

EREA Jean Isoard

4 rue Raymond Paumier

91230 MONTGERON



Je suis en terminale **CAP  
Agent Polyvalent de  
Restauration.**

Après, je fais quoi ????



<http://blog.ac-versailles.fr/orientationereacap>

## 1. Je souhaite travailler

### Le métier : Agent de restauration

Le titulaire d'un CAP APR exerce son métier dans des établissements de production culinaire et/ou de distribution alimentaire :

- Service de restauration collective (cantines des hôpitaux, des entreprises, des écoles, collèges, lycées, cuisine centrale...)
- Vente à emporter (sandwicherie, boulangerie, fast food...)
- Entreprises de fabrication de plateaux conditionnés (pour le train, l'avion...), cafétérias
- restauration commerciale (cafétéria, restaurant à thème...)

-----  
☞ Inscrivez-vous au pôle emploi [www.pole-emploi.fr/](http://www.pole-emploi.fr/) (espace candidat/m'inscrire) et consulter les offres d'emploi

☞ Contacter la **Mission locale** de votre lieu de résidence (Accompagnement des jeunes de 16 à 25 ans : aide à la recherche d'emploi, stage..)

☞ Reprenez contact avec les entreprises où vous avez effectué vos stages.

☞ Site de la Région Ile de France ou des départements ([www.iledefrance.fr](http://www.iledefrance.fr))

☞ Inscrivez-vous également au **réseau social professionnel Viadeo** [www.viadeo.com](http://www.viadeo.com)

Viadeo est un service en ligne qui permet de construire et d'agréger son réseau professionnel. Il se définit comme un réseau de connaissances qui facilite le dialogue entre professionnels.

## 2. Autres possibilités

- Envisager une carrière dans l'armée : Armée de l'Air (militaire technicien de l'air), armée de Terre (militaire du rang, être âgé de 18 ans), marine nationale (volontaire équipage), gendarmerie, **Informations et recrutement au CIRFA, 110 place de L'Agora à EVRY- Tél : 01 69 47 49 99, [www.defense.gouv.fr](http://www.defense.gouv.fr)**
- Service Militaire Volontaire (SMV) : a pour but l'insertion dans le milieu professionnel. Il se présente sous la forme d'un parcours qui comprend une

formation à la vie en collectivité sein d'unités militaires spécifiques et une formation en alternance comprenant une remise à niveau scolaire si nécessaire. (<https://www.defense.gouv.fr/smv>).

- Envisager une carrière dans la police : Cadet de la République ou adjoint de sécurité (18 ans, 1m60), **Informations à la DRF IDF au 01 53 60 56 66**, [www.interieur.gouv.fr](http://www.interieur.gouv.fr)
- Agence d'intérim

***Le CIO peu vous accompagner dans vos démarches de reprise d'études, vous orienter vers des organismes compétents.***

## **2. J'aimerais poursuivre mes études**

Il est possible de poursuivre des études afin de se spécialiser ou d'acquérir un plus haut niveau de formation en suivant un des cursus présentés ci-dessous. Certaines de ces formations peuvent être suivies par la voie de la formation initiale ou de l'apprentissage. Quant il s'agit de la voie initiale, notamment pour la 1ère professionnelle, l'affectation est soumise à une procédure sélective (notes) Consulter le **Guide régional de l'ONISEP «après le CAP en île de France»** sur le site de l'ONISEP (<http://www.onisep.fr/>) . Consulter également le site des métiers : <http://www.lesmetiers.net/orientation/accueil>



## **APRES UN CAP APR**

### [Bac Pro Cuisine](#)

Fabrication des pâtisseries, cuisson, dressage, le cuisinier maîtrise les techniques de réalisation et de présentation de tous les mets à la carte du restaurant.

Le diplômé du bac professionnel gère les commandes, les relations avec les fournisseurs et les stocks de produits. Ses compétences en gestion et en comptabilité lui permettent de maîtriser les coûts et d'analyser au mieux sa politique commerciale.

D'ailleurs, comme les personnels de salle, il connaît les techniques commerciales pour améliorer les ventes et il entretient les relations avec la clientèle. Il intègre à son activité les problématiques de respect de l'environnement, de développement durable, les règles d'hygiène, de santé et de sécurité, en valorisant les dimensions de nutrition, plaisir et bien-être.

Métiers possibles : cuisinier/ère, directeur/trice de restaurant, gérant/e de restauration collective

Etablissements proposant cette formation :

En lycée professionnel : Lycée polyvalent Saint-Pierre – 91800 Brunoy

Lycée professionnel Château des Coudraies

91450 ETIOLLES

## [Bac Pro Commercialisation et services en restauration](#)

La relation clientèle et la commercialisation sont les fonctions principales des personnels de service d'un restaurant.

Le titulaire du Bac Pro débute comme chef de rang, maître d'hôtel ou adjoint au directeur de restaurant selon l'établissement (restaurant traditionnel, gastronomique ou collectif).

La maîtrise de deux langues étrangères lui permet d'envisager de travailler à l'étranger.

Métiers possibles : Barman, Directeur de restaurant, Garçon de café, Maître d'hôtel, Sommelier etc..

Etablissements proposant cette formation :

En lycée professionnel : Lycée René Auffray - 23 rue Fernand Pelloutier 92582 Clichy

Lycée Alberto Santos Dumont 39 rue Pasteur 92210 Saint-Cloud

Lycée Auguste Escoffier 77 rue de Pierrelaye 95610 Eragny

Lycée professionnel Antonin Carême 77176 Savigny Le Temple

Par alternance : Lycée Alberto Santos - 92210 Saint-Cloud

## [Formation par alternance : CAP Cuisine](#)

Le titulaire du CAP cuisine réalise des plats en utilisant différentes techniques de production culinaire.

Il connaît les produits alimentaires dont il gère l'approvisionnement (établissement des bons de commande, réception et stockage des marchandises, calcul des coûts). Il prépare les légumes, viandes et poissons avant d'élaborer un mets ou assemble des produits préélaborés. Il a appris les techniques de cuisson et de remise en température. Il sait réaliser des préparations chaudes ou froides (hors-d'œuvre,

sauces, desserts...) qu'il met en valeur lors du dressage de l'assiette. Il est capable d'élaborer un menu.

Le diplômé débute en tant que commis de cuisine dans la restauration commerciale ou collective.

Etablissements proposant cette formation :

CFA Faculté des métiers de l'Essonne - site d'Evry - 91000 EVRY

CFA de la Maison Familiale Le Moulin de la Planche - 91150 Ormoy-la-Rivière

Lycée polyvalent Saint-Pierre - 91800 Brunoy

### [Formation par alternance : CAP Restaurant](#)

Le titulaire de ce diplôme est chargé de l'accueil, de la vente et du service dans la salle de restaurant, selon les consignes données par un responsable.

Avant l'ouverture du restaurant, il prépare la salle et dresse les tables. Il prévoit les besoins en linge ou en boissons et participe au nettoyage de la salle. Au moment du service, il conseille le client, prend les commandes puis sert les plats et les boissons. Il peut être amené à s'occuper des préparations comme le découpage ou le flambage, et à réaliser des boissons (apéritifs, cocktails ou boissons chaudes).

Les diplômés débutent dans la restauration commerciale comme commis de restaurant. Ils peuvent aussi servir au bar ou au buffet.

Etablissements proposant cette formation :

CFA Faculté des métiers de l'Essonne - site d'Evry - 91000 EVRY

CFA de la Maison Familiale Le Moulin de la Planche - 91150 Ormoy-la-Rivière

Lycée polyvalent Saint-Pierre - 91800 Brunoy

### [Formation par alternance : CAP Pâtissier](#)

Le titulaire de ce CAP sait préparer les pâtisseries et organiser leur fabrication. Ainsi, il sait gérer les stocks de produits, fabriquer les pâtes, les crèmes, décorer les desserts, les présenter et les décrire. Il travaille comme ouvrier de production en pâtisserie artisanale, restaurant traditionnel ou collectif, en entreprise industrielle ou dans la grande distribution. Il pourra, avec une solide expérience professionnelle, s'installer à son compte.

Etablissements proposant cette formation :

CFA Faculté des métiers de l'Essonne - site d'Evry - 91000 EVRY

CFA de la Maison Familiale Le Moulin de la Planche - 91150 Ormoy-la-Rivière

Lycée polyvalent Saint-Pierre - 91800 Brunoy

## 4. L'alternance

➤ Deux types de contrats pour les 16/25 ans :

- le **contrat d'apprentissage** (2 ans)

	<b>16-17 ans</b>	<b>18 - 20 ans</b>	<b>21 ans et plus</b>
<b>1<sup>ère</sup> année</b>	25% du SMIC (358 €)	41% SMIC (586 €)	53% SMIC (758 €)
<b>2<sup>ème</sup> année</b>	37% du SMIC (529 €)	49% du SMIC (701 €)	61% du SMIC (872 €)
<b>3<sup>ème</sup> année</b>	53% du SMIC (758 €)	65% du SMIC (930 €)	78% du SMIC (1116 €)

- le **contrat de professionnalisation** (de 6 mois à 2 ans).

<b>Moins de 21 ans</b>	<b>Plus de 21 ans</b>
55% du SMIC	70% du SMIC
769.10 € brut	978.86 € brut

Dans les deux cas :

- Vous avez droit à 5 semaines de congés payés et à la Sécurité Sociale.
- Vous devez 35 heures de travail hebdomadaire (y compris le temps de formation générale).

## 5. La formation GRETA

Le GRETA de l'Essonne, organisme de formation des adultes de l'éducation Nationale, est implanté dans le département de l'Essonne.

Il est constitué de 94 établissements adhérents, lycées professionnels et collèges, qui mettent à disposition leurs ressources matérielles et humaines pour développer des activités de formation continue et répondre aux besoins des clients du GRETA.

Des formations diplômantes (du CAP au BTS), certifiantes (titre professionnel) ou professionnalisantes (modules courts) sont dispensées dans différents domaines professionnels, en réponse à des besoins identifiés d'insertion professionnelle, de professionnalisation ou de reconversion.

☞ **2 agences de développement pour accueillir tout public ayant un projet de formation :**

L'Agence de développement de Corbeil et siège social : Lycée Robert Doisneau - 95 boulevard Jean Jaurès - 91100 CORBEIL

L'Agence de Développement de Massy : Lycée Parc de Vilgénis - 9 Rue du Docteur Schaffner - 91300 MASSY