

# SOINS ESTHETIQUES



METIER N°

30



## 40èmes Olympiades des métiers

### GUIDE DE PREPARATION AUX SELECTIONS REGIONALES

# SOINS ESTHETIQUES



« 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 Calgary (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

# SOINS ESTHETIQUES



## 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

# SOINS ESTHETIQUES



## Présentation de l'expert :

↪ **Profession :**

↪ **Parcours Olympiades :**

↪ **Activités :**

# SOINS ESTHETIQUES



## DESCRIPTION DU METIER DES SOINS ESTHETIQUES aux Olympiades internationales

La candidate ou le candidat doit réaliser seul les tâches suivantes :

- soins du visage
- épilation (cire chaude et tiède)
- manucure (soins des mains)
- maquillage (de base ou personnalisé).

Pour toutes les tâches énumérées ci-dessus, les compétences théoriques, pratiques, techniques, de comportement ou de situation doivent être appliquées.

# SOINS ESTHETIQUES



## COMMENT SE PREPARER aux sélections régionales

### Généralités

- Les jeunes participants au concours doivent s'entraîner à analyser un sujet.
- Ils doivent ouvrir leur esprit et chercher des techniques innovantes.
- Une veille permanente de l'actualité professionnelle, à travers les revues spécifiques, doit amener le candidat à construire des protocoles de soins originaux et judicieux.
- Le candidat doit s'investir dans un travail personnel de recherche, de qualité et de compétences.
- Le candidat doit apprendre à se concentrer sur des tâches précises sans se laisser distraire quel que soit l'environnement.
- Le candidat doit prendre soin de sa présentation pour imager dignement le métier qu'il a choisi.
- Le candidat doit prendre soin de sa santé pour donner le meilleur de lui-même.
- Le candidat doit être heureux et fier de participer à ce concours.

**Le candidat doit concourir pour gagner !**

# SOINS ESTHETIQUES



## COMMENT SE PREPARER aux sélections régionales

### Compétences visées

- ↪ Gérer le confort du client
- ↪ Maîtriser les normes d'hygiène et de sécurité
- ↪ Compétences en terme de techniques esthétiques, de gestuelles, de protocole des différents soins
- ↪ Choix judicieux des produits et justification de ces choix
- ↪ Utilisation de matériels et d'appareils spécifiques

### Techniques à développer/maîtriser

- Soins de la peau
- ↪ démaquillage
- ↪ pulvérisation
- ↪ extraction des comédons
- ↪ modelage
- ↪ pose de masque

# SOINS ESTHETIQUES



## ➤ **Manucurie, beauté des pieds**

↪ manucurie classique

↪ manucurie tiède

↪ gommage, pose de masques, gant de paraffine

↪ beauté des pieds classiques

↪ pose de paraffine

↪ pose de vernis classiques et fantaisies

# SOINS ESTHETIQUES



## COMMENT SE PREPARER aux sélections régionales

### ➤ **Épilations**

- ↪ épilations jambes complètes, bikini, aisselles
- ↪ épilations du visage
- ↪ utilisation de la pince à épiler, de tous types de cires et de toutes techniques

### ➤ **Soins du corps**

- ↪ modelage drainant
- ↪ modelage relaxant
- ↪ modelage amincissant
- ↪ réflexologie plantaire
- ↪ utilisation d'appareils

### ➤ **Maquillage**

- ↪ maquillage jour, connaissance des harmonies
- ↪ maquillage soir
- ↪ maquillages fêtes
- ↪ maquillages fantaisies

# SOINS ESTHETIQUES



## Temps

Le candidat doit gérer son temps en terme d'organisation de son plan de travail, de la réalisation dans les temps impartis des différentes techniques demandées, de choix cohérents d'enchaînements des soins.

# SOINS ESTHETIQUES



## COMMENT SE PREPARER aux sélections régionales Exercice d'application

### ➔ Exercice n° 1 :

#### **Sujet : Soin de peau**

- ✓ Démaquillage
- ✓ Gommage
- ✓ Lucas ou vaporisateur ozonisé au choix
- ✓ Extraction de comédons
- ✓ Modelage
- ✓ Masque adapté

Tout protocole original de soins sera apprécié.

**Temps de réalisation : 4 heures**

# SOINS ESTHETIQUES



## COMMENT SE PREPARER aux sélections régionales Exercice d'application

➔ **Exercice n° 2 :**

**Sujet : Epilation**

Réalisez une épilation sur les parties du corps et du visage avec des cires et des techniques différentes dans les règles d'hygiène et de sécurité recommandées.

**Temps de réalisation : 2 heures**

# SOINS ESTHETIQUES



## COMMENT SE PREPARER aux sélections régionales Exercice d'application

➔ **Exercice n° 3 :**

**Sujet : Soin du corps**

- ✓ Différentes techniques de soin du corps doivent être maîtrisées
- ✓ Modelage relaxant, drainant, amincissant
- ✓ Utilisation de divers appareils.

**Temps de réalisation : 2 heures**

# SOINS ESTHETIQUES



## COMMENT SE PREPARER aux sélections régionales Exercice d'application

➔ **Exercice n° 4 :**

**Sujet : Manucurie**

- ✓ Réalisez un soin complet des mains
- ✓ Connaître différentes techniques
- ✓ Maîtriser les poses de vernis classique et fantaisie.

**Temps de réalisation : 4 heures**

# SOINS ESTHETIQUES



## COMMENT SE PREPARER aux sélections régionales Exercice d'application

➔ **Exercice n° 5 :**

**Sujet : Maquillage**

- ✓ Réalisez différents maquillages : jour, soir, fantaisie
- ✓ Imagination, créativité, harmonie des couleurs
- ✓ Toutes les techniques sont autorisées
- ✓ Les accessoires (robe, coiffure, bijoux fantaisie) sont acceptés.

**Temps de réalisation : 4 heures**