



## Programme détaillé de formation EP1 - CAP Esthétique Cosmétique(14h)

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- **Accueillir** et **orienter** les clients avec professionnalisme et courtoisie.
- **Analyser** l'état de la peau du visage en tenant compte de la typologie, des besoins observés et des attentes exprimées afin de choisir un protocole et des produits adaptés.
- **Organiser** l'espace de travail, préparer le matériel, assurer la désinfection et appliquer les règles d'hygiène indispensables pour garantir la sécurité du client et un environnement de travail conforme.
- **Mettre** en œuvre un soin du visage complet, comprenant la préparation du poste, le nettoyage, l'exfoliation, le modelage, l'application du masque et les soins de finition, dans le respect des règles professionnelles.
- **Réaliser** un soin des pieds incluant l'hygiène, l'observation, le traitement des cuticules, le limage, l'hydratation et le protocole global de mise en beauté.
- **Maîtriser** les techniques de maquillage du teint, incluant la préparation de la peau, les corrections et l'harmonisation afin d'obtenir un résultat naturel ou adapté à la demande du modèle.
- **Adopter** une posture professionnelle, gérer la relation client, suivre un protocole étape par étape et démontrer une capacité d'autonomie dans la réalisation des techniques.
- **Organiser** et **respecter** le temps imparti pour chaque prestation dans le cadre de l'épreuve d'examen.

SO LADIES EI

16 place des fleurs 51450 Betheny

Tel : 0668498319 - Email : stephaniehaimery@soladies.net - SIRET 518 556 659 000 28

N° de déclaration d'activité : 44510206751 enregistré auprès de la DREETS de la région GRAND-EST

PUBLIC VISÉ	PROGRAMME DE FORMATION
Cette formation est exclusivement destinée aux personnes <b>engagées dans un parcours de CAP Esthétique</b> , notamment en candidat libre.	<b><u>Module 1: Soin visage - 7 heures</u></b> 1.1 Accueil, installation et hygiène, présentation de la prestation au client, mise en place du poste de travail, lavage des mains, désinfection du matériel, protection du client (serviette, bandeau) 1.2 Diagnostic de peau, observation visuelle et tactile, utilisation de la loupe/lumière froide, identification du type et état de peau (sèche, grasse, mixte, sensible, déshydratée), choix des produits adaptés 1.3 Démaquillage et gommage, démaquillage en douceur (yeux, lèvres, visage), application d'un gommage adapté (enzymatique, mécanique, chimique), rôle du gommage dans l'élimination des cellules mortes 1.4 Vapeur et extraction des comédons, utilisation du vapozone ou brumisateurs, ouverture des pores pour faciliter l'extraction, Techniques manuelles d'extraction des comédons, hygiène rigoureuse durant l'extraction 1.5 Appareil Haute fréquence, utilisation postextraction pour aseptiser et apaiser, types d'électrodes, mode direct/indirect, contre-indications 1.6 Appareils – Galvanique et Ultrasons, galvanique : ionophorèse/désincrustation, ultrasons : pénétration des actifs, massage doux, précautions d'usage et hygiène 1.7 Modelage (massage visage) 1.8 Masque et crème de fin de soin, Choix du masque (crème, gel, tissu, argile), temps de pause, retrait, application de la crème finale adaptée au type de peau  <b>Évaluation : quiz hygiène + observation des gestes.</b> <b>Évaluation : restitution orale du diagnostic et justification du choix des produits.</b> <b>Evaluation pratique n°1 : réalisation d'un soin visage complet (grille d'observation).</b>  <b><u>Module 2: Soins esthétiques des mains ou des pieds - 3 heures 30 minutes</u></b> 2.1 Hygiène des mains et pieds 2.2 Nettoyage et bain, Bain émollient pour ramollir la peau et les cuticules, préparation à la suite du soin 2.3 Gommage, gommage doux pour éliminer les cellules mortes, application et retrait adapté, 2.4 Modelage, Massage relaxant et drainant, mouvements fluides adaptés aux mains ou pieds, amélioration de la circulation et de la détente
PRÉREQUIS	
<b>Attestation sur l'honneur</b> ou justificatif prouvant que la personne est engagée dans un parcours de préparation au CAP Esthétique	
TARIF	
<b>1000€ HT</b> Formation exonérée de TVA au titre de l'article 261-4-4° du Code général des impôts	
INTERVENANT	
Professionnelle de l'esthétique depuis 2009, <b>Stéphanie HAIMERY</b> exerce en tant que formatrice depuis 2021. N° de déclaration d'activité : 44510206751 enregistré auprès de la DREETS de la région GRAND-EST	
DURÉE	
Durée : 14 heures de formation en présentiel, avec mise à disposition d'un poste de travail individuel. Effectif : formation dispensée en groupe restreint de deux participants maximums. Lieu de formation : 16 place des Fleurs, 51450 Bétheny.	
MODALITÉS ET DELAIS D'ACCÈS	
Entretien téléphonique préalable permettant la vérification des prérequis et l'analyse des besoins du candidat. Transmission et complétion d'une fiche de préinscription. Validation de l'inscription selon le calendrier annuel, dans un délai minimum de 11 jours avant le démarrage de la session, conformément à la réglementation en vigueur. Confirmation de l'inscription et transmission des informations pratiques au stagiaire.	
MOYENS PEDAGOGIQUES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remise au stagiaire d'un <b>livret pédagogique au format PDF</b>, servant de support théorique et méthodologique tout au long de la formation.</li> <li>• <b>Démonstrations professionnelles</b> réalisées par la formatrice, permettant l'acquisition des gestes techniques conformes aux protocoles de l'épreuve EP1.</li> <li>• <b>Exercices pratiques encadrés sur modèles</b>, favorisant l'apprentissage par la pratique et la correction individualisée.</li> <li>• <b>Mises en situation professionnelles</b>, reproduisant les conditions de l'examen afin de préparer efficacement le stagiaire.</li> </ul>	

SO LADIES EI

16 place des fleurs 51450 Betheny

Tel : 0668498319 - Email : stephaniehaimery@soladies.net - SIRET 518 556 659 000 28

N° de déclaration d'activité : 44510206751 enregistré auprès de la DREETS de la région GRAND-EST

MOYENS TECHNIQUES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>14 heures de pratique esthétique en présentiel</b>, axées sur la réalisation des soins du visage, des mains et/ou des pieds et du maquillage du teint.</li> <li>• <b>Poste de travail individuel entièrement équipé</b>, comprenant le matériel, les produits cosmétiques et les équipements nécessaires à la réalisation des prestations dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité.</li> <li>• <b>Utilisation de tablettes numériques</b> permettant le <b>visionnage de vidéos pédagogiques</b>, illustrant les protocoles de soins, les gestes techniques et les bonnes pratiques professionnelles.</li> </ul>	<p>2.5 Masque, application d'un masque, hydratant/nourrissant, temps de pause et retrait</p> <p>2.6 Crème de fin de soin</p> <p><b>Module 3 : Maquillage 3heures et 30 minutes</b></p> <p>3.1 Préparation de la peau, nettoyage léger (lotion micellaire ou tonique), application d'une crème hydratante/base, importance de la peau lisse avant maquillage</p> <p>3.2 Teint, Correction des cernes et imperfections (correcteurs adaptés), application du fond de teint selon la carnation, poudre fixante pour matifier, blush pour structurer le visage</p> <p>3.3 Yeux, structuration des sourcils (brosse, crayon), fards à paupières neutres (ombres naturelles), application du mascara (cils supérieurs)</p> <p>3.4 Lèvres, crayon à lèvres discret (optionnel), application d'un rouge à lèvres ou gloss léger</p> <p>3.5 Finition et conseils client, Harmonisation du maquillage, conseils d'entretien ou retouche, produits adaptés à la cliente</p> <p><b>Évaluation pratique n°2 : protocole complet de soin des pieds ou des mains</b></p> <p><b>Évaluation pratique n°3 : maquillage complet du teint.</b></p> <p><b>Mise en situation EP1 et synthèse de la formation</b></p>
EVALUATIONS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Questionnaire de positionnement en amont de la formation</b>, permettant de vérifier les prérequis et d'identifier la situation et les objectifs du candidat.</li> <li>• <b>Questionnaire de début de formation</b>, visant à évaluer les connaissances et compétences initiales du stagiaire dans le domaine de l'esthétique.</li> <li>• <b>Suivi individualisé tout au long de la formation</b>, basé sur l'observation des pratiques et les échanges avec la formatrice.</li> <li>• <b>Quiz</b> de validation des connaissances, utilisés en complément des évaluations pratiques</li> <li>• <b>Évaluations pratiques réalisées à l'aide de grilles ou tableaux d'évaluation</b>, permettant de mesurer l'acquisition progressive des compétences.</li> <li>• <b>Questionnaire de fin de formation</b>, destiné à évaluer l'atteinte des objectifs pédagogiques et la satisfaction du stagiaire.</li> </ul>	
RESULTATS ATTENDUS DE LA FORMATION	
<p>À l'issue de la formation, le stagiaire maîtrise les compétences techniques requises pour <b>se présenter à l'épreuve EP1 du CAP Esthétique</b>, dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité, et bénéficie des informations nécessaires à son inscription à l'examen.</p>	
ACCESSIBILITÉ AUX PSH	
<p>Toute personne en situation de handicap est invitée à nous contacter <b>afin d'étudier la possibilité d'un aménagement du parcours de formation</b>. Un accompagnement personnalisé pourra être proposé en fonction des besoins identifiés.</p> <p>Contact : <b>Stéphanie Haimery – 06 68 49 83 19 – <a href="mailto:stephaniehaimery@soladies.net">stephaniehaimery@soladies.net</a></b></p>	