



PROGRAMME DE FORMATION E-LEARNING
Préparation au CAP Esthétique Cosmétique Parfumerie
Formation à distance – Parcours individualisé

1. INTITULÉ DE LA FORMATION

Cette formation a pour objectif de préparer la stagiaire aux connaissances théoriques et professionnelles nécessaires à la présentation des épreuves professionnelles du CAP Esthétique Cosmétique Parfumerie.

La formation est proposée en **e-learning**, avec un accompagnement pédagogique à distance et des évaluations régulières permettant de suivre la progression de la stagiaire.

Les enseignements généraux du CAP ne sont pas inclus dans cette formation.

2. PUBLIC CONCERNÉ

La formation s'adresse notamment :

- Aux personnes souhaitant préparer le CAP Esthétique Cosmétique Parfumerie en candidate individuelle.
- Aux personnes souhaitant compléter une formation pratique en esthétique par une préparation théorique à distance.
- Aux personnes en reconversion professionnelle.
- Aux personnes souhaitant se préparer aux épreuves professionnelles du CAP Esthétique.
- Aux professionnelles souhaitant actualiser ou consolider leurs connaissances.

3. PRÉREQUIS

Aucun diplôme préalable dans le domaine de l'esthétique n'est exigé pour intégrer la préparation.

La stagiaire doit toutefois :

- Disposer d'un accès à Internet.
- Être équipée d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone compatible avec la plateforme de formation.
- Être capable d'utiliser les fonctionnalités courantes d'un outil numérique.
- Être en mesure de travailler de manière autonome et régulière.
- Disposer, lorsque cela est nécessaire, du matériel professionnel permettant de s'entraîner aux techniques pratiques.

4. OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, la stagiaire devra être capable de :

- Maîtriser les connaissances fondamentales en biologie appliquée à l'esthétique.
- Identifier les caractéristiques de la peau et de ses annexes.
- Réaliser un diagnostic esthétique adapté.
- Connaître les techniques et protocoles de soins esthétiques.

- Identifier les produits cosmétiques et leurs principales propriétés.
- Maîtriser les connaissances relatives aux soins du visage.
- Connaître les techniques de beauté des mains et des pieds.
- Maîtriser les bases du maquillage professionnel.
- Connaître les différentes techniques d'épilation.
- Identifier les caractéristiques et anomalies des phanères.
- Appliquer les règles d'hygiène, de sécurité et d'ergonomie.
- Conseiller une clientèle en fonction de ses besoins.
- Présenter et argumenter une prestation ou un produit cosmétique.
- Participer à la vente de produits et de prestations esthétiques.
- Comprendre le fonctionnement et l'organisation d'un institut de beauté.
- Se préparer aux différentes modalités des épreuves professionnelles.
- Développer une méthodologie efficace pour réussir l'examen.

5. ORGANISATION DE LA FORMATION

Modalité : 100 % e-learning

Durée d'accès recommandée : du 1^{er} septembre 2026 au 31 mai 2027

Volume pédagogique indicatif : 270 heures

Rythme : formation individualisée et flexible

Lieu : à distance

Accompagnement : échanges avec le formateur selon la formule choisie

La stagiaire peut suivre les cours à son propre rythme, tout en bénéficiant d'un parcours structuré et d'évaluations permettant de mesurer ses acquis.

6. PROGRAMME DÉTAILLÉ

MODULE 1 – BIOLOGIE APPLIQUÉE À L'ESTHÉTIQUE

Objectifs

Acquérir les connaissances scientifiques indispensables à la compréhension des phénomènes cutanés et des techniques esthétiques.

Contenu

- Organisation générale du corps humain.
- Cellules et tissus.
- Principales fonctions de l'organisme.
- Anatomie et physiologie de la peau.
- Structure de l'épiderme et du derme.
- Hypoderme.
- Film hydrolipidique.
- Mélanogenèse et pigmentation.
- Circulation sanguine et lymphatique.
- Thermorégulation.
- Récepteurs sensoriels.

- Vieillessement cutané.
- Types et états de peau.
- Annexes cutanées.
- Glandes sébacées.
- Glandes sudoripares.
- Poils et cheveux.
- Ongles et appareil unguéal.
- Principales anomalies et affections rencontrées en esthétique.
- Contre-indications aux soins esthétiques.

Évaluation

- Quiz de connaissances.
- Exercices d'identification.
- Évaluation de fin de module.

Durée indicative : 25 heures

MODULE 2 – COSMÉTOLOGIE

Objectifs

Comprendre la composition, les propriétés et l'utilisation des principaux produits cosmétiques utilisés en esthétique.

Contenu

- Définition du produit cosmétique.
- Composition générale d'un cosmétique.
- Principaux ingrédients cosmétiques.
- Excipient et principes actifs.
- Additifs et conservateurs.
- Parfums.
- Différentes formes galéniques.
- Émulsions.
- Lotions.
- Gels.
- Crèmes.
- Masques.
- Produits de gommage.
- Produits de démaquillage.
- Produits de soins.
- Produits de maquillage.
- Produits d'épilation.
- Produits pour les mains et les pieds.
- Lecture et compréhension d'une étiquette.
- Précautions d'utilisation.
- Conservation des produits.

- Règles d'hygiène.
- Information et conseil à la clientèle.

Évaluation

- Quiz.
- Études de cas.
- Exercices d'analyse de produits.

Durée indicative : 25 heures

MODULE 3 – EP1 : TECHNIQUES ESTHÉTIQUES DU VISAGE

Objectifs

Maîtriser les connaissances nécessaires à la réalisation et à l'explication des protocoles de soins esthétiques du visage.

Contenu

- Accueil et installation de la cliente.
- Analyse et diagnostic esthétique.
- Identification du type et de l'état de peau.
- Fiche client.
- Démaquillage.
- Nettoyage de la peau.
- Exfoliation et gommage.
- Utilisation des produits adaptés.
- Techniques de modelage esthétique.
- Effleurages.
- Pressions.
- Pétrissages.
- Manœuvres spécifiques.
- Application des masques.
- Choix du masque selon le type de peau.
- Utilisation des appareils esthétiques.
- Précautions d'emploi.
- Contre-indications.
- Fin de soin.
- Conseils personnalisés.
- Règles d'hygiène et de sécurité.
- Organisation du poste de travail.

Évaluation

- Quiz.
- Études de protocoles.
- Analyse de situations professionnelles.
- Examen blanc.

Durée indicative : 35 heures

MODULE 4 – EP1 : SOINS ESTHÉTIQUES DES MAINS ET DES PIEDS

Objectifs

Connaître les techniques de beauté des mains et des pieds et savoir adapter les soins aux besoins de la cliente.

Contenu

- Anatomie et structure de l'ongle.
- Diagnostic des mains et des pieds.
- Identification des anomalies.
- Contre-indications.
- Préparation du poste de travail.
- Hygiène du matériel.
- Démaquillage des ongles.
- Coupe et limage.
- Travail des cuticules.
- Mise en forme de l'ongle.
- Modelage des mains.
- Modelage des pieds.
- Pose de vernis classique.
- Préparation de l'ongle.
- Application du vernis.
- Finition.
- Conseils d'entretien.

Évaluation

- Quiz.
- Fiches techniques.
- Études de cas.
- Évaluation des connaissances.

Durée indicative : 20 heures

MODULE 5 – EP1 : MAQUILLAGE

Objectifs

Acquérir les connaissances nécessaires à la réalisation d'un maquillage adapté à la morphologie, au teint et aux attentes de la cliente.

Contenu

- Théorie des couleurs.
- Harmonie des couleurs.
- Morphologie du visage.
- Formes de visage.
- Correction du teint.
- Préparation de la peau.

- Fond de teint.
- Correcteurs.
- Poudres.
- Blush.
- Mise en valeur des yeux.
- Maquillage des paupières.
- Eyeliner.
- Mascara.
- Mise en forme des sourcils.
- Maquillage des lèvres.
- Corrections morphologiques.
- Maquillage adapté aux différentes occasions.
- Démaquillage.
- Conseils personnalisés.

Évaluation

- Quiz.
- Exercices de reconnaissance.
- Études de cas.
- Mise en situation.

Durée indicative : 25 heures

MODULE 6 – EP2 : ÉPILATION

Objectifs

Maîtriser les connaissances théoriques relatives aux techniques d'épilation et aux règles professionnelles.

Contenu

- Anatomie du poil.
- Cycle pileux.
- Différents types de pilosité.
- Diagnostic.
- Contre-indications.
- Préparation de la cliente.
- Préparation du poste de travail.
- Hygiène et sécurité.
- Différents types de cire.
- Matériel d'épilation.
- Préparation et utilisation des produits.
- Techniques d'épilation.
- Épilation du visage.
- Épilation des sourcils.
- Épilation des jambes.

- Épilation des aisselles.
- Épilation du maillot selon le protocole professionnel.
- Conseils avant et après épilation.
- Incidents et précautions.
- Nettoyage et désinfection du matériel.

Évaluation

- Quiz.
- Études de cas.
- Analyse de protocoles.
- Examen blanc.

Durée indicative : 30 heures

MODULE 7 – EP2 : BEAUTÉ DES ONGLES ET PHANÈRES

Objectifs

Approfondir les connaissances relatives aux phanères et aux techniques esthétiques associées.

Contenu

- Structure et fonctionnement de l'ongle.
- Croissance de l'ongle.
- Principales anomalies.
- Fragilité de l'ongle.
- Contre-indications.
- Produits utilisés en manucurie.
- Techniques de mise en beauté.
- Préparation de l'ongle.
- Pose de vernis.
- Conseils d'entretien.
- Poil et pilosité.
- Diagnostic.
- Précautions professionnelles.

Évaluation

- Quiz.
- Exercices.
- Études de situations professionnelles.

Durée indicative : 15 heures

MODULE 8 – HYGIÈNE, SÉCURITÉ ET PRÉVENTION DES RISQUES

Objectifs

Appliquer les règles professionnelles d'hygiène, de sécurité et de prévention des risques dans un environnement esthétique.

Contenu

- Hygiène personnelle et professionnelle.

- Lavage et désinfection des mains.
- Nettoyage et désinfection du matériel.
- Entretien des surfaces.
- Gestion du linge.
- Organisation du poste de travail.
- Prévention des contaminations.
- Gestion des déchets.
- Prévention des accidents.
- Ergonomie.
- Postures professionnelles.
- Sécurité lors de l'utilisation des appareils.
- Conduite à tenir en cas d'incident.

Évaluation

- Quiz.
- Études de situations.
- Évaluation finale.

Durée indicative : 15 heures

MODULE 9 – EP3 : ACCUEIL, CONSEIL ET RELATION CLIENTÈLE

Objectifs

Développer les compétences nécessaires à une prise en charge professionnelle de la clientèle.

Contenu

- Accueil physique et téléphonique.
- Communication professionnelle.
- Attitude et comportement professionnels.
- Découverte des besoins.
- Questionnement client.
- Reformulation.
- Diagnostic et conseil.
- Proposition de prestations.
- Conseil personnalisé.
- Argumentation commerciale.
- Présentation des produits.
- Réponse aux objections.
- Vente additionnelle.
- Fidélisation.
- Gestion des situations difficiles.
- Satisfaction client.
- Prise de rendez-vous.

Évaluation

- Quiz.
- Mises en situation.
- Exercices d'argumentation.
- Simulations d'entretien.

Durée indicative : 20 heures

MODULE 10 – EP3 : VENTE DE PRODUITS ET DE PRESTATIONS

Objectifs

Savoir présenter et valoriser les produits et prestations proposés dans un institut.

Contenu

- Étapes d'une vente.
- Identification des besoins.
- Argumentaire CAP.
- Caractéristiques et avantages du produit.
- Vente de produits cosmétiques.
- Vente de prestations esthétiques.
- Conseil adapté au profil de la cliente.
- Réponse aux objections.
- Conclusion de la vente.
- Fidélisation.
- Création d'une relation durable avec la clientèle.

Évaluation

- Exercices pratiques.
- Études de cas.
- Simulations de vente.

Durée indicative : 15 heures

MODULE 11 – EP3 : ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT DE L'INSTITUT

Objectifs

Comprendre l'organisation quotidienne et professionnelle d'un institut de beauté.

Contenu

- Organisation d'un espace professionnel.
- Organisation du poste de travail.
- Gestion du matériel.
- Entretien des locaux.
- Gestion des stocks.
- Réception et rangement des produits.
- Suivi des consommables.
- Organisation des rendez-vous.
- Planning.

- Documents professionnels.
- Notions de réglementation.
- Prévention et sécurité.
- Image professionnelle de l'institut.

Évaluation

- Quiz.
- Études de situations professionnelles.

Durée indicative : 15 heures

MODULE 12 – PRÉPARATION AUX ÉPREUVES DU CAP

Objectifs

Préparer la stagiaire aux conditions de l'examen et développer une méthodologie efficace.

Contenu

- Présentation des épreuves professionnelles.
- Compréhension des attentes du jury.
- Méthodologie de préparation.
- Gestion du temps.
- Analyse des sujets.
- Vocabulaire professionnel.
- Entraînement aux questions.
- Sujets blancs.
- Corrections détaillées.
- Identification des points faibles.
- Programme de révision personnalisé.
- Préparation à l'oral professionnel.
- Préparation à la présentation du dossier de vente selon les modalités applicables à la candidate.

Évaluations

- Examens blancs.
- Corrections personnalisées.
- Évaluation finale.
- Bilan individuel de préparation.

Durée indicative : 30 heures

7. RÉPARTITION PÉDAGOGIQUE INDICATIVE

Domaine	Volume indicatif
Biologie appliquée	25 h
Cosmétologie	25 h
EP1 – Soins du visage	35 h
EP1 – Mains et pieds	20 h
EP1 – Maquillage	25 h
EP2 – Épilation	30 h
EP2 – Ongles et phanères	15 h
Hygiène et sécurité	15 h
EP3 – Relation clientèle	20 h
EP3 – Vente	15 h
EP3 – Organisation de l'institut	15 h
Préparation aux épreuves	30 h
TOTAL INDICATIF	270 h

8. MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation repose sur une pédagogie active et progressive.

Les méthodes utilisées comprennent :

- Cours théoriques en ligne.
- Supports pédagogiques numériques.
- Fiches de synthèse.
- Vidéos pédagogiques.
- Démonstrations techniques.
- Fiches de protocoles.
- Quiz interactifs.
- Exercices d'application.
- Études de cas.
- Mises en situation professionnelles.
- Examens blancs.
- Corrections personnalisées.
- Accompagnement individualisé.

La stagiaire est encouragée à travailler régulièrement afin de favoriser la mémorisation et l'acquisition progressive des compétences.

9. MODALITÉS D'ÉVALUATION

Les acquis sont évalués tout au long de la formation grâce à :

- Des quiz de connaissances.
- Des évaluations de fin de module.
- Des exercices pratiques et théoriques.
- Des études de situations professionnelles.
- Des devoirs corrigés.
- Des mises en situation.
- Des examens blancs.
- Une évaluation finale.

Un bilan de progression pourra être réalisé afin d'identifier les compétences acquises et les points nécessitant un renforcement.

10. MODALITÉS D'ACCOMPAGNEMENT

Selon la formule choisie, la stagiaire peut bénéficier :

- D'un suivi de sa progression.
- D'échanges avec le formateur.
- De réponses aux questions pédagogiques.
- De corrections personnalisées.
- De rendez-vous individuels en visioconférence.
- D'un accompagnement à la préparation des épreuves.
- D'une aide méthodologique pour organiser ses révisions.

11. MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Pour suivre la formation, la stagiaire doit disposer :

- D'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone.
- D'une connexion Internet.
- D'une adresse e-mail.
- D'un espace de travail adapté.

Pour l'entraînement aux techniques pratiques, un équipement professionnel adapté pourra être nécessaire, notamment :

- Matériel de soins du visage.
- Produits cosmétiques.
- Matériel de manucurie.
- Matériel de pédicurie esthétique.
- Matériel de maquillage.
- Matériel d'épilation.
- Matériel et produits d'hygiène et de désinfection.

La liste précise du matériel nécessaire pourra être communiquée en fonction du parcours pratique de la stagiaire.

12. TARIFS DE LA FORMATION

FORMULE ESSENTIELLE

890 €

Comprend :

- Accès à la plateforme e-learning.
- Cours théoriques.
- Supports pédagogiques.
- Fiches de révision.
- Quiz.
- Exercices.
- Sujets d'entraînement.
- Préparation aux épreuves professionnelles.

FORMULE ACCOMPAGNEMENT – FORMULE RECOMMANDÉE

1 490 €

Comprend :

- Accès à la plateforme e-learning.
- Ensemble des cours et supports pédagogiques.
- Quiz et évaluations.
- Fiches techniques et protocoles.
- Corrections personnalisées.
- 6 rendez-vous individuels en visioconférence.
- Suivi personnalisé de la progression.
- Préparation aux EP1, EP2 et EP3 en centre (1 journée par EP de 6 heures)
- Accompagnement à la préparation du dossier de vente.
- 2 examens blancs corrigés (1 en centre, 1 en e-learning)
- Bilan individuel de fin de formation.

FORMULE PREMIUM

1 990 €

Comprend :

- Accès à la plateforme e-learning pendant 18 mois.
- Ensemble des cours et supports pédagogiques.
- Corrections personnalisées.
- 12 rendez-vous individuels en visioconférence.
- Suivi individualisé renforcé.
- Corrections des travaux pendant la durée de la formation.
- Examens blancs.
- Simulations d'entretien et d'oral.
- Préparation renforcée aux épreuves professionnelles.
- Accompagnement jusqu'à la présentation à l'examen.

13. CONDITIONS D'ACCÈS

L'inscription à la formation est réalisée après :

1. Un premier échange avec la stagiaire.
2. L'analyse de son parcours et de son niveau initial.
3. La définition de ses objectifs.
4. La présentation du programme et des modalités de formation.
5. La validation de la formule choisie.
6. La signature des documents contractuels applicables.
7. La transmission des identifiants d'accès à la plateforme.

14. ACCESSIBILITÉ

La formation est proposée à distance.

Les besoins spécifiques liés à une situation de handicap peuvent être étudiés individuellement afin d'identifier les adaptations pédagogiques ou organisationnelles possibles.

La stagiaire est invitée à signaler ses besoins spécifiques avant le début de la formation.

15. IMPORTANT – INSCRIPTION À L'EXAMEN

La formation constitue une préparation aux épreuves professionnelles du CAP Esthétique Cosmétique Parfumerie.

L'inscription à l'examen auprès de l'autorité académique compétente n'est pas incluse dans le prix de la formation et reste à la charge de la candidate, sauf mention contraire dans un contrat spécifique.

La stagiaire doit vérifier les conditions d'inscription, les modalités d'examen, les éventuelles périodes de stage ou d'expérience professionnelle requises ainsi que les documents à fournir auprès de son académie ou de l'autorité compétente.

Les modalités d'examen étant susceptibles d'évoluer, il appartient à la candidate de vérifier les dispositions applicables à la session à laquelle elle souhaite se présenter.

16. RÉSULTATS ATTENDUS

À la fin du parcours, la stagiaire doit avoir acquis les connaissances et compétences nécessaires pour se présenter aux épreuves professionnelles du CAP Esthétique Cosmétique Parfumerie dans les meilleures conditions possibles.

La réussite à l'examen ne peut toutefois être garantie par l'organisme de formation.