

LES MODALITÉS D'ADMISSION

Chaque stagiaire reste rattaché à son établissement ou service d'origine

L'ALTERNANCE

Le dispositif s'organise ainsi dans :

- LE NORD MANCHE et LE CENTRE MANCHE

De septembre à juin :

- 2 jours de formation et 3 jours de stage par semaine

- LE SUD MANCHE

De septembre à février :

- 2 jours de formation et 3 jours de stage par semaine

De mars à juin :

- 1 semaine de formation et 3 semaines de stage par mois



TERRITOIRE NORD MANCHE

porté par l'ACAIS
(Association du Cotentin
d'accompagnement inclusif
et solidaire)

Mme SOREL : 06 49 93 29 90
Adresse : FJT Espace temps
33 rue Maréchal Leclerc
50100 CHERBOURG EN COTENTIN
Mail : c.sorel@acais.fr



TERRITOIRE CENTRE MANCHE

porté par l'AAJD
(Association d'aide aux adultes
et aux jeunes en difficulté)

Mme HOPQUIN : 06 07 44 60 21
Adresse : 3 rue de la Banque
50180 AGNEAUX
Mail : capalternance@aajd.fr



TERRITOIRE SUD MANCHE

porté par L'ADSEAM
(Association départementale
pour la sauvegarde
de l'enfant à l'adulte de la Manche)

M. GEFFRELOT : 06 42 34 85 06
Adresse : 7 rue St Saturnin
50300 AVRANCHES
Mail : fgeffrelot@adseam.asso.fr

Ne pas jeter sur la voie publique
Imprimé par nos soins.

CAP' ALTERNANCE



SANTÉ

LOGEMENT

EMPLOI



GROUPEMENT INTER-ASSOCIATIF



TU AS ENTRE 16 ET 25 ANS ?

TU ES ACCOMPAGNÉ PAR UN I.M.E.,
UN ITEP, UN IEM, UN SESSAD, LE PRSA ?

TU AS UN PROJET PROFESSIONNEL ?

CAP' ALTERNANCE est pour toi !

CAP'ALTERNANCE prépare :

- L'accès vers la formation ou vers l'emploi.
- L'insertion sociale et professionnelle, en alternant théorie et stages en entreprise.

DÉFINIR TON PROJET PROFESSIONNEL

- EXPÉRIMENTER :
Faire des stages
- CONNAÎTRE ET VISITER
LES ENTREPRISES
- MAINTENIR
ET DÉVELOPPER
SES ACQUIS SCOLAIRES
(français, maths,
informatique...)



GÉRER TON QUOTIDIEN

- DÉCOUVRIR LES ORGANISMES
PUBLICS OU ASSOCIATIFS
(Point Info Jeunesse, Mission Locale...)
- GÉRER UN BUDGET, L'ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE...
- S'OCCUPER DE SA SANTÉ



CAP' ALTERNANCE

ÊTRE MOBILE

- DÉCOUVRIR LE CODE DE LA ROUTE
ET LE PERMIS AM
- S'ORIENTER
DANS LA VILLE



SAVOIR COMMUNIQUER

- ADAPTER SON COMPORTEMENT
À TOUTES SITUATIONS
- APPRENDRE À S'EXPRIMER
SELON LA SITUATION

