



# Programme détaillé de formation

## EP1 - CAP Esthétique (14h)

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- **Réaliser** des soins esthétiques du visage complets et personnalisés, en tenant compte du type et des besoins spécifiques de la peau du client. Assurer la maîtrise des différentes techniques manuelles et l'utilisation sécurisée des appareils (ultrasons, galvanique, haute fréquence). Veiller au strict respect des protocoles d'hygiène, de sécurité et de confort, afin de garantir un soin efficace, agréable et conforme aux normes professionnelles.
- **Réaliser** un soin professionnel complet des mains (hors pose de vernis) comprenant nettoyage, gommage, modelage, masque et hydratation, dans le respect des règles d'hygiène, d'ergonomie et de bien-être client.
- **Réaliser** des techniques de maquillage adaptées au jour et à la soirée, en tenant compte de la morphologie du visage et de la carnation de la peau du client. Savoir choisir et harmoniser les couleurs pour sublimer les traits, tout en respectant les règles d'hygiène et de sécurité. Être capable de conseiller le client sur les produits et les styles les mieux adaptés à ses attentes et à son type de peau.
- **Accueillir et conseiller** la clientèle avec professionnalisme et courtoisie.
- **Respecter** les règles d'hygiène, de sécurité et d'ergonomie tout au long des soins.
- **Gérer** le temps imparti pour chaque soin en situation d'examen.

SO LADIES

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

Cette formation est exclusivement destinée aux personnes engagées dans un parcours de CAP Esthétique, notamment en candidat libre.

## PRÉREQUIS

Attestation sur l'honneur ou justificatif prouvant que la personne est engagée dans un parcours de préparation au CAP Esthétique.

## DURÉE

14h00 en présentiel avec poste de travail individuel

Groupe de 2 personnes maximum

Lieu : 16 place des fleurs 51450 Betheny

## MODALITÉS ET DELAIS D'ACCÈS

1. Entretien téléphonique préalable (vérification des prérequis et analyse des besoins)
2. Fiche de préinscription à remplir, à compléter et à renvoyer à [stephaniehaimery@soladies.net](mailto:stephaniehaimery@soladies.net)
3. Validation des délais inscriptions selon le calendrier annuel (11 jours avant le début de la session)
4. Inscription

## MOYENS TECHNIQUES – MÉTHODES MOBILISÉES

- Livret pédagogique PDF
- 14 heures de pratique esthétique
- Poste de travail individuel entièrement équipé

## INTERVENANT

Stéphanie HAIMERY esthéticienne et formatrice.

## TARIF

1000,00 € HT Net de TVA

## EVALUATIONS

L'évaluation finale se fait dans le cadre du CAP Esthétique, présenté en candidat libre.

## ACCESSIBILITÉ AUX PSH

Merci de nous consulter pour un aménagement de parcours personnalisé.  
Stéphanie Haimery : 06.68.49.83.19  
Email : [stephaniehaimery@soladies.net](mailto:stephaniehaimery@soladies.net)

## PROGRAMME DE FORMATION

### Module 1: Soin visage - 7 heures

- 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 post-extraction 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

### Module 2: Soins esthétiques des mains ou des pieds - 3 heures 30 minutes

- 2.2 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
- 2.5 Masque, application d'un masque, hydratant/nourrissant, temps de pause et retrait
- 2.6 Crème de fin de soin

SO LADIES

16 place des fleurs 51450 Betheny

Tel : 0668498319 - Email : [stephaniehaimery@soladies.net](mailto: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

### **Module 3 : Maquillage 3heures et 30 minutes**

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

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

3.3 Yeux, structuration des sourcils (brosse, crayon), fards à paupières neutres (ombres naturelles), application du mascara (cils supérieurs)

3.4 Lèvres, crayon à lèvres discret (optionnel), application d'un rouge à lèvres ou gloss léger

3.5 Finition et conseils client, Harmonisation du maquillage, conseils d'entretien ou retouche, produits adaptés à la cliente

SO LADIES

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