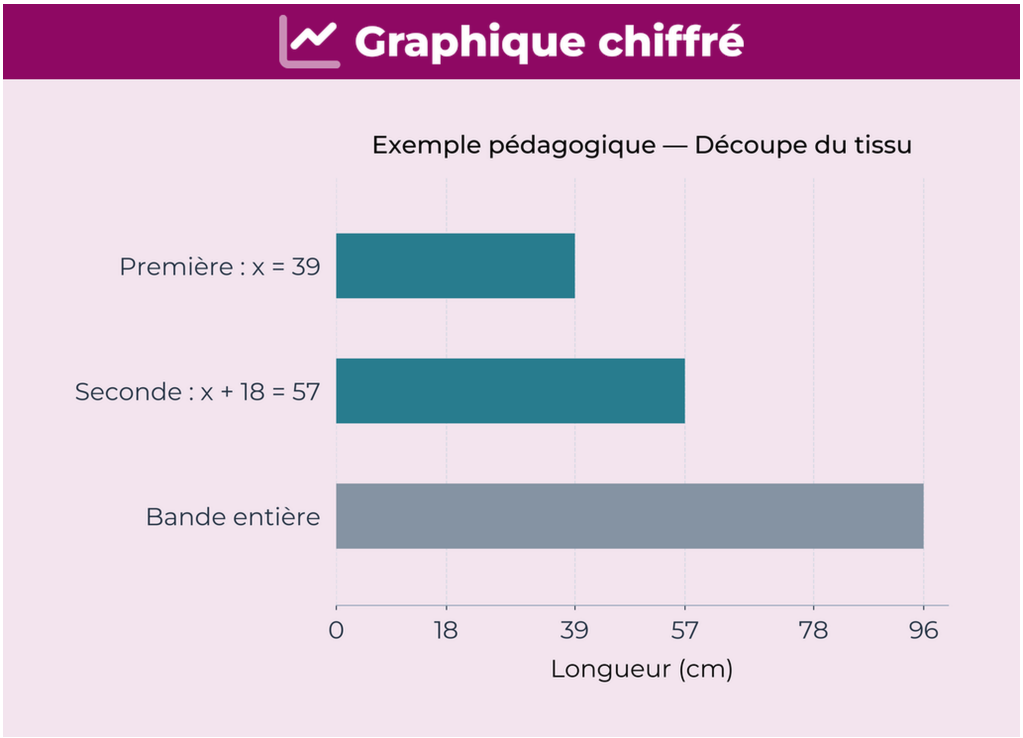
Choisir l'inconnue :
Quand tu cherches une longueur ou un prix inconnu, appelle cette valeur x. Écris ce que représente x et garde la même unité pendant tes calculs. Cette habitude évite de confondre, par exemple, des centimètres et des mètres.

Écrire puis résoudre l'équation :
Repère les informations utiles dans l'énoncé, puis transforme-les en une égalité. Pour isoler x, fais la même opération des 2 côtés. À la fin, remplace x dans l'énoncé pour vérifier que ta réponse convient.

- Note l'inconnue et son unité.
- Traduis les liens entre les données.
- Résous l'équation par étapes.
- Vérifie le résultat dans la situation.

Exemple de calcul de longueur :
Tu dois couper une bande de tissu de 96 cm en 2 parties. La première mesure x cm, et la seconde mesure 18 cm de plus. Tu écris x + (x + 18) = 96, donc 2x = 78 et x = 39. Les parties mesurent 39 cm et 57 cm.

Graphique chiffré



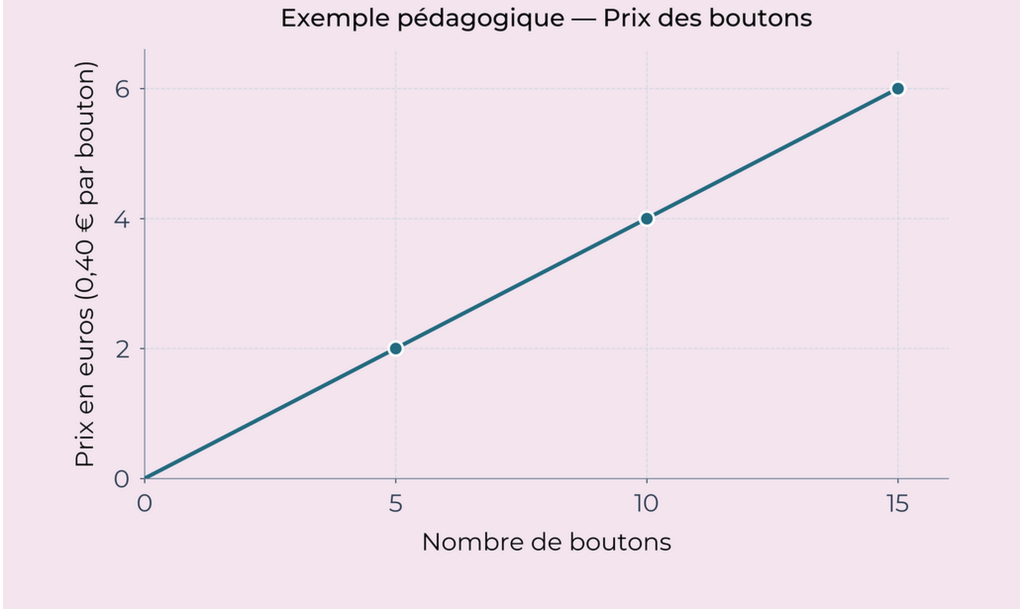
2. Comprendre une fonction et son tableau :

Relier une valeur à une autre :
Une fonction décrit une règle qui associe un résultat à une valeur de départ. Par exemple, si chaque bouton coûte 0,40 €, le prix de x boutons est donné par la fonction f(x) = 0,40x.

Lire et construire un tableau :
Dans un tableau de valeurs, choisis quelques nombres pour x, puis applique la règle. Tu vois ainsi comment le résultat évolue. Au travail, ce type de comparaison aide à prévoir une quantité ou un coût avant de préparer une commande.

Nombre de boutons	Calcul du prix	Prix en euros
5	0,40 × 5	2
10	0,40 × 10	4
15	0,40 × 15	6

Graphique chiffré



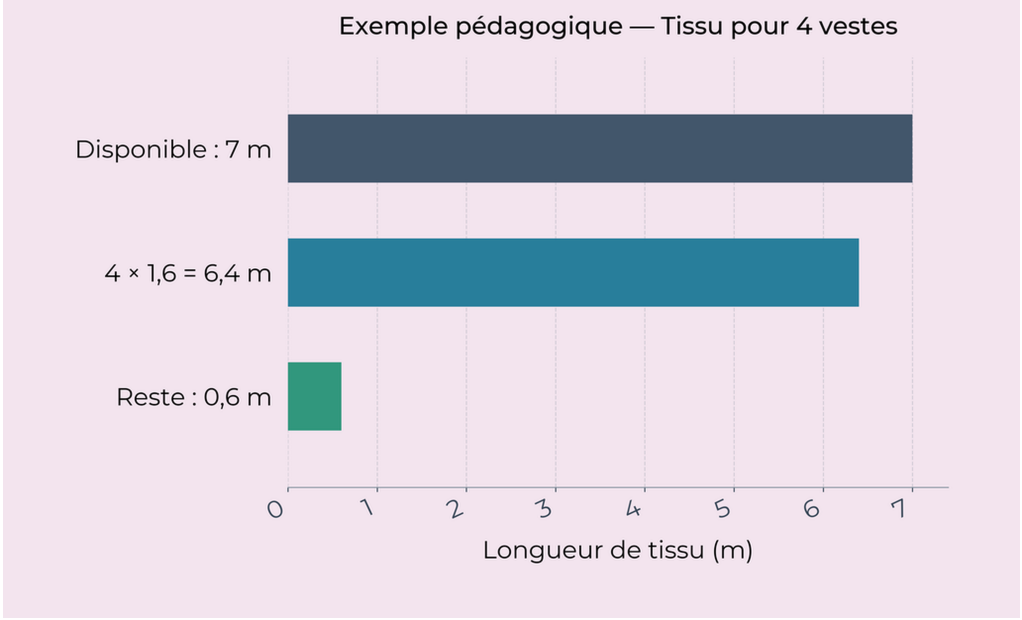
Exemple de coût avec une partie fixe :
Un atelier facture 8 € de préparation, puis 3 € par bouton posé. Pour 12 boutons, écris f(12) = 8 + 3 × 12 = 44. Le coût total est de 44 €, car la fonction comprend une partie fixe et une partie qui dépend du nombre de boutons.

3. Résoudre un problème de confection :

Mini cas concret :

Tu prépares 4 vestes identiques. Chaque veste demande 1,6 m de tissu, et l'atelier dispose de 7 m. Pour vérifier si le tissu suffit, calcule 4 × 1,6 = 6,4 m, puis compare 6,4 m à 7 m. Il reste 0,6 m.

Graphique chiffré



Résultat et livrable attendu :
Le tissu suffit pour les 4 vestes. Ton livrable est une fiche de calcul indiquant la quantité nécessaire, la quantité disponible et le reste : 6,4 m nécessaires, 7 m disponibles, 0,6 m restant.

Vérifications utiles :

- Vérifie que toutes les longueurs sont dans la même unité.
- Garde les unités dans tes calculs et dans ta réponse.
- Vérifie qu'une quantité de tissu ne devient pas négative.
- Relis l'énoncé pour confirmer que tu réponds à la bonne question.
- Arrondis seulement si la consigne le demande.

Astuce de vérification :
Je prenais toujours quelques secondes pour refaire le calcul à l'envers. Pour le mini cas, additionne les 6,4 m utilisés et les 0,6 m restants. Tu retrouves bien les 7 m disponibles, donc ton résultat est cohérent.

Ce qu'il faut retenir

Pour résoudre un problème, traduis les données en calculs ou en équation, puis vérifie que le résultat correspond à la situation.

- Choisis une **inconnue avec son unité** et conserve la même unité dans les calculs.
- Résous l'équation en effectuant la même opération des deux côtés, puis vérifie la réponse.
- Utilise une **fonction et son tableau** pour relier une valeur de départ à un résultat, comme un coût.
- Compare les quantités nécessaires et disponibles, puis contrôle le résultat à l'aide des unités et du calcul inverse.

Présente clairement ton calcul, les quantités et les unités. N'arrondis que si la consigne le demande.

Chapitre 4 : Géométrie plane et solides : mesures et tracés

1. Mesurer les figures planes :

Les mesures utiles :
En géométrie plane, tu travailles sur des formes à plat, comme un rectangle ou un triangle. Pour tracer un patron, tu dois mesurer des longueurs, reconnaître les angles et calculer parfois un périmètre ou une aire.

Les formules de base :
Le périmètre correspond à la longueur du contour. L'aire mesure la surface à couvrir. Pour un rectangle, le périmètre vaut 2 × (longueur + largeur) et l'aire vaut longueur × largeur. Utilise des unités cohérentes, en centimètres ou en mètres.

Mesure	Calcul	Résultat utile
Périmètre d'un rectangle de 40 cm sur 30 cm	2 × (40 + 30)	140 cm de contour
Aire du même rectangle	40 × 30	1 200 cm² de surface
Longueur de 1,2 m convertie en centimètres	1,2 × 100	120 cm

Exemple de calcul pour une pièce de patron :
Tu traces un rectangle de 40 cm sur 30 cm pour préparer une pièce d'essai. Son aire est de 1 200 cm². Ce résultat t'aide à estimer la surface nécessaire, mais il ne comprend pas les marges de couture.

2. Tracer avec précision :

Les outils et les repères :
Pour tracer, utilise une règle graduée, une équerre, un compas et un crayon fin. Place le zéro de la règle sur ton repère, puis vérifie la mesure avant de tracer. Une petite erreur au départ peut décaler toute une pièce.

Les angles et les lignes :
L'équerre sert à tracer un angle droit de 90°. Le compas permet de reporter une longueur ou de tracer un arc. Pour obtenir une ligne droite, garde la règle bien posée et marque tes points sans appuyer trop fort.

Exemple de tracé d'un angle droit :
Tu dois tracer une ligne de 25 cm, puis une seconde ligne perpendiculaire à son extrémité. Avec l'équerre, tu construis un angle de 90°. Tu obtiens un repère fiable pour dessiner un coin de pièce.

Ta vérification avant de couper :

- Vérifie que la règle commence bien au zéro.
- Contrôle les longueurs en centimètres.
- Vérifie les angles droits avec l'équerre.
- Note les mesures sur le tracé.
- Compare les côtés qui doivent être égaux.

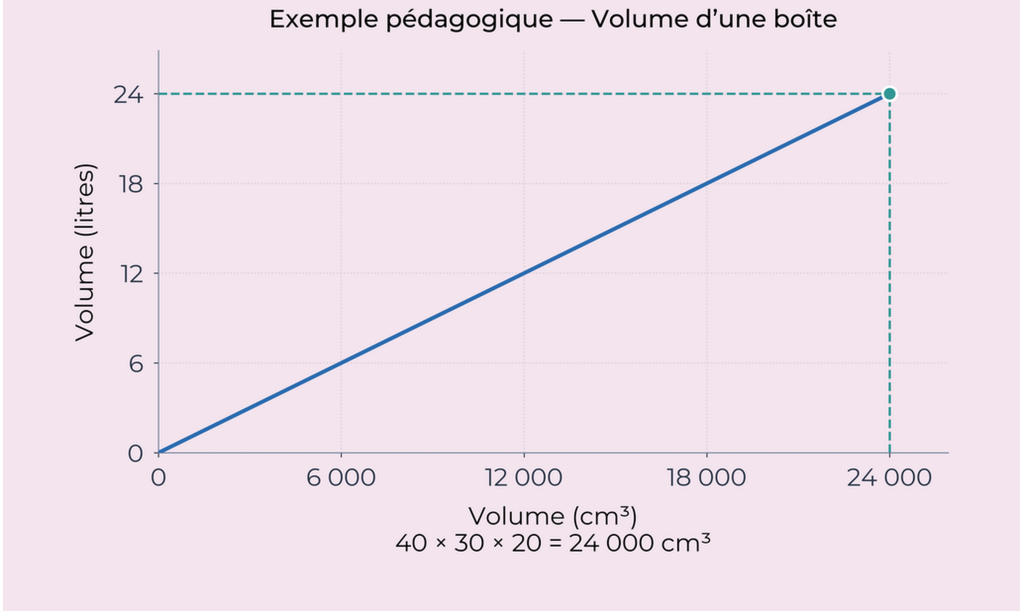
3. Comprendre les solides et les volumes :

Les formes dans l'espace :
Un solide a une longueur, une largeur et une hauteur. Une boîte ressemble à un pavé droit, tandis qu'un rouleau de tissu peut être représenté par un cylindre. Ces formes aident à comprendre le rangement et l'encombrement du matériel.

Mesurer et estimer un volume :
Le volume indique la place occupée par un solide. Pour un pavé droit, tu multiplies longueur × largeur × hauteur. Si les mesures sont en centimètres, le résultat est en centimètres cubes, notés cm³.

Exemple de rangement du matériel :
Une boîte mesure 40 cm de long, 30 cm de large et 20 cm de haut. Son volume est 40 × 30 × 20 = 24 000 cm³. Tu sais ainsi qu'elle occupe 24 litres, car 1 000 cm³ équivalent à 1 litre.

Graphique chiffré



Mini cas concret en atelier :
Tu prépares un gabarit rectangulaire de 40 cm sur 30 cm pour vérifier une pièce d'essai. Mesure les côtés, trace les angles droits, puis calcule l'aire : 40 × 30 = 1 200 cm². Le livrable attendu est un gabarit coté, avec ses 4 mesures indiquées.

Ce qu'il faut retenir

Pour préparer un gabarit précis, maîtrise les **mesures des figures planes** et choisis des outils adaptés.

- Le périmètre mesure le contour ; l'aire mesure la surface. Pour un rectangle : périmètre = 2 × (longueur + largeur), aire = longueur × largeur.
- Trace avec une règle, une équerre et un compas. Contrôle les longueurs, les angles droits et l'égalité des côtés avant de couper.
- Un solide possède longueur, largeur et hauteur. Pour un pavé droit, le volume = longueur × largeur × hauteur ; 1 000 cm^3 = 1 litre.

Garde des **unités cohérentes** et note les dimensions sur ton gabarit. Vérifie toujours le tracé avant de passer à la découpe.

Physique-chimie

Présentation de la matière :
En CAP Métiers de la mode - vêtement tailleur, tu étudies notamment la chaleur, l'électricité et les solutions chimiques. Tu relies ces notions aux **situations de l'atelier**, comme le repassage.

Cette matière conduit à l'épreuve de Mathématiques et Physique-chimie, de **coefficient global 2**. La Physique-chimie compte pour 8 points sur 20.

En établissement habilité, tu passes un CCF expérimental de 45 minutes en dernière année, avec échanges oraux et réponses écrites. Sinon, l'examen final comprend 45 minutes écrites de Physique-chimie sur 90 minutes au total.

Conseil :
Je te conseille de réviser **15 minutes régulièrement**. Prépare des fiches avec les formules, les unités et un exemple concret. Pour comprendre la chaleur, rapproche ton cours du réglage d'un fer à repasser.

Entraîne-toi à expliquer chaque manipulation avec tes mots. Note tes mesures, vérifie les conversions et respecte les consignes de sécurité. Si tu bloques, demande une explication rapidement. Avance étape par étape, sans chercher à tout mémoriser immédiatement.

Table des matières

Chapitre 1 : Mesurer les mouvements et calculer des vitesses ..... Aller
1. Décrire et mesurer un mouvement ..... Aller
2. Calculer une vitesse et vérifier le résultat ..... Aller

Chapitre 2 : Préparer des solutions et mesurer leur acidité ..... Aller
1. Préparer une solution ..... Aller
2. Mesurer l'acidité d'une solution ..... Aller
3. Appliquer les mesures en sécurité ..... Aller

Chapitre 3 : Signaux sonores : mesurer et prévenir les risques ..... Aller
1. Comprendre les sons et leurs effets ..... Aller
2. Mesurer un niveau sonore ..... Aller
3. Prévenir les risques dans l'atelier ..... Aller

Chapitre 4 : Transferts thermiques et capteurs de température ..... Aller
1. Comprendre les transferts thermiques ..... Aller
2. Mesurer la température avec un capteur ..... Aller

Chapitre 5 : Lumière et électricité : mesures en toute sécurité ..... Aller

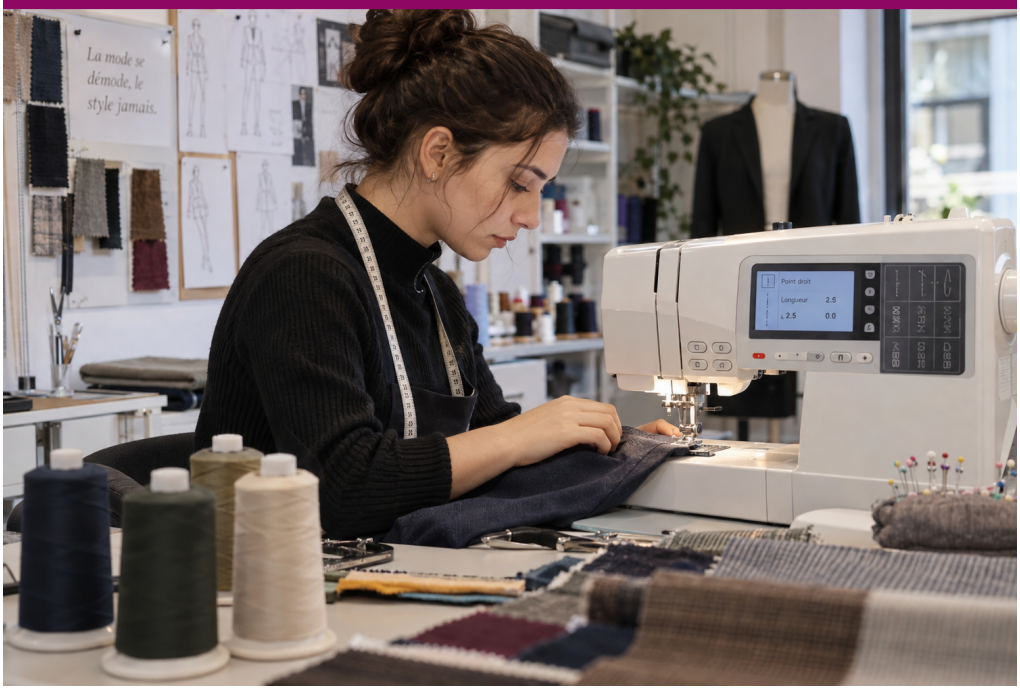
1. Observer la lumière et mesurer l’éclairement ..... Aller
2. Mesurer une tension électrique sans danger ..... Aller
3. Noter les mesures et agir avec méthode ..... Aller

Chapitre 1 : Mesurer les mouvements et calculer des vitesses

1. Décrire et mesurer un mouvement :

Repérer le mouvement :
Pour décrire un mouvement, observe comment un objet change de position au fil du temps. Il peut être immobile, avancer en ligne droite ou suivre une trajectoire courbe. Le mouvement dépend aussi de l'observateur et de son point de référence.

Représentation visuelle



Contrôler la couture garantit la qualité de l'assemblage des pièces

Mesurer une distance et une durée :
Choisis un point de départ et un point d'arrivée, puis mesure la distance parcourue avec un mètre ruban. Pour mesurer la durée, utilise un chronomètre. Note toujours les unités, par exemple mètres et secondes, afin de pouvoir comparer tes mesures.

Exemple de déplacement en atelier :
Tu observes un chariot de vêtements qui roule sur 3 mètres entre une table de coupe et un portant. Sa trajectoire est rectiligne si le sol est droit et si le chariot ne dévie pas.

2. Calculer une vitesse et vérifier le résultat :

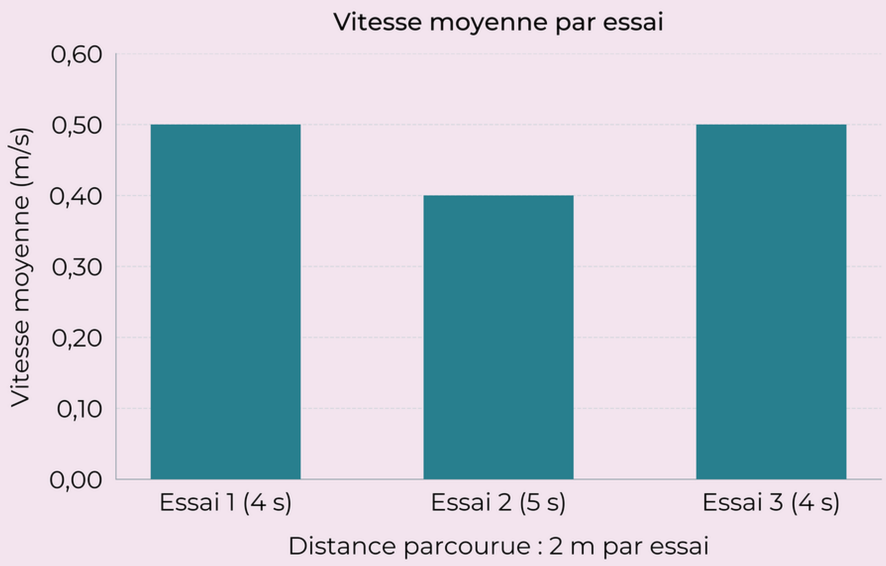
Utiliser la formule :
La vitesse moyenne se calcule en divisant la distance parcourue par la durée du trajet. La formule est v = d ÷ t. Si la distance est en mètres et la durée en secondes, la vitesse s'exprime en mètres par seconde, notés m/s.

Faire une mesure simple :
Pour une manipulation courte, mesure un trajet rectiligne de 2 mètres dans un couloir dégagé. Fais rouler un chariot, déclenche le chronomètre au départ et arrête-le à l'arrivée. Recommence 3 fois pour repérer une mesure anormale.

Note tes résultats avant de calculer. Si le trajet mesure 2 mètres et dure 4 secondes, la vitesse moyenne vaut 2 ÷ 4, soit 0,5 m/s. Cette valeur décrit la moyenne, même si le chariot a ralenti ou accéléré.

Essai	Distance	Durée	Vitesse moyenne
1	2 m	4 s	0,50 m/s
2	2 m	5 s	0,40 m/s
3	2 m	4 s	0,50 m/s

Graphique chiffré



Exemple de mini-cas en atelier :
Tu chronomètres un chariot chargé de 2 rouleaux de tissu sur un trajet droit de 3 mètres. Il met 6 secondes, donc sa vitesse moyenne est de 3 ÷ 6 = 0,5 m/s. Le livrable attendu est une fiche indiquant le trajet, les mesures, le calcul et l'unité.

Ta checklist de mesure :

- Choisis un trajet droit et dégagé.
- Mesure la distance en mètres.

- Chronomètre la durée en secondes.
- Répète la mesure 3 fois si possible.
- Écris le résultat avec son unité, en m/s.

En atelier, pense à garder le même point de départ et le même point d'arrivée à chaque essai. Une erreur fréquente consiste à oublier l'unité ou à diviser la durée par la distance, ce qui ne donne pas la vitesse.

Ce qu'il faut retenir

Pour décrire un mouvement, observe la trajectoire et mesure le déplacement par rapport à un point de référence. Utilise un mètre ruban et un chronomètre, en notant toujours les unités.

- Calcule la **vitesse moyenne** avec la formule v = distance ÷ durée.
- Exprime le résultat en **mètres par seconde** (m/s) si tu mesures en mètres et en secondes.
- Répète les essais sur un trajet droit et dégagé, avec les mêmes points de départ et d'arrivée.

Par exemple, parcourir 2 mètres en 4 secondes correspond à 0,5 m/s. Vérifie ton calcul et indique toujours l'unité pour éviter les erreurs.

Chapitre 2 : Préparer des solutions et mesurer leur acidité

1. Préparer une solution :

Comprendre les mots utiles :
Une solution est un mélange homogène. Le liquide qui dissout s'appelle le solvant, et la substance dissoute est le soluté. En atelier, ces notions t'aident à préparer proprement un bain de nettoyage ou une solution de test.

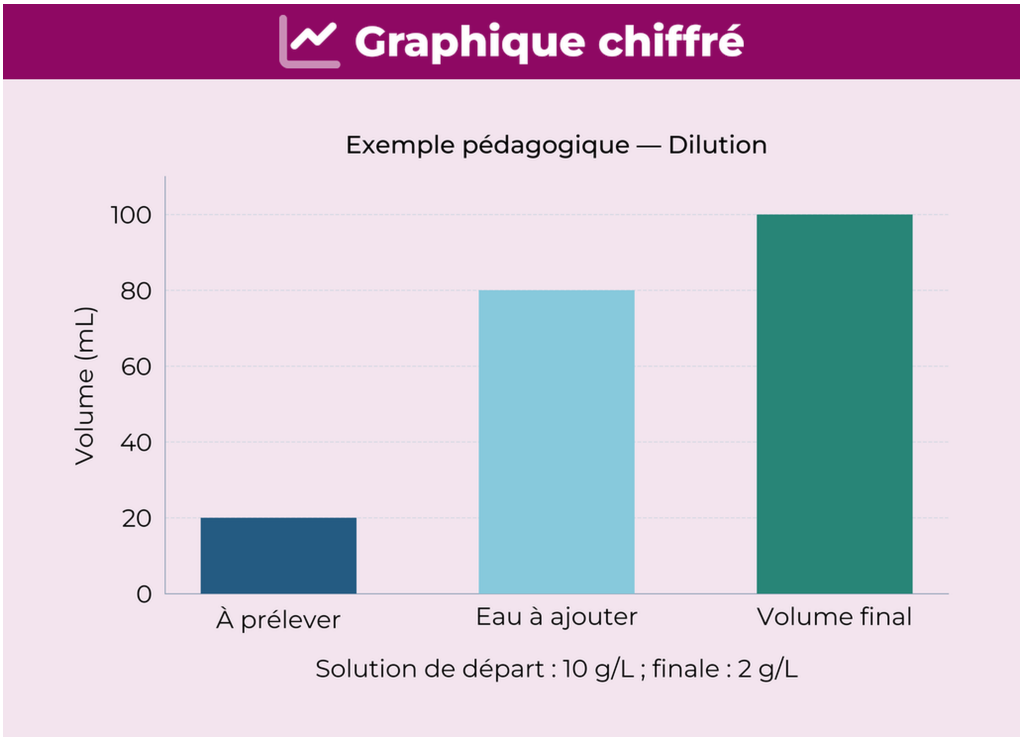
La concentration indique la quantité de soluté présente dans un volume donné. Pour une solution diluée, tu peux aussi mélanger une solution de départ avec de l'eau. Le volume final doit être mesuré, pas deviné à l'œil.

Mesurer et mélanger avec méthode :
Pour préparer une solution diluée, utilise la relation $C_1 \times V_1 = C_2 \times V_2$. C désigne la concentration et V le volume. Garde des unités cohérentes, par exemple des grammes par litre et des litres.

Enfile les protections prévues, lis l'étiquette du produit et utilise du matériel propre. Mesure le liquide avec une éprouvette graduée, verse-le dans un récipient adapté, puis ajoute de l'eau jusqu'au volume final demandé.

Exemple de dilution :
Tu dois préparer 100 mL d'une solution à 2 g/L à partir d'une solution à 10 g/L. Calcule $10 \times V_1 = 2 \times 100$, donc $V_1 = 20$ mL. Mesure 20 mL de solution de départ, puis ajoute de l'eau jusqu'à 100 mL.

Graphique chiffré



Astuce de préparation :
Note le nom de la solution, sa concentration et la date sur une étiquette. En stage, cette habitude évite de confondre des récipients qui se ressemblent. Ne mélange jamais des produits ménagers entre eux.

2. Mesurer l'acidité d'une solution :

Lire le ph :
Le pH donne une indication sur l'acidité d'une solution aqueuse. Sur l'échelle habituelle de 0 à 14, un pH inférieur à 7 indique une solution acide, 7 une solution neutre et un pH supérieur à 7 une solution basique.

Le papier indicateur change de couleur au contact du liquide. Compare sa teinte avec l'échelle fournie, à la lumière et au moment indiqué. Le résultat est une estimation, souvent moins précise qu'une mesure au pH-mètre.

Réaliser une mesure courte :
Matériel : lunettes de protection, gants si la consigne l'exige, petits récipients propres, papier pH et solutions identifiées. Verse un peu de chaque solution dans un récipient distinct. Ne trempe pas la bandelette dans le flacon d'origine.

Pose une goutte sur la bandelette avec une pipette propre, puis compare la couleur à l'échelle. Note la valeur et le nom du liquide. Rince ou jette le matériel selon les consignes de l'atelier.

Solution testée	Ph mesuré	Interprétation
Jus de citron dilué	3	Acide
Vinaigre dilué	4	Acide
Eau déminéralisée	7	Neutre, en théorie
Solution savonneuse	9	Basique

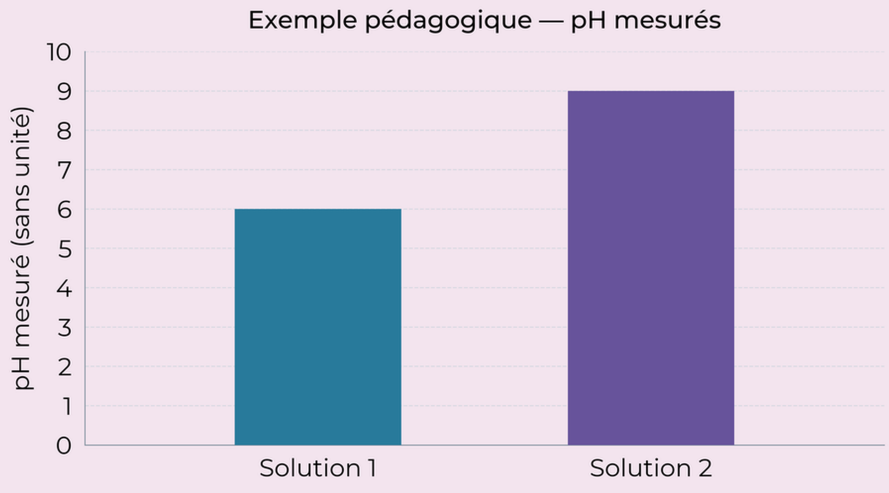
Ces valeurs sont des exemples, car le résultat dépend du produit et de sa dilution. Pour un vêtement, ne déduis pas qu'un liquide est sans danger parce que son pH semble modéré. Suis toujours l'étiquette et les consignes d'entretien du textile.

3. Appliquer les mesures en sécurité :

Mini cas pratique :
Au poste d'entretien, tu dois comparer 2 solutions de nettoyage avant de les utiliser sur une chute de tissu. Tu prépares 50 mL de chaque solution selon leur étiquette, puis tu mesures leur pH séparément avec une bandelette propre.

Tu obtiens pH 6 pour la première solution et pH 9 pour la seconde. Tu notes les résultats, mais tu ne choisis pas seul le produit : le responsable vérifie aussi la compatibilité avec le tissu et les consignes du fabricant.

Graphique chiffré



Choix du produit : validation du responsable selon le tissu et les consignes du fabricant.

Livrable attendu : une fiche datée indiquant les noms des 2 solutions, les volumes préparés, les pH mesurés et l'interprétation acide, neutre ou basique.

Ta check-list de terrain :

- Vérifie le nom du produit et les consignes de sécurité avant de commencer.
- Mesure les volumes avec une éprouvette propre et lisible.
- Étiquette chaque récipient avec son contenu et sa concentration.
- Utilise une bandelette distincte pour chaque solution et note le pH obtenu.
- Range le matériel et élimine les produits selon les consignes de l'atelier.

Exemple d'erreur à éviter :
Si tu réutilises la même pipette pour deux produits, tu risques de les contaminer et de fausser la mesure. J'ai appris à préparer les récipients à l'avance et à garder chaque outil avec sa solution. C'est simple, mais ça évite bien des résultats douteux.

Ce qu'il faut retenir

Prépare tes solutions avec précision et mesure leur acidité en respectant les consignes de sécurité.

- Pour une dilution, applique **la relation $C_1 \times V_1 = C_2 \times V_2$** et complète jusqu'au volume final mesuré.
- Identifie chaque récipient et note son contenu, sa concentration et la date.
- Le pH indique si une solution est acide (moins de 7), neutre (7) ou basique (plus de 7).
- Utilise du matériel propre et une bandelette distincte par solution, puis consigne les résultats.

Le pH reste une indication : vérifie toujours la compatibilité du produit avec le textile et suis les recommandations du fabricant.

Chapitre 3 : Signaux sonores : mesurer et prévenir les risques

1. Comprendre les sons et leurs effets :

Le son et le bruit :
Un son est une vibration qui se propage dans l'air et que ton oreille peut entendre. Au travail, on parle de bruit quand un son gêne, fatigue ou présente un risque. Dans un atelier, les machines, les ciseaux électriques ou la ventilation peuvent contribuer au bruit ambiant.

Les décibels et les seuils :
Le niveau sonore se mesure en décibels. Pour évaluer le bruit perçu par l'oreille, on utilise souvent le dB(A). L'exposition dépend aussi du temps passé dans le bruit. Les seuils réglementaires aident à savoir quand des actions de prévention sont nécessaires.

Repère	Ce que tu dois retenir
80 dB(A) sur 8 heures	Premier seuil d'action de prévention
85 dB(A) sur 8 heures	Seuil d'action renforcée
87 dB(A) sur 8 heures	Valeur limite, en tenant compte des protections auditives

Selon le Code du travail, des seuils de crête existent aussi pour les bruits très brefs et intenses : 135 dB(C) déclenche une première action, 137 dB(C) une action renforcée et 140 dB(C) correspond à la valeur limite.

Les effets sur la santé :
Une exposition répétée peut abîmer l'audition. Le bruit peut aussi provoquer fatigue, stress, irritabilité et difficultés à se concentrer. En atelier, manquer une consigne ou perdre son attention pendant une opération de coupe peut également augmenter le risque d'accident.

2. Mesurer un niveau sonore :

Le matériel et la méthode :
Un sonomètre mesure le niveau sonore, généralement en dB(A). Pour comparer des postes, place-le près de la zone où tu travailles, à hauteur d'oreille, sans coller le micro à une machine. Note les conditions de mesure, car une machine en marche ne donne pas le même résultat qu'une machine arrêtée.

Une manipulation courte :

- Choisis un sonomètre ou une application de mesure pour un essai pédagogique.
- Mesure le niveau près d'une machine arrêtée, puis en fonctionnement.
- Relève 3 mesures dans chaque situation, au même endroit.

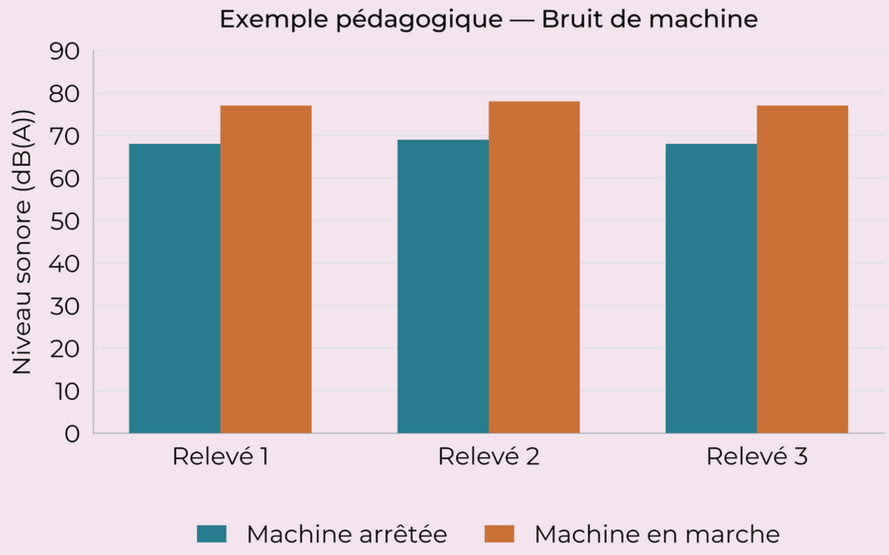
- Compare les résultats et note si d'autres machines fonctionnaient.

Une application de téléphone donne seulement un repère. Pour évaluer officiellement l'exposition d'un salarié, il faut une méthode et du matériel adaptés. Ne conclus donc pas qu'un poste est sûr à partir d'une seule mesure rapide.

Lire et interpréter les résultats :
Le décibel suit une échelle logarithmique. Tu ne peux donc pas additionner directement deux niveaux sonores. Selon l'INRS, 2 machines qui produisent chacune 80 dB(A) donnent environ 83 dB(A) ensemble, et non 160 dB(A).

Exemple de mesure en atelier :
Tu relèves 68, 69 et 68 dB(A) près d'une machine arrêtée, puis 77, 78 et 77 dB(A) lorsqu'elle fonctionne. Tu notes le lieu, l'heure et les machines en marche. Le livrable attendu est une fiche de mesures comparant les 2 situations.

Graphique chiffré



3. Prévenir les risques dans l'atelier :

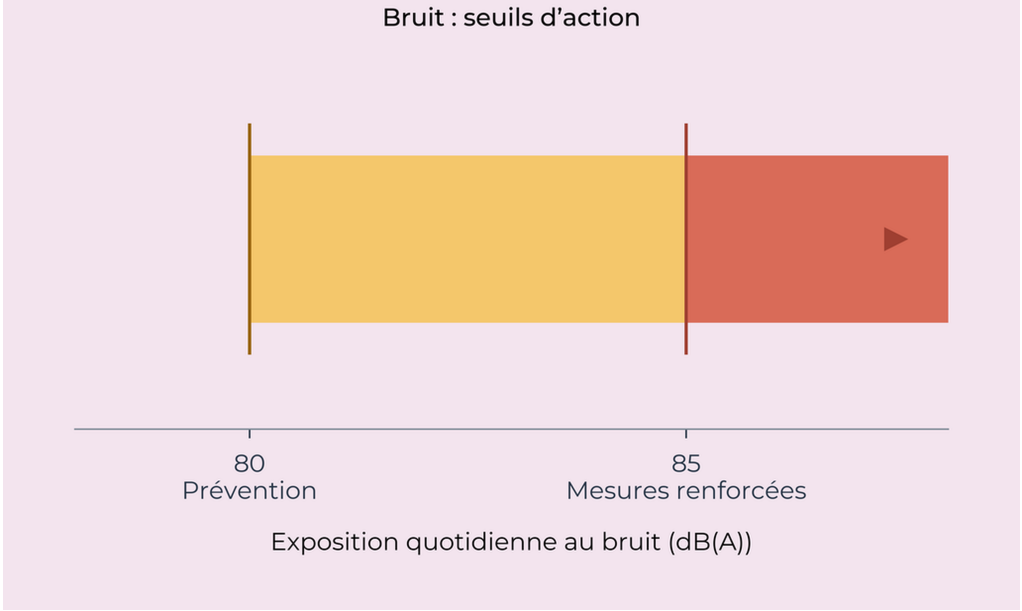
Agir d'abord à la source :
La meilleure prévention consiste à réduire le bruit avant qu'il arrive jusqu'à ton oreille. Signale une machine anormalement bruyante, garde les équipements en bon état et ferme les capots prévus à cet effet. L'employeur évalue le risque et choisit les mesures de prévention adaptées.

Protéger ton audition :
Si le bruit reste élevé, des protections auditives peuvent être nécessaires. Elles doivent être adaptées et correctement portées. Ne les enlève pas pour mieux discuter près d'une

machine bruyante. Préviens ton enseignant ou ton responsable si tu entends un sifflement, une vibration inhabituelle ou si tu dois crier pour échanger.

À partir de 80 dB(A) d'exposition quotidienne, des actions de prévention sont prévues. À partir de 85 dB(A), des mesures renforcées sont nécessaires, notamment pour réduire l'exposition et vérifier l'utilisation des protections.

Graphique chiffré



Ta check-list sur le terrain :

À vérifier	Ton geste
Machine bruyante	Je signale tout bruit inhabituel
Mesure sonore	Je note le lieu et les conditions
Protection auditive	Je vérifie qu'elle est adaptée et bien mise
Consigne mal entendue	Je fais répéter avant de poursuivre
Gêne ou sifflement	J'en parle rapidement à mon responsable

Exemple de prévention au poste de coupe :
Dans un atelier où une machine de coupe produit un bruit gênant, tu relèves 3 mesures, tu les inscris sur une fiche et tu avertis ton responsable. L'équipe vérifie ensuite l'état de la machine et l'organisation du poste. Le livrable attendu est une fiche avec les mesures, le lieu et l'action à vérifier.

Ce qu'il faut retenir

Le bruit peut endommager ton audition, te fatiguer et augmenter les risques d'accident. Son évaluation dépend du niveau sonore et de la durée d'exposition.

- Repère les seuils : **80 dB(A)** déclenche la prévention, 85 dB(A) des actions renforcées et 87 dB(A) est la limite quotidienne.
- Mesure près de la zone de travail, à hauteur d'oreille, et note les conditions. Une mesure rapide par téléphone reste indicative.
- Agis **à la source du bruit** : signale les anomalies, entretiens les machines et porte des protections adaptées si nécessaire.

Si tu entends mal une consigne, fais-la répéter avant de poursuivre. Signale aussi toute gêne ou tout sifflement à ton responsable.

Chapitre 4 : Transferts thermiques et capteurs de température

1. Comprendre les transferts thermiques :

Les trois modes de transfert :
La chaleur passe naturellement d'une zone chaude vers une zone plus froide. Elle se transmet par conduction, dans un matériau en contact, par convection, avec le déplacement d'un fluide comme l'air, ou par rayonnement, sans contact direct.

Les effets sur les matières :
En atelier, le fer chauffe le tissu par contact, c'est de la conduction. La vapeur transporte aussi de la chaleur, tandis que le rayonnement d'une semelle chaude peut réchauffer une surface proche. La température et la durée influencent le résultat.

Exemple de repassage :
Tu poses un fer réglé trop chaud sur une chute de tissu pendant 10 secondes. La chaleur se transmet au tissu et peut le lustrer ou le déformer. Fais toujours un essai sur une chute, avec une pattemouille si nécessaire.

Les gestes qui évitent les erreurs :
Avant de repasser une pièce, vérifie les consignes d'entretien, le type de tissu et le réglage du fer. Commence par une température modérée, teste une chute et augmente progressivement si le résultat est insuffisant.

- Ne laisse pas le fer immobile sur un tissu délicat.
- Ne te fie pas uniquement à la vapeur pour estimer la chaleur.
- Laisse refroidir la pièce avant de vérifier sa forme.
- Éloigne les matières sensibles d'une semelle chaude.

2. Mesurer la température avec un capteur :

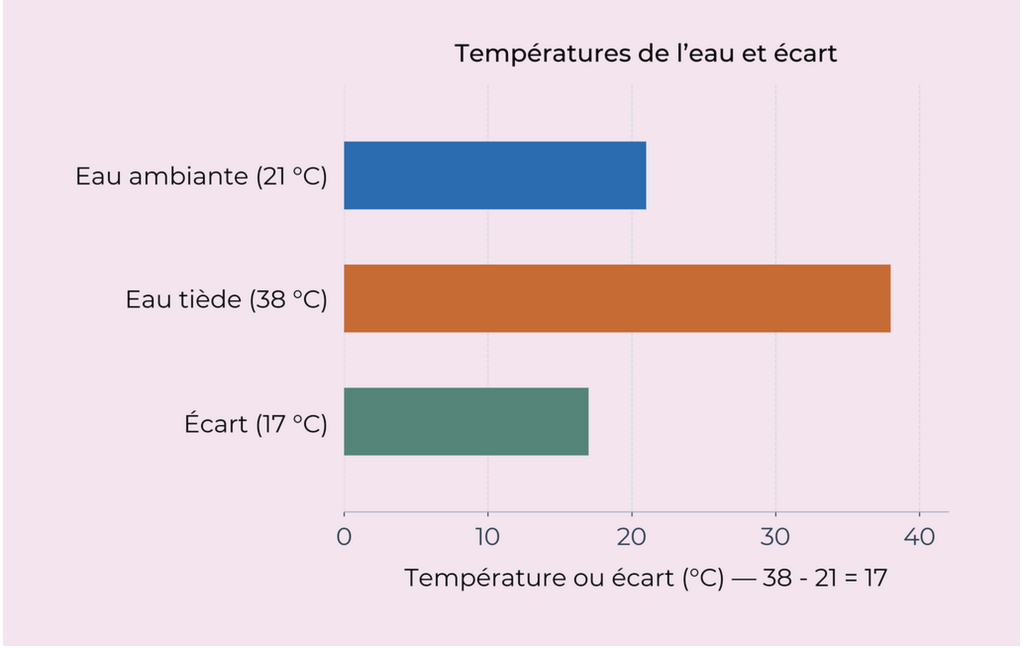
Le rôle du capteur :
Un capteur de température détecte si un objet ou un milieu est chaud ou froid. Un thermomètre numérique utilise généralement un capteur électronique et affiche une valeur en degrés Celsius, notée °C. La mesure aide à contrôler une situation, pas à deviner une température au toucher.

Une manipulation courte :
Matériel : un thermomètre numérique et 2 récipients d'eau, l'un à température ambiante et l'autre tiède. Place la sonde dans chaque récipient sans toucher le fond, attends que l'affichage se stabilise, puis note les valeurs en °C.

Mesure	Valeur relevée	Interprétation
Eau à température ambiante	21 °C	Valeur de départ

Eau tiède	38 °C	Température supérieure
Écart entre les mesures	17 °C	38 - 21 = 17 °C

Graphique chiffré



Lire et interpréter le résultat :
Dans cet essai, l'eau tiède est 17 °C plus chaude que l'eau à température ambiante. La soustraction compare les 2 températures. Pour obtenir une mesure fiable, garde la sonde immergée sans la coller au récipient et attends que l'affichage se stabilise.

Mini cas concret en atelier :
Tu dois repasser une veste d'essai et tu vérifies le réglage du fer avec un thermomètre adapté. Tu compares la valeur affichée à la consigne de l'appareil, puis tu testes sur une chute pendant 5 secondes. Livrable attendu : une fiche indiquant le tissu, la température mesurée, la durée du test et le résultat observé.

Check-list avant un essai :

- Identifie le tissu et lis son étiquette d'entretien.
- Vérifie que le thermomètre convient à la mesure prévue.
- Place la sonde sans toucher le fond du récipient.
- Attends la stabilisation et note la valeur en °C.
- Teste le réglage du fer sur une chute avant la pièce.

Ce qu'il faut retenir

La chaleur se transmet d'une zone chaude vers une zone froide par **conduction, convection ou rayonnement**. Pour protéger les tissus, vérifie leur entretien et teste le fer sur une chute.

- La température et la durée peuvent lustrer ou déformer un tissu.
- Un capteur mesure la température en degrés Celsius ; attends la stabilisation de l'affichage.
- Pour une mesure fiable, évite que la sonde touche le fond du récipient.

Mesure et prudence t'aident à régler tes essais : note la température, la durée et le résultat observé avant de repasser la pièce.

Chapitre 5 : Lumière et électricité : mesures en toute sécurité

1. Observer la lumière et mesurer l'éclairement :

Ce que tu observes :
Dans un atelier de couture, une lumière adaptée t'aide à distinguer les couleurs, suivre une ligne de couture et repérer les petits défauts. Un éclairage trop faible fatigue les yeux. Une lampe mal placée peut créer une ombre ou t'éblouir.

Mesurer avec un luxmètre :
Le luxmètre mesure l'éclairement, exprimé en lux, noté lx. Pour une mesure utile, place son capteur à plat, au niveau du tissu, puis relève la valeur sans faire d'ombre dessus. Garde les mêmes conditions lorsque tu compares plusieurs mesures.

Exemple de mesure :
Sur une table de coupe, tu relèves 280 lx sans lampe d'appoint, puis 520 lx après l'avoir orientée vers le tissu. La zone est mieux éclairée, mais vérifie aussi que la lampe ne gêne pas ton regard.

Selon l'INRS, l'éclairage dépend de la tâche réalisée et doit limiter l'inconfort et la fatigue visuelle. Pour les travaux de précision, vérifie la consigne de ton atelier, car la valeur attendue dépend du poste et des règles applicables.

2. Mesurer une tension électrique sans danger :

Choisir le bon appareil :
Un multimètre sert à mesurer plusieurs grandeurs électriques. Pour mesurer une tension, utilise le mode voltmètre, repéré par V. En atelier, entraîne-toi uniquement sur un circuit basse tension prévu pour l'exercice, par exemple une pile de 1,5 V.

Suivre les étapes dans l'ordre :

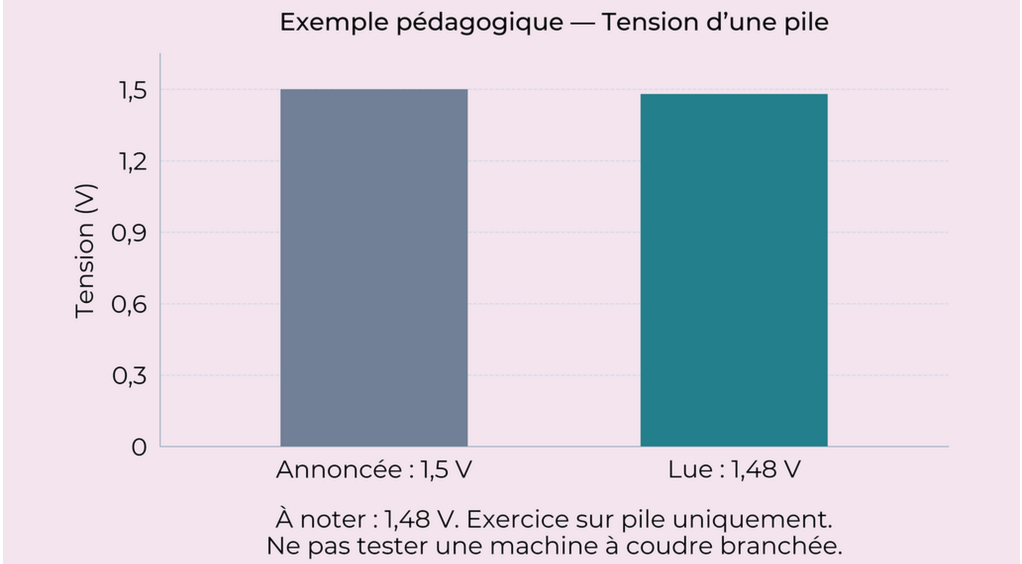
- Vérifie que le multimètre et ses cordons ne sont pas abîmés.
- Choisis le mode tension continue, souvent marqué V⎓, et un calibre adapté.
- Pose les pointes de touche sur les 2 bornes de la pile, sans les faire se toucher.
- Lis la valeur affichée et note l'unité, ici le volt, noté V.

Ne mesure jamais une prise murale ni un appareil relié au secteur dans un exercice ordinaire. Ne démonte pas un équipement électrique. Si un câble est abîmé, si tu vois une étincelle ou si tu sens une odeur de brûlé, éloigne-toi et préviens immédiatement ton enseignant ou ton responsable.

Exemple de vérification :

Tu mesures une pile annoncée à 1,5 V et lis 1,48 V. Tu notes « 1,48 V » sur ta fiche. Cette mesure sert à t'entraîner, elle ne justifie pas de tester une machine à coudre branchée.

Graphique chiffré



3. Noter les mesures et agir avec méthode :

Garder une trace lisible :
Écris toujours la grandeur mesurée, la valeur, l'unité et les conditions. Pour la lumière, note l'endroit et la position de la lampe. Pour l'électricité, note le type de source et le mode choisi. Sans ces détails, comparer les résultats devient difficile.

Mesure	Matériel	Résultat noté
Éclairement de la table	Luxmètre	280 lx, sans lampe d'appoint
Éclairement après réglage	Luxmètre	520 lx, lampe orientée vers le tissu
Tension d'une pile	Multimètre, mode V⎓	1,48 V

Mini cas pratique :
En atelier, tu dois vérifier l'éclairage d'une table de coupe avant de travailler sur un tissu sombre. Tu mesures 3 zones avec un luxmètre, puis ajustes la lampe et refais les 3 mesures. Tu indiques les résultats en lux et repères la zone la moins éclairée.

Livrable attendu : Une fiche de mesures avec 3 valeurs avant réglage, 3 valeurs après réglage, l'emplacement des relevés et une courte observation sur les ombres ou l'éblouissement.

Ta vérification avant de commencer :

- Vérifie que l'appareil correspond à la mesure prévue.
- Contrôle visuellement les cordons et le matériel.
- Règle le poste avant de placer le capteur ou les pointes.
- Note chaque résultat avec son unité, lx ou V.
- Arrête la manipulation et demande de l'aide en cas de doute.

Ce qu'il faut retenir

Mesure l'éclairement et la tension avec le bon appareil, en respectant les consignes de sécurité et en notant précisément les résultats.

- Avec un luxmètre, place le capteur à plat au niveau du tissu et relève l'éclairement en **lux, noté lx**, sans faire d'ombre.
- Pour une pile, règle le multimètre en **mode tension continue** et vérifie son état avant de mesurer.
- Note la valeur, l'unité, le lieu et les conditions afin de comparer les mesures.

N'effectue jamais d'exercice sur le secteur et ne démonte pas d'équipement. En cas de doute ou de matériel abîmé, arrête-toi et préviens ton responsable.

Éducation physique et sportive

Présentation de la matière :
En CAP Métiers de la mode - vêtement tailleur, l'Éducation physique et sportive t'apprend à développer ta motricité, à coopérer et à entretenir ta santé.

Cette matière conduit à une **épreuve pratique**, coefficient 1. En contrôle en cours de formation (CCF), tu es évalué sur 2 activités durant la dernière année.

Si tu relèves de l'examen final ponctuel, tu présentes une activité. La durée dépend de l'activité, sans durée globale unique.

Conseil :
Privilégie une **pratique régulière** plutôt qu'un entraînement intense juste avant l'évaluation. Prépare ta tenue la veille et demande les critères de notation dès le début du cycle. Je t'encourage à viser un objectif réaliste à chaque séance.

Après le cours, prends 2 minutes pour noter une réussite et un point à améliorer. Pense aussi au **respect des règles** et à l'entraide, pas seulement à la performance.

Table des matières

Chapitre 1 : Demi-fond : gérer l'effort et progresser ..... Aller
1. Comprendre et doser ton effort ..... Aller
2. Progresser et suivre tes repères ..... Aller
Chapitre 2 : Escalade : se déplacer et assurer en sécurité ..... Aller
1. Préparer ta montée ..... Aller
2. Te déplacer avec efficacité ..... Aller
3. Assurer et redescendre sans risque ..... Aller
Chapitre 3 : Acrosport : créer et présenter un enchaînement ..... Aller
1. Composer un enchaînement ..... Aller
2. Répéter en toute sécurité ..... Aller
3. Présenter l'enchaînement au groupe ..... Aller
Chapitre 4 : Volley-ball : coopérer, s'opposer et arbitrer ..... Aller
1. Coopérer pour construire le jeu ..... Aller
2. S'opposer avec des choix simples ..... Aller
3. Arbitrer avec calme et précision ..... Aller
Chapitre 5 : Cross-training et santé ..... Aller
1. Comprendre le cross-training ..... Aller
2. Construire une séance adaptée ..... Aller

3. Pratiquer régulièrement et en sécurité ..... Aller

Chapitre 1 : Demi-fond : gérer l'effort et progresser

1. Comprendre et doser ton effort :

Le demi-fond, c'est quoi ?
Le demi-fond consiste à courir une distance assez longue pour que tu doives gérer ton allure, plutôt que partir à fond. En cours, tu peux par exemple courir 1 000 mètres ou répéter plusieurs tours de piste.

Repérer ton allure :
Au départ, vise une vitesse régulière que tu peux tenir. Si tu es essoufflé dès le premier tour, tu es probablement parti trop vite. Tu dois respirer plus fort, mais rester capable de prononcer quelques mots.

Exemple d'allure régulière :
Sur 1 000 mètres, tu cours 5 tours de 200 mètres. Si tu vises 6 minutes, essaie de passer chaque tour en environ 1 minute 12 secondes, sans accélérer brusquement au début.

Reconnaître les erreurs fréquentes :
J'ai souvent vu des élèves démarrer trop vite pour suivre un camarade, puis marcher avant la fin. Choisis plutôt ton propre rythme. Un départ maîtrisé t'aide à terminer la course en courant et à garder de l'énergie pour les derniers mètres.

2. Progresser et suivre tes repères :

Te préparer avant la course :
Commence par quelques minutes de marche active, puis trottine doucement et fais des mouvements simples pour mobiliser les jambes. Attendre immobile avant de courir rend souvent les premières minutes plus difficiles. Bois quelques gorgées si tu as soif.

Suivre une progression simple :
Pour progresser, note la distance, le temps réalisé et tes sensations après chaque séance. Cherche d'abord à courir de façon plus régulière. N'augmente pas tout d'un coup, surtout si tu reprends le sport ou si tu te sens fatigué.

Repère	Ce que tu fais
Échauffement	Tu trottines doucement pendant quelques minutes.
Départ	Tu pars à une allure que tu peux tenir.
Pendant la course	Tu vérifies ton souffle et tes passages au tour.
Après la course	Tu marches et tu notes ton temps et tes sensations.

Exemple de mini-séance :

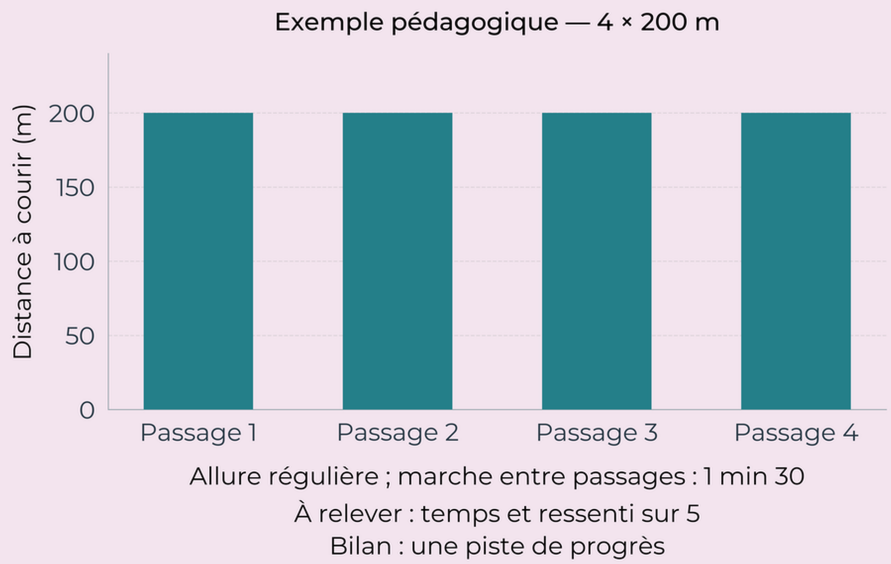
Tu cours 4 fois 200 mètres à allure régulière, avec 1 minute 30 de marche entre les répétitions. Tu notes le temps de chaque passage et ton ressenti sur 5. Livrable attendu : une fiche avec 4 temps, 4 sensations et une piste de progrès, par exemple mieux répartir ton effort.

Représentation visuelle



Le repassage est crucial pour obtenir un fini soigné et professionnel

Graphique chiffré



Faire le lien avec ton quotidien :

En atelier, tu peux rester longtemps debout et répéter des gestes précis. En demi-fond, apprendre à gérer ton souffle et ton énergie t'aide aussi à mieux écouter tes sensations. Si tu ressens une douleur inhabituelle ou un malaise, arrête-toi et préviens ton enseignant.

Ce qu'il faut retenir

En demi-fond, tu progresses en gérant ton souffle et ton énergie plutôt qu'en partant trop vite.

- Choisis une **allure régulière** que tu peux tenir jusqu'à la fin.
- Échauffe-toi, puis surveille ton souffle et tes temps de passage.
- Note tes résultats et tes sensations pour **progresser progressivement**.
- En cas de douleur inhabituelle ou de malaise, arrête-toi et préviens ton enseignant.

Un départ maîtrisé t'aide à terminer en courant. Écoute tes sensations et adapte ton effort.

Chapitre 2 : Escalade : se déplacer et assurer en sécurité

1. Préparer ta montée :

Avant de grimper :
En escalade, tu avances avec tes mains et tes pieds sur des prises fixées au mur. Avant de partir, écoute les consignes, repère la voie choisie et vérifie que tu as l'accord de l'enseignant. La sécurité commence avant même de quitter le sol.

Ton matériel et les contrôles :
Tu portes un baudrier ajusté, sans torsion, et tu utilises le matériel prévu par l'enseignant. Avec ton partenaire, contrôlez le nœud, la corde dans le système d'assurage et la fermeture du baudrier. Faites ce double contrôle à chaque départ, sans vous presser. Les gestes précis sont plus fiables qu'un simple coup d'œil.

Check-list avant le départ :

- Vérifie que ton baudrier est ajusté et bien fermé.
- Contrôle le nœud et le passage de la corde avec ton partenaire.
- Regarde que l'assureur tient la corde et connaît les consignes.
- Attends le signal convenu avant de commencer à grimper.
- Vérifie que la zone au pied du mur est dégagée.

Exemple de vérification :
Tu es prêt à grimper en moulinette. Ton partenaire contrôle ton nœud en le touchant, puis tu vérifies la corde dans son appareil d'assurage. Vous confirmez ensemble que tout est en place avant le départ. Ce rituel prend quelques secondes et évite les oublis.

2. Te déplacer avec efficacité :

Choisir tes prises :
Regarde les prises au-dessus de toi et prépare ton prochain mouvement. Pose tes pieds avec précision, puis pousse sur tes jambes au lieu de tirer uniquement avec les bras. Garde ton corps près du mur quand c'est possible, tu économiseras de l'énergie.

Garder ton équilibre :
Déplace une main ou un pied à la fois et évite les gestes brusques. Si tu bloques, respire, regarde autour de toi et cherche une prise de repos. En bloc, respecte les tapis, ne passe pas sous un autre grimpeur et redescends par les prises prévues quand elles sont accessibles.

Communiquer pendant la voie :
Parle assez fort pour être entendu, mais reste simple. Annonce si tu as besoin de mou ou si tu es prêt à redescendre, puis attends la réponse de ton assureur. Ne pars jamais du principe qu'il t'a entendu, surtout quand la salle est bruyante.

Exemple de déplacement :
Une prise est trop loin pour l'atteindre confortablement. Tu poses d'abord ton pied plus haut, tu pousses sur cette jambe, puis tu saisis la prise. Ce mouvement est souvent moins fatigant qu'un grand tirage de bras.

3. Assurer et redescendre sans risque :

Le rôle de l'assureur :
Quand tu assures, reste concentré sur ton partenaire et garde les mains sur la corde selon la méthode enseignée. Suis ses mouvements en avalant le mou sans tirer brutalement. Ne lâche jamais la corde côté frein et ne détourne pas ton attention pour discuter ou regarder ailleurs.

La descente :
En moulinette, ne commence à descendre que lorsque l'assureur t'a répondu et que l'enseignant a validé la situation. Garde les pieds contre le mur et laisse-toi descendre de façon régulière. L'assureur contrôle la corde en continu, sans la lâcher. Les consignes exactes dépendent du matériel et du protocole de la séance, suis toujours ceux de ton enseignant.

Mini-cas pratique :
En séance, tu grimpes une voie de 8 mètres pendant que ton partenaire assure. Vous vérifiez le matériel, vous utilisez les mots convenus, puis il te redescend lentement après validation de l'enseignant. Résultat attendu : tu termines la voie et ton partenaire assure sans perdre sa concentration.

Livrable attendu :
Après le passage, complète une fiche de suivi indiquant la voie réalisée, sa hauteur approximative de 8 mètres, le rôle tenu par chacun et 1 point de sécurité que vous avez contrôlé ensemble.

Repères utiles :

Moment	Ce que tu fais	Pourquoi c'est utile
Avant la montée	Tu contrôles le matériel avec ton partenaire.	Tu repères un oubli avant de quitter le sol.
Pendant la montée	Tu regardes tes prises et tu communiques.	Tu avances avec plus de contrôle.
Pendant l'assurage	Tu restes attentif et tu gardes la corde en main.	Tu peux réagir aux mouvements du grimpeur.
À la descente	Tu attends l'accord et tu suis les consignes.	La descente reste contrôlée du début à la fin.

Ce qu'il faut retenir

En escalade, la sécurité repose sur la préparation, la communication et l'attention de chacun.

- Avant de grimper, vérifie le **baudrier et le nœud**, la corde et le système d'assurage avec ton partenaire.
- Pendant la montée, choisis tes prises, pousse sur tes jambes et annonce clairement tes besoins.
- En assurant, garde la corde côté frein en main et reste concentré. Pour descendre, attends l'accord et suis les consignes de l'enseignant.

Prends le temps de contrôler chaque étape : grimpeur et assureur sont responsables ensemble d'une pratique sûre.

Chapitre 3 : Acrosport : créer et présenter un enchaînement

1. Composer un enchaînement :

Construire une suite claire :
Pour créer ton enchaînement, choisis quelques figures réalisables par ton groupe et relie-les avec des déplacements simples. Prévois un début, des transitions et une fin nette. Une suite courte et maîtrisée rend souvent mieux qu'une longue suite hésitante.

Répartir les rôles :
Dans chaque figure, les rôles doivent être compris par tous. Le porteur forme une base stable, le voltigeur prend une position contrôlée et les pareurs restent attentifs pour intervenir si besoin. Changez les rôles selon les capacités de chacun.

Exemple de composition :
À 4, votre groupe prépare un enchaînement de 60 secondes avec 3 figures simples. Vous commencez en cercle, réalisez les figures l'une après l'autre, puis terminez par une pose immobile. Livrable attendu : une fiche avec l'ordre des figures et le rôle de chaque élève.

2. Répéter en toute sécurité :

Progresser par étapes :
Apprends d'abord chaque figure séparément, sans chercher à aller vite. Vérifie que chacun connaît sa place et son signal pour démarrer ou s'arrêter. Ensuite, ajoute les transitions et répète l'enchaînement complet plusieurs fois, en gardant des mouvements contrôlés.

Vérifier l'espace et la tenue :
Avant de répéter, libère la zone des sacs et des objets qui traînent. Porte une tenue qui ne gêne pas tes mouvements et retire les bijoux. En atelier comme en EPS, des vêtements ajustés mais confortables évitent de s'accrocher ou de glisser.

Exemple de répétition :
Votre groupe dispose de 10 minutes. Consacrez 3 minutes aux figures isolées, 4 minutes aux transitions et 3 minutes à un passage complet. Si une figure devient instable, arrêtez-vous et simplifiez-la avant de reprendre. Le livrable attendu est une séquence répétée 2 fois sans interruption.

3. Présenter l'enchaînement au groupe :

Soigner le rythme et les transitions :
Présentez-vous face au public et gardez un rythme régulier. Entre 2 figures, déplace-toi sans précipitation, en restant attentif à tes partenaires. Une courte pose immobile aide le public à comprendre chaque figure et donne une impression de maîtrise.

Faire le point après le passage :
Après la présentation, repérez un point réussi et un point à améliorer. Par exemple, vous pouvez avoir bien tenu la pose finale, mais manqué de coordination pendant un déplacement. Ce retour concret vous aide à choisir quoi travailler lors de la répétition suivante.

Repères avant de passer :

À vérifier	Action à faire
Espace	Retirer les obstacles autour de la zone.
Rôles	Vérifier que chacun sait où se placer.
Signaux	Se mettre d'accord sur le départ et l'arrêt.
Tenue	Retirer les bijoux et vérifier que les vêtements ne gênent pas.
Fin	Terminer par une pose stable et visible.

Ce qu'il faut retenir

Compose un enchaînement court et maîtrisé, avec un début, des transitions et une fin nette. Répartis clairement les rôles et répète progressivement.

- Choisis des figures adaptées et des **rôles bien définis** : porteur, voltigeur et pareur.
- Répète d'abord les figures séparément, puis les transitions, en convenant de **signaux de départ et d'arrêt**.
- Vérifie l'espace, ta tenue et les bijoux avant de commencer.
- Présente-toi face au public, garde un rythme régulier et termine par une pose stable.

Après le passage, relève une réussite et un point à améliorer pour guider la prochaine répétition.

Chapitre 4 : Volley-ball : coopérer, s'opposer et arbitrer

1. Coopérer pour construire le jeu :

Ton rôle dans l'équipe :
Au volley-ball, tu joues avec tes partenaires pour garder la balle et la renvoyer dans le camp adverse. Chacun doit rester attentif et parler simplement. Un appel comme « j'ai » évite les hésitations et les collisions.

Les 3 touches :
Une équipe peut toucher la balle jusqu'à 3 fois avant de la renvoyer, sans compter le contact du contre dans certaines situations. Essaie de répartir les rôles : réceptionner, faire une passe, puis envoyer la balle de l'autre côté.

Exemple d'action collective :
Tu réceptionnes une balle facile et annonces « j'ai ». Ton partenaire se place pour la passe, puis une troisième personne renvoie la balle. Même si l'envoi est simple, l'équipe a construit une attaque à 3 touches.

Repères pour communiquer :

Moment	Ce que tu peux faire
Avant le service	Repérer qui prend les balles courtes
Pendant l'échange	Annoncer « j'ai » ou « à toi »
Après le point	Se replacer et encourager l'équipe

2. S'opposer avec des choix simples :

Observer le camp adverse :
S'opposer, ce n'est pas frapper fort à chaque fois. Observe les espaces libres et les déplacements adverses, puis choisis une zone accessible. Une balle placée dans un espace vide peut être plus efficace qu'un envoi puissant mais imprécis.

Défendre et enchaîner :
Quand l'équipe adverse attaque, garde une position équilibrée et suis la trajectoire de la balle. Après une défense réussie, relève vite la tête pour participer à l'action suivante. Cette réaction aide ton équipe à transformer une défense en attaque.

Exemple de choix tactique :
Tu vois que 2 adversaires se rapprochent du filet et qu'une zone du fond reste libre. Au lieu de frapper au milieu, tu envoies une balle haute vers cet espace. Le but est de mettre l'autre équipe en difficulté, pas de prendre un risque inutile.

Mini cas concret :
Lors d'un jeu à 4 contre 4, ton équipe perd 3 échanges de suite parce que tout le monde vise le centre. Vous prenez 2 minutes pour repérer les espaces libres, puis vous jouez 5 balles en annonçant la zone visée.

Résultat attendu : réussir au moins 3 renvois dirigés vers une zone libre. Le livrable est un relevé de 5 essais, avec une coche pour chaque balle placée dans la zone annoncée.

3. Arbitrer avec calme et précision :

Les décisions de base :
L'arbitre annonce clairement l'équipe qui marque et indique le prochain service. Il surveille aussi les fautes simples, comme une balle dehors ou une équipe qui dépasse 3 touches. Un jugement clair aide tout le monde à jouer sans perdre de temps.

Compter et annoncer :
Dans le règlement officiel, un set se joue généralement en 25 points avec 2 points d'écart. En cours, ton enseignant peut adapter la durée ou le score. Vérifie donc les consignes avant le match, puis annonce le score après chaque échange.

Ta check-list d'arbitrage :

- Vérifie le score avant le service.
- Observe si la balle tombe dedans ou dehors.
- Compte les touches de chaque équipe.
- Annonce le point et l'équipe au service.
- Reste neutre, même si une décision déplaît.

Exemple de rotation :
Ton équipe reçoit le service et gagne l'échange. Elle récupère alors le service et tourne d'une place dans le sens des aiguilles d'une montre. Avant le point suivant, vérifie que la bonne personne sert et que le score est mis à jour.

Ce qu'il faut retenir

Au volley-ball, tu coopères pour construire les échanges, tu choisis tes attaques en observant l'adversaire et tu arbitres avec impartialité.

- Communique avec tes partenaires et répartis les rôles pour utiliser jusqu'à **trois touches**.
- Repère les espaces libres et privilégie un **placement précis** plutôt qu'une frappe risquée.
- Compte les touches, annonce le score et reste **neutre dans tes décisions**.

Après chaque action, replace-toi et reste attentif pour aider ton équipe à enchaîner.

Chapitre 5 : Cross-training et santé

1. Comprendre le cross-training :

Une pratique variée :
Le cross-training, c'est l'association de plusieurs activités ou exercices dans une même séance. Tu peux combiner des mouvements d'endurance, de renforcement, de mobilité et d'équilibre. L'objectif est de faire travailler ton corps de différentes façons, sans te limiter à un seul exercice.

Des bénéfices complémentaires :
Varier les exercices permet de développer plusieurs qualités physiques et de rendre tes séances moins monotones. Selon le ministère de la Santé, l'activité physique contribue au bien-être et les activités de renforcement, d'assouplissement et d'équilibre sont recommandées 2 fois par semaine pour compléter les activités d'endurance.

Des gestes utiles au quotidien :
En atelier, tu peux rester longtemps debout, penché sur une pièce ou concentré sur des gestes précis. Le cross-training ne remplace pas les pauses ni les bons réglages du poste, mais il peut t'aider à entretenir ta mobilité et ta force générale.

Exemple d'une séance variée :
Pendant 20 minutes, tu alternes 5 minutes de marche rapide, 2 séries de 8 squats adaptés, 2 séries de 8 pompes contre un mur et quelques mouvements doux des épaules. Tu changes ainsi de type d'effort sans chercher à aller vite.

2. Construire une séance adaptée :

Choisir plusieurs familles d'exercices :
Prépare une séance simple avec 3 ou 4 exercices différents. Par exemple, associe une activité qui fait bouger tout le corps, un mouvement de renforcement, un exercice de mobilité et un exercice d'équilibre. Adapte toujours les mouvements à ton niveau.

Organiser la durée et l'intensité :
Commence par quelques minutes de mouvements tranquilles, puis enchaîne les exercices sans sacrifier leur qualité. Selon l'Organisation mondiale de la santé, les adultes devraient viser au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine, et pratiquer le renforcement des principaux groupes musculaires au moins 2 jours par semaine.

Repérer les bons signaux :
À intensité modérée, tu respires plus vite, mais tu peux encore parler. Si tu as une douleur inhabituelle, des vertiges ou un essoufflement important, arrête-toi et préviens l'enseignant. Si tu as un problème de santé ou une inquiétude, demande conseil à un professionnel de santé.

Famille d'exercice	Exemple simple	Repère de départ
Endurance	Marche active	5 minutes
Renforcement	Squats vers une chaise	2 séries de 8
Mobilité	Cercles doux des épaules	8 répétitions
Équilibre	Tenir sur un pied près d'un appui stable	10 secondes de chaque côté

Mini cas concret, préparer une séance de 20 minutes :
Tu choisis 5 minutes de marche, puis 2 tours de 8 squats vers une chaise, 8 pompes contre un mur et 10 secondes d'équilibre par côté. Tu gardes une allure maîtrisée et tu t'arrêtes si une douleur apparaît. Résultat attendu : une séance variée, adaptée et réalisable. Livrable attendu : une fiche de séance indiquant les exercices, les répétitions et la durée totale de 20 minutes.

3. Pratiquer régulièrement et en sécurité :

Progresser sans brûler les étapes :
Si tu débutes, fais peu de répétitions et choisis des mouvements faciles à contrôler. Après plusieurs séances bien réalisées, augmente légèrement la durée ou ajoute quelques répétitions. L'erreur fréquente, c'est de vouloir tout faire dès le premier jour, puis de se décourager ou de se faire mal.

Garder des repères simples :
Note la date, les exercices, le nombre de répétitions et tes sensations. Ce petit suivi t'aide à voir tes progrès sans te comparer aux autres. Si tu te sens très fatigué, allège la séance ou prends du repos plutôt que de forcer.

Ta check-list avant de commencer :

- Vérifie que l'espace est dégagé et que le sol ne glisse pas.
- Choisis des vêtements et des chaussures qui te permettent de bouger facilement.
- Prévois de l'eau à proximité et garde une bouteille accessible.
- Commence tranquillement, puis augmente l'effort seulement si tu te sens bien.
- Arrête-toi en cas de douleur inhabituelle ou de malaise et préviens l'enseignant.

Exemple d'organisation sur une semaine :
Tu peux prévoir une séance variée de 20 minutes le mardi, puis une autre le vendredi, en choisissant des exercices différents. Entre les séances, tu marches pour tes déplacements

quand c'est possible. Le but est d'installer une habitude réaliste, pas de suivre un programme épuisant.

Ce qu'il faut retenir

Le cross-training combine plusieurs types d'efforts pour entretenir tes capacités physiques et rendre tes séances plus variées. Adapte chaque exercice à ton niveau.

- Associe endurance, **renforcement musculaire**, mobilité et équilibre.
- Commence doucement et progresse graduellement, sans sacrifier la qualité des mouvements.
- Note tes exercices et tes sensations, et prévois du repos si tu es fatigué.
- Arrête-toi en cas de douleur inhabituelle, de vertiges ou de malaise.

Une pratique **régulière et sécuritaire** t'aide à installer une habitude durable. Garde un espace dégagé, de l'eau à proximité et demande conseil si ta santé te préoccupe.

Langue vivante étrangère : Anglais

Présentation de la matière :
Dans ton CAP Métiers de la mode - vêtement tailleur, tu peux choisir l'Anglais comme **épreuve facultative**. L'évaluation est un oral ponctuel à l'examen final, sans CCF. Aucun coefficient n'est indiqué, seuls les points dépassant 10/20 comptent.

L'épreuve dure **12 minutes maximum**. Elle comprend une présentation, un échange et une compréhension de texte évaluée oralement. Le niveau attendu est A2. Tu travailles une communication simple, utile notamment pour présenter ton activité en atelier.

Conseil :
Je te conseille de consacrer **10 minutes par jour** à l'Anglais. Prépare des fiches sur les tissus, les mesures et les vêtements, puis utilise ces mots dans des phrases courtes.

Entraîne-toi à présenter un projet ayant mobilisé l'anglais, en **3 minutes maximum**. Appuie-toi sur quelques mots-clés plutôt que sur un texte entièrement rédigé.

Enregistre-toi, puis recommence tranquillement. Accepte tes hésitations et privilégie des phrases claires. Avec un camarade, simule aussi quelques questions pour gagner en confiance.

Table des matières

Chapitre 1 : Se présenter et échanger au quotidien ..... Aller
1. Te présenter simplement ..... Aller
2. Échanger dans une situation courante ..... Aller
Chapitre 2 : Comprendre et rédiger des messages simples ..... Aller
1. Repérer les informations utiles ..... Aller
2. Rédiger un message court ..... Aller
3. Échanger en situation d'atelier ..... Aller
Chapitre 3 : Échanger au travail et découvrir d'autres cultures ..... Aller
1. Communiquer avec l'équipe ..... Aller
2. Comprendre les consignes et coopérer ..... Aller
3. Découvrir d'autres cultures ..... Aller

Chapitre 1 : Se présenter et échanger au quotidien

1. Te présenter simplement :

Les informations essentielles :
Pour te présenter en anglais, prépare quelques informations faciles à retenir : ton prénom, ta formation, tes goûts et une activité. En atelier ou en stage, savoir te présenter aide à créer un premier contact et à expliquer ce que tu apprends.

Des phrases utiles :

Phrase en anglais	Traduction française
Hello, my name is Lina.	Bonjour, je m'appelle Lina.
I am a fashion student.	Je suis en formation dans la mode.
I am learning to make tailored clothes.	J'apprends à confectionner des vêtements tailleur.
I enjoy sewing and choosing fabrics.	J'aime coudre et choisir des tissus.
I am doing an internship this week.	Je fais un stage cette semaine.
Nice to meet you.	Enchanté ou enchantée.

Exemple de présentation :
Hello, my name is Lina. I am a fashion student, and I enjoy sewing. (Bonjour, je m'appelle Lina. Je suis en formation dans la mode et j'aime coudre.) Cette présentation courte dure environ 15 secondes. Je conseille de la répéter à voix haute 3 fois pour gagner en aisance.

2. Échanger dans une situation courante :

Saluer, demander et répondre :
Un échange simple commence souvent par un salut, puis une question ou une demande. Écoute jusqu'au bout, réponds avec une phrase courte et demande de répéter si nécessaire. En stage, cette habitude évite les erreurs sur une consigne ou un rendez-vous.

Mini-dialogue en atelier :
Hello, I'm Lina. I'm here for my internship. (Bonjour, je m'appelle Lina. Je suis ici pour mon stage.)

Welcome, Lina. Can you help me choose a fabric? (Bienvenue, Lina. Peux-tu m'aider à choisir un tissu ?)

Yes, of course. What colour do you need? (Oui, bien sûr. De quelle couleur as-tu besoin ?)

We need a dark grey fabric for a jacket. (Il nous faut un tissu gris foncé pour une veste.)

Erreurs fréquentes :

- Dis “I am 17 years old” pour donner ton âge, pas “I have 17 years”. (J’ai 17 ans.)
- Dis “I like sewing” pour parler d’une activité que tu aimes, pas “I am like sewing”. (J’aime coudre.)
- Dis “Could you repeat, please?” si tu n’as pas compris, plutôt que de répondre au hasard. (Peux-tu répéter, s’il te plaît ?)

Exemple de mini-cas en stage :
Tu arrives à 9 h dans un atelier et tu dois demander où poser ton sac, puis aider à choisir un tissu pour une veste. Salue la personne, présente-toi en 2 phrases, puis pose une question simple. Livrable attendu : un dialogue de 4 répliques, joué en moins d’une minute.

Ta vérification avant l’échange :

- Prépare une salutation et ton prénom.
- Dis en une phrase pourquoi tu es là.
- Pose une question courte si tu as besoin d’aide.
- Demande de répéter si tu n’as pas compris.
- Remercie la personne avant de partir.

Ce qu’il faut retenir

Pour te présenter en anglais, prépare quelques **informations essentielles** : ton prénom, ta formation, tes goûts et une activité. Répète une présentation courte à voix haute pour gagner en aisance.

- Salue, présente-toi et explique en une phrase pourquoi tu es là.
- Pose une **question simple** et écoute la réponse jusqu’au bout.
- Si tu n’as pas compris, demande poliment : « Could you repeat, please? »
- Évite les erreurs courantes : dis « I am 17 years old » et « I like sewing ».

En stage, des phrases courtes et une **écoute attentive** t’aident à échanger clairement et à éviter les erreurs sur les consignes.

Chapitre 2 : Comprendre et rédiger des messages simples

1. Repérer les informations utiles :

Le but de la lecture :
Quand tu lis un message en anglais, cherche d'abord qui écrit, à qui, pourquoi et pour quand. Ces repères t'aident à comprendre l'essentiel, même si tu ne connais pas chaque mot. Ne bloque pas sur un terme isolé.

Les mots qui donnent des indices :
Repère les salutations, les dates, les heures, les lieux et les mots liés à l'action demandée. Dans un atelier, les termes de couture peuvent aussi t'indiquer le sujet du message. Compare-les au contexte avant de traduire.

Anglais	Français
Hello,	Bonjour,
Please bring the jacket.	Apporte la veste, s'il te plaît.
The fitting is at 2 p.m.	L'essayage est à 14 heures.
Best regards,	Cordialement,

Astuce de lecture :
Lis une première fois pour comprendre le sujet, puis relis en soulignant les informations pratiques. En stage, cette méthode m'a évité de confondre l'heure d'un essayage avec l'heure à laquelle il fallait préparer le vêtement.

2. Rédiger un message court :

Un plan facile à suivre :
Un message simple peut tenir en 3 ou 4 phrases. Commence par saluer, explique la raison de ton message, ajoute le détail utile, puis termine poliment. Garde des phrases courtes pour limiter les erreurs et rendre ta demande claire.

Des formules prêtes à l'emploi :
Apprends quelques expressions utiles plutôt que de traduire mot à mot depuis le français. Vérifie ensuite le nom, la date et l'heure. Ces petits contrôles sont importants en atelier, où une information mal comprise peut retarder un essayage.

Anglais	Français
I am writing about the fitting.	Je t'écris au sujet de l'essayage.
Could you send me the measurements?	Peux-tu m'envoyer les mesures ?

The jacket is ready.	La veste est prête.
Thank you for your help.	Merci pour ton aide.
Best regards,	Cordialement,

Erreurs fréquentes :

- Évite de traduire « I have 16 years » pour dire ton âge. Écris « I am 16 years old » (J'ai 16 ans).
- Évite d'oublier le sujet de la phrase. Écris « I need the measurements » (J'ai besoin des mesures).
- Évite de finir sans formule de politesse. Ajoute « Thank you » (Merci) ou « Best regards » (Cordialement).

3. Échanger en situation d'atelier :

Mini-dialogue pendant un essayage :
Dans un échange oral ou écrit, réponds directement à la question et reste poli. Si tu n'as pas compris, demande de répéter. J'ai souvent vu qu'une courte demande de précision évitait de prendre une mesure au mauvais endroit.

Exemple de dialogue :

- "Could you check the sleeve length, please?" (Peux-tu vérifier la longueur de la manche, s'il te plaît ?)
- "Yes, it is 60 centimetres." (Oui, elle mesure 60 centimètres.)
- "Thank you. I will write it down." (Merci. Je vais le noter.)

Mini-cas et livrable attendu :
Tu dois prévenir ta tutrice anglophone qu'une veste sera prête pour un essayage demain à 10 heures. Écris 3 phrases pour donner l'information, préciser l'heure et demander confirmation. Livrable attendu : un courriel de 25 à 40 mots, relu et signé.

Exemple de message :
"Hello, the jacket is ready for the fitting tomorrow at 10 a.m. Could you please confirm? Best regards, Lina." (Bonjour, la veste est prête pour l'essayage demain à 10 heures. Peux-tu confirmer, s'il te plaît ? Cordialement, Lina.)

Checklist avant d'envoyer :

- Tu as écrit une salutation et une formule de fin.
- Tu as nommé clairement le vêtement ou le sujet.
- Tu as vérifié la date, l'heure et les nombres.
- Tu as relu chaque phrase pour repérer les mots manquants.
- Tu as ajouté ton prénom si le destinataire ne le connaît pas.

Ce qu'il faut retenir

Pour comprendre un message en anglais, repère d'abord qui écrit, à qui, pourquoi et pour quand. Pour rédiger, privilégie des phrases courtes et vérifie les informations pratiques.

- Souligne les **dates et horaires**, les lieux et les actions demandées.
- Structure ton message : salutation, motif, détail utile et formule de politesse.
- En atelier, réponds clairement et demande de répéter si nécessaire.
- Avant l'envoi, vérifie le sujet, les nombres, la date, l'heure et ta signature.

Quelques expressions apprises à l'avance et une relecture attentive t'aident à communiquer avec **clarté et politesse**.

Chapitre 3 : Échanger au travail et découvrir d'autres cultures

1. Communiquer avec l'équipe :

Les bases d'un échange professionnel :
Au travail, tu échanges avec des collègues, des responsables et parfois des clients. Dis bonjour, présente-toi et parle clairement. En stage, j'ai appris qu'un ton calme et un sourire aident souvent à commencer l'échange du bon pied.

Des phrases utiles en anglais :
Apprends quelques phrases simples pour saluer, demander de l'aide et vérifier une consigne. Tu n'as pas besoin de parler parfaitement. L'important est de te faire comprendre et de demander une précision si quelque chose t'échappe.

En anglais	En français
Good morning.	Bonjour.
My name is Lina.	Je m'appelle Lina.
I'm a trainee.	Je suis stagiaire.
Could you help me, please?	Tu peux m'aider, s'il te plaît ?
Could you repeat that, please?	Tu peux répéter, s'il te plaît ?
I understand.	Je comprends.
I'm not sure.	Je ne suis pas sûr ou sûre.
Thank you for your help.	Merci pour ton aide.
Where should I put this?	Où est-ce que je dois poser ça ?

Un mini-dialogue à l'atelier :
Dans un atelier de confection, un échange bref permet d'éviter une erreur de montage. Écoute la réponse jusqu'au bout, puis reformule la consigne si tu veux vérifier que tu as bien compris.

Exemple de dialogue :
"Hi, I'm Lina, the new trainee." (Bonjour, je m'appelle Lina, je suis la nouvelle stagiaire.)"Welcome, Lina. Please check the jacket lining." (Bienvenue, Lina. Vérifie la doublure de la veste, s'il te plaît.)"Should I check the left sleeve first?" (Est-ce que je vérifie d'abord la manche gauche ?)"Yes, that's right." (Oui, c'est ça.)

2. Comprendre les consignes et coopérer :

Écouter et vérifier :

Une consigne peut concerner une mesure, une pièce ou une étape de montage. Note les informations importantes et vérifie les nombres avant de couper ou de coudre. Une question posée à temps évite souvent de reprendre tout un travail.

Des erreurs fréquentes :
Évite les traductions mot à mot et les réponses trop rapides quand tu n'as pas compris. En anglais, "I have 17 years" ne signifie pas "J'ai 17 ans". Dis plutôt "I am 17 years old" (J'ai 17 ans).

- **À éviter :** "Repeat." Cela peut sembler sec. Dis plutôt "Could you repeat that, please?" (Tu peux répéter, s'il te plaît ?).
- **À éviter :** "I don't understand" puis arrêter l'échange. Ajoute "Could you show me?" (Tu peux me montrer ?).
- **À éviter :** deviner une mesure. Demande "Is it 2 centimetres?" (C'est 2 centimètres ?).

Une méthode simple en 4 étapes :
Quand tu reçois une tâche, avance dans l'ordre. Cette petite méthode m'a aidé pendant les périodes de stage, surtout quand plusieurs personnes travaillaient sur le même vêtement et que les consignes s'enchaînaient.

1. Écoute la consigne sans interrompre.
2. Note le vêtement, la pièce et la mesure.
3. Reformule en anglais ou en français pour confirmer.
4. Montre le résultat à la personne responsable avant de poursuivre.

3. Découvrir d'autres cultures :

Respecter des habitudes différentes :
Les façons de saluer, de travailler en équipe ou de donner un avis peuvent varier selon les personnes et les pays. Reste curieux, observe la situation et évite les jugements rapides. Le respect rend les échanges plus agréables et plus efficaces.

Adapter sa communication :
Au travail, certains collègues préfèrent une question directe, d'autres apprécient davantage les formules de politesse. Observe leur manière de communiquer et reste professionnel. Si tu hésites, une formule polie est un bon point de départ.

Exemple d'échange respectueux :
"Would you prefer a quick explanation or a demonstration?" (Tu préfères une explication rapide ou une démonstration ?)Cette question laisse le choix à ton interlocuteur et t'aide à savoir comment présenter une étape de couture.

Ta check-list sur le terrain :

Avant de commencer une tâche avec une équipe internationale ou un collègue anglophone, prends quelques secondes pour vérifier les points suivants. Cette habitude limite les malentendus sans ralentir le travail.

- Je salue et je me présente clairement.
- Je garde à portée de main un carnet et un crayon.
- Je vérifie les mesures et les noms des pièces.
- Je demande une répétition si nécessaire.
- Je remercie la personne et je confirme la prochaine étape.

Mini-cas pratique :
Une collègue anglophone te demande de vérifier une veste avant l'essayage. En 10 minutes, tu contrôles 3 éléments, les manches, la doublure et la fermeture, puis tu signales un fil qui dépasse et une manche à ajuster.

Le livrable attendu est une fiche de contrôle en anglais avec 3 lignes, une par élément vérifié. Indique pour chaque ligne si le résultat est correct ou à reprendre, puis présente la fiche à ta collègue en résumant tes observations.

Exemple de phrase pour présenter ton contrôle :
"The lining is fine, but the left sleeve needs an adjustment." (La doublure est correcte, mais la manche gauche doit être ajustée.)

Ce qu'il faut retenir

Pour bien travailler en équipe, communique clairement et privilégie les **formules polies**, même si ton anglais n'est pas parfait.

- Écoute, note les pièces et les mesures, puis reformule la consigne pour confirmer ta compréhension.
- Si tu hésites, demande de répéter ou de montrer plutôt que de deviner.
- Reste curieux des habitudes culturelles et adapte ta façon de communiquer avec respect.

En vérifiant chaque étape et en échangeant avec tact, tu limites les erreurs et coopères plus efficacement avec tes collègues.

Prévention santé-environnement

Présentation de la matière :
En CAP Métiers de la mode - vêtement tailleur, la Prévention santé-environnement (PSE) t'apprend à préserver ta santé, comprendre les risques en atelier et adopter une consommation responsable. Tu relies notamment les **risques professionnels** aux situations de couture et de repassage.

L'épreuve, de **coefficient 1**, comprend en CCF une évaluation pratique et orale de secourisme, puis un écrit de 50 minutes en dernière année. En examen final, tu passes un **écrit d'une heure**, noté sur 20.

Conseil :
Je te conseille de réviser 15 minutes, 2 fois par semaine. Prépare des fiches reliant chaque danger à ses conséquences et aux **mesures de prévention**. Prends comme exemples une brûlure au fer ou une coupure pendant la découpe.

Entraîne-toi à **justifier tes réponses** plutôt qu'à réciter. Pour chaque exercice, repère le problème, relève les informations utiles et propose une solution précise. Participe aux exercices de secourisme et demande une explication dès qu'un geste te semble difficile.

Table des matières

Chapitre 1 : Hygiène de vie et accès au système de santé ..... Aller
1. Prendre soin de ta santé au quotidien ..... Aller
2. Accéder aux soins et demander de l'aide ..... Aller
Chapitre 2 : Sexualité, contraception et prévention des IST ..... Aller
1. Comprendre la contraception ..... Aller
2. Prévenir les infections sexuellement transmissibles ..... Aller
Chapitre 3 : Environnement : ressources et risques à prévenir ..... Aller
1. Économiser les ressources ..... Aller
2. Repérer les risques dans l'atelier ..... Aller
3. Prévenir les risques au quotidien ..... Aller
Chapitre 4 : Travail : droits, prévention et premiers secours ..... Aller
1. Connaître tes droits et tes devoirs ..... Aller
2. Prévenir les risques dans l'atelier ..... Aller
3. Agir en cas d'accident ou de malaise ..... Aller
Chapitre 5 : Gérer ton budget, tes achats et tes assurances ..... Aller
1. Préparer ton budget ..... Aller
2. Acheter sans dépasser ton budget ..... Aller

3. Comprendre tes assurances ..... Aller

Chapitre 1 : Hygiène de vie et accès au système de santé

1. Prendre soin de ta santé au quotidien :

Des habitudes qui comptent :
Une bonne hygiène de vie repose sur des habitudes simples : manger varié, boire de l'eau, dormir suffisamment et bouger régulièrement. Elles t'aident à garder de l'énergie pour apprendre, coudre avec attention et récupérer après une journée de cours ou de stage.

Au poste de couture :
La couture demande souvent de rester assis, de regarder de près et de répéter les mêmes gestes. Règle ton siège et ton éclairage, garde ton espace dégagé et alterne les tâches quand c'est possible. L'INRS conseille d'interrompre régulièrement les longues périodes assises, idéalement toutes les 30 minutes.

Repères pratiques :

- Bois régulièrement, surtout si tu travailles dans un atelier chaud.
- Prends une vraie pause pour manger, plutôt que de sauter le repas.
- Lève-toi et change de posture régulièrement, sans attendre d'avoir mal.
- Si une douleur revient ou s'aggrave, parle-en à un professionnel de santé.

Exemple d'organisation d'une séance de couture :
Tu dois coudre pendant 2 heures. Après environ 30 minutes, tu te lèves 2 minutes pour boire et relâcher tes épaules, puis tu reprends en vérifiant ta posture. Tu alternes ensuite couture, repassage et préparation du patron si l'organisation le permet.

2. Accéder aux soins et demander de l'aide :

Le parcours de soins :
Pour un problème de santé qui n'est pas urgent, tu peux d'abord contacter ton médecin traitant. Il assure ton suivi et peut t'orienter vers un spécialiste. En cas d'urgence, tu peux consulter sans passer par lui.

Les documents utiles :
Garde ta carte Vitale à jour et vérifie que tu connais tes droits à l'Assurance Maladie. Présente ta carte au professionnel de santé pour faciliter la transmission des informations de remboursement. Si tu as une complémentaire santé, garde aussi son attestation.

Si tu as du mal à payer :
Renseigne-toi sur la Complémentaire santé solidaire. Selon tes ressources, elle peut aider à couvrir des frais de santé. Tu peux faire une demande depuis ton compte ameli ou avec un formulaire adressé à ta caisse d'Assurance Maladie.

Réflexes à connaître :

- Pour un souci non urgent, contacte ton médecin traitant ou un cabinet de soins.
- En cas de détresse médicale ou de danger immédiat, appelle le 15 ou le 112.
- Au travail, signale rapidement une blessure ou un malaise à ton responsable ou à ton tuteur.
- Ne prends pas de médicament conseillé par un camarade sans demander l'avis d'un professionnel.

Exemple de démarche pour des douleurs persistantes :
Après 5 jours de douleurs au poignet, tu notes quand elles apparaissent et les gestes concernés. Tu préviens ton tuteur de stage, puis tu prends rendez-vous avec ton médecin traitant. Livrable attendu : une note de 3 informations à transmettre, la durée des douleurs, les gestes qui les déclenchent et leur intensité de 1 à 10.

Check-list avant ou pendant le stage :

À vérifier	Ton réflexe
Posture	Ajuste ton siège et change de position régulièrement.
Espace de travail	Garde les passages dégagés et le matériel bien rangé.
Douleur ou malaise	Préviens ton tuteur ou ton responsable sans attendre.
Accès aux soins	Vérifie ta carte Vitale et repère ton médecin traitant.
Urgence	Appelle le 15 ou le 112 en cas de danger immédiat.

Ce qu'il faut retenir

Prends soin de ta santé avec des habitudes régulières et un poste de travail bien organisé.

- Mange varié, bois suffisamment, dors bien et bouge régulièrement. En couture, ajuste ton siège et ton éclairage, et change de posture environ toutes les 30 minutes.
- Pour un problème non urgent, consulte ton médecin traitant. Garde ta carte Vitale à jour et renseigne-toi sur la **Complémentaire santé solidaire** si tu as des difficultés à payer.
- Signale rapidement une douleur, une blessure ou un malaise à ton tuteur. En cas de danger immédiat, appelle le 15 ou le 112.

Une posture adaptée et des **réflexes de prévention** protègent ta santé. N'hésite pas à demander conseil à un professionnel.

Chapitre 2 : Sexualité, contraception et prévention des IST

1. Comprendre la contraception :

À quoi ça sert :
La contraception regroupe les moyens qui évitent ou réduisent le risque de grossesse. Le choix dépend de ta santé, de tes habitudes et de ce qui te convient. Tu peux en parler à un médecin, une sage-femme ou un centre de santé sexuelle.

Les principales méthodes :
La pilule, l'implant, le patch, l'anneau vaginal et le dispositif intra-utérin sont des méthodes contraceptives. Le préservatif externe ou interne aide aussi à éviter une grossesse. Seuls les préservatifs protègent également contre les IST.

Si un incident arrive :
En cas de préservatif déchiré, d'oubli de contraception ou de rapport sans protection, demande rapidement conseil à une pharmacie, à un professionnel de santé ou à un centre de santé sexuelle. La contraception d'urgence agit d'autant mieux qu'elle est utilisée tôt. Elle peut être prise jusqu'à 3 ou 5 jours selon la méthode.

Exemple de contraception d'urgence :
Après un préservatif déchiré le samedi soir, tu contactes une pharmacie dès que possible, sans attendre le lundi. Tu demandes aussi conseil sur le dépistage des IST, car la contraception d'urgence ne protège pas contre elles.

2. Prévenir les infections sexuellement transmissibles :

Les risques à connaître :
Les IST, comme la chlamydia, le gonocoque, la syphilis ou le VIH, se transmettent notamment lors de rapports sexuels. Certaines infections ne provoquent aucun signe visible. Tu peux donc être concerné même si tu te sens en bonne santé.

Les bons réflexes :
Utilise un préservatif externe ou interne à chaque rapport, du début à la fin. Vérifie la date de péremption et ouvre l'emballage sans ciseaux ni dents. La pilule et les autres contraceptions hormonales ne protègent pas des IST.

- Choisis un préservatif adapté et vérifie que l'emballage est intact.
- Utilise un nouveau préservatif à chaque rapport.
- Demande conseil si tu as un doute, un symptôme ou un rapport non protégé.
- Pense au dépistage, même sans signe visible.

Dépistage et vaccination :
Un dépistage peut être conseillé après un rapport non protégé, en cas de symptômes ou avant d'arrêter le préservatif avec un nouveau partenaire. En France, tu peux demander

conseil à un médecin, une sage-femme ou un CeGIDD. Le dépistage de certaines IST est gratuit en laboratoire, sans ordonnance, pour les personnes assurées de moins de 26 ans.

La vaccination contre le papillomavirus et l'hépatite B contribue aussi à la prévention. Si tu penses avoir été exposé au VIH, rends-toi immédiatement aux urgences ou dans un centre de dépistage pour évaluer la situation. Le traitement post-exposition doit être commencé au plus vite et au maximum dans les 48 heures.

Repère pratique :

Situation	Réflexe utile
Rapport sans protection ou préservatif déchiré	Demande rapidement conseil pour la contraception d'urgence et le dépistage.
Risque possible d'exposition au VIH	Consulte sans attendre, au plus tard dans les 48 heures pour évaluer le traitement post-exposition.
Symptôme ou doute	Parle à un professionnel de santé, même si les signes te semblent légers.
Nouveau partenaire	Utilise un préservatif et discute du dépistage avant de décider de l'arrêter.

Mini-cas concret :
Avant une sortie d'atelier, tu remarques qu'un préservatif a glissé pendant un rapport la veille. Dans les 24 heures, tu demandes conseil à une pharmacie ou à un centre de santé, puis tu suis les indications pour la contraception d'urgence et le dépistage. Livrable attendu : un plan d'action personnel en 3 étapes, notant qui contacter, quand agir et où demander un dépistage.

Ce qu'il faut retenir

Choisis une contraception adaptée à ta situation avec l'aide d'un professionnel. Seuls les préservatifs protègent aussi des IST, qui peuvent être présentes sans symptômes.

- Utilise un **préservatif à chaque rapport**, correctement et sans le réutiliser.
- Après un rapport non protégé ou un incident, demande rapidement conseil pour la contraception d'urgence et le dépistage.
- En cas de risque d'exposition au VIH, consulte au plus vite, au maximum dans les 48 heures.
- La **vaccination et le dépistage** contribuent à prévenir les IST.

En cas de doute ou de symptôme, parle à un professionnel de santé. Prépare un plan indiquant qui contacter, quand agir et où te faire dépister.

Chapitre 3 : Environnement : ressources et risques à prévenir

1. Économiser les ressources :

Les ressources à surveiller :
Dans un atelier, les ressources sont les matières et l'énergie utilisées pour fabriquer un vêtement. Le tissu, le fil, l'eau et l'électricité ont un coût. Les économiser limite le gaspillage et aide à garder un poste de travail bien organisé.

Les bons réflexes :

- Prépare ton patron et vérifie le sens du tissu avant la coupe.
- Regroupe les pièces pour utiliser le métrage au mieux, sans oublier les marges prévues.
- Trie les chutes selon leur taille et leur matière pour les réutiliser ou les orienter vers la bonne collecte.
- Éteins le fer et les machines quand tu ne les utilises pas, selon les consignes de l'atelier.

J'ai vite compris qu'une coupe faite dans la précipitation peut gâcher beaucoup plus de tissu qu'une coupe bien préparée. Prends quelques minutes pour vérifier le placement des pièces, surtout pour les tissus à carreaux, à rayures ou à sens.

Exemple de coupe raisonnée :
Pour une veste, tu dois couper 8 pièces dans une longueur de tissu de 3 mètres. Tu fais d'abord un plan de placement sur papier, puis tu vérifies le droit-fil et les motifs. Le livrable attendu est un plan de coupe annoté et une fiche indiquant le métrage utilisé et les chutes triées.

2. Repérer les risques dans l'atelier :

Les dangers fréquents :
Les outils et les produits nécessaires au travail peuvent aussi blesser ou gêner ta santé. Une aiguille peut piquer, des ciseaux peuvent couper, et un fer chaud peut brûler. Les fils au sol, un câble abîmé ou un passage encombré peuvent provoquer une chute.

La poussière de fibres, une mauvaise ventilation ou le bruit peuvent également devenir gênants. Repère ce qui peut causer un accident ou un problème de santé, puis applique les consignes de l'atelier. Ne déplace pas un équipement dangereux sans autorisation.

Qui fait quoi ?

- Toi, tu vérifies ton poste avant de commencer et tu signales tout danger à ton enseignant ou à ton responsable.
- Ton responsable organise le travail et indique les consignes à suivre.

- En cas d'accident ou de danger immédiat, tu arrêtes ton activité, tu préviens tout de suite et tu suis la procédure affichée.

Un réflexe utile en stage : regarde où se trouvent la trousse de secours, les consignes d'urgence et la personne à prévenir. Si un câble est abîmé, ne le teste pas et ne le répare pas toi-même. Éloigne-toi et avertis le responsable.

Repères à vérifier avant le travail :

Danger observé	Réflexe immédiat	Qui prévenir
Aiguille cassée	Arrêter la machine et ne pas chercher l'aiguille à mains nues	Le responsable ou l'enseignant
Fer chaud laissé sans surveillance	Ne pas toucher la semelle et signaler la situation	Le responsable ou l'enseignant
Fils ou tissu dans le passage	Dégager le passage si tu peux le faire sans danger	Le responsable si le problème persiste
Câble électrique abîmé	Ne pas utiliser l'équipement et ne pas toucher le câble	Le responsable ou l'enseignant

3. Prévenir les risques au quotidien :

Une routine simple :
Avant chaque séance, prends 2 minutes pour inspecter ton poste. Vérifie que le sol est dégagé, que l'éclairage est suffisant et que les outils sont en bon état. Pendant le travail, garde les objets coupants à leur place et respecte les consignes données.

À la fin, range les ciseaux, retire les épingles du tissu et trie les déchets selon les indications de l'atelier. Cette routine limite les blessures et facilite la tâche de la personne qui utilise le poste après toi.

Mini-cas de prévention :
En stage, tu remarques 3 fils qui traînent près d'une machine et un bac de chutes qui bloque le passage. Tu arrêtes ton travail, tu dégages le passage si tu peux le faire sans danger, puis tu informes le responsable. Le livrable attendu est une fiche de signalement indiquant le danger, l'action prise et la personne prévenue.

Représentation visuelle



Le choix des tissus influence le style et la fonctionnalité du vêtement

Ta check-list avant de commencer :

- Le sol et le passage sont dégagés.
- Les ciseaux, les aiguilles et les épingles sont rangés ou utilisés avec attention.
- La machine et le fer ne présentent pas de défaut visible.
- Tu connais les consignes et la personne à prévenir en cas de problème.
- Les chutes et les déchets sont triés selon les règles de l'atelier.

Ce qu'il faut retenir

Dans l'atelier, économise les matières et l'énergie tout en gardant ton poste sûr et organisé.

- Prépare ta coupe pour limiter les chutes, puis trie-les pour les réutiliser ou les collecter.
- Avant de travailler, vérifie que le sol est dégagé et que les outils, machines et équipements sont en bon état.
- En cas de danger, arrête ton activité, ne manipule pas l'équipement risqué et préviens le responsable.

Adopte une **routine de prévention** avant et après chaque séance. Respecte les consignes et signale tout problème sans attendre.

Chapitre 4 : Travail : droits, prévention et premiers secours

1. Connaître tes droits et tes devoirs :

Les droits au travail :
Quand tu travailles, ton contrat précise notamment ton poste, ton lieu de travail, tes horaires et ta rémunération. Tu as aussi droit au respect, à la protection de ta santé et à des congés payés. Prends le temps de lire les documents qu'on te remet.

Pour un emploi à temps complet, la durée légale est généralement de 35 heures par semaine. Des règles particulières peuvent s'appliquer selon ton contrat, ton âge ou la convention collective. En cas de doute, demande une explication à ton employeur ou à un représentant du personnel.

Tes devoirs et tes interlocuteurs :
Tu dois suivre les consignes de travail et de sécurité, utiliser le matériel correctement et signaler une situation dangereuse. Tu n'as pas à réparer toi-même une machine si tu n'as pas reçu la formation nécessaire. Prévenir rapidement évite souvent qu'un incident s'aggrave.

- Adresse-toi à ton responsable pour une consigne ou un risque lié au poste.
- Contacte le service de santé au travail pour une question concernant ta santé.
- Tu peux aussi solliciter un représentant du personnel, si l'entreprise en compte un.

Exemple de vérification du contrat :
Avant ton premier jour dans un atelier, vérifie que tu connais tes horaires, ton poste et le nom de la personne à prévenir en cas de problème. Garde une copie de ton contrat et demande une explication si une information te semble floue.

2. Prévenir les risques dans l'atelier :

Repérer les dangers du métier :
Dans un atelier de tailleur, tu peux te piquer avec une aiguille, te couper avec des ciseaux ou te brûler au fer. Une posture penchée, des gestes répétés ou un éclairage insuffisant peuvent aussi provoquer des douleurs ou de la fatigue visuelle.

Observe ton poste avant de commencer. Repère les outils abîmés, les câbles qui traînent, les tissus au sol et les issues encombrées. Si tu découvres un danger, arrête le geste risqué et préviens ton responsable. Ne laisse pas un autre élève ou collègue s'exposer sans l'avertir.

Appliquer les mesures de prévention :

L'employeur doit évaluer les risques et organiser la prévention, notamment dans le document unique d'évaluation des risques professionnels. De ton côté, respecte les consignes, garde ton espace rangé et utilise les protections prévues. Ces habitudes protègent tes mains, tes yeux et ton dos.

Pour coudre, attache les cheveux longs, éloigne tes doigts de l'aiguille et arrête la machine avant d'enlever un fil coincé. Pose les ciseaux dans un endroit stable, pointe tournée vers l'intérieur. Avec le fer, utilise le support prévu et ne laisse pas le câble traverser un passage.

Repères pratiques pour ton poste :

Situation	Réflexe à adopter
Avant de coudre	Vérifie la machine et dégage la zone de travail.
Pendant la coupe	Pose les ciseaux en sécurité entre 2 gestes.
Pendant le repassage	Replace le fer sur son support après usage.
En cas de douleur	Fais une pause et signale le problème à ton responsable.
À la fin du travail	Range les outils et libère les passages.

Exemple de prévention pendant une séance :
Tu dois repasser 12 pièces en 1 heure. Avant de commencer, tu vérifies le fer, tu dégages le câble et tu prépares une zone de dépôt stable. Si le fer semble défectueux, tu cesses de l'utiliser et tu préviens ton responsable. Le livrable attendu est un poste rangé, sans câble dans le passage, et une liste des anomalies signalées.

3. Agir en cas d'accident ou de malaise :

Protéger et alerter :
Face à un accident, commence par vérifier que tu peux approcher sans te mettre en danger. Éloigne les autres du risque, par exemple d'un fer chaud ou d'une machine en marche. Ne déplace pas une personne blessée, sauf si elle est exposée à un danger immédiat.

Préviens le responsable et appelle les secours si la blessure est grave, si la personne perd connaissance ou si tu as un doute. En France, tu peux appeler le 15 pour le Samu, le 18 pour les pompiers ou le 112. Donne l'adresse précise, décris la situation et suis les instructions.

Faire les premiers gestes :
Si tu as appris les gestes de premiers secours, applique-les dans la limite de ta formation. Sinon, protège la personne, rassure-la, demande de l'aide et suis les consignes du service d'urgence. Ne donne ni boisson ni médicament à une personne blessée ou inconsciente.

Pour une petite coupure, éloigne d'abord la personne de l'outil et fais prévenir le responsable. N'improvise pas de soin si la plaie est profonde, si le saignement persiste ou si un corps étranger est planté. Laisse les secours ou une personne formée guider la suite.

Déclarer et garder une trace :
Si tu es victime d'un accident du travail, informe ton employeur dans les 24 heures, en précisant le lieu et les circonstances. L'employeur doit ensuite déclarer l'accident à l'Assurance Maladie dans les 48 heures, hors dimanches et jours fériés. Consulte un professionnel de santé pour faire constater tes blessures.

Exemple de réaction après une coupure :
À 10 h, un collègue se coupe le doigt avec des ciseaux. Tu arrêtes l'activité, tu sécurises les ciseaux et tu préviens le responsable. Si la blessure paraît grave, tu appelles le 15 ou le 112 et suis les indications. La victime note ensuite l'heure, le lieu et les circonstances pour signaler l'accident dans les délais.

Ce qu'il faut retenir

Connais tes droits, respecte les consignes et signale tout danger ou problème de santé. Au travail, la **prévention des risques** protège ta santé et celle des autres.

- Vérifie ton contrat, tes horaires et ta rémunération ; demande des explications si nécessaire.
- Range ton poste, utilise les outils correctement et arrête toute activité avec du matériel défectueux.
- En cas d'accident, sécurise les lieux, alerte le responsable et appelle les secours si nécessaire.
- Signale un accident du travail à ton employeur dans les 24 heures et fais constater tes blessures.

Ne déplace pas une personne blessée sauf danger immédiat. Applique uniquement les **gestes de premiers secours** que tu maîtrises et suis les consignes des secours.

Chapitre 5 : Gérer ton budget, tes achats et tes assurances

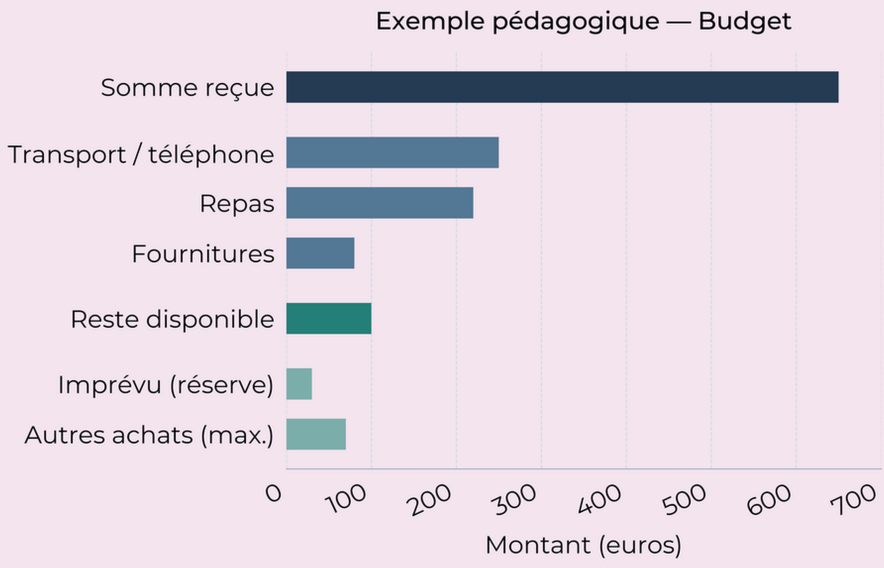
1. Préparer ton budget :

Repérer tes revenus et tes dépenses :
Pour éviter les mauvaises surprises, note l'argent qui entre et celui qui sort. Sépare les dépenses fixes, comme le transport ou le téléphone, des dépenses variables, comme les repas et les fournitures. Garde aussi une petite réserve pour les imprévus.

Calculer ce qu'il te reste :
Additionne tes revenus, puis retire tes dépenses prévues. Le résultat correspond à la somme disponible pour tes achats et tes loisirs. Si le montant est négatif, tu dois revoir certaines dépenses avant de t'engager dans un nouvel achat.

Exemple de budget mensuel :
Tu reçois 650 euros. Tu prévois 250 euros de transport et de téléphone, 220 euros de repas et 80 euros de fournitures. Il te reste 100 euros. Tu peux en garder 30 pour un imprévu et prévoir jusqu'à 70 euros pour d'autres achats.

Graphique chiffré



Suivre tes dépenses :
Note tes achats dans un carnet ou une application, une fois par semaine. C'est une habitude simple qui t'aide à repérer les petites dépenses répétées. En atelier ou en stage, conserve aussi les justificatifs liés aux achats professionnels qu'on te demande de suivre.

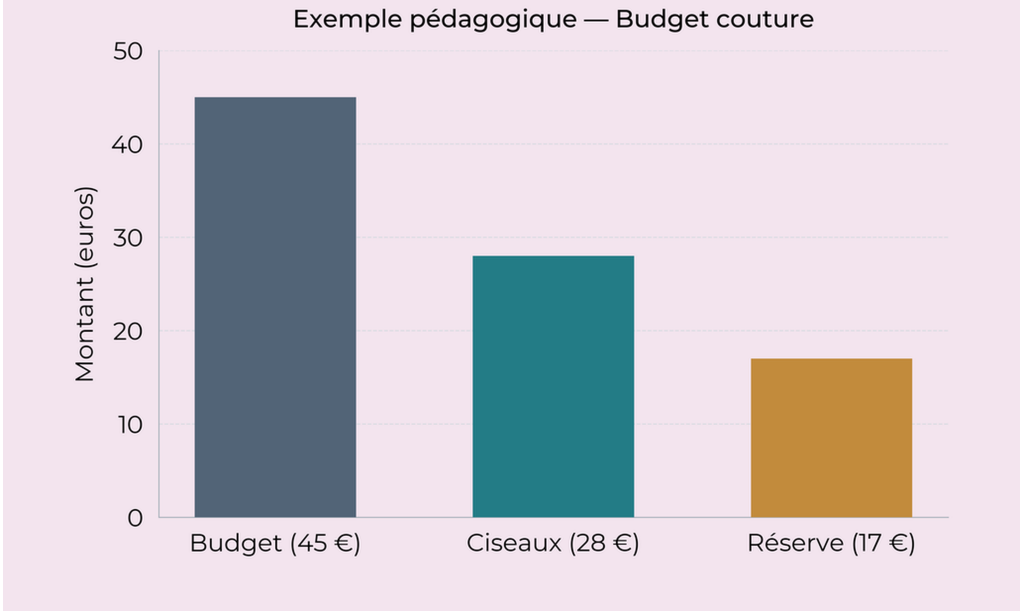
2. Acheter sans dépasser ton budget :

Comparer avant de choisir :
Avant d'acheter, vérifie le prix, la qualité, la quantité et les conditions de retour. Pour du matériel de couture, pense aussi à son usage réel et à sa durée de vie. Le prix le plus bas n'est pas toujours le meilleur choix si l'article s'abîme vite.

Éviter les achats impulsifs :
Fais une liste et fixe une somme maximale avant de partir. Pour un achat non urgent, attendre 24 heures peut t'aider à distinguer un vrai besoin d'une envie passagère. Méfie-toi aussi des promotions qui t'incitent à acheter davantage que prévu.

Exemple d'achat pour l'atelier :
Tu as 45 euros pour remplacer du petit matériel. Tu compares 3 offres de ciseaux de couture et regardes les avis, les dimensions et les frais de livraison. Tu choisis un modèle à 28 euros, puis tu gardes les 17 euros restants pour un achat vraiment nécessaire.

Graphique chiffré



Vérifier le ticket ou la facture :
Après un achat, contrôle le montant, les articles et le moyen de paiement. Garde la preuve d'achat jusqu'à la fin de la période de retour indiquée. En stage, demande à la personne responsable quelle procédure suivre avant d'acheter ou de commander du matériel.

3. Comprendre tes assurances :

Identifier les garanties utiles :
Une assurance prévoit une aide financière ou un service lorsque survient un événement couvert par le contrat. Lis les garanties, les exclusions, la franchise et les démarches à

effectuer. Ne paie pas pour une garantie supplémentaire sans comprendre ce qu'elle couvre réellement.

Comparer les contrats :
Ne regarde pas seulement le montant de la cotisation. Compare aussi les garanties, les plafonds de remboursement, les franchises et les exclusions. Une assurance moins chère peut laisser une dépense importante à ta charge si le dommage n'est pas couvert.

Élément à vérifier	Question à te poser
Cotisation	Combien vas-tu payer et à quelle fréquence ?
Garanties	Quels événements sont couverts ?
Franchise	Quelle somme restera à ta charge ?
Exclusions	Dans quels cas le contrat ne s'applique-t-il pas ?

Réagir en cas de problème :
Si un incident survient, préviens rapidement la personne responsable si cela se passe en stage ou au travail. Note la date, les faits et les dégâts, puis suis les consignes de déclaration prévues par le contrat. N'admets pas une responsabilité sans avoir demandé conseil.

Mini-cas concret :
En stage, tu constates qu'une machine a abîmé 2 vestes confiées à l'atelier. Tu arrêtes son utilisation, avertis immédiatement ta tutrice et notes la date, le modèle de la machine et les dégâts. La tutrice vérifie la procédure de l'entreprise et contacte l'assureur si nécessaire. Livrable attendu : un signalement écrit des faits, daté et transmis à la personne responsable.

Ta check-list sur le terrain :

- Avant un achat, vérifie ton budget disponible et la liste du matériel nécessaire.
- Compare au moins 2 offres lorsque le prix ou la qualité varie beaucoup.
- Garde les tickets, factures et documents d'assurance au même endroit.
- En cas de dommage en stage, sécurise la situation et préviens tout de suite ta tutrice.
- Avant de souscrire un contrat, vérifie la cotisation, les garanties, la franchise et les exclusions.

Ce qu'il faut retenir

Pour gérer ton argent, prévois tes dépenses, suis tes achats et garde une réserve pour les imprévus.

- Note tes revenus et dépenses pour connaître ton **budget disponible**.
- Compare prix, qualité et conditions de retour. Évite les achats impulsifs et conserve tes justificatifs.
- Avant de choisir une assurance, vérifie les **garanties et exclusions**, la cotisation et la franchise.
- En cas de dommage en stage, sécurise la situation, préviens ta tutrice et consigne les faits.

En préparant tes décisions et en gardant les documents utiles, tu limites les mauvaises surprises et sais comment réagir en cas de problème.

Arts appliqués et cultures artistiques

Présentation de la matière :
Dans ton CAP Métiers de la mode - vêtement tailleur, tu découvres l'histoire du vêtement. Tu apprends à analyser les formes, les couleurs et les matières, puis à représenter tes propositions.

Cette matière n'a pas d'épreuve autonome. Elle contribue à l'épreuve **Analyse et exploitation** de données esthétiques et techniques, de coefficient 4. Les arts appliqués représentent **5 points sur 20**.

En établissement habilité, l'évaluation se déroule en CCF pendant l'année civile de l'examen. Sinon, tu passes une **épreuve finale écrite** de 3 heures, sans oral.

Conseil :
Je te conseille de consacrer 15 minutes par semaine à ton **carnet de références**. Compare 2 vestes, observe leurs proportions et dessine leurs cols. Ajoute quelques mots pour expliquer ce que tu remarques.

Entraîne-toi à **respecter la demande** plutôt qu'à produire un dessin spectaculaire. Commence par repérer les contraintes, puis réalise un croquis lisible et annoté. Si tu doutes, avance progressivement et demande une correction précise à ton enseignant.

Table des matières

Chapitre 1 : Histoire du vêtement et cultures artistiques ..... Aller
1. Comprendre l'évolution du vêtement ..... Aller
2. Analyser une référence et créer ..... Aller
Chapitre 2 : Design du quotidien et création responsable ..... Aller
1. Observer les usages du quotidien ..... Aller
2. Passer de l'idée au choix des matières ..... Aller
3. Créer de façon responsable ..... Aller
Chapitre 3 : Analyser une demande et concevoir une proposition ..... Aller
1. Comprendre la demande ..... Aller
2. Rechercher des idées et créer ..... Aller
3. Présenter une proposition claire ..... Aller
Chapitre 4 : Représenter les formes et argumenter ses choix ..... Aller
1. Observer et représenter les formes ..... Aller
2. Choisir et défendre ses options ..... Aller

Chapitre 1 : Histoire du vêtement et cultures artistiques

1. Comprendre l'évolution du vêtement :

Le vêtement, reflet d'une époque :
Un vêtement protège le corps, mais il montre aussi le statut social, le métier, les goûts et les idées d'une époque. Pour l'étudier, observe sa forme, ses détails et les matières disponibles. Ces indices t'aident à comprendre pourquoi il a été créé.

Quelques repères historiques :
Au XVIIIe siècle, les vêtements de cour affichent le rang et la richesse avec des tissus précieux, des broderies et des formes construites. Après la Révolution française de 1789, les modes évoluent. Au XIXe siècle, les volumes changent plusieurs fois et le vêtement masculin devient plus sobre.

Repère	À observer	Pourquoi c'est utile
XVIIIe siècle	Habit, broderies, boutons, taille ajustée	Comprendre le vêtement comme signe de rang
Après 1789	Recherche de formes plus simples	Relier la mode aux changements politiques
XIXe siècle	Évolution des silhouettes et du costume masculin	Repérer les changements de coupe et de volume

Exemple d'observation d'un habit :
Tu étudies une veste ancienne avec des pans longs, des boutons décoratifs et une taille marquée. Tu notes ces détails, puis tu proposes une hypothèse sur son époque et son usage. En atelier, cette observation t'aide à choisir une forme historique sans copier tous ses ornements.

Relier vêtement et arts :
Les arts influencent les motifs, les couleurs et les proportions des vêtements. Le Rococo aime les décors raffinés et les lignes souples. Le néoclassicisme s'inspire de l'Antiquité. Pour analyser une tenue, compare-la à des tableaux, des objets ou des bâtiments de la même période.

2. Analyser une référence et créer :

Une méthode simple d'observation :
Commence par identifier la date, le lieu, la personne représentée et la fonction du vêtement. Puis observe la silhouette, les lignes de coupe, les matières, les couleurs et les finitions. Ne te contente pas de dire qu'une tenue est « ancienne », appuie chaque idée sur un détail visible.

De la recherche au croquis :
Pour créer, rassemble 2 ou 3 références visuelles, puis note les formes et détails que tu veux retenir. Fais ensuite 2 croquis rapides de silhouettes. Choisis une seule piste et précise les zones ajustées, les volumes et les détails importants.

Choisir les matières :
La matière change l'allure d'une coupe. Une laine assez ferme soutient une veste structurée, tandis qu'un tissu souple tombe davantage. En stage, j'ai appris à ne pas choisir seulement à l'œil. Touche l'échantillon, vérifie son épaisseur et teste son tombé avant de décider.

- Repère la date et le contexte de la référence.
- Observe la silhouette et les détails de construction.
- Réalise 2 croquis avant de retenir une piste.
- Compare au moins 2 matières pour leur tombé.
- Note clairement tes choix et leur raison.

Exemple de mini-projet inspiré d'un habit du xviiie siècle :
Contexte : tu dois créer une veste contemporaine inspirée d'un habit de cour. Étapes : observe 2 images, dessine 2 silhouettes, puis teste 3 échantillons de tissu. Résultat : une proposition simplifiée avec une taille ajustée et des boutons décoratifs. Livrable attendu : 1 planche de recherche, 2 croquis et 1 échantillon annoté.

Erreur fréquente à éviter :
Ne mélange pas des détails de périodes différentes sans raison. Une manche, un col ou un motif peut situer un vêtement dans son époque. Si tu combines plusieurs références, indique clairement ton intention et garde une silhouette cohérente.

Ce qu'il faut retenir

Le vêtement révèle le **statut social**, les usages et les idées d'une époque. Pour t'en inspirer, relie ses formes et ses matières à son contexte historique et artistique.

- Observe la silhouette, les coupes, les matières et les finitions pour dater une tenue.
- Compare tes références à des œuvres et objets de la même période.
- Fais deux croquis, puis teste les matières pour vérifier leur tombé.
- Garde une **silhouette cohérente** et justifie tes choix, surtout si tu combines des influences.

Une analyse précise transforme les détails historiques en idées de création. Tu peux ainsi t'inspirer du passé sans le copier.

Chapitre 2 : Design du quotidien et création responsable

1. Observer les usages du quotidien :

Partir d'un besoin réel :
Le design du quotidien consiste à imaginer des objets ou des vêtements utiles, agréables et adaptés aux personnes qui les utilisent. Avant de dessiner, observe les gestes, les habitudes et les difficultés. En atelier, cette étape évite de créer une pièce jolie, mais peu pratique.

Questions d'observation :
Demande-toi qui va porter le vêtement, à quelle occasion, dans quelle saison et avec quelles contraintes de mouvement. Regarde aussi comment il s'ouvre, se ferme et se range. Ces réponses t'aident à choisir une forme et des détails fonctionnels.

- Qui portera le vêtement et dans quel contexte ?
- Quels mouvements doit-il permettre ?
- Quels détails facilitent son usage, comme une poche ou une fermeture accessible ?

Exemple d'observation :
Pour une veste de travail portée chaque jour, tu observes que la personne garde souvent un carnet sur elle. Tu testes une poche intérieure sur une toile d'essai et vérifies qu'elle reste accessible sans gêner le mouvement du bras.

2. Passer de l'idée au choix des matières :

Suivre une démarche créative :
Une démarche créative avance par étapes. Tu recherches des formes et des références, tu fais plusieurs croquis, puis tu sélectionnes une piste. Ensuite, tu compares les matières selon leur toucher, leur tombé, leur solidité et leur entretien. Un petit échantillon peut déjà révéler beaucoup.

Représentation visuelle



Les croquis aident à visualiser et planifier la création de vêtements

Faire des choix cohérents :
Une création responsable ne dépend pas seulement de la matière. Pense aussi à la quantité nécessaire, à la durée d'usage, aux réparations possibles et à la fin de vie du vêtement. Une coupe bien pensée limite les chutes et facilite l'assemblage.

- Note les dimensions utiles avant de placer les pièces du patron.
- Réserve les petites chutes pour des essais ou des détails.
- Prévois des finitions solides et des éléments remplaçables.

Exemple de choix de matière :
Pour une veste légère, tu compares 3 tissus avec un échantillon de 20 cm. Tu observes leur tombé, leur épaisseur et leur facilité d'entretien, puis tu vérifies lequel convient le mieux à l'usage prévu et aux finitions choisies.

3. Créer de façon responsable :

Penser au vêtement dans le temps :
Créer de façon responsable, c'est chercher à réduire le gaspillage et à prolonger la durée d'usage du vêtement. Tu peux privilégier une coupe intemporelle, des coutures réparables et des boutons faciles à remplacer. Une pièce bien entretenue peut être portée plus longtemps.

Mini cas concret et livrable attendu :
On te demande une veste courte pour une cliente qui la portera au quotidien. En 2 heures, tu notes 3 besoins, réalises 4 croquis, puis choisis une proposition et un tissu adapté. Tu

prépares une fiche de recherche avec le dessin, les matières et 2 choix de conception responsable.

Check-list avant de valider ton projet :

À vérifier	Ta question
Usage	Le vêtement répond-il à un besoin précis ?
Confort	Permet-il les mouvements prévus ?
Matière	Convient-elle à l'usage et à l'entretien ?
Fabrication	As-tu limité les chutes et prévu des finitions solides ?
Réparation	Un bouton ou une couture pourra-t-il être remplacé ou réparé ?

Conseil d'atelier :
Quand tu hésites entre 2 solutions, réalise un essai rapide sur une chute plutôt que de deviner. Au stage, j'ai appris qu'un test de poche ou de fermeture prend peu de temps et peut éviter de reprendre une pièce déjà assemblée.

Ce qu'il faut retenir

Pour concevoir un vêtement réussi, pars des besoins réels de la personne et vérifie son confort à l'usage.

- Observe le contexte, les mouvements et les détails utiles pour choisir une forme fonctionnelle.
- Compare les matières selon leur **toucher et leur solidité**, leur entretien et leur adéquation au projet.
- Réduis les chutes et privilégie des **finitions réparables** pour prolonger la durée de vie du vêtement.

Fais des croquis, teste tes idées sur des échantillons et vérifie chaque choix avant l'assemblage. Une conception responsable associe **usage et durabilité**.

Chapitre 3 : Analyser une demande et concevoir une proposition

1. Comprendre la demande :

Repérer les besoins :
Avant de dessiner, clarifie ce que la personne attend. Repère l'usage du vêtement, la personne qui le portera, le contexte, le budget et le délai. Ces informations t'aident à proposer un modèle qui répond vraiment à la demande.

Note aussi les contraintes techniques : taille, aisance, mobilité, entretien et matières souhaitées. Si une information manque, pose une question plutôt que de la deviner. En atelier, une petite précision oubliée peut entraîner plusieurs retouches.

Organiser les informations :
Fais la différence entre les demandes obligatoires et les préférences. Par exemple, une veste doit pouvoir se fermer, tandis que la couleur peut parfois être discutée. Ce tri t'aide à garder une proposition réaliste et cohérente.

À vérifier	Question à poser
Usage	Pour quelle occasion porteras-tu ce vêtement ?
Confort	Quels mouvements dois-tu pouvoir faire ?
Budget et délai	Quel budget et quelle date limite sont prévus ?
Style	Quelles formes, couleurs ou références préfères-tu ?

2. Rechercher des idées et créer :

Construire une piste créative :
À partir de la demande, rassemble quelques références utiles : silhouettes, détails de vestes, palettes de couleurs ou textures. Ne collectionne pas des images au hasard. Chaque référence doit t'aider à faire un choix de forme, de matière ou de finition.

Ensuite, réalise plusieurs croquis rapides. Teste notamment la longueur, le col, les poches et la fermeture. À ce stade, tu explores des possibilités, tu ne cherches pas encore à dessiner un modèle parfait.

Choisir les matières et les détails :
Compare l'apparence du tissu avec ses qualités pratiques : tenue, épaisseur, souplesse et entretien. Pense aussi à la saison et à l'usage. Une belle matière ne convient pas forcément si elle gêne les mouvements ou complique l'entretien.

Exemple de recherche créative :

Pour une veste de cérémonie portée au printemps, tu testes 3 croquis avec des longueurs différentes. Tu proposes ensuite un lainage léger, une doublure respirante et une poche intérieure pour un usage pratique.

3. Présenter une proposition claire :

Expliquer tes choix :
Présente ton croquis avec des annotations lisibles. Indique les grandes lignes de la silhouette, les détails importants, les matières envisagées et les couleurs. Explique brièvement pourquoi tes choix répondent aux besoins relevés.

Une proposition n'est pas seulement jolie : elle doit aussi être compréhensible et réalisable. Prévois un temps d'échange pour recueillir l'avis de la personne, puis note les modifications demandées avant de finaliser ton travail.

Suivre une méthode simple :

- Décris l'usage, les préférences et les contraintes.
- Vérifie le budget, le délai et les informations manquantes.
- Rassemble des références en lien avec la demande.
- Compare plusieurs croquis et choix de matières.
- Présente le croquis annoté et note les ajustements.

Mini cas concret :
Une cliente demande une veste de tailleur pour un entretien, avec un budget de 120 euros et un délai de 3 semaines. Tu relèves ses préférences, réalises 2 croquis, puis proposes une veste sobre avec une fermeture à 2 boutons et un tissu résistant.

Après l'échange, tu ajustes la longueur des manches selon ses remarques. Le livrable attendu est une fiche de proposition comprenant le croquis annoté, la palette de couleurs, la matière envisagée, les détails retenus et les modifications validées.

Ce qu'il faut retenir

Pour concevoir une proposition pertinente, clarifie les attentes et distingue les exigences des préférences.

- Vérifie l'usage, le confort, le budget, le délai et les contraintes techniques.
- Rassemble des références utiles, puis explore plusieurs croquis et matières adaptées.
- Présente un croquis annoté et explique tes choix en fonction des besoins.

- Recueille les retours et note les ajustements avant de finaliser la proposition.

Une **demande bien analysée** guide une création à la fois esthétique et réalisable.
Une **proposition claire** facilite les échanges et la validation des choix.

Chapitre 4 : Représenter les formes et argumenter ses choix

1. Observer et représenter les formes :

Observer avant de dessiner :
Avant de tracer, regarde le vêtement et repère ses lignes principales : épaules, taille, longueur, volume et symétrie. Observe aussi les détails qui changent sa forme, comme un col, une pince ou une poche. Cette étape évite de dessiner un modèle incohérent.

Construire un croquis lisible :
Commence par une silhouette simple, puis place le vêtement dessus. Trace d'abord les grandes lignes au crayon léger, puis ajoute les détails utiles. Pour montrer une veste, fais apparaître clairement le col, les revers, la fermeture et la longueur.

Exemple de croquis :
Tu représentes une veste courte avec un col tailleur et 2 boutons. Trace d'abord la silhouette et les épaules, puis dessine les revers, la ligne de fermeture et les poches. Le croquis doit permettre de comprendre la forme sans explication longue.

Faire apparaître le volume :
Utilise des traits plus appuyés pour les contours, et des traits légers pour les détails secondaires. Les ombres peuvent montrer un pli ou un volume, mais garde-les simples. Sur une manche, quelques lignes bien placées suffisent à suggérer l'arrondi du tissu.

2. Choisir et défendre ses options :

Suivre une démarche créative :
Ta démarche peut suivre 3 étapes : rechercher des formes, réaliser plusieurs croquis, puis choisir les matières et les couleurs. À chaque étape, note ce qui fonctionne et pourquoi. Cette méthode t'aide à expliquer tes décisions sans te contenter de dire que tu préfères un modèle.

Relier les choix à l'usage :
Pour défendre une proposition, relie chaque choix à la silhouette, au confort ou à l'usage du vêtement. Par exemple, une poche plaquée peut donner un aspect décontracté, tandis qu'une poche discrète garde une ligne plus sobre. Pense aussi au tombé et à l'épaisseur du tissu.

Exemple de choix argumenté :
Pour une veste destinée à être portée au quotidien, tu choisis une laine mélangée de poids moyen et une coupe légèrement cintrée. Tu expliques que le tissu garde une bonne tenue et que la coupe dessine la taille sans gêner les mouvements.

Mini cas concret :

Tu dois proposer une veste pour une cliente qui souhaite une tenue de travail confortable. En 30 minutes, tu recherches 2 références de vestes, réalises 2 croquis, puis sélectionnes une coupe et une matière. Tu expliques tes choix en 3 arguments précis.

Le livrable attendu est une planche comprenant les 2 croquis, le choix final, un échantillon ou une représentation de matière, ainsi que 3 arguments écrits. Présente les éléments dans un ordre clair pour que ton intention se comprenne rapidement.

Repères pour présenter tes choix :

Élément	Question à te poser
Forme	La silhouette correspond-elle à l'usage prévu ?
Matière	Le tissu convient-il au tombé recherché ?
Détails	Les poches et la fermeture sont-elles utiles ?
Argument	Peux-tu expliquer chaque choix clairement ?
Présentation	Ton croquis est-il lisible et propre ?

Les erreurs à éviter :
Ne surcharge pas ton dessin de détails avant d'avoir vérifié les proportions. En atelier, une poche mal placée ou une épaule trop large peut modifier toute l'allure du modèle. Vérifie donc les grandes lignes, puis compare chaque détail à ton intention de départ.

Ce qu'il faut retenir

Pour concevoir un vêtement, observe ses proportions et ses détails avant de dessiner. Construis un croquis clair, puis défends tes choix selon l'usage prévu.

- Trace d'abord les **lignes principales**, puis ajoute les détails et quelques ombres pour suggérer le volume.
- Relie la forme, la matière et les finitions au confort, au tombé et à la silhouette recherchés.
- Présente plusieurs croquis, ton choix final et des arguments précis dans un ordre lisible.

Vérifie les proportions avant de détailler : un croquis cohérent et des choix justifiés rendent ton intention compréhensible.

Définition technique du vêtement et patronnage

Présentation de la matière :
Dans le CAP Métiers de la mode - vêtement tailleur, tu apprends à décoder un dossier technique et à compléter des patrons pour préparer la coupe d'un vêtement structuré.

Cette matière contribue à l'épreuve « Analyse et exploitation de données esthétiques et techniques », de **coefficient 4**. L'examen final ponctuel est écrit et dure **3 heures**.

En CCF, l'évaluation se déroule pendant l'année civile de l'examen, sur une situation de 6 heures maximum. L'épreuve est notée sur 20, dont 5 points d'arts appliqués.

Conseil :
Je te conseille de prévoir 2 séances de 20 minutes par semaine. Entraîne-toi à relever une pièce simple, comme une poche, puis vérifie les dimensions et les indications du dossier. Privilégie des **tracés propres et précis** plutôt que la vitesse.

Avant de terminer, contrôle le droit-fil, les crans et les valeurs de couture demandées. Garde tes exercices corrigés pour repérer tes erreurs. Si tu bloques, reprends une étape à la fois, sans te décourager.

Table des matières

Chapitre 1 : Analyser les formes et les éléments du vêtement ..... Aller
1. Observer la forme du vêtement ..... Aller
2. Identifier les éléments et les détails ..... Aller
Chapitre 2 : Relier les mesures du corps aux aplombs ..... Aller
1. Prendre des mesures fiables ..... Aller
2. Observer les aplombs ..... Aller
3. Contrôler et corriger à l'essayage ..... Aller
Chapitre 3 : Relever et modifier des patrons simples ..... Aller
1. Relever un patron simple ..... Aller
2. Modifier et contrôler un patron ..... Aller

Chapitre 1 : Analyser les formes et les éléments du vêtement

1. Observer la forme du vêtement :

Repérer la silhouette :
Quand tu observes un vêtement, commence par sa silhouette générale. Regarde sa longueur, son ampleur et la façon dont il tombe sur le corps. Cette première observation t'aide à comprendre la forme avant de passer aux détails.

Pour un vêtement tailleur, repère aussi la ligne des épaules, la taille et le bas. Demande-toi si la veste est droite ou cintrée, si le pantalon est ajusté ou ample, et où se placent les volumes.

Décrire les lignes et les volumes :
Les lignes donnent des indices sur la construction du vêtement. Une pince façonne le tissu, une couture assemble des pièces et une découpe peut dessiner la silhouette. Les volumes, eux, indiquent où le vêtement est près du corps ou plus ample.

Élément observé	Question à te poser	Exemple
Silhouette	Le vêtement est-il droit ou cintré ?	Une veste ajustée à la taille
Ligne d'épaule	L'épaule est-elle naturelle ou structurée ?	Une épaule renforcée par une épaulette
Volume	Où le vêtement est-il ample ou ajusté ?	Un pantalon ample aux cuisses
Longueur	Où s'arrête le vêtement ?	Une veste qui couvre les hanches

Exemple de lecture d'une silhouette :
Tu observes une veste qui s'arrête à la hanche, avec une taille marquée et des épaules structurées. Tu peux la décrire comme une veste ajustée, à la longueur hanche, avec une ligne d'épaule renforcée.

2. Identifier les éléments et les détails :

Nommer les pièces et les finitions :
Une veste tailleur peut comporter un col, des revers, des manches, une parementure, une doublure, des poches et une fermeture. Prends le temps de nommer chaque élément. C'est utile pour comprendre le vêtement et communiquer clairement avec ton équipe.

Observe ensuite comment les pièces sont assemblées et finies. Repère les coutures visibles, les surpiqûres, les boutons et les détails de poche. Ne confonds pas une poche

plaquée, posée sur le vêtement, avec une poche passepoilée intégrée dans une ouverture.

Utiliser une check-list d'observation :
En stage ou en atelier, une liste courte t'évite d'oublier un détail important. Note tes observations dans l'ordre, puis vérifie-les sur le vêtement ou le dessin. Une description précise facilite ensuite la préparation du patronnage.

- Note le type de vêtement et sa silhouette.
- Repère le col, les manches et la fermeture.
- Localise les poches et les découpes.
- Observe les coutures et les finitions visibles.
- Relis ta description avant de commencer le patron.

Exemple de mini-cas pratique :
Tu analyses une veste droite à 2 boutons, avec 2 poches passepoilées et une fente au dos. En 10 minutes, relève les éléments sur une fiche, puis vérifie chaque point sur le modèle. Livrable attendu : une fiche descriptive avec au moins 6 éléments repérés et un croquis légendé.

Éviter les erreurs fréquentes :
Au début, j'avais tendance à écrire « poche » sans préciser son type. Ça ne suffisait pas pour préparer le travail. Sois précis, mais n'invente pas ce que tu ne vois pas. Si un détail est caché, indique qu'il reste à vérifier.

Ce qu'il faut retenir

Pour analyser un vêtement, observe d'abord sa **silhouette générale**, puis ses lignes et ses volumes. Nomme précisément ses pièces, ses détails et ses finitions.

- Repère la longueur, l'ampleur, la taille et la ligne d'épaule.
- Identifie les coutures, découpes, poches, fermetures et finitions.
- Utilise une **check-list d'observation** et vérifie chaque élément sur le modèle.
- Décris ce que tu vois sans inventer les détails cachés.

Une **description précise** facilite la communication avec ton équipe et prépare efficacement le patronnage. Signale les éléments qui restent à vérifier.

Chapitre 2 : Relier les mesures du corps aux aplombs

1. Prendre des mesures fiables :

Repères du corps :
Les mesures donnent les dimensions du corps, tandis que les aplombs montrent comment le vêtement tombe sur la silhouette. Pour les relier, tu observes la posture et tu repères les points qui guideront le tracé et l'essayage.

Préparation de la prise de mesures :
Demande à la personne de se tenir debout, naturellement, sans rentrer le ventre ni redresser les épaules de force. Place le mètre ruban à plat, sans le serrer, et note chaque mesure tout de suite pour éviter les oublis.

- Repère la taille, la poitrine et le bassin.
- Mesure les longueurs devant et dos lorsque c'est nécessaire.
- Note les écarts entre les côtés droit et gauche.

Exemple de prise de mesures :
Tu mesures un tour de poitrine de 92 cm et un tour de taille de 76 cm. Tu inscris ces valeurs avec les longueurs correspondantes, puis tu observes la posture avant de tracer le patron. Les mesures seules ne disent pas comment le vêtement va tomber.

2. Observer les aplombs :

Ce que tu vérifies :
Un aplomb correct permet au vêtement de tomber droit, sans tirer ni former de plis gênants. Pendant l'observation, regarde les épaules, la taille, le bassin et le tombé du devant et du dos, en gardant la personne dans sa posture habituelle.

Du repère au patron :
Une mesure signale une dimension, mais l'observation aide à comprendre comment la répartir dans le patron. Si une épaule est plus basse, par exemple, le vêtement peut pencher de ce côté. Vérifie le problème à l'essayage avant de modifier le patron.

Repère à contrôler	Question à te poser	Action utile
Épaules	Sont-elles à la même hauteur ?	Comparer les deux côtés.
Taille	La ligne reste-t-elle horizontale ?	Vérifier devant et dos.
Bassin	Le vêtement remonte-t-il d'un côté ?	Observer les plis et le tombé.
Longueur	Le bas est-il parallèle au sol ?	Contrôler sur la personne.

Exemple de contrôle des aplombs :

À l'essayage d'une veste, tu constates que le bas remonte de 1 cm à droite. Tu vérifies d'abord la posture et l'équilibre du vêtement, puis tu notes le défaut avant toute retouche. Le livrable attendu est une fiche d'essayage indiquant le côté, l'écart mesuré et la correction à tester.

Représentation visuelle



L'ajustement de la toile permet de corriger les proportions avant la coupe finale

3. Contrôler et corriger à l'essayage :

Une méthode simple :
À l'essayage, observe le vêtement de face, de profil et de dos. Repère d'abord les lignes qui devraient rester horizontales ou verticales, puis regarde où le tissu tire, baille ou forme des plis. Corrige un défaut à la fois pour comprendre son effet.

Mini cas pratique :
En stage, tu ajustes une toile de veste sur une cliente. Son épaule gauche est plus basse de 1 cm et le bas de la toile penche légèrement. Tu contrôles la posture, marques le défaut, puis testes une correction de 1 cm sur l'épaule.

Après le nouvel essayage, tu compares les lignes d'épaule et le tombé du bas. Le livrable attendu est une toile corrigée et une fiche indiquant la mesure observée, la modification testée et le résultat. C'est plus fiable que de retoucher plusieurs zones en même temps.

Check-list avant de valider :

- Vérifie que la personne se tient naturellement.
- Contrôle que le mètre ruban reste à plat et sans tension.

- Compare les côtés droit et gauche.
- Observe le devant, le profil et le dos à l'essayage.
- Note chaque défaut et teste une correction à la fois.

Ce qu'il faut retenir

Les mesures donnent les dimensions du corps, tandis que les aplombs révèlent comment le vêtement tombe. Pour obtenir des repères fiables, observe la posture naturelle et prends les mesures sans serrer le mètre.

- Note les mesures et les éventuels **écarts entre les côtés**.
- Contrôle les épaules, la taille, le bassin et la longueur, de face, de profil et de dos.
- À l'essayage, repère les plis ou les lignes inclinées, puis teste **une correction à la fois**.

Consigne le défaut, l'écart mesuré et la modification testée dans une fiche d'essayage. Valide la correction en observant à nouveau le tombé du vêtement.

Chapitre 3 : Relever et modifier des patrons simples

1. Relever un patron simple :

Préparer le matériel :
Avant de commencer, installe ton patron à plat sur une grande table. Prépare du papier à patron, un crayon, une règle, un mètre ruban, des poids et une paire de ciseaux. Un espace bien rangé t'aide à éviter les erreurs de tracé.

Repérer les informations utiles :
Observe chaque pièce avant de la relever. Repère son nom, le nombre de pièces à couper, le droit-fil, les crans, les pinces et les repères d'assemblage. Vérifie aussi si les valeurs de couture sont déjà comprises ou doivent être ajoutées.

Tracer les pièces :
Pose le papier sur le patron et maintiens les couches sans les déplacer. Trace le contour avec précision, puis reporte les repères importants. Pour le droit-fil, trace une flèche parallèle à la lisière du tissu. Indique enfin le nom de la pièce et le nombre de coupes.

Exemple de relevé :
Tu relèves un devant de veste sur papier. Tu copies son contour, sa pince, ses 2 crans et son droit-fil, puis tu notes « devant, couper 2 fois ». Le livrable attendu est une pièce lisible, complète et prête à être vérifiée.

2. Modifier et contrôler un patron :

Choisir une modification simple :
Une modification doit répondre à un besoin précis, par exemple allonger une manche, élargir un côté ou modifier une encolure. Repère d'abord les lignes de construction et les points à conserver. Travaille sur une copie, afin de protéger le patron d'origine.

Tracer la modification :
Pour allonger une pièce, trace une ligne de coupe perpendiculaire au droit-fil, sépare les morceaux de la valeur souhaitée, puis ajoute une bande de papier. Pour élargir, répartis l'ajout progressivement plutôt que de créer un angle brusque.

Contrôler les raccords :
Après le tracé, vérifie que les lignes d'assemblage se rejoignent sans décalage. Compare les longueurs des coutures qui doivent être assemblées, comme une emmanchure et une tête de manche. Replace les crans si la modification les a déplacés.

Exemple de modification :
En atelier, tu dois allonger une manche de 3 cm. Tu traces une ligne de modification, écartes les deux parties de 3 cm et redessines les côtés sans casser leur courbe. Le livrable attendu est un patron modifié, annoté et contrôlé avant la toile.

Repères de contrôle :

À vérifier	Contrôle pratique
Nom et quantité	La pièce et le nombre de coupes sont indiqués.
Droit-fil	La flèche est tracée et bien orientée.
Repères	Les crans et les pinces sont reportés.
Valeurs de couture	Leur présence ou leur ajout est clairement noté.
Raccords	Les longueurs à assembler sont comparées.

Astuce d'atelier :
Écris toujours la modification réalisée et sa valeur directement sur la copie du patron. En stage, cette habitude évite de confondre plusieurs versions. Garde l'original intact et demande une vérification avant de couper le tissu.

Ce qu'il faut retenir

Pour relever un patron, prépare ton matériel et reporte soigneusement toutes les informations utiles.

- Note le **droit-fil et les repères** : crans, pinces, nom et quantité à couper.
- Vérifie si les **valeurs de couture** sont incluses ou à ajouter.
- Modifie une copie, en respectant les lignes de construction et les courbes.
- Contrôle les **raccords et longueurs** avant de couper le tissu.

Garde le patron original intact et annote chaque modification avec sa valeur. Une vérification avant la toile ou la coupe aide à éviter les erreurs.

Matières d'œuvre et fournitures

Présentation de la matière :
En CAP Métiers de la mode - vêtement tailleur, tu apprends à reconnaître les fibres, les étoffes et les fournitures. Tu étudies leurs propriétés, leur entretien et leur compatibilité pour réaliser des vêtements structurés, avec des **doublures et entoilages** adaptés.

Sans coefficient autonome, cette matière contribue notamment à l'épreuve Analyse et exploitation de données esthétiques et techniques, de **coefficient 4**. L'évaluation comporte un CCF durant l'année civile de l'examen ou une épreuve finale écrite de **3 heures**, suivant ton statut.

Conseil :
Je te conseille de constituer un **classeur d'échantillons**. Pour chaque tissu, note sa composition, son toucher et son entretien. Ajoute une fourniture compatible pour relier tes connaissances aux gestes d'atelier.

Consacre **15 minutes par semaine** à comparer 2 étoffes et à expliquer leurs différences avec tes mots.

Avant chaque exercice, relis les indications techniques. Si tu hésites, demande une démonstration, puis refais un essai sur une chute.

Table des matières

Chapitre 1 : Identifier les fibres, les fils et les étoffes ..... Aller
1. Reconnaître les fibres et les fils ..... Aller
2. Identifier les étoffes et préparer ton choix ..... Aller

Chapitre 2 : Associer les étoffes aux fournitures adaptées ..... Aller
1. Observer l'étoffe et le vêtement ..... Aller
2. Choisir des fournitures compatibles ..... Aller
3. Tester et vérifier avant de coudre ..... Aller

Chapitre 3 : Préparer les textiles et lire leur étiquetage ..... Aller
1. Identifier le textile et préparer le coupon ..... Aller
2. Lire les étiquettes d'entretien ..... Aller
3. Contrôler et organiser la préparation ..... Aller

Chapitre 1 : Identifier les fibres, les fils et les étoffes

1. Reconnaître les fibres et les fils :

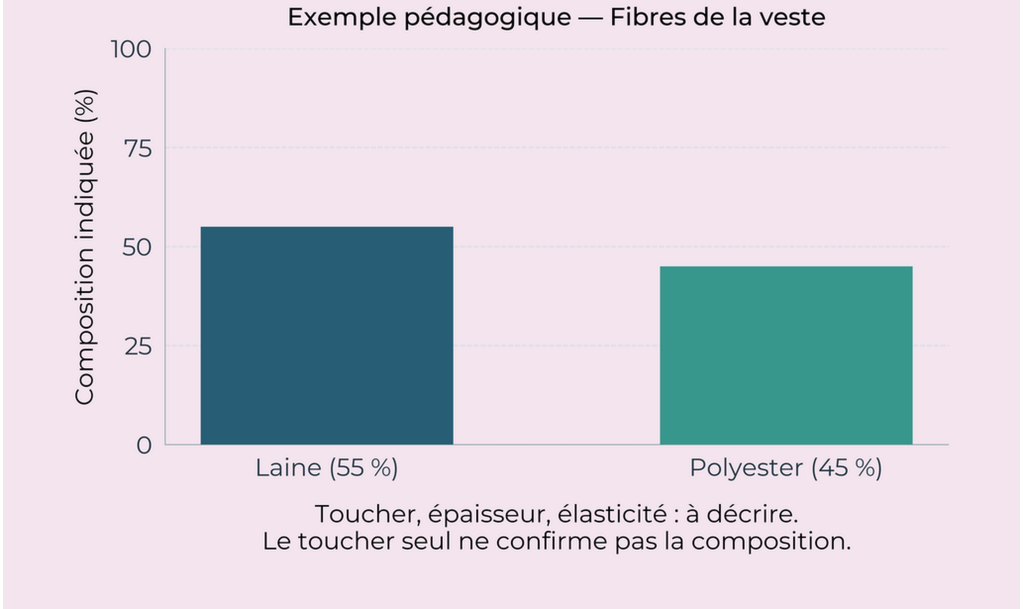
Les fibres, la matière de départ :
Une fibre est un élément fin qui sert à fabriquer un fil. Elle peut être naturelle, comme le coton, la laine, le lin ou la soie, ou chimique, comme le polyester, le polyamide et l'élasthanne. La composition influence le toucher, l'entretien et le confort.

Les indices à observer :
Commence par lire l'étiquette de composition, puis observe et touche un échantillon. La laine est souvent chaude et légèrement élastique, le lin plutôt frais et froissable, tandis que le polyester sèche généralement vite. Ces indices orientent ton identification, mais le toucher seul ne suffit pas.

Un fil est formé d'une ou de plusieurs fibres assemblées. Il peut être plus ou moins fin, régulier, torsadé ou duveteux. En confection, sa grosseur et sa régularité comptent, car elles influencent l'aspect des coutures et le choix du fil à coudre.

Exemple d'observation d'un tissu :
Sur un échantillon de veste, l'étiquette indique 55 % laine et 45 % polyester. Note les 2 fibres, puis décris le toucher, l'épaisseur et l'élasticité sans prétendre confirmer la composition uniquement à la main.

Graphique chiffré



2. Identifier les étoffes et préparer ton choix :

Comprendre la construction de l'étoffe :
Une étoffe est une surface textile fabriquée à partir de fils ou directement de fibres. Dans un tissu, les fils de chaîne sont généralement dans la longueur et les fils de trame dans la largeur. Une maille, elle, est formée de boucles et peut s'étirer davantage.

Observe la surface, le tombé, l'épaisseur et le sens du droit-fil. Une étoffe peut être unie, sergée, satinée, à carreaux ou à rayures. Pour une veste tailleur, ces caractéristiques aident à prévoir le maintien, le confort et le raccord des motifs.

Comparer avant de couper :
Avant de choisir une étoffe, vérifie sa composition, son armure ou sa structure, son poids indiqué si tu le connais, ainsi que les consignes d'entretien. Repère aussi l'endroit et l'envers. Une erreur de sens ou de raccord peut gâcher une pièce de tissu.

Élément à examiner	Question à te poser	Pourquoi c'est utile
Composition	Quelles fibres sont indiquées ?	Pour anticiper le toucher et l'entretien.
Structure	Est-ce un tissu ou une maille ?	Pour prévoir la tenue et l'élasticité.
Sens et motif	Y a-t-il un droit-fil ou un raccord ?	Pour placer les pièces correctement.

Exemple de préparation d'une veste :
Tu reçois 1,5 mètre d'étoffe à carreaux pour réaliser une veste d'essai. Examine l'endroit et l'envers, repère le droit-fil, puis vérifie le raccord sur 2 pièces posées côte à côte. Résultat attendu, une fiche d'échantillon avec composition, structure, observations et sens de placement.

Ta check-list avant la coupe :

- Lis l'étiquette et note les pourcentages de fibres.
- Observe l'endroit, l'envers et la surface de l'étoffe.
- Repère le droit-fil et vérifie si le motif a un sens.
- Teste le tombé et l'élasticité sur un petit échantillon.
- Inscris tes observations sur une fiche avant de couper.

Ce qu'il faut retenir

Pour choisir une étoffe, identifie ses fibres, ses fils et sa structure. La composition renseigne sur le toucher, le confort et l'entretien, tandis que l'observation aide à évaluer son comportement.

- Lis l'étiquette et note la **composition des fibres**.
- Repère si l'étoffe est un tissu ou une maille, puis évalue son tombé et son élasticité.
- Avant de couper, vérifie le **droit-fil et les motifs**, ainsi que l'endroit et l'envers.

Consigne tes observations sur une fiche pour préparer correctement la coupe et éviter les erreurs de sens ou de raccord.

Chapitre 2 : Associer les étoffes aux fournitures adaptées

1. Observer l'étoffe et le vêtement :

Les caractéristiques à repérer :
Avant de choisir une fourniture, observe l'étoffe. Repère son épaisseur, son poids, sa souplesse et son élasticité. Vérifie aussi si elle est transparente, fragile, extensible ou susceptible de s'effilocher. Ces caractéristiques influencent le choix des renforts, du fil et des accessoires.

La forme et l'usage du vêtement :
Réfléchis aux zones qui doivent garder leur forme et à celles qui doivent rester souples. Une veste tailleur demande souvent plus de maintien qu'un pantalon fluide. Pense aussi au confort, à l'entretien et à l'usage du vêtement, car une fourniture mal adaptée peut déformer ou alourdir l'ensemble.

Exemple d'observation :
Pour une veste en laine de poids moyen, vérifie d'abord la tenue du tissu et son comportement sous le fer. La laine peut recevoir un entoilage de maintien, mais choisis-le après un essai, car la chaleur ou la vapeur peut modifier l'étoffe.

2. Choisir des fournitures compatibles :

Les fournitures de renfort :
L'entoilage soutient certaines parties du vêtement, comme le col, les parementures ou les devants. Choisis son poids selon celui de l'étoffe. Un renfort trop épais peut créer une démarcation, tandis qu'un renfort trop léger risque de ne pas maintenir la forme.

Le fil et les accessoires :
Choisis un fil adapté à l'étoffe et à la couture prévue. Pour les boutons, fermetures et agrafes, vérifie la solidité, le poids et l'aspect. Sur une étoffe fine, un bouton lourd peut tirer le tissu. Sur une veste, des boutons résistants doivent supporter des manipulations fréquentes.

Étoffe ou zone	Fourniture à envisager	Vérification utile
Tissu léger	Entoilage léger et fil fin	Éviter les marques et les plis
Laine de veste	Entoilage adapté et boutons solides	Tester le maintien et le repassage
Étoffe extensible	Fil et renfort compatibles avec l'élasticité	Vérifier que la couture ne bloque pas

Exemple de choix de fournitures :

Pour un pantalon en tissu extensible, fais un essai de couture sur une chute de 10 cm. Si la couture casse quand tu étends doucement le tissu, essaie un fil ou un point mieux adapté avant de commencer le vêtement.

3. Tester et vérifier avant de coudre :

La préparation d'un essai :
Garde une chute de l'étoffe pour tester l'entoilage, le fil et le réglage du fer. Suis les indications du fabricant, puis laisse refroidir l'essai avant de le manipuler. Observe l'endroit et l'envers pour repérer une marque, une rigidité excessive ou un décollement.

La check-list avant assemblage :
Cette vérification rapide m'a souvent évité de découdre une pièce déjà montée. Avant de lancer la couture, contrôle les points suivants et note les références choisies sur la fiche de préparation.

- Identifie l'étoffe et ses caractéristiques principales.
- Choisis un entoilage adapté à la zone et au poids du tissu.
- Teste le fil, le point et la température du fer sur une chute.
- Vérifie que les boutons ou la fermeture ne tirent pas sur l'étoffe.
- Note les fournitures retenues et leur emplacement sur le vêtement.

Mini cas concret et livrable attendu :
Tu prépares une veste en laine de poids moyen avec 2 devants, un col et 2 parementures. Sur des chutes, tu compares 2 entoilages, puis tu retiens celui qui maintient la forme sans durcir le tissu. Le livrable attendu est une fiche indiquant l'entoilage choisi, les zones renforcées et le résultat de l'essai.

Ce qu'il faut retenir

Pour choisir les fournitures, observe le tissu et tiens compte de la forme, de l'usage et du confort du vêtement.

- Adapte le **poids de l'entoilage** à l'étoffe et aux zones à renforcer.
- Choisis un fil et des accessoires compatibles avec la matière, son élasticité et son poids.
- Teste le fil, le point et le repassage sur une chute avant de commencer.

Ces essais t'aident à éviter les déformations, les marques et les coutures qui bloquent. Note tes choix et les résultats pour guider l'assemblage.

Chapitre 3 : Préparer les textiles et lire leur étiquetage

1. Identifier le textile et préparer le coupon :

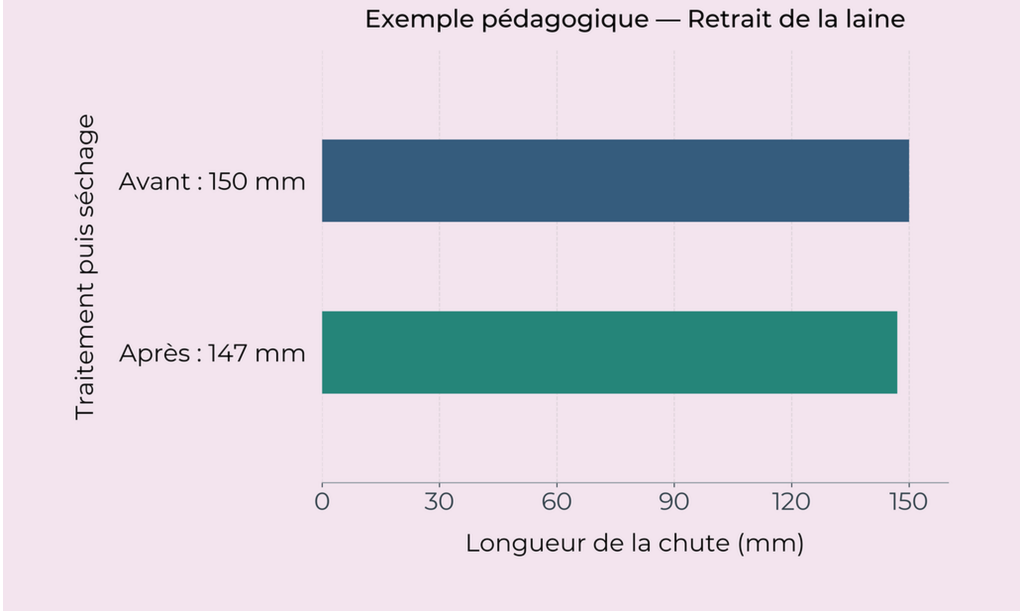
Observer la matière :
Avant de couper, regarde la laize, le droit-fil, l'endroit et l'envers. Repère aussi les défauts, les rayures, les carreaux et le sens du poil. Cette vérification t'évite de couper une pièce à l'envers ou de manquer de tissu.

Vérifier la composition :
L'étiquette de composition indique les fibres présentes, comme la laine, le coton, le polyester ou l'élasthanne. Elle t'aide à anticiper le comportement du tissu, mais elle ne remplace pas un essai sur une chute.

Stabiliser avant la coupe :
Certains textiles rétrécissent, se détendent ou changent d'aspect à l'humidité et à la chaleur. Suis d'abord les consignes d'entretien, puis teste le traitement sur une chute de 10 à 15 cm. Laisse-la sécher avant de mesurer à nouveau.

Exemple de préparation :
Pour une veste en laine mélangée, tu découpes une chute de 15 cm, tu la fais traiter selon les indications du fournisseur, puis tu compares ses dimensions au séchage. Si elle a rétréci de 3 mm, tu en tiens compte avant de couper les grandes pièces.

Graphique chiffré



2. Lire les étiquettes d'entretien :

Suivre les symboles dans l'ordre :
Les symboles indiquent les traitements autorisés. Lis-les dans l'ordre : lavage, blanchiment, séchage, repassage, puis entretien professionnel. Une cuve avec une température donne une limite à ne pas dépasser. Une barre sous la cuve signale un traitement plus doux.

Symbole ou indication	Ce que tu dois retenir
Cuve avec 30 °C	Ne dépasse pas 30 °C pour le lavage.
Triangle barré	N'utilise pas de produit blanchissant.
Fer avec 1 point	Repasse à basse température.
Cercle barré	Évite le nettoyage professionnel indiqué par ce symbole.

Relier l'étiquette au travail d'atelier :
La composition et l'entretien te donnent des repères pour choisir la préparation, le repassage et les essais. Pour une étoffe destinée à une veste, vérifie aussi si elle supporte la vapeur. La température réelle du fer peut varier, alors teste toujours sur une chute.

Exemple de lecture :
Tu lis « laine et polyester » sur l'étiquette, puis tu repères une cuve à 30 °C et un fer à 1 point. Pour ton essai, tu choisis une chaleur modérée et une pattemouille, sans poser longtemps le fer au même endroit.

3. Contrôler et organiser la préparation :

Faire un contrôle simple :
Avant de lancer la coupe, vérifie que le tissu est propre, sec, détendu et posé sans plis. Repère son sens et aligne le droit-fil. Si le motif doit se raccorder, prévois du métrage supplémentaire et positionne les pièces en tenant compte des raccords.

Mini cas concret :
En atelier, tu prépares 2,5 m de tissu à carreaux pour une veste. Tu contrôles l'étiquette, testes une chute de 15 cm, puis repères le droit-fil et les carreaux avant d'épingler le patron. Tu ajustes le placement pour raccorder les motifs.

Résultat attendu : les pièces sont préparées dans le même sens et les carreaux se raccordent aux coutures principales. Ton livrable est un coupon stabilisé, accompagné d'une fiche indiquant la composition, les consignes d'entretien et les résultats du test.

Check-list avant la coupe :

- Lis l'étiquette de composition et les symboles d'entretien.
- Repère l'endroit, l'envers, la lisière et le droit-fil.
- Contrôle les défauts et le sens du motif ou du poil.

- Teste le traitement prévu sur une chute, puis mesure-la après séchage.
- Note les résultats et vérifie le placement des pièces avant de couper.

Astuce d'atelier :
Note tes essais sur une petite fiche et garde-la avec le coupon. En stage, j'ai appris qu'on oublie vite si une chute a été testée à la vapeur ou à sec. Une note claire évite de refaire le test ou d'abîmer le métrage.

Représentation visuelle



Couper avec précision est essentiel pour éviter des erreurs de montage

Les symboles d'entretien suivent un ordre précis, et leurs formes donnent des indications différentes selon le traitement. Pour éviter une erreur, ne déduis pas une consigne d'un seul symbole : lis toute la suite et respecte le traitement le plus contraignant.

Ce qu'il faut retenir

Avant de couper, observe le tissu et lis attentivement son étiquette pour choisir une préparation adaptée.

- Repère le **droit-fil et les motifs**, l'endroit, l'envers et les défauts.
- Lis les symboles d'entretien dans l'ordre et respecte la consigne la plus contraignante.
- Teste le traitement prévu sur une chute, puis mesure-la après séchage.
- Vérifie que le coupon est propre, sec et sans plis, et note les résultats des essais.

Une préparation méthodique limite les risques de rétrécissement ou d’erreur de placement. Garde tes notes avec le coupon pour guider la coupe et le travail d’atelier.

Matériels, sécurité et ergonomie

Présentation de la matière :
En CAP Métiers de la mode - vêtement tailleur, tu apprends à régler les machines, assurer leur entretien courant et organiser ton poste. Tu travailles la **prévention des risques** et les postures adaptées. Cette matière n'a pas d'épreuve autonome.

Elle est notamment évaluée dans l'épreuve pratique « Mise en œuvre de la fabrication de tout ou partie d'un vêtement », **coefficient 10**. Tu passes le CCF en 2e année ou un examen final pratique de **16 heures**, suivant ton statut.

Conseil :
Avant chaque séance, prends 5 minutes pour vérifier ton installation avec ton enseignant. Ajuste ton siège, dégage ton espace et repère les protections. Entraîne-toi à expliquer tes **choix de réglage** plutôt qu'à les mémoriser sans comprendre.

Prépare une fiche par machine avec son utilisation, ses réglages et ses précautions. Teste tes réglages sur une chute avant l'assemblage. Si tu hésites, demande une démonstration. Je te conseille de privilégier la précision avant la vitesse.

Table des matières

Chapitre 1 : Utiliser et régler les machines de confection ..... Aller
1. Préparer et utiliser ta machine ..... Aller
2. Régler, tester et contrôler la couture ..... Aller
Chapitre 2 : Assurer la maintenance courante des matériels ..... Aller
1. Préparer ton poste et repérer les problèmes ..... Aller
2. Nettoyer et entretenir les machines ..... Aller
3. Réagir à une anomalie et transmettre ..... Aller
Chapitre 3 : Organiser un poste ergonomique et sécurisé ..... Aller
1. Aménager ton poste de travail ..... Aller
2. Prévenir les risques et travailler en sécurité ..... Aller

Chapitre 1 : Utiliser et régler les machines de confection

1. Préparer et utiliser ta machine :

Choisir le matériel adapté :
En atelier, tu utiliseras surtout la piqueuse plate pour assembler les pièces, la surjeteuse pour surfiler les bords et parfois la machine à point invisible pour les ourlets. Choisis la machine selon l'opération et la matière, pas seulement parce qu'elle est déjà prête.

Installer ton poste de travail :
Avant de coudre, vérifie que la machine est stable, que la pédale est bien placée et que l'éclairage montre clairement la couture. Garde les ciseaux et les épingles à portée de main, sans encombrer la zone autour de l'aiguille.

- Assieds-toi face à la machine, le dos droit et les épaules relâchées.
- Pose les pieds à plat, avec un pied sur la pédale.
- Place l'ouvrage devant toi sans tirer dessus.

Une bonne installation évite les gestes brusques et les tensions dans le dos. Au début, j'avais tendance à rapprocher mon visage de l'aiguille. Un éclairage correct et une posture stable m'ont aidé à travailler plus précisément.

Respecter les règles de sécurité :
Avant l'enfilage ou le changement d'aiguille, arrête la machine et suis les consignes de l'atelier. Ne pose jamais tes doigts devant l'aiguille en mouvement. Si un fil s'emmêle ou si une pièce bloque, relève le pied et demande de l'aide si tu ne peux pas dégager le tissu sans forcer.

Exemple de préparation :
Tu dois assembler 2 pièces de laine pour une veste. Tu vérifies que la piqueuse est propre, que l'aiguille est adaptée à l'étoffe, puis tu fais un essai sur une chute avant de commencer la couture du vêtement.

2. Régler, tester et contrôler la couture :

Vérifier les réglages essentiels :
Avant de coudre, contrôle l'aiguille, l'enfilage, la canette et la longueur du point. Une aiguille tordue ou mal installée peut abîmer le tissu. Pour une machine industrielle, ne modifie que les réglages autorisés et demande à ton enseignant avant de toucher aux commandes que tu ne connais pas.

Élément à vérifier	Contrôle simple	Pourquoi c'est utile

Aiguille	Vérifie sa taille, son état et son installation.	Évite les points sautés et les trous dans le tissu.
Enfilage	Suis le parcours du fil indiqué sur la machine.	Limite les boucles et les ruptures de fil.
Point	Couds un essai et observe les deux faces.	Permet de corriger avant de piquer le vêtement.
Pied presseur	Vérifie qu'il est adapté et correctement abaissé.	Aide le tissu à avancer régulièrement.

Faire un essai sur une chute :
Utilise une chute de la même matière et, si possible, les mêmes épaisseurs que sur le vêtement. Observe si le point est régulier, si les deux fils se nouent dans l'épaisseur et si le tissu avance sans se froncer. Sur une veste, teste aussi les zones où les épaisseurs se superposent.

Exemple de réglage pour une couture d'essai :
Tu assembles 2 chutes de tissu de veste sur 15 cm. Tu commences avec un point d'environ 2,5 mm, puis tu vérifies l'endroit et l'envers. Si le fil boucle ou si le tissu fronce, arrête-toi, contrôle l'enfilage et fais un nouvel essai avant de poursuivre.

Mini cas concret :
Contexte : tu dois assembler 2 morceaux de laine pour une poche de veste. Étapes : tu contrôles l'aiguille et l'enfilage, fais une couture d'essai de 15 cm, puis vérifies le point sur les 2 faces. Résultat : la couture est régulière et la laine n'est pas tirée.

Livrable attendu : une chute cousue de 15 cm, avec un point régulier, sans boucle ni fronces. Garde-la près de ton poste si ton enseignant te demande de montrer les réglages utilisés.

Check-list avant de commencer :

- Vérifie que la machine et la zone de travail sont propres.
- Choisis une aiguille adaptée et vérifie qu'elle n'est pas abîmée.
- Contrôle l'enfilage et la canette.
- Fais une couture d'essai sur une chute de la même matière.
- Arrête la machine avant tout dégagement ou réglage non autorisé.

Ce qu'il faut retenir

Choisis la machine selon l'opération et la matière, puis prépare ton poste pour travailler confortablement et en sécurité.

- Adopte une **posture stable**, garde tes outils à portée de main et ne tire pas sur l'ouvrage.
- Avant de coudre, vérifie l'aiguille, l'enfilage, la canette et le pied presseur.
- Fais un **essai sur une chute** de matière similaire : contrôle les deux faces, la régularité du point et l'absence de fronces.
- Arrête la machine avant l'enfilage, un changement d'aiguille ou le dégagement d'un tissu bloqué.

Ne modifie que les réglages autorisés et demande de l'aide en cas de doute. Une préparation rigoureuse évite d'abîmer le tissu et améliore la qualité de ta couture.

Chapitre 2 : Assurer la maintenance courante des matériels

1. Préparer ton poste et repérer les problèmes :

Pourquoi entretenir ton matériel ?
Une machine bien entretenue coud plus régulièrement et dure plus longtemps. Avant de commencer, vérifie que ton poste est propre, bien éclairé et dégagé. En atelier, ces petits gestes évitent les pannes, les défauts de couture et les accidents.

Les vérifications de départ :
Observe ta machine et écoute-la pendant quelques secondes. Vérifie le câble, la pédale, l'aiguille, le pied presseur et la présence de poussière ou de fils coincés. Si tu repères une pièce abîmée ou un bruit inhabituel, arrête-toi et préviens la personne responsable.

- Éteins la machine avant de la nettoyer ou de changer l'aiguille.
- Garde tes doigts loin de l'aiguille et des mécanismes mobiles.
- Ne démonte pas une pièce si tu ne sais pas la remettre en place.

Exemple de vérification avant couture :
Tu dois piquer une toile de tailleur. Tu remarques que l'aiguille est tordue. Tu éteins la machine, la remplaces par une aiguille adaptée au tissu, puis tu fais un essai sur une chute avant de commencer le vêtement.

2. Nettoyer et entretenir les machines :

Le nettoyage courant :
Après une séance, enlève les fils et les poussières visibles autour de l'aiguille, de la plaque et de la canette. Utilise une petite brosse adaptée. La poussière de tissu peut gêner l'entraînement et rendre les points irréguliers.

Les gestes à faire avec méthode :
Consulte les consignes de la machine avant d'ajouter de l'huile, car tous les modèles ne s'entretiennent pas de la même façon. N'utilise jamais de produit ménager ou d'air comprimé sans autorisation. Range les accessoires au même endroit pour ne pas les perdre.

Moment	Action	À vérifier
Avant la couture	Observer la machine	Câble, aiguille et zone de travail
Après la couture	Éteindre et dépoussiérer	Fils autour de la canette et de la plaque
En cas de panne	Arrêter et signaler	Défaut décrit clairement
En fin de séance	Ranger les accessoires	Pied, canette et outils à leur place

Exemple d'entretien après une séance :
Après 2 heures de couture, tu éteins la machine et retires les fils coincés près de la canette avec une brosse. Tu notes le nettoyage sur la fiche d'atelier. La machine est prête pour le prochain utilisateur.

3. Réagir à une anomalie et transmettre :

Quand arrêter la machine ?
Arrête immédiatement si la machine fait un bruit inhabituel, si l'aiguille casse plusieurs fois ou si une odeur de chaud apparaît. Coupe l'alimentation si tu peux le faire sans danger, puis avertis ton enseignant ou ton responsable.

La check-list à suivre en atelier :
Pour éviter d'aggraver une panne, reste sur des contrôles simples et autorisés. Note ce que tu as observé, sans essayer de réparer un mécanisme électrique ou de forcer une pièce bloquée.

- Éteins la machine et éloigne tes mains de l'aiguille.
- Décris le problème avec des faits, comme « l'aiguille casse après 3 points ».
- Indique la machine concernée et l'heure du constat.
- Préviens la personne responsable et suis ses consignes.
- Ne réutilise pas la machine avant son accord.

Exemple de signalement :
En atelier, une surjeteuse fait un bruit inhabituel après 10 minutes. Tu l'arrêtes, tu préviens l'enseignant et tu inscris le défaut sur la fiche de suivi. Le livrable attendu est une fiche datée indiquant la machine, le problème observé et l'action réalisée.

Ce qu'il faut retenir

Entretiens régulièrement ton matériel pour prévenir les pannes, obtenir une couture régulière et travailler en sécurité.

- Avant de coudre, vérifie le poste, le câble, l'aiguille et les éléments visibles. **Éteins la machine** avant tout nettoyage ou changement d'aiguille.
- Après utilisation, retire fils et poussières avec une brosse, en suivant les consignes du modèle. Range les accessoires à leur place.
- En cas de bruit anormal, d'aiguille cassée ou d'odeur de chaud, arrête la machine et signale clairement le problème. Ne tente pas de réparation non autorisée.

Note tes observations et n'utilise pas la machine de nouveau sans l'accord de la personne responsable. Une **maintenance méthodique** protège les personnes et prolonge la durée de vie du matériel.

Chapitre 3 : Organiser un poste ergonomique et sécurisé

1. Aménager ton poste de travail :

Objectif et confort :
Un poste ergonomique est organisé pour que tu travailles avec précision sans te fatiguer inutilement. Tu limites les gestes trop amples, les épaules crispées et le dos courbé. C'est important quand tu couds, repasses ou prépares une pièce de vêtement tailleur.

Réglages essentiels :
Pour coudre, règle ton siège afin d'avoir les pieds bien posés et les épaules détendues. Place la machine face à toi, garde les outils courants à portée de main et éclaire correctement l'aiguille et la zone de couture. Une lampe orientable aide à mieux voir sans te pencher.

Élément	Réglage utile
Siège	Pieds à plat, dos soutenu, épaules relâchées.
Outils	Ciseaux, craie et épingles à portée de main.
Éclairage	Zone de couture visible, sans ombre gênante.
Passage	Sol dégagé, câbles rangés et accès libre.

Exemple d'installation d'un poste de couture :
Tu prépares une veste pendant 2 heures. Tu ajustes le siège, places les ciseaux à droite, les épingles dans une boîte stable et le patron à gauche. Tu rapproches la lampe de la couture. Résultat, tu évites de te tordre pour chercher ton matériel. Livrable attendu : un poste réglé et une fiche de contrôle remplie.

À retenir :

- Garde les objets les plus utilisés près de toi.
- Évite de travailler les bras levés ou le dos arrondi.
- Change de position régulièrement et profite des changements d'activité pour bouger.

2. Prévenir les risques et travailler en sécurité :

Dangers à repérer :
Dans l'atelier, une aiguille, des ciseaux ouverts, un fer chaud ou un câble au sol peuvent provoquer une blessure ou une chute. Les gestes répétés et les postures maintenues peuvent aussi fatiguer les mains, les épaules, la nuque et le dos. Repère ces risques avant de commencer.

Réflexes avec les machines :
Avant de coudre, vérifie que l'aiguille et les protections sont en place et que la machine fonctionne normalement. Garde les doigts à distance de l'aiguille. Arrête la machine avant d'enfiler le fil, de changer l'aiguille ou de retirer un tissu coincé.

Rangement et circulation :
Range les ciseaux fermés, les épingles dans leur boîte et le fer sur son support prévu. Ne laisse pas de tissu ou de sac dans le passage. En cas de matériel abîmé, de câble dénudé ou de protection manquante, arrête de l'utiliser et préviens ton enseignant ou ton responsable.

Exemple de vérification avant couture :
Avant une série de 12 pièces, tu contrôles la pédale, l'aiguille, la protection, l'éclairage et le sol autour de la machine. Tu repères un câble qui traverse le passage, puis tu le fais sécuriser avant de commencer. Livrable attendu : une checklist cochée et toute anomalie signalée.

Checklist de terrain :

- Le siège et la hauteur de travail me permettent de garder une posture détendue.
- La zone de couture est bien éclairée et mes outils sont accessibles.
- Les protections de la machine sont en place et la pédale fonctionne normalement.
- Les ciseaux sont fermés, les épingles rangées et le fer posé sur son support.
- Le sol est dégagé et tout matériel défectueux est signalé.

Une organisation simple te fait gagner du temps et réduit les risques d'erreur. À l'atelier, j'ai vite compris qu'un poste rangé évite les gestes précipités. L'INRS rappelle que les postures contraintes et répétitives peuvent contribuer aux troubles musculosquelettiques, d'où l'intérêt d'adapter le poste et l'organisation du travail.

Ce qu'il faut retenir

Un poste bien organisé améliore ton confort, ta précision et ta sécurité. Adapte-le pour limiter les postures contraignantes et les gestes inutiles.

- Règle ton siège pour garder les pieds à plat, le dos soutenu et les épaules relâchées.
- Garde les outils **à portée de main** et éclaire correctement la zone de couture.
- Vérifie les protections de la machine, arrête-la avant toute intervention et range les outils dangereux.
- Dégage les passages et signale tout matériel défectueux.

Change régulièrement de position et profite des changements d'activité pour bouger. Une **organisation sécurisée** réduit les risques d'accident et de fatigue.

Procédés de préparation et de fabrication

Présentation de la matière :
Dans le CAP Métiers de la mode - vêtement tailleur, tu apprends la coupe, l'entoilage, la préparation à l'essayage et les **techniques de montage**, jusqu'aux finitions.

Cette matière prépare notamment à l'épreuve « Mise en œuvre de la fabrication de tout ou partie d'un vêtement », de **coefficient 10**. Elle évalue ta pratique en atelier.

Tu es évalué en CCF pendant l'année de l'examen, ou lors d'une **épreuve finale pratique** de 16 heures, suivant ton statut.

Conseil :
Je te conseille de travailler 20 minutes régulièrement sur un échantillon, par exemple une poche ou un assemblage. Prépare ta fiche d'opérations avant de commencer, puis note les difficultés rencontrées pour demander une correction précise à ton enseignant.

Avant chaque couture, vérifie les repères et les valeurs indiquées. Garde du temps pour le **contrôle des finitions**. Si tu dois découdre, ne te décourage pas. Reprends calmement le geste et compare ton résultat au modèle attendu.

Table des matières

Chapitre 1 : Placer et couper les étoffes avec précision ..... Aller
1. Préparer et placer l'étoffe ..... Aller
2. Couper proprement et contrôler ..... Aller

Chapitre 2 : Préparer l'essayage et reporter les retouches ..... Aller
1. Préparer l'essayage ..... Aller
2. Observer et épingler les retouches ..... Aller
3. Reporter et contrôler les retouches ..... Aller

Chapitre 3 : Entoiler à la main ou par thermocollage ..... Aller
1. Choisir et préparer l'entoilage ..... Aller
2. Entoiler à la main ..... Aller
3. Thermocoller et contrôler le résultat ..... Aller

Chapitre 4 : Assembler et monter les éléments du vêtement ..... Aller
1. Préparer et assembler les pièces ..... Aller
2. Monter, contrôler et repasser ..... Aller

Chapitre 5 : Réaliser les finitions et la mise en forme au fer ..... Aller
1. Préparer et réaliser les finitions ..... Aller
2. Mettre en forme au fer ..... Aller

Chapitre 1 : Placer et couper les étoffes avec précision

1. Préparer et placer l'étoffe :

Avant de commencer :
Avant de couper, vérifie le tissu, le patron et les consignes de fabrication. Repère l'endroit et l'envers, le sens du tissu, les éventuels défauts et les pièces qui doivent être coupées en double.

Respecter le droit-fil :
Le droit-fil suit généralement les lisières du tissu. Sur chaque pièce du patron, une flèche indique le sens à respecter. Mesure la distance entre cette flèche et la lisière en 2 endroits pour placer la pièce bien parallèle.

Un mauvais placement peut déformer le vêtement, même si la couture est soignée. En tailleur, sois particulièrement attentif aux devants, aux dos et aux manches, car leur tombé doit rester régulier.

Tenir compte du tissu :
Pour un tissu à carreaux ou à rayures, aligne les motifs aux coutures prévues, notamment sur les devants et les poches. Pour un tissu à sens, comme le velours, place toutes les pièces dans la même direction.

- Étale le tissu sans tirer dessus.
- Repère les lisières et les défauts avant de poser le patron.
- Épingle ou leste les pièces pour éviter qu'elles bougent.
- Vérifie une dernière fois le droit-fil et le sens du tissu.

Exemple de placement :
Tu prépares un devant de veste dans un tissu à rayures. Tu alignes le droit-fil sur la lisière, puis tu places le patron pour que les rayures se raccordent au niveau des poches. Tu contrôles le placement avant de couper.

2. Couper proprement et contrôler :

Couper avec précision :
Utilise des ciseaux de coupe bien affûtés et pose le tissu à plat sur une grande surface. Suis le contour du patron sans soulever l'étoffe. Garde les lames en contact avec la table pour limiter les déplacements.

Respecte les valeurs de couture indiquées sur le patron ou la fiche de fabrication. Repère soigneusement les crans, les pinces et les points de montage. Ces marques t'aideront ensuite à assembler les pièces au bon endroit.

Contrôler les pièces coupées :

Après la coupe, vérifie que chaque pièce correspond au patron et qu'aucun bord n'a été entaillé par erreur. Contrôle aussi le nombre de pièces, leur symétrie et le sens du tissu avant de les empiler.

Représentation visuelle



Vérifier les pièces découpées évite les erreurs lors du montage

Contrôle	À vérifier
Droit-fil	La flèche du patron est parallèle à la lisière.
Sens du tissu	Les pièces suivent toutes le même sens si nécessaire.
Repères	Les crans et les points utiles sont visibles.
Quantité	Toutes les pièces prévues sont présentes.

Erreurs fréquentes :
Ne coupe pas dans la précipitation et ne déplace pas une pièce après avoir commencé la coupe. Une petite erreur sur un devant peut rendre le raccord des rayures difficile, voire obliger à recouper la pièce.

Exemple de mini-cas :
Tu dois couper 2 devants, 2 dos et 2 manches pour une veste dans 2 mètres de tissu. Tu contrôles le droit-fil, alignes les rayures des devants, puis vérifies les 6 pièces après la coupe. Le livrable attendu est un jeu complet de 6 pièces coupées, avec les crans visibles et les motifs raccordés aux emplacements prévus.

Check-list de coupe :

- Le tissu est étalé à plat et sans tension.
- Chaque pièce respecte le droit-fil.
- Le sens du tissu et des motifs est contrôlé.
- Les valeurs de couture et les repères sont respectés.
- Le nombre de pièces est vérifié après la coupe.

Ce qu'il faut retenir

Avant de couper, examine le tissu, le patron et les consignes. Un placement précis garantit le tombé du vêtement et facilite son assemblage.

- Respecte le **droit-fil du tissu** en alignant la flèche du patron parallèlement à la lisière.
- Vérifie le sens du tissu, les défauts et l'alignement des motifs, notamment pour les rayures ou les carreaux.
- Coupe à plat avec des ciseaux adaptés, en respectant les valeurs de couture et les repères.
- Après la coupe, contrôle le nombre, la symétrie et l'orientation des pièces.

Prends le temps de vérifier ton placement avant de couper : cela évite les erreurs difficiles à corriger et assure un jeu de pièces complet et prêt à assembler.

Chapitre 2 : Préparer l'essayage et reporter les retouches

1. Préparer l'essayage :

Objectif et préparation :
Avant l'essayage, vérifie que le vêtement est prêt à être porté et que les éléments utiles sont à portée de main. Une bonne préparation aide la personne à bouger naturellement et t'évite de chercher ton matériel au dernier moment.

- Prépare le vêtement et les pièces qui l'accompagnent.
- Installe un miroir, des épingles, une craie et un mètre ruban.
- Prévois une fiche de retouches et un crayon.

Installation et consignes :
Choisis un espace assez dégagé, bien éclairé et avec un miroir visible. Explique simplement à la personne comment enfiler le vêtement et demande-lui de rester dans sa posture habituelle, sans tirer sur le tissu pour le mettre en place.

Exemple de préparation :
Pour une veste à essayer, vérifie que les manches sont accessibles, que les boutons ferment sans forcer et que la personne porte une chemise adaptée. Garde les épingles fermées dans une boîte pour éviter qu'elles tombent au sol.

2. Observer et épingler les retouches :

Observation du vêtement porté :
Observe la veste de face, de profil et de dos. Regarde si les coutures restent à leur place, si le vêtement tire ou bâille et si la personne peut lever les bras. Un pli peut signaler un réglage nécessaire, mais il faut comprendre sa cause avant d'épingler.

Repérage des modifications :
Demande à la personne ce qu'elle ressent, puis vérifie ses remarques sur le vêtement. Épingle sans trop serrer et garde une marge de sécurité. Note précisément la zone, le sens de la retouche et la quantité à reprendre, en distinguant le côté droit du côté gauche.

Zone observée	À vérifier	Repère à noter
Épaules	La couture tombe-t-elle au bon endroit ?	Équilibre et position de la couture
Manches	La longueur gêne-t-elle le mouvement ?	Longueur à raccourcir ou à allonger
Dos et côtés	Le tissu tire-t-il ou forme-t-il des plis ?	Zone et sens de la reprise

Astuce de terrain :
Épingle d'abord les retouches principales, puis regarde à nouveau l'ensemble. Quand j'étais en formation, j'ai vite compris qu'une épingle posée trop tôt pouvait masquer un pli causé par une autre zone, par exemple une épaule mal équilibrée.

3. Reporter et contrôler les retouches :

Report sur la fiche et le vêtement :
Après l'essayage, reporte chaque retouche sur une fiche claire et sur le vêtement, avec une craie adaptée si le tissu le permet. Indique la zone, la quantité, le côté concerné et toute précision utile. Ne te fie pas à ta mémoire, surtout si plusieurs vêtements sont à traiter.

- Note la retouche avec des mots précis.
- Repère clairement la droite et la gauche.
- Vérifie que les épingles et les marques correspondent à la fiche.
- Range les épingles après le contrôle.

Mini-cas concret et livrable attendu :
Une veste présente une manche droite trop longue de 2 cm et un dos légèrement ample. Tu notes les 2 cm à raccourcir, épingles le surplus au dos, puis vérifies que les deux indications sont visibles et compréhensibles. Le livrable attendu est une fiche de retouches complétée et un vêtement repéré.

Check-list avant de quitter l'espace d'essayage :

- La personne a-t-elle essayé le vêtement dans une posture naturelle ?
- Les retouches ont-elles été observées de face, de profil et de dos ?
- Chaque épingle correspond-elle à une indication sur la fiche ?
- Les quantités et les côtés sont-ils clairement notés ?
- Le vêtement et la fiche sont-ils rangés ensemble ?

Ce qu'il faut retenir

Prépare un espace dégagé et le matériel nécessaire, puis accompagne l'essayage dans une posture naturelle. Observe le vêtement avant de décider des retouches.

- Examine le vêtement de face, de profil et de dos, et demande à la personne ce qu'elle ressent.
- Épingle sans serrer et note précisément la **zone et le sens** de chaque retouche.

- Indique la quantité et le côté droit ou gauche sur une **fiche claire**, puis vérifie que les marques concordent.

Une observation attentive et des indications précises évitent les erreurs. Range ensemble le vêtement repéré et sa fiche de retouches.

Chapitre 3 : Entoiler à la main ou par thermocollage

1. Choisir et préparer l'entoilage :

Rôle de l'entoilage :
L'entoilage est une épaisseur ajoutée à certaines parties du vêtement pour leur donner du maintien ou de la tenue. Dans une veste, il peut renforcer un devant, un col, un revers ou une parementure. Il doit accompagner le tissu, pas le rendre raide.

Choix de la matière :
Choisis l'entoilage selon le tissu, la zone à renforcer et le résultat souhaité. Une toile à coudre convient quand tu veux garder un tombé souple ou que le tissu supporte mal la chaleur. Un thermocollant peut être pratique pour renforcer rapidement une parementure.

Exemple de choix :
Pour une veste en laine légère, tu peux faire un essai avec une toile fine à coudre sur le devant. Pour une parementure en tissu stable, un thermocollant léger peut suffire. Vérifie toujours le rendu sur une chute avant de couper tes pièces définitives.

Préparation des pièces :
Repère les pièces à entoiler sur le patron ou la fiche de fabrication. Respecte le droit-fil, les crans et les marges prévues. Avant de commencer, vérifie que l'entoilage ne dépasse pas des contours et qu'il ne gêne pas les coutures.

2. Entoiler à la main :

Principe et usage :
À la main, tu fixes une toile à coudre au tissu avec des points adaptés. Cette méthode permet de conserver de la souplesse et de contrôler la forme, notamment sur des pièces de tailleur où le tombé compte beaucoup.

Réaliser les points :
Épingle ou bâtis la toile sans tirer sur le tissu. Puis fixe-la avec des petits points réguliers, souvent disposés en chevrons pour accompagner la forme. Garde une tension légère : des points trop serrés peuvent froncer ou déformer le devant.

Astuce de terrain :
Travaille sur une surface stable et vérifie souvent que les 2 épaisseurs restent bien à plat. En stage, on apprend vite qu'un entoilage cousu de travers peut se voir au montage, même si les points sont discrets.

Mini-cas pratique :

Tu renforces le revers d'une veste en laine avec une toile à coudre. Bâtis d'abord les épaisseurs, puis réalise des rangées de petits points en chevrons sur une zone d'environ 20 cm. Contrôle ensuite que le revers roule sans pli marqué.

Livrable attendu : une pièce de revers entoilée, sans froncement, avec des points réguliers et une forme conforme au patron.

3. Thermocoller et contrôler le résultat :

Poser l'entoilage thermocollant :
Repère la face enduite, souvent reconnaissable à ses petits points de colle, puis place-la contre l'envers du tissu. Protège la pièce avec une pattemouille si nécessaire. Presse le fer sans le faire glisser, en respectant les indications du fabricant.

Faire un essai avant la pose :
La température, la durée et la pression dépendent du tissu et du thermocollant. Ne pars pas du principe qu'un même réglage convient à tout. Teste d'abord sur une chute, puis laisse refroidir à plat avant de vérifier l'adhérence et le toucher.

Exemple de contrôle :
Sur une chute de tissu de 10 cm, pose un morceau de thermocollant en suivant les consignes de son fabricant. Après refroidissement, vérifie qu'il n'y a ni cloque, ni brillance, ni bord qui se décolle. Si le tissu se déforme, arrête et choisis une autre méthode.

Checklist avant de continuer :

Contrôle	À vérifier
Choix	L'entoilage correspond au tissu et à la zone.
Repères	Le droit-fil, les crans et les contours sont respectés.
Essai	Le tissu supporte la pose et garde son aspect.
Pose	Aucune bulle, pli ou zone décollée n'apparaît.
Résultat	La pièce reste plate et conserve le tombé attendu.

Ce qu'il faut retenir

L'entoilage apporte du maintien sans rendre le tissu raide. Choisis sa matière selon le tissu, la zone à renforcer et le tombé souhaité.

- Respecte le **droit-fil et les repères** du patron, sans laisser l'entoilage dépasser.

- À la main, fixe la toile par des points réguliers et peu tendus pour éviter les plis.
- Pour le thermocollage, teste d'abord les réglages sur une chute et presse sans faire glisser le fer.

Après la pose, vérifie que la pièce reste plate, sans bulle, froncement ni décollement. L'essai préalable t'aide à préserver l'aspect et le tombé du tissu.

Chapitre 4 : Assembler et monter les éléments du vêtement

1. Préparer et assembler les pièces :

Repérer les pièces et les repères :
Avant de coudre, vérifie que les pièces coupées correspondent au patron et au modèle. Repère les crans, les pinces, les lignes de montage et le droit-fil. Cette vérification évite d'assembler des pièces dans le mauvais sens.

Organiser le travail :
Regroupe les pièces par étapes, puis prépare le fil, les aiguilles et les réglages de la machine selon le tissu. Bâtis ou épingle les éléments en faisant correspondre les crans. Retire les épingles avant qu'elles n'arrivent sous l'aiguille.

Exemple de préparation :
Pour assembler les épaules d'une veste, pose le devant et le dos endroit contre endroit. Fais coïncider les crans, épingle, puis pique à la valeur de couture indiquée sur le patron. Contrôle que les bords restent alignés.

Contrôle	À vérifier
Pièces	Le nom, le sens et le nombre de pièces
Repères	Les crans et les points de montage correspondent
Machine	Le fil, l'aiguille et le point sont adaptés
Couture	La valeur de couture reste régulière

Piquer avec précision :
Commence et termine la couture par quelques points d'arrêt, sauf consigne contraire. Guide le tissu sans tirer dessus. Sur un vêtement tailleur, une couture régulière aide à obtenir des lignes nettes et facilite les étapes de montage suivantes.

Astuce de terrain :
Avant une couture visible ou difficile à reprendre, fais un essai sur une chute du même tissu. J'ai souvent vu des élèves gagner du temps ainsi, surtout quand un tissu épais entraîne des points irréguliers.

2. Monter, contrôler et repasser :

Assembler dans un ordre logique :
Suis l'ordre de montage indiqué par le dossier technique ou la gamme de fabrication. Assemble d'abord les éléments qui forment le corps du vêtement, puis monte les pièces rapportées. Vérifie régulièrement que les côtés, les pinces et les coutures se rejoignent correctement.

Monter les éléments du vêtement :
Selon le modèle, tu peux monter une manche, un col, une parementure, une poche ou une doublure. Bâtis les zones délicates avant de piquer. Pour une manche, répartis l'embu sans former de plis, puis contrôle le tombé.

Repasser au fur et à mesure :
Ouvre ou couche les coutures au fer selon les indications du modèle et du tissu. Utilise une pattemouille si nécessaire et règle la température avec prudence. Le repassage donne une forme nette à l'assemblage, il ne sert pas seulement à défroisser.

Exemple de montage d'une manche :
Sur une veste d'essai, fais correspondre les crans de la manche et de l'emmanchure, puis répartis l'embu sur la tête de manche. Bâtis, pique et repasse. Livrable attendu : une manche montée sans pli visible, avec les crans respectés.

Mini cas concret :
Tu dois assembler le devant, le dos et les manches d'une veste d'essai. Prévois environ 45 minutes pour vérifier les pièces, piquer les épaules et les côtés, puis monter les manches. Termine par un contrôle visuel et un repassage soigné.

Checklist avant de poursuivre :

- Vérifie que les pièces et les crans correspondent.
- Contrôle la valeur de couture sur toute la longueur.
- Vérifie qu'aucun pli ne s'est formé dans l'assemblage.
- Repasse chaque couture avant de monter l'élément suivant.
- Note toute anomalie et corrige-la avant de continuer.

Ce qu'il faut retenir

Avant de coudre, vérifie les pièces, leur sens et leurs repères, puis adapte la machine au tissu. Suis un **ordre de montage logique** et bâtis les zones délicates.

- Fais correspondre les crans et respecte la valeur de couture.
- Guide le tissu sans tirer et réalise des points d'arrêt.
- Contrôle l'absence de plis et repasse chaque couture au fur et à mesure.

Un assemblage précis et un repassage soigné facilitent la suite du montage et donnent au vêtement une forme nette.

Chapitre 5 : Réaliser les finitions et la mise en forme au fer

1. Préparer et réaliser les finitions :

Choisir la finition adaptée :
Une finition propre empêche le tissu de s'effilocher et donne un intérieur net au vêtement. Selon la pièce, tu peux surfiler les bords, poser un biais ou réaliser un ourlet. Choisis une méthode adaptée au tissu et aux consignes du modèle.

Travailler avec méthode :
Avant de commencer, vérifie que les coutures sont bien piquées et que les marges sont régulières. Élimine les fils qui dépassent, puis réalise la finition sans tirer sur le tissu. Une tension excessive peut déformer les bords et créer des plis difficiles à corriger.

- Repère les bords à finir sur le vêtement.
- Coupe les fils sans entailler le tissu.
- Vérifie que la finition reste régulière sur toute la longueur.

Exemple de finition d'un ourlet :
Sur une jupe en lainage, tu replies le bord de 1 cm, puis de 3 cm, et tu bâtis l'ourlet avant de le piquer. Le bâti maintient le tissu en place et t'aide à garder une largeur constante.

Livrable attendu :
À la fin, tu dois obtenir un vêtement aux bords finis, sans fils lâches ni zones effilochées. Pour un ourlet de 80 cm, la largeur doit rester régulière sur toute la longueur, sans étirer le tissu pendant la couture.

2. Mettre en forme au fer :

Régler le matériel :
Le fer sert à ouvrir les coutures, aplatir les épaisseurs et donner du volume ou une forme au vêtement. Avant de repasser, vérifie l'étiquette du tissu et règle la température en conséquence. Si tu hésites, teste d'abord sur une chute.

Repasser sans déformer :
Pose le fer puis relève-le, au lieu de le faire glisser partout. Utilise une pattemouille pour protéger les tissus sensibles et une jeannette pour travailler les zones arrondies. Une pression bien placée donne une forme nette sans marquer le tissu.

- Ouvre les coutures avec la pointe du fer.
- Utilise une pattemouille pour éviter les marques de brillance.
- Laisse refroidir la pièce avant de la déplacer.
- Vérifie le résultat sur l'endroit du vêtement.

Exemple de mise en forme d'une manche :

Pour une manche de veste, place la tête de manche sur une jeannette et repasse progressivement, sans écraser l'arrondi. Travaille par petites zones d'environ 10 cm, puis laisse la manche refroidir avant de vérifier sa forme.

Repères pour travailler au poste :
Garde ton espace dégagé et pose le fer sur son support entre 2 opérations. Ces vérifications simples limitent les brûlures, les faux plis et les marques laissées par une semelle trop chaude.

Étape	Vérification
Avant de repasser	Lire l'étiquette et choisir la température adaptée.
Pendant le travail	Poser le fer sans tirer sur le tissu.
Pour protéger le tissu	Mettre une pattemouille si nécessaire.
Après le repassage	Laisser refroidir, puis contrôler l'endroit et l'envers.

Mini cas concret :
Tu termines une manche de veste en lainage de 60 cm. En 15 minutes, tu contrôles la couture, ouvres les marges au fer avec une pattemouille, puis mets la tête de manche en forme sur une jeannette. Le livrable attendu est une manche sans faux pli, avec une couture ouverte et un arrondi régulier.

Représentation visuelle



Contrôle de la couture de la manche sur une veste en lainage

Ce qu'il faut retenir

Des finitions soignées et un repassage adapté donnent au vêtement un aspect net sans déformer le tissu.

- Choisis une **finition adaptée** au tissu et au modèle, puis vérifie que les bords restent réguliers.
- Avant de repasser, contrôle l'étiquette et règle la température, en testant sur une chute si nécessaire.
- Protège les tissus sensibles avec une pattemouille et façonne les zones arrondies sur une jeannette.

Pose le fer sans le faire glisser, puis laisse refroidir la pièce avant de vérifier le résultat. Tu éviteras ainsi les faux plis, les marques et les déformations.

Gestion des réalisations et connaissance de l'entreprise

Présentation de la matière :
En CAP Métiers de la mode - vêtement tailleur, tu étudies le **prix de revient**, la qualité, les documents techniques et le fonctionnement de l'entreprise. Tu apprends à comprendre les coûts et à communiquer dans l'atelier.

Sans épreuve autonome, ces savoirs alimentent notamment la Mise en œuvre de la fabrication de tout ou partie d'un vêtement, de **coefficient 10**. L'évaluation est pratique, en CCF en 2e année ou à l'examen final pendant **16 heures**, suivant ton statut.

Conseil :
Je te conseille de réviser **15 minutes régulièrement**. Pour une veste, distingue le tissu, les fournitures et le temps de fabrication. Entraîne-toi à expliquer comment ces éléments influencent le coût, sans confondre prix de revient et prix de vente.

Prépare une **fiche de suivi** avec les opérations et contrôles prévus. Repère qui contacter dans l'atelier lorsqu'un défaut apparaît. Si tu hésites, demande une explication. L'essentiel est de comprendre tes erreurs pour progresser sereinement.

Table des matières

Chapitre 1 : Lire les dossiers et ordonner la fabrication ..... Aller
1. Repérer les informations utiles ..... Aller
2. Ordonner les étapes de fabrication ..... Aller
Chapitre 2 : Repérer les composantes du prix de revient ..... Aller
1. Identifier les coûts de fabrication ..... Aller
2. Calculer le coût de revient ..... Aller
3. Vérifier le calcul sur une commande ..... Aller
Chapitre 3 : Contrôler la qualité et corriger les malfaçons ..... Aller
1. Contrôler le vêtement ..... Aller
2. Repérer et comprendre les malfaçons ..... Aller
3. Corriger et vérifier la retouche ..... Aller
Chapitre 4 : Situer l'entreprise et communiquer en équipe ..... Aller
1. Comprendre l'entreprise ..... Aller
2. Communiquer clairement en équipe ..... Aller
3. Agir avec méthode sur le terrain ..... Aller

Chapitre 1 : Lire les dossiers et ordonner la fabrication

1. Repérer les informations utiles :

Les documents à consulter :
Avant de couper ou d'assembler, prends le temps de lire le dossier. Il rassemble les informations nécessaires pour fabriquer le vêtement sans improviser. Selon l'entreprise, tu peux y trouver une fiche technique, un dessin, un patron, une gamme de montage et des consignes de qualité.

- Le dessin montre la forme et les détails du vêtement.
- La fiche technique précise les matières, les fournitures et les caractéristiques du modèle.
- Le patron indique les pièces à couper et leurs repères.
- La gamme de montage décrit les opérations dans l'ordre.

Les points à vérifier :
Commence par vérifier que tous les documents concernent le même modèle et la même version. Repère la taille, le tissu, le nombre de pièces et les détails importants, comme les poches, les pinces ou le sens du droit-fil.

Si une information manque ou se contredit, ne choisis pas au hasard. Demande une précision avant de poursuivre. En atelier, une question posée au bon moment évite souvent de découdre ou de recouper une pièce plus tard.

Document	À vérifier	Utilité
Dessin technique	Forme et détails visibles	Comprendre le résultat attendu
Fiche technique	Tissu, fournitures et taille	Préparer les bonnes ressources
Gamme de montage	Ordre des opérations	Organiser la fabrication

Exemple de vérification du dossier :
Tu dois préparer une veste en taille 38 dans un lainage. La fiche annonce 2 poches à rabat, mais le dessin n'en montre qu'une. Tu suspends la préparation, demandes confirmation, puis notes la réponse sur la fiche avant de continuer.

2. Ordonner les étapes de fabrication :

La logique de fabrication :
La gamme de montage sert à transformer une suite de consignes en travail organisé. En général, tu prépares les pièces, réalises les assemblages, effectues les finitions, puis contrôles le vêtement. L'ordre exact dépend du modèle et des indications de l'atelier.

Pour une veste tailleur, certaines opérations se font plus facilement avant que les pièces soient assemblées. Par exemple, tu peux préparer les poches sur les devants avant de monter les côtés. Suis toutefois la gamme fournie et les consignes de ton responsable.

La checklist avant de commencer :

- Vérifie le nom du modèle, la taille et la version du dossier.
- Compte les pièces du patron et compare-les aux indications.
- Repère le droit-fil, les crans et les pièces à thermocoller.
- Prépare le tissu, les fournitures, les outils et les machines nécessaires.
- Lis la gamme dans l'ordre et signale toute consigne incertaine.

Le suivi des opérations :
Après chaque étape, contrôle rapidement le résultat avant de passer à la suivante. Vérifie notamment l'alignement des crans, la régularité des coutures et la symétrie des éléments. Un contrôle de quelques minutes peut éviter plusieurs retouches en fin de montage.

Mini cas pratique de fabrication :
Tu reçois un dossier pour fabriquer 1 veste en taille 38. En 10 minutes, tu vérifies les documents et les fournitures, puis tu prépares 2 devants, 2 dos et les pièces de poche. Tu réalises les poches avant l'assemblage des côtés, conformément à la gamme. Résultat attendu : un montage organisé et sans pièce oubliée. Livrable attendu : une veste assemblée, accompagnée d'une gamme cochée et d'une fiche de contrôle renseignée.

Ce qu'il faut retenir

Avant de fabriquer, lis le dossier pour comprendre le modèle et préparer le travail. Vérifie que les documents concordent et demande une précision en cas de doute.

- Le dessin, la fiche technique et le patron précisent le **résultat attendu**, les matières et les pièces.
- La gamme de montage donne l'**ordre des opérations** à suivre.
- Contrôle la taille, la version, les repères, le droit-fil et les fournitures avant de commencer.
- Vérifie chaque étape, notamment l'alignement, les coutures et la symétrie.

Une préparation rigoureuse et des contrôles réguliers t'aident à éviter les erreurs, les oublis et les retouches en fin de fabrication.

Chapitre 2 : Repérer les composantes du prix de revient

1. Identifier les coûts de fabrication :

À quoi sert le prix de revient :
Le prix de revient correspond à ce que coûte réellement la fabrication d'un vêtement. Pour le calculer, tu rassembles les dépenses nécessaires à sa réalisation. C'est utile pour préparer un devis et éviter de vendre une pièce à perte.

Les principales composantes :
Pour une veste tailleur, le calcul comprend généralement les matières, la main-d'œuvre et les autres frais de production. Pense aussi aux fournitures moins visibles, comme le fil, les boutons ou la toile thermocollante. Un oubli, même petit, fausse le résultat.

- Les matières principales, comme le tissu extérieur et la doublure.
- Les fournitures, comme les boutons, le fil et les épaulettes.
- La main-d'œuvre consacrée à la coupe, au montage et aux finitions.
- Les frais indirects liés à l'atelier, comme l'électricité ou l'entretien des machines.

Exemple de composants pour une veste :
Tu prépares une veste et tu utilises 2,4 mètres de tissu à 28 € le mètre, 1,5 mètre de doublure à 8 € le mètre et 12 € de fournitures. Les matières et fournitures coûtent donc 67,20 € + 12 € + 12 €, soit 91,20 €.

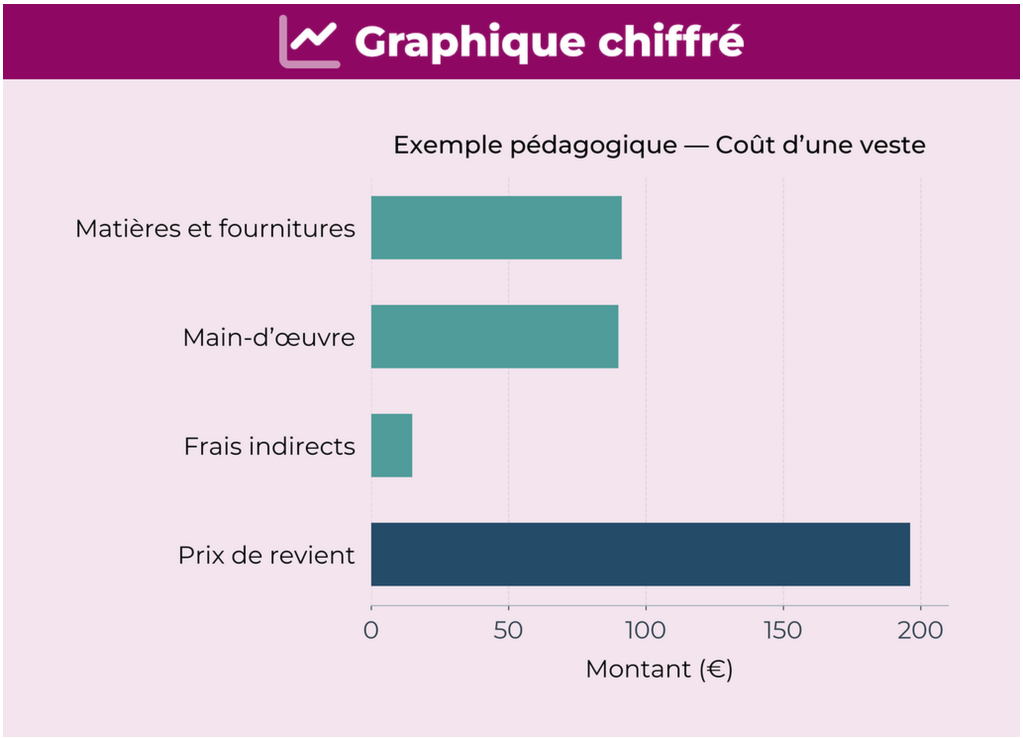
2. Calculer le coût de revient :

Calculer la main-d'œuvre :
Pour chiffrer la main-d'œuvre, multiplie le temps de fabrication par le coût horaire retenu par l'entreprise. Compte les étapes réellement nécessaires, de la coupe aux finitions. Si tu oublies les essayages ou le repassage, ton estimation sera trop basse.

Ajouter les frais indirects :
Les frais indirects ne concernent pas un seul vêtement. L'entreprise peut les répartir entre plusieurs commandes. Pour un exercice, utilise le montant ou le taux indiqué. En atelier, demande quelle méthode est retenue, car elle peut varier d'une entreprise à l'autre.

Composante	Calcul	Montant
Matières et fournitures	67,20 € + 12 € + 12 €	91,20 €
Main-d'œuvre	5 heures × 18 €	90 €
Frais indirects	Montant retenu pour la veste	15 €
Prix de revient	91,20 € + 90 € + 15 €	196,20 €

Graphique chiffré



Astuce de calcul :
Note chaque montant au fur et à mesure, puis vérifie les additions. En stage, garde les unités visibles, comme « mètres », « heures » et « euros ». Cela aide à repérer une erreur, par exemple un prix au mètre oublié dans le calcul.

3. Vérifier le calcul sur une commande :

Mini cas pratique :
Une cliente commande une veste sur mesure. Tu prévois 5 heures de travail à 18 € l'heure, 91,20 € de matières et fournitures, et 15 € de frais indirects. Le prix de revient prévisionnel est de 196,20 €.

Étapes et résultat :

1. Vérifie les quantités de tissu, de doublure et de fournitures.
2. Estime le temps de coupe, de montage et de finition, soit 5 heures dans ce cas.
3. Multiplie les heures par le coût horaire, puis ajoute les matières et les frais indirects.
4. Compare le total prévu au coût constaté après fabrication pour repérer les écarts.

Le livrable attendu est une fiche de calcul indiquant les composants, les quantités, les montants et le prix de revient total. Ici, elle doit afficher 196,20 €. Cette fiche aide l'équipe à préparer le devis et à expliquer les coûts.

Ta vérification sur le terrain :

- As-tu noté le prix et la quantité de chaque matière ?

- As-tu compté toutes les fournitures utilisées ?
- As-tu estimé le temps de travail de chaque étape ?
- As-tu ajouté les frais indirects selon la méthode de l'entreprise ?
- As-tu vérifié le total et indiqué le prix de revient sur la fiche ?

Ce qu'il faut retenir

Le prix de revient additionne toutes les dépenses nécessaires à la fabrication. Tu le calcules pour établir un devis fiable et éviter de vendre à perte.

- Recense les **matières et fournitures**, y compris les éléments faciles à oublier.
- Calcule la **main-d'œuvre** en multipliant les heures de travail par le coût horaire.
- Ajoute les **frais indirects** selon la méthode de l'entreprise.
- Vérifie les quantités, les unités et le total sur une fiche de calcul.

Pour la veste de l'exemple, le prix de revient prévisionnel est de 196,20 €. Compare ensuite ce montant au coût réel pour repérer les écarts.

Chapitre 3 : Contrôler la qualité et corriger les malfaçons

1. Contrôler le vêtement :

Une vérification méthodique :
Quand j'étais en formation, j'ai compris qu'un vêtement peut sembler réussi sur cintre et révéler des défauts une fois porté. Contrôle-le dans un bon éclairage, à plat puis sur mannequin ou sur la personne.

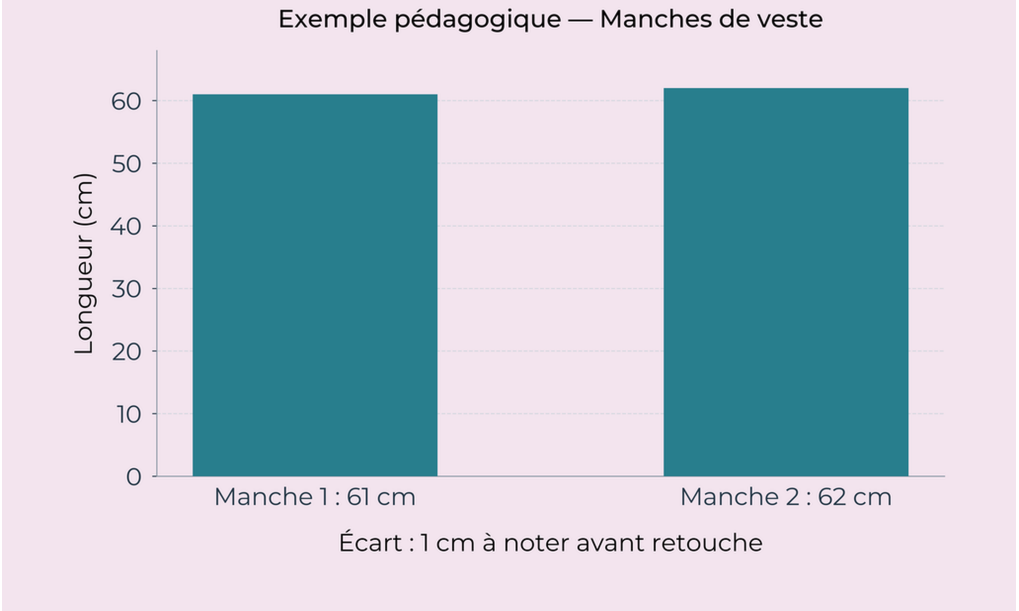
Les points à examiner :
Compare le vêtement au patron, aux mesures et aux consignes de fabrication. Observe les coutures, les assemblages, les finitions et la symétrie. Vérifie aussi que les poches, les pinces, les manches et les boutons sont bien placés.

- Vérifie les mesures et l'aisance prévues.
- Repère les coutures qui gondolent, tirent ou lâchent.
- Contrôle l'alignement des carreaux, des rayures et des pièces.
- Examine les fils, les taches, les marques et les finitions.

Un contrôle dans le bon ordre :
Commence par l'aspect général, puis passe aux détails. Cette méthode évite de corriger une petite finition avant de remarquer un défaut de montage plus important. Note chaque anomalie dès que tu la repères.

Exemple de contrôle d'une veste :
Sur une veste, tu mesures les manches et vérifies qu'elles sont de même longueur, puis tu examines les revers, les poches et les coutures de côté. Si une manche mesure 61 cm et l'autre 62 cm, note l'écart avant toute retouche.

Graphique chiffré



2. Repérer et comprendre les malfaçons :

Identifier le défaut :
Une malfaçon est un défaut de réalisation qui nuit à l'aspect, au confort ou à la solidité du vêtement. Pour la décrire clairement, indique son emplacement, sa nature et son importance, sans te contenter d'écrire « couture mal faite ».

Rechercher la cause :
Avant de découdre, cherche pourquoi le défaut est apparu. Une couture froncée peut venir d'une tension de fil trop forte, d'un entraînement irrégulier ou d'un tissu mal guidé. Comprendre la cause évite de refaire la même erreur.

Défaut observé	Cause possible	Contrôle à faire
Couture qui fronce	Tension ou entraînement irrégulier	Faire un essai sur une chute
Poche de travers	Repères mal reportés	Comparer avec le patron et l'autre côté
Doublure qui tire	Aisance insuffisante ou montage incorrect	Vérifier le vêtement porté
Fil qui dépasse	Finition oubliée	Inspecter l'intérieur et l'extérieur

Exemple d'analyse d'une malfaçon :

Tu remarques une poche poitrine décalée de 8 mm. Avant de la découdre, compare sa position avec le repère du patron et avec la poche opposée. Si le repère est bon, vérifie ensuite si la pièce a bougé pendant la piqûre.

3. Corriger et vérifier la retouche :

Choisir une correction adaptée :
Corrige seulement après avoir identifié la cause et évalué le tissu. Découds avec précaution, sans tirer sur les fils ni entailler l'étoffe. Pour un tissu fragile ou une erreur importante, demande l'avis de ton enseignant ou de ta responsable d'atelier.

Valider le résultat :
Après la correction, repasse si nécessaire avec une pattemouille adaptée, puis contrôle à nouveau l'endroit et l'envers. Vérifie les mesures, l'apparence et le confort. Une retouche réussie ne doit pas créer un nouveau défaut.

Mini cas concret et livrable attendu :
En atelier, tu contrôles une veste de tailleur de taille 38 et repères une poche plaquée 8 mm trop basse. En 20 minutes, tu notes le défaut, vérifies le repère, découds la poche, la repositionnes puis la repiques.

Le résultat attendu est une poche placée au repère, sans trace visible de l'ancienne piqûre. Ton livrable est une fiche de contrôle indiquant le défaut, sa cause probable, la correction réalisée et le résultat vérifié.

Check-list avant de rendre la pièce :

Étape	Action à faire
1	Comparer la pièce aux mesures et aux consignes.
2	Vérifier les coutures, les assemblages et les finitions.
3	Noter chaque défaut avec son emplacement précis.
4	Corriger la cause, pas seulement le symptôme.
5	Contrôler une nouvelle fois le vêtement terminé.

Ce qu'il faut retenir

Contrôle ton vêtement méthodiquement, à plat puis porté, en le comparant au patron, aux mesures et aux consignes. Note précisément chaque défaut.

- Examine les **coutures et finitions**, les mesures, la symétrie et le placement des éléments.

- Décris la malfaçon, cherche sa cause et évalue le tissu avant de découdre.
- Réalise une **correction adaptée**, puis vérifie à nouveau l'aspect, les mesures et le confort.

Corrige la cause plutôt que le symptôme, sans créer de nouveau défaut. Une fiche de contrôle peut consigner l'anomalie, sa cause probable, la retouche effectuée et le résultat vérifié.

Chapitre 4 : Situer l'entreprise et communiquer en équipe

1. Comprendre l'entreprise :

Son activité et ses clients :
Une entreprise de confection transforme des matières et des idées en vêtements. Elle peut créer des modèles, fabriquer des pièces en série ou réaliser des vêtements sur mesure. Comprendre son activité t'aide à savoir pour qui tu travailles et quelles exigences guideront ton travail.

Les postes et les responsabilités :
Dans un atelier, les tâches sont souvent réparties entre plusieurs personnes. La modéliste prépare les patrons, la coupeuse découpe les pièces et les mécaniciens en confection réalisent l'assemblage. Selon la taille de l'entreprise, une même personne peut aussi assurer plusieurs tâches.

Les informations à repérer :
Pour te situer, repère qui encadre l'équipe, à qui tu dois transmettre ton travail et où trouver les consignes. Regarde aussi le circuit d'un vêtement, du patron à la pièce finie. Ces repères évitent les oublis et les allers-retours inutiles.

Étape	Personne ou poste concerné	Ce que tu vérifies
Préparation	Modéliste ou responsable	Patron, taille et consignes
Coupe	Coupeuse ou membre de l'équipe	Matière, sens du tissu et quantité
Montage	Mécanicien en confection	Ordre de montage et qualité des coutures
Contrôle	Responsable ou membre désigné	Mesures, finitions et défauts visibles

Astuce de terrain :
Le premier jour, note les noms des personnes, leur rôle et la personne qui valide ton travail. J'ai trouvé cette habitude très utile en stage, surtout quand plusieurs vêtements avancent en même temps sur des postes différents.

2. Communiquer clairement en équipe :

Transmettre une consigne utile :
Un message professionnel est court, précis et vérifiable. Indique le modèle concerné, la pièce à travailler, le problème éventuel et l'action déjà réalisée. Évite les phrases vagues comme « ça ne va pas », car elles ne permettent pas à l'équipe de réagir efficacement.

Écouter et reformuler :
Quand tu reçois une consigne, écoute jusqu'au bout et demande une précision si un point reste flou. Reformuler avec tes mots permet de vérifier que tu as compris. C'est plus sûr que de commencer trop vite et de devoir défaire une couture.

Choisir le bon moment et le bon support :
Pour une question urgente, adresse-toi directement à la personne responsable, sans interrompre une opération dangereuse. Pour un suivi, utilise le support prévu par l'atelier, comme une fiche de production. Note les informations importantes plutôt que de compter sur ta mémoire.

Exemple de transmission :
Tu peux dire : « Sur la veste modèle 12, la manche gauche dépasse de 1 cm au repère. J'ai arrêté le montage et je te montre la pièce avant de poursuivre. » Le message indique le vêtement, le défaut mesuré et l'action prise.

3. Agir avec méthode sur le terrain :

Une check-list avant de commencer :
Avant de lancer une opération, prends quelques instants pour vérifier ces 5 points. Cette routine réduit les erreurs de coupe ou de montage, et aide la personne suivante à reprendre ton travail sans devoir deviner ce qui a été fait.

- Vérifie le modèle, la taille et la version du patron.
- Confirme la matière, le sens du tissu et les fournitures nécessaires.
- Relis l'ordre des opérations et les consignes particulières.
- Prépare ton poste et vérifie que le matériel fonctionne.
- Signale tout défaut ou doute avant de poursuivre.

Mini-cas et livrable attendu :
Tu aides à préparer 6 vestes de même modèle. En contrôlant les pièces coupées, tu repères 2 devants dont le droit-fil est mal placé. Tu mets ces pièces à part, préviens la responsable et vérifies les 4 autres avant le montage.

Résultat et trace écrite :
La responsable confirme la reprise des 2 pièces avant l'assemblage. Tu remplis une fiche de suivi avec le modèle, la quantité contrôlée, les 2 défauts repérés et la décision prise. Le livrable attendu est une fiche complétée et lisible.

Astuce de terrain :
Si tu fais une erreur, préviens rapidement la personne qui encadre l'atelier. J'ai appris qu'un problème signalé tôt se corrige souvent plus facilement. Cacher une pièce défectueuse peut, au contraire, faire perdre du temps à toute l'équipe.

Ce qu'il faut retenir

Pour travailler efficacement, comprends l'activité de l'entreprise, les rôles de chacun et le parcours du vêtement. Une **communication claire** aide l'équipe à agir sans erreur.

- Repère qui encadre ton travail et qui valide les étapes.
- Transmets des informations précises et reformule les consignes si nécessaire.
- Avant de commencer, vérifie le modèle, la matière, les consignes et ton matériel.
- Signale rapidement les défauts et consigne les contrôles réalisés.

En suivant ces repères et en laissant une **trace écrite**, tu facilites la reprise du travail et évites que les erreurs se propagent.

Copyright © 2027 FormaV®. Tous droits réservés.

FormaV® est une marque déposée auprès de l'INPI sous le numéro 5227897.

Ce document a été élaboré par FormaV® avec le plus grand soin afin d'accompagner chaque apprenant vers la réussite de ses examens. Son contenu (textes, graphiques, méthodologies, tableaux, exercices, concepts, mises en forme) constitue une œuvre protégée par le droit d'auteur.

Toute copie, partage, reproduction, diffusion ou mise à disposition, même partielle, gratuite ou payante, est strictement interdite sans accord préalable et écrit de FormaV®, conformément aux articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Dans une logique anti-plagiat, FormaV® se réserve le droit de vérifier toute utilisation illicite, y compris sur les plateformes en ligne ou sites tiers.

En utilisant ce document, vous vous engagez à respecter ces règles et à préserver l'intégrité du travail fourni. La consultation de ce document est strictement personnelle.

Merci de respecter le travail accompli afin de permettre la création continue de ressources pédagogiques fiables et accessibles.