



# Titre à Finalité Professionnelle Commis de Cuisine

Diplôme enregistré au RNCP - niveau 3. N° 37859 valide jusqu'au 19/07/2028.

- TFP / niv. 3

**Lance-toi en cuisine et vise le monde du travail rapidement !**

La formation te prépare en 11 mois à **maîtriser les bases indispensables du métier de cuisinier** : préparation des produits, découpe, confection de plats simples (entrées, plats, desserts), dressage, réception et stockage des marchandises.

Tu apprendras aussi à **préparer ton poste de travail**, respecter les normes d'hygiène et de sécurité, entretenir les espaces de production et travailler efficacement en équipe — des **compétences essentielles en restauration**.

La formation s'appuie sur une **approche très pratique et professionnelle**, avec des **mises en situation réelles** et un encadrement adapté, ce qui facilite une **entrée rapide sur le marché du travail**. Si tu aimes la cuisine, le travail en équipe et le rythme d'un service, ce parcours te donne un tremplin concret et sérieux pour **débuter dans la restauration**.

Taux de réussite - 2024  
**100%**  
certification partielle

Taux de satisfaction 2024  
**100%**

## Deviens :

*Commis de cuisine*

►► Poursuite possible sous conditions vers *CAP Cuisine*

## Modalités pratiques



11 mois



Prochaine rentrée : Entrée/sortie permanente



Amiens



Rythme

1 journée de cours par semaine en moyenne. 360 heures de cours maximum réparties sur 11 mois.



### Pré-requis

- A partir de 16 ans.
- La station debout prolongée implique que les candidats soient en bonne condition physique.
- Adaptabilité aux fluctuations de l'activité, goût du travail en équipe et résistance au stress sont requis.
- La formation est ouverte aux personnes sans expérience professionnelle. Le candidat doit savoir lire et comprendre des écrits simples, rédiger des informations élémentaires, effectuer des calculs et conversions simples, et communiquer efficacement en français au sein d'un collectif.

Interfor veille à l'accompagnement et l'accessibilité de nos formations aux personnes en difficulté et situation de handicap.

## Atouts de la formation

- **Equipements professionnels** : une cuisine pédagogique professionnelle rénovée en 2016, un terrain de jeu idéal pour s'exercer lors des travaux pratiques, en conditions réelles et professionnelles.
- **Une formation recherchée par les recruteurs** : nos entreprises partenaires recherchent des candidats pour cette formation !
- **Matières professionnelles** : 100% du temps de formation est dédié aux matières professionnelles, une formation pour t'apprendre un métier concret, 1 objectif : l'insertion professionnelle.
- **Equipe de formateurs experts** : Des formateurs aguerris aux métiers de la restauration.
- **Equipe à taille humaine** : Toute l'équipe t'accompagne tout au long du parcours, de ta candidature à l'insertion professionnelle - *en route vers la réussite !*
- **Formation solide, parcours complet** : Un accompagnement pour t'insérer professionnellement dans un secteur qui recrute !

**Mobilité internationale** - Interfor est particulièrement actif (financement, partenariats...) sur la mobilité des apprentis et vous accompagne sur vos projets de mobilités internationales de courte ou longue durée.



## Points clés du programme

### Préparer son poste de travail et son activité au sein d'une cuisine dans le cadre d'une production culinaire

Adopter une posture professionnelle.  
Communiquer clairement avec son environnement de travail.  
Respecter les règles de sûreté.  
Préparer son poste de travail.  
Appliquer les règles d'hygiène et de sécurité alimentaire.  
Nettoyer et entretenir son poste de travail.  
Veiller à la sécurité et à la santé au travail.

### Réaliser des préparations culinaires de base en respectant les consignes de production

Préparer et découper les produits selon les procédures et techniques en vigueur.  
Réaliser les préparations culinaires de base en suivant les consignes.  
Réaliser des desserts de restaurant de base.  
Appliquer les règles d'hygiène et de sécurité alimentaire.  
Respecter le cadre de production.

### Réceptionner et stocker des marchandises

Réceptionner les marchandises en tenant compte des exigences réglementaires et contractuelles.  
Participer à l'approvisionnement des marchandises.  
Ranger les marchandises en appliquant des méthodes de stockage.  
Appliquer les règles de sécurité et d'hygiène alimentaire lors du stockage des marchandises.  
Appliquer les règles de sécurité et santé au travail.



## Objectifs

**Préparer et Dresser** les entrées, plats et desserts selon les consignes de la hiérarchie.

**Sélectionner, Laver et Stocker** les produits en respectant les règles d'hygiène.

**Nettoyer** et maintenir les postes de travail et les espaces de production.

**Appliquer** strictement les règles de sécurité et les protocoles sanitaires.

**Travailler** seul ou en équipe en suivant l'organisation définie selon le flux des commandes.

**Respecter** les instructions des chefs ou responsables tout en portant les équipements de protection individuelle.

### Ils en parlent mieux que nous !



*Des formateurs et une  
pédagogie de qualité sous tous  
les angles.*

Avis de Simon Grelait, promotion 2021.



*Bon centre de formation,  
Formateurs très pro. Je  
recommande vivement cet  
établissement.*

Avis de Mathieu Gambet, promotion 2018.

**Prêt.e à te lancer** dans l'aventure ?



**Ta candidature : *max-interfor.fr***

### Des questions ?

... Pose-les par SMS au **07 57 91 30 97** ou par message sur @alternance\_amiens @interfor

03 22 82 00 70 - alternance@interfor-sia.com - www.interfor.fr

