



40èmes Olympiades des métiers

GUIDE DE PREPARATION AUX SELECTIONS REGIONALES

COIFFURE



« Vous venez de vous inscrire aux concours régionaux des 40èmes Olympiades des Métiers, et je tenais à vous en féliciter.

Il s'agit de la première étape d'une compétition internationale, les jeux mondiaux des métiers, qui se déroulent tous les deux ans dans un pays du monde. Plus de 650 jeunes garçons et filles de moins de 22 ans, venus de tous les continents, s'y mesurent pacifiquement au cours de cette grande fête de la jeunesse et des métiers, dans l'exercice d'une activité professionnelle.

La seconde étape sont les finales nationales qui permettront la constitution de l'Equipe de France des Métiers. Cette équipe aura l'honneur de participer à la compétition internationale, à Calgari (Canada) en septembre 2009.

Vous êtes apprenti(e), étudiant(e), lycéen(ne), salarié(e), sous contrat de travail en alternance ; aujourd'hui, vous avez toutes vos chances de participer aux finales et au concours international en améliorant toutes les compétences que vous avez déjà acquises.

Une fois sélectionné(e) pour les finales nationales, et ensuite dans l'Equipe de France, vous recevrez un perfectionnement dans votre métier, et pour les titulaires de l'Equipe de France, une préparation physique et mentale.

Mais pour accroître d'ores et déjà vos chances de succès, nous avons préparé pour vous un guide vous donnant des pistes de progression pour votre métier. Il peut vous être une aide précieuse.

Avec tous mes encouragements. »

Marie-Thérèse GEFROY

Présidente du COFOM



LA PREPARATION TECHNIQUE

Mot du Délégué Technique National :

Vous voici sur le point d'accomplir une première étape au concours régional des métiers. Le choix, qui est le vôtre d'entrer dès à présent dans l'aventure Olympiades des Métiers, vous permettra de découvrir de nouvelles méthodes de travail, d'entrer en contact avec d'autres jeunes de différentes régions et de différents métiers.

Rejoindre « l'équipe de France des métiers » est une formidable aventure et une expérience professionnelle unique. C'est ainsi que vous devez savoir que rien ne s'acquiert dans la facilité, et qu'il vous faudra faire preuve de persévérance, de patience, mais aussi de beaucoup de courage.

Nous sommes sûrs de compter sur votre dynamisme et votre savoir faire, afin d'honorer votre métier, votre région.

Espérant vous retrouver dans l'équipe de France,

Je vous souhaite bon courage !

Le Délégué Technique National

COIFFURE



Présentation de l'expert :

↪ **Age :**

↪ **Profession :**

↪ **Parcours Olympiades :**

↪ **Loisirs :**

COIFFURE



DESCRIPTION DU METIER DE COIFFURE DAMES/HOMMES aux Olympiades internationales

Le candidat devra réaliser, seul, les tâches suivantes :

- Planification et créativité
- Organisation et gestion du temps
- Analyse capillaire
- Documents de planning
- Méthodes de travail et d'assainissement efficaces
- Coupe de cheveux (tous les aspects et techniques)
- Application de produits colorants (tous les aspects et techniques)
- Permanente
- Mise en forme du cheveu
- Dessin de la barbe.

Pour toutes les tâches sus-mentionnées, il faudra utiliser les compétences techniques et professionnelles appropriées.



COMMENT SE PREPARER aux sélections régionales

- Hommes/dames, font appel à des épreuves modulaires (épreuves cheveux longs, coupe classique, coloration, délimitées dans le temps ...) exécutées sur tête d'étude.

➤ TRAVAIL PERSONNEL

Le candidat aura à s'investir dans un travail personnel en plus de l'entraînement qu'il pourra effectuer avec ses formateurs.

Analyse et étude des épreuves prises en compte pour les sélections.

Il s'approprie toutes les phases des différentes épreuves en effectuant sa propre planification correspondante.

Quel produit, quelle technique, quelle chronologie pour quel résultat.

Il aura présent à l'esprit la décomposition des différentes actions à mettre en oeuvre. Il prépare avant l'exécution de son travail, produits, matériels et autres accessoires dont il aura besoin en fonction de leur utilisation.

➤ TEMPS

Le candidat prend en compte la notion de temps en rapport avec le sujet.

Il planifie, en élaborant sa «feuille de route» minutée en fonction de l'épreuve demandée décomposant les différentes actions.

COIFFURE



Il s'essaye à réduire progressivement les temps d'exécution de chaque phase du travail demandé afin d'augmenter sa performance.

➤ TRAVAUX PRATIQUES

Le candidat doit réaliser, seul, les tâches suivantes :

- planification et créativité
- organisation / temps-gestion
- analyse des cheveux
- plan de travail
- méthodes de travail efficaces, hygiène et sécurité

COIFFURE



COMMENT SE PREPARER aux sélections régionales

Compétences visées

- ↪ Analyser un plan
- ↪ Mettre en oeuvre des techniques de soins capillaires
- ↪ Créer et réaliser des coupes
- ↪ Concevoir et réaliser des techniques de mise en forme et de coiffage
- ↪ Mettre en oeuvre des produits de coloration et de mise en forme permanente

Techniques à développer/maîtriser

- ↪ **Soins et choix des produits :**
 - mode d'application, dosage
 - temps de pose
 - rinçage
- ↪ **Mise en forme temporaire :**
 - mise en forme avec la brosse, les mains, le peigne, le séchoir à main
 - mise en plis sur cheveux mouillés
 - mise en forme sur cheveux secs à l'aide du fer électrique, la brosse chauffante ...

COIFFURE



- crans directs
- ↪ **Mise en forme permanente**
- modes d'application et choix des produits
- enroulage et choix du matériel
- temps de pose et rinçage
- ↪ **Coloration**
- choix des produits, dosage et quantité
- application, contrôle et temps de pose
- rinçage



COMMENT SE PREPARER aux sélections régionales

Techniques à développer/maîtriser

Coiffage

- planification du coiffage
- brossage, séparation et orientation des mèches
- crêpage, lissage de la chevelure
- points d'attaches cheveux longs/chignons

↪ **Coupe**

- planification
- coupe : au carré, dégradée, composée
- principes généraux de la coupe
- principes de la coupe par rapport à la qualité de la chevelure, longueurs, implantation ...

↪ **Soins, choix des produits**

- mode d'application, dosage
- brossage, séparation et orientation des mèches
- crêpage, lissage de la chevelure

COIFFURE



- attaches sur cheveux longs/chignons

Temps

- ↪ **Le candidat s'approprié trois notions de temps fondamentales à prendre en compte pour la réalisation de son épreuve**
- analyse du sujet proposé
- découpage minuté des différentes phases de travail composantes du sujet à réaliser
- chronologie et enchaînement des différents travaux à exécuter pour finaliser son travail

COIFFURE



COMMENT SE PREPARER aux sélections régionales Exercice d'application

Le concours régional comportera 4 épreuves et se déroulera sur une journée, le même candidat aura à réaliser les épreuves suivantes :

COIFFURE DAMES

Coiffure cocktail avec mèches postiches et coloratio

Coiffure cheveux longs

COIFFURE MESSIEURS

Coupe et permanente

Coupe classique.

➤ Liste du matériel individuel :

Le candidat viendra avec son outillage personnel compte tenu des épreuves à effectuer, il apportera les produits nécessaires en fonction des tests proposé, ainsi qu'un étau de fixation.

Sur place, en cas de besoin, il aura à sa disposition un échantillonnage de produits de coloration, de permanente, de coiffage.

COIFFURE



- **Quatre têtes d'études seront mises à disposition sur place par l'organisateur.**
- **L'évaluation.**

Le jury idéal devrait être composé de trois personnes par critère. Chaque critère doit être noté sur une base de 0 à 10 par chaque jury, la note étant multipliée par le coefficient attribué au critère. En finalité la moyenne des notes des trois jurys attribuées au critère sera alors effectuée. Un écart de note de deux points maximum est toléré entre jurys sur la notation de 0 à 10. Dans le cas contraire, le ou les jurys veilleront à trouver un consensus de notation.

COIFFURE



COMMENT SE PREPARER aux sélections régionales Exercice d'application

➔ Exercice n° 1 :

SUJET : Coiffure cocktail, mèches postiches, coloration et ornements

Tête d'étude (20-25 cm base 7-8)

Temps : 3 heures

La compétition est une coiffure cocktail élégante pour un soir.

Coupe :

- les cheveux seront coupés, la coupe ne sera pas notée
- Le style sera au choix du candidat suivant les tendances internationales

Coloration :

- La coloration est au choix du candidat, toute la chevelure doit être colorée, colorations à partir des nuanciers proposés du commerce, les couleurs néons sont interdites
- Le candidat aura préparé et coloré les mèches postiches préalablement chez lui, prêtes à être utilisées le jour de l'épreuve (minimum 2 mèches, maximum 3)
- Les mèches postiches ne doivent pas recouvrir plus de 50 % de la chevelure

COIFFURE



- Les ornements en cheveux ou fibres synthétiques sont interdits
- La chevelure de la tête d'étude à transformer sera sur une base 8
- Tous les produits de fixation sont autorisés à l'exception des produits de fixation colorés

Evaluation

A Créativité de la forme 4

B Créativité de la coloration 4

C Originalité et intégration des postiches 3

D Total look 4

Total 15

COIFFURE



COMMENT SE PREPARER aux sélections régionales Exercice d'application

➔ Exercice n° 2 :

SUJET : Coiffure cheveux longs avec ornements

Tête d'étude (35 cm base 7-8) Temps : 1 heure 30

- Le style est libre
- Tout type d'outillage autorisé
- La chevelure pourra être texturisée ou désaipaissie
- Une frange est permise
- Les ciseaux peuvent être utilisés pour la finition des longueurs
- Les ornements en cheveux ou en fibres synthétiques ne sont pas autorisés

Evaluation Coef 10

A Design et créativité 3

B Degré de difficulté 2

C Qualité des finitions 2

D Total look 3

Total 10

COIFFURE



COMMENT SE PREPARER aux sélections régionales Exercice d'application

➔ Exercice n° 3 :

SUJET : Coupe classique

Tête d'étude (20-25 cm base foncée)

Temps : 1 heure 30

Coupe :

Coupe classique. Tous les ciseaux et rasoirs sont autorisés pour la coupe

Coiffage :

- Uniquement le séchoir à main est autorisé. Les autres appareils électriques ne sont pas permis
- Toutes les brosses et produits de fixation sont autorisés
- Ce coiffage sera réalisé avec ou sans raie, au choix du candidat

Evaluation Coef 10

A Qualité de la coupe 5

B Coiffage et finitions 5

10

COIFFURE



COMMENT SE PREPARER aux sélections régionales Exercice d'application

➔ Exercice n° 4 :

SUJET : Coupe, permanente

Tête d'étude (20-25 cm base foncée)

Temps : 2 heures 30

Coupe

Tous les outils de coupe sont autorisés

Les cheveux seront coupés après ou avant la permanente

Il est permis de retoucher la coupe après la permanente

Permanente

L'enroulage s'effectuera sur 20 bigoudis minimum

Les cheveux seront enroulés des pointes aux racines

Plusieurs tailles de boucles sont autorisées

Le candidat est libre du choix de sa technique d'enroulage

COIFFURE



Coiffage aux doigts

Les brosses, peignes ou autres outils ne sont pas autorisés

Seul le séchoir à main est autorisé pour le coiffage à la main

Tous les produits de fixation sont permis

Evaluation Coef 15

A Qualité de la technique d'enroulage 5

B Résultat de la frisure 5

C Total look 5

15