



CAP Métiers de la Mode - Vêtements Flous : des parcours de reconversion inspirants

Le CAP Métiers de la Mode - Vêtements Flous, proposé par le GRETA-CFA Bretagne Sud au Lycée Louis Armand de Locminé, permet à des adultes en reconversion d'acquérir des compétences solides dans le domaine de la couture et du textile. Cette formation professionnalisante attire des profils très variés, tous animés par une même ambition : faire de leur passion un véritable métier.

Des stagiaires aux parcours divers et enrichissants



**Élodie, 25 ans :
de la passion à la
professionnalisation**

«Je suis dans le costume historique depuis plus de 10 ans, au sein de l'association Passion Costumes à Locmaria-Grand-Champ. Nous créons des costumes pour divers événements historiques et festifs, toutes époques confondues. Depuis l'enfance, j'ai toujours voulu être costumière, mais

j'avais peur de me lancer. Après plusieurs expériences professionnelles (téléconseillère, secrétaire, coiffeuse), je me suis rendu compte que rien ne me correspondait vraiment.

Grâce à cette formation, je veux valider mes compétences et me sentir légitime dans mon projet professionnel. J'aimerais poursuivre mon apprentissage et, à terme, m'installer en tant que couturière indépendante avec un projet encore secret !»

Frédérique, 58 ans : une reconversion après un burn-out

«Après une carrière dans le domaine juridique et des ressources humaines, j'ai vécu un burn-out. Quand aller au travail devient une souffrance et qu'on se réveille toutes les nuits en ruminant des dossiers qu'on ne peut pas boucler, il faut savoir dire stop. J'ai profité d'un arrêt maladie pour réfléchir à mon avenir et j'ai découvert que la couture, pratiquée en loisir, pouvait être une véritable voie de reconversion.

J'ai été accompagnée par une Conseillère en Évolution Professionnelle du CLPS et, après plusieurs mois de réflexion et d'échanges, mon dossier Transition Pro a été validé en juillet 2024, me permettant d'intégrer cette formation. J'y découvre les machines



industrielles et j'apprends de nouvelles techniques. L'ambiance est très agréable : nous sommes un groupe hétérogène, avec des femmes de 23 à 59 ans aux parcours et niveaux différents. Les formatrices, Céline et Emmanuelle, nous accompagnent avec des approches complémentaires qui s'adaptent à toutes.»

**Patricia, 42 ans : un tournant
après des années en tant
qu'assistante maternelle**

«Avec mon mari, nous avons suivi la même formation en commerce au lycée. Il a rapidement fait carrière, tandis que moi, j'ai choisi de me consacrer à notre famille. Pendant 13 ans, j'ai été assistante maternelle à domicile. Mais pendant le confinement, j'ai pris conscience que j'avais besoin d'un renouveau professionnel. J'étais fatiguée de voir mon lieu de vie se confondre avec mon lieu de travail.



J'ai toujours aimé la couture et, durant cette période, j'ai confectionné des masques en série. J'avais entendu parler de la formation au CAP Métiers de la Mode - Vêtements Flous du GRETA, mais il m'a fallu du temps pour franchir le pas. Finalement, j'ai pu la financer en partie avec Mon Compte Formation et un soutien de la Région. Mon objectif est de travailler dans l'industrie textile, un environnement structurant et stable. Mes stages chez Atlantic Couture à Kervignac et dans une entreprise spécialisée dans l'aménagement textile de vans m'ont permis de confirmer mon choix.»

Cécile, 52 ans : une seconde vie professionnelle après un accident

«J'étais thérapeute auprès de personnes atteintes d'Alzheimer, mais un accident professionnel m'a contraint à un arrêt définitif. Ce fut une période difficile, marquée par des douleurs physiques, une longue rééducation et une remise en question totale de mon avenir.



J'ai été accompagnée par le CIDFF, dans le cadre du programme Booste ton projet pro, qui m'a aidée à reprendre confiance en moi et à construire mon projet. Passionnée de loisirs créatifs et de couture, j'ai choisi de me former pour en faire mon métier. Grâce à un financement de la Région et de France Travail, j'ai pu intégrer le CAP. Mon objectif est de proposer des services de couture aux établissements médico-sociaux tout en continuant à me former aux côtés de professionnels qualifiés.»

Selina, 23 ans : un nouveau départ en France

«Originaire d'Afghanistan, je suis arrivée en France en 2017. J'ai suivi un parcours de Français Langue Étrangère avec le GRETA à Vannes, mais ma scolarité a été interrompue. Aujourd'hui, avec mes enfants enfin scolarisés, je peux me consacrer à mon avenir professionnel.

Dans mon pays, j'ai toujours travaillé la couture avec ma tante. Cette formation me permet d'obtenir une qualification et d'intégrer une entreprise textile. J'espère pouvoir mettre à profit mes compétences à l'issue de la formation.»

Meryl, 42 ans : obtenir un diplôme pour exercer sa passion

«Maman de deux enfants, j'ai un BEP comptabilité-gestion et j'ai été formée sur le tas dans le monde de l'entreprise. Mais la couture a toujours été une passion et je veux aujourd'hui lui donner une dimension professionnelle.

Cette formation me permet d'acquérir les bases techniques, la rigueur et l'assurance nécessaires pour envisager une reconversion réussie.»

Un encadrement pédagogique de qualité

Céline, 41 ans, modéliste et créatrice de robes de mariée, partage son expérience entre son atelier et la formation : «J'ai travaillé pendant 10 ans chez un façonnier en cuir et fourrure pour des maisons de haute couture à Paris. En 2017, j'ai créé mon entreprise en Bretagne. Former ma remplaçante avant de quitter mon poste m'a donné envie d'enseigner, et après une 1ère expérience pour un remplacement au sein du lycée, j'accompagne aujourd'hui les stagiaires adultes du GRETA.»

Emmanuelle, 46 ans, ancienne enseignante et elle-même reconvertie grâce à cette formation : «J'étais professeure des écoles avant de suivre le CAP Métiers de la Mode - Vêtements Flous en 2016-2017. Après avoir travaillé dans l'industrie textile, j'ai monté mon propre atelier. Je sais ce que c'est que de se reconvertir en tant qu'adulte, et j'adapte ma pédagogie pour accompagner au mieux les stagiaires.» Une formation professionnalisante



Céline Monfort et Emmanuelle Boeffard formatrices au CAP MVF

Durant cette formation de 7 mois, les stagiaires réalisent divers projets techniques : pochettes, jupes portefeuille en lin, shorts en jean... Un projet final, encore tenu secret, leur permettra de mettre en pratique toutes les compétences acquises. Les formatrices conseillent aux futures professionnelles d'exercer au moins dans un 1er temps en entreprise, une étape essentielle pour développer la rapidité et la dextérité indispensables dans le secteur textile.

Intégrer la prochaine session

La session 2025-2026 se déroulera du 17 septembre 2025 au 15 mai 2026.

Réunions d'information :

- Mercredi 19 mars 2025
- Vendredi 25 avril 2025
- Mercredi 28 mai 2025
- Jeudi 26 juin 2025

Lieu : GRETA-CFA Bretagne Sud, agence de Pontivy
Inscription : 02 97 25 37 17
greta.agpontivy@ac-rennes.fr

Cette formation est une véritable opportunité pour celles et ceux qui souhaitent faire de la couture un métier et intégrer un secteur en plein essor.