

# TECHNIQUE ESTHETIQUE A L'EXAMEN CAP

## 3h30

### Avant le début de l'épreuve

- ⇒ **Installation du modèle** (*penser à la protection derrière les épaules du modèle pour le gommage*)
- ⇒ **Installation du poste de travail** : *soin visage + manucure/beauté des pieds, maquillage*
- ⇒ **Laisser de côté le sac d'épilation**
- ⇒ **Prendre le temps de regarder les appareils visages présent dans la salle.**
- ⇒ **Prévoir un crayon pour la fiche diagnostic**

### Début de l'épreuve pratique

- ⇒ **Evaluation type de peau + fiche conseil** (30 min) sur modèle sélectionné par le jury.
- ⇒ Distribution du **sujet de pratique esthétique**
- ⇒ Prendre le temps de **bien le lire** et de **noter** éventuellement le **déroulement de votre soin**

### Epilation

| Produits nécessaires                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Précaution                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ antiseptique/ lotion bleu</li> <li>▪ Alcool</li> <li>▪ Bande d'épilation</li> <li>▪ Spatules (jetables, buis, métallique)</li> <li>▪ Cotons (rond, carré)</li> <li>▪ Mouchoirs</li> <li>▪ Pince à épiler</li> <li>▪ Lotion pré et post épilatoire</li> <li>▪ Talc</li> <li>▪ Huile post épilatoire</li> <li>▪ Gant</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <b>Préparer votre plan de travail</b> (<i>prévoir un sac ou un plateau, spécialement pour l'épilation le jour de l'examen final</i>)</li> <li>⇒ <b>Prévoir un tapis de sol</b> pour le confort du modèle (<i>drap d'examen posé par terre éventuellement</i>)</li> <li>⇒ <b>Protection du lit</b> avec un grand drap de bain + drap d'examen (<i>fournit par le centre normalement</i>)</li> <li>⇒ <b><u>Se Laver les mains</u></b></li> <li>⇒ <b><u>Désinfecter tout votre matériel !</u></b></li> <li>⇒ <b>Protéger la zone à épiler</b> ainsi que le paréo du modèle ou les sous-vêtements</li> <li>⇒ <b>Toujours nettoyer la zone à épiler</b> avant et après l'épilation avec de l'antiseptique ou lotion bleu.</li> <li>⇒ Penser à la <b>propreté de vos appareils</b>, du <b>plan de travail</b> et de vos mains, pendant, et après votre épilation !!</li> <li>⇒ Utilisation de <b>solvant pour le nettoyage de l'appareil + spatule</b> (si non jetable)</li> <li>⇒ <b>Changer la collerette de l'appareil à cire</b> après utilisation</li> <li>⇒ <b>Appeler le jury</b> pour la vérification de l'épilation</li> </ul> |

### Soin du visage

| Produits/consommables nécessaires                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Déroulement                                                                                                                                                        | Précaution                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lait démaquillant</li> <li>▪ Lotion tonifiante toute peau</li> <li>▪ Démaquillant pour les yeux</li> <li>▪ Cotons (rond, carré)</li> <li>▪ Mouchoirs</li> <li>▪ Sticks</li> <li>▪ Spatules plastique</li> <li>▪ Brosse sourcil</li> <li>▪ Antiseptique</li> <li>▪ Savon liquide</li> <li>▪ Désinfectant type alcool ou lingettes</li> <li>▪ Gommages chimique et mécanique</li> <li>▪ Ampoule aqueuse</li> <li>▪ Crème de modelage</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Démaquillage</u> (lèvres, yeux, teint)</li> <li>➤ <u>Epilation des sourcils</u></li> <li>➤ <u>Gommage :</u></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Changer les mouchoirs</li> <li>Appeler le jury</li> <li>⇒ Appeler le jury</li> <li>⇒ Toujours du cou vers le front.</li> <li><u>2 types de gommages :</u></li> <li>1-<b>mécanique à gomme</b> (couche fine, retrait par roulement en maintenant les tissus)</li> <li>2-<b>Chimique</b> (couche fine; on laisse poser puis retrait aux éponges)</li> <li>⇒ Possibilité de corriger les contours avec un coton humide</li> <li>⇒ Appeler le jury après avoir posé le gommage</li> <li>⇒ <b><u>préparation du Lucas Championnière Ou du Vapozone pendant le temps de pose du gommage</u></b></li> <li>⇒ changer les mouchoirs après le retrait + passer de la lotion</li> <li>⇒ Retirer la protection derrière le modèle + peluches du gommage sur le dos du modèle + visage avec une brosse visage souple.</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gel ionisable</li> <li>▪ Masque crème</li> <li>▪ Masque terreux</li> <li>▪ Masque yeux</li> <li>▪ Crème de jour</li> <li>▪ Rallonge</li> <li>▪ Charlotte jetable</li> <li>▪ Charlotte plastique</li> <li>▪ Serviettes</li> <li>▪ Paréo /bandeau</li> <li>▪ Pince à épiler</li> <li>▪ Brumisateur</li> <li>▪ Ciseaux</li> <li>▪ Coupelles</li> <li>▪ Bol</li> <li>▪ Eponges</li> <li>▪ Pot instruments</li> <li>▪ Pinceau</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Vaporisation ou pulvérisation</u></li> <li>➤ <u>Extraction des comédons</u></li> <li>➤ <u>Traitement spécifique 1</u></li> <li>➤ <u>Modelage</u></li> <li>➤ <u>Traitement spécifique 2</u><br/><b>Uniquement pour les peaux matures</b></li> <li>➤ <u>Masque</u></li> <li>➤ <u>Crème de jour protectrice</u></li> </ul> | <p><b>Lucas Ch. :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-protection du modèle (charlotte plastique, « lunette », gouttière entre les seins, serviette derrière la tête, modèle assis)</li> <li>-Après la pulvérisation allonger le modèle, sécher le visage, changer la serviette derrière la tête. Puis s'occuper de l'appareil</li> <li><b><u>Vapozone avec ozone: (uniquement pour peau grasse ou mixte)</u></b></li> <li>-coton sur les yeux, modèle allongé</li> <li><b><u>-Démaquillage des ongles pendant la vaporisation</u></b></li> <li>-changer les mouchoirs</li> <li>⇒ <b>ranger les appareils !</b></li> <li>⇒ si peau <b>grasse</b> ou <b>mixte</b> (zone médian grasse) ou si <b>précisé dans le sujet</b></li> <li>⇒ manuellement ou avec appareil à aspiration</li> <li>⇒ Application d'une <b>ampoule</b> (effleurage + pianotement) ou d'un <b>gel ionisable</b> pour la ionophorese</li> <li>⇒ <b><u>Appareil spécifique au choix :</u></b></li> <li>-Appareil à haute fréquence</li> <li>-Ionophorèse</li> <li>-ultrason</li> <li>⇒ durée : 2 à 5 min</li> <li>⇒ penser à nettoyer et ranger vos appareils après utilisation</li> <li>⇒ ranger votre rallonge</li> <li>⇒ <u>minimum 15 min</u></li> <li>⇒ Suivant le type de peau</li> <li>⇒ possibilité de retirer les mouchoirs du bandeau</li> <li>⇒ NE JAMAIS PERDRE CONTACT AVEC SON MODELE</li> <li>⇒ <b>si utilisation de l'aspiration rides : peau mature</b></li> <li>⇒ <b>Appareil à aspiration</b></li> <li>⇒ Application d'une <b>ampoule</b> (effleurage + pianotement) après l'appareil</li> <li>⇒ <b>Crème, terreux, crème /Gaze/terreux (mentonnière :peau atone- non obligatoire), masque yeux</b> si rides ou cernes.</li> <li>⇒ Possibilité de corriger les contours avec un coton humide</li> <li>⇒ Appeler le jury</li> <li>⇒ <b>Commencer le démaquillage des ongles</b> ou poursuivre le soin des pieds ou mains.</li> <li>⇒ <b>Changer les mouchoirs</b> après le retrait du masque</li> <li>⇒ Adapté au type de peau de votre modèle (possibilité d'utiliser une dose d'essai)</li> <li>⇒ <b>rangement du matériel de soin du visage</b></li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Manucurie

| Produits/consommables nécessaires                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Déroulement                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Précaution                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cotons (rond, carré)</li> <li>▪ Mouchoirs</li> <li>▪ Sticks</li> <li>▪ Spatules plastique</li> <li>▪ Antiseptique</li> <li>▪ Savon liquide</li> <li>▪ Désinfectant type alcool ou lingettes</li> <li>▪ Gommages mécanique (gomme ou grain)</li> <li>▪ Crème de modelage</li> <li>▪ Masque crème</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Installation du plan de travail</u></li> <li>➤ <u>Limage <b>main gauche</b> + huile + trempage</u></li> <li>➤ <u>Limage <b>main droite</b> +huile + trempage</u></li> <li>➤ <u>Gommage</u></li> <li>➤ <u>Cuticule + pince à envies+huile <b>main gauche</b></u></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ plateau manucurie idéal</li> <li>⇒ désinfecter tout le matériel</li> <li>⇒ se laver les mains</li> <li>⇒ <b>Si précisé dans le sujet</b></li> <li>⇒ appeler le jury après le travail des 2 mains</li> </ul> |

| <ul style="list-style-type: none"> <li>Serviettes</li> <li>Limes</li> <li>Polissoir</li> <li>Bol manucurie</li> <li>Coussin manucurie</li> <li>Huile fortifiante</li> <li>Gel émollient</li> <li>Base</li> <li>Vernis</li> <li>Pansements ongles</li> <li>Colle faux ongles</li> <li>Pince à envies</li> <li>Pince à ongles</li> <li>Ciseaux</li> <li>Coupelles</li> <li>Bol</li> <li>Eponges</li> <li>Pot instruments</li> <li>Pinceau</li> </ul>                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Cuticule + pince à envies+huile main droite</u></li> <li>➤ <u>Modelage</u></li> <li>➤ <u>Masque</u></li> <li>➤ <u>Nettoyage des ongles + polissoir</u></li> <li>➤ <u>Pansement ongle</u></li> <li>➤ <u>Vernis (laque, nacre, french, paillette)</u></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ 5 min par mains minimum</li> <li>⇒ A réaliser même si non précisé dans le sujet</li> <li>⇒ Si précisé dans le sujet</li> <li>⇒ Si précisé dans le sujet</li> <li>⇒ A réaliser uniquement si précisé dans le sujet</li> <li>⇒ Appeler le jury après la pose de vernis</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Beauté des pieds                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Déroulement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Précaution                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Cotons (rond, carré)</li> <li>Mouchoirs</li> <li>Sticks</li> <li>Spatules plastique</li> <li>Antiseptique</li> <li>Savon liquide</li> <li>Désinfectant type alcool ou lingettes</li> <li>Gommages mécanique (gomme ou grain)</li> <li>Crème de modelage</li> <li>Masque crème</li> <li>Serviettes</li> <li>Limes</li> <li>Polissoir</li> <li>Bassine/pédiluve</li> <li>Huile fortifiante</li> <li>Gel émollient</li> <li>Base</li> <li>Vernis</li> <li>Pince à ongles</li> <li>Ciseaux</li> <li>Rappe /pierre ponce</li> <li>Coupelles</li> <li>Bol</li> <li>Eponges</li> <li>Pot instruments</li> <li>Pinceau</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Installation du plan de travail</u></li> <li>➤ <u>Trempage des pieds</u></li> <li>➤ <u>Limage pied gauche</u></li> <li>➤ <u>Gommage</u></li> <li>➤ huile + trempage</li> <li>➤ <u>Limage pied droit</u></li> <li>➤ <u>Gommage</u></li> <li>➤ huile + trempage</li> <li>➤ pierre ponce +Cuticule +huile <u>pied gauche</u></li> <li>➤ pierre ponce+ Cuticule +huile <u>pied droit</u></li> <li>➤ <u>Modelage</u></li> <li>➤ <u>Masque</u></li> <li>➤ <u>Nettoyage des ongles + polissoir</u></li> <li>➤ <u>Vernis (laque, nacre, french, paillette)</u></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ plateau idéal</li> <li>⇒ désinfecter tout le matériel + bassine</li> <li>⇒ se laver les mains</li> <li>⇒ 1<sup>er</sup> nettoyage des pieds</li> <li>⇒ Changer l'eau !</li> <li>⇒ Si précisé dans le sujet</li> <li>⇒ Si précisé dans le sujet</li> <li>⇒ appeler le jury après le travail des 2 pieds</li> <li>⇒ 5 min par pied minimum</li> <li>⇒ A réaliser même si non précisé dans le sujet</li> <li>⇒ Si précisé dans le sujet</li> <li>⇒ A réaliser uniquement si précisé dans le sujet</li> <li>⇒ Appeler le jury après la pose de vernis</li> </ul> |
| Maquillage visage                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Produits nécessaires                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Précaution                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Antiseptique</li> <li>Alcool ou lingettes</li> <li>Coupelles</li> <li>Pinceaux maquillage</li> <li>Pot instruments</li> <li>Eponges fond de teint</li> <li>Houppette</li> <li>Maquillages</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ rangement des affaires de manucurie/ beauté des pieds</li> <li>⇒ installation du plan de travail maquillage</li> <li>⇒ Se laver les mains !</li> <li>⇒ Réalisation du maquillage adapté au sujet.</li> <li>⇒ Protection du bandeau avec mouchoir</li> <li>⇒ Utilisation de la spatule pour prélever le rouge à lèvres + correcteur</li> <li>⇒ Retirer bandeau pour présenter le modèle au jury</li> </ul>                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

