

C A P e n I a n

# Ecole Elégance Gontard Internationale – Nice Esthétique et Spa



47 rue hôtel des postes

06000 Nice

04.93.88.12.92

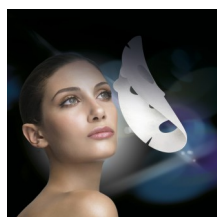
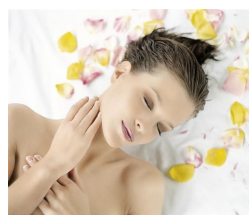
[contact@elegance-fr.net](mailto:contact@elegance-fr.net)

# CAP ESTHETIQUE-COSMETIQUE

## FORMATION ADULTE EN RECONVERSION en 1 AN

Objectif : Se reconvertir vers les métiers de la beauté.

Les formations esthétiques sont adaptées à vos projets professionnels. L'École Élégance Gontard dispense un enseignement technique et théorique basé sur la mise en situation des stagiaires au travers des ateliers pratiques. L'école vous propose trois modules de formations spécialisées pour des groupes composés exclusivement d'adultes avec un emploi du temps spécialement aménagé dans la semaine.



### CAP

La vie en institut vous séduit, vous souhaitez être salariée ou ouvrir votre institut de beauté, le CAP esthétique est le diplôme qu'il vous faut.

Soin du visage, manucurie, maquillage, épilation, beauté des pieds et vente vous sont enseignés tout au long des huit mois de formation afin de maîtriser l'essentiel en esthétique.



### CAP + SPE

Apportez une spécificité à vos connaissances esthétiques en alliant le CAP à une formation Professionnelle.

Plusieurs possibilités s'offrent à vous, le stylisme ongulaire, le maquillage de longue durée ou les soins corps vous permettront de développer vos capacités tout en satisfaisant un large panel de clientèle. Regroupé sur trois jours de formation sur une durée de huit mois, ce module vous permet une reconversion complète tout en programmant votre rentabilité à venir.



### CAP + SPA

Le métier de Spa Praticienne nécessite un diplôme d'esthétique ou de kinésithérapie afin de pouvoir pratiquer légalement en France. Ce secteur connaît un véritable essor sur le plan national et international, vous devez pour cela développer des compétences en modelages du corps spécifiques, en relation client et des notions d'anglais. Nous vous proposons de combiner les soins du corps et la formation Spa au CAP d'esthétique.

# CAP Esthétique Cosmétique Conseil Vente

**Vous avez déjà un diplôme type cap,  
bac...**

**Formation** : 2 jours et demi par semaine pendant 8 mois, soit 20h/ semaine

**Epreuve:** Dispensé du programme générale grâce au diplôme d'état déjà obtenu ( CAP, BEP, BAC...). Seul le programme professionnel est à passer.

**Diplôme:** diplôme d'état de niveau 5

**Vous n'avez pas de diplôme éducation nationale**

**Formation** : 3 jours par semaine pendant 8 mois, soit 24h/semaine

**Epreuve:** programme générale et professionnel sont à passer

**Diplôme:** diplôme d'état de niveau 5

## PROGRAMME PROFESSIONNEL

**ATELIER PRATIQUE** : outil pédagogique qui permet de préparer de futures professionnelles aux exigences de la vie en entreprise. Mise en situation pratique dans l'atelier de l'école.

### Enseignements théoriques :

**Sciences et arts appliqués** : coef 4  
Biologie, dermatologie, technologie, législation, cosmétologie, connaissances du milieu du travail. Arts Appliqués : Réalisation de maquillage de composition sur visage ou mains, élaboration de vitrines...

**Vente** : coef 2

Les différentes phases de la vente, la relation client, l'argumentaire commercial, réalisation de sketches et connaissances des produits des marques partenaires de l'école...

**PSE** : coef 1

prévention, santé, environnement.



### Pratiques esthétiques : coef 7

**Soin du visage** : Enseignement des techniques nettoyantes, relaxantes, anti-rides. Maîtrise des protocoles spécifiques des marques partenaires de l'école

**Épilation** : Toutes les techniques d'épilation sont enseignées : cire recyclable, cire jetable...

**Manucurie et beauté des pieds** : Apprentissage des techniques essentielles et spécifiques de manucurie : bain de paraffine, manucurie tiède, décos d'ongles...

**Maquillage** : Techniques basées sur l'analyse morphologique des visages, la colorimétrie, et l'application des produits. Maquillage jour, mariée, soir et cocktail...

## PROGRAMME GENERAL

**Mathématiques Physiques Chimie** coef 2

**Français** coef 1

**Histoire Géographie** coef 1

## CAP



**Mode de recrutement:** Sur dossier de candidature, tests et entretien individuel.

**Les débouchés du CAP:** Esthéticienne au sein d'un institut de beauté, parfumerie, thalasso, à domicile... Ouvrir son propre centre de beauté.

**Possibilité d'évolution:**

- Vers un diplôme de niveau supérieur : BP ou Bac Pro puis BTS.
- Vers des spécialisations professionnelles : maquillage professionnel, Spa praticienne, techniques de soin corps, stylisme ongulaire, maquillage de longue durée...

**Le « plus » de la formation :** Immersion dans la réalité professionnelle une demi-journée par semaine à l'atelier de pratiques esthétiques au sein de l'école avec des modèles extérieures, pour ancrer les procédures dans l'expérience acquise.

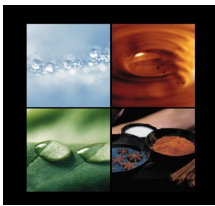
## CAP + SPE



Modules au choix	Programme de la spécialisation
CAP + SPÉ 1	Stylisme Ongulaire : Techniques de faux ongles en gel et résine, décoration d'ongles et Nail-art, mais également la stratégie commerciale de vente
CAP + SPÉ 2	Soins du corps « Essentiel » : Techniques relaxantes du californien, modelages et appareils amincissants... La réflexologie plantaire, le drainage lymphatique esthétique, ainsi que l'établissement de programmes de soins et de conseil vente.
CAP + SPÉ 3	Stylisme Ongulaire + Maquillage de Longue Durée : Techniques du gel et techniques de pigmentation des lèvres, sourcils et yeux, étude de la colorimétrie et des corrections morphologiques.
CAP + SPE 4	SPE1 + SPE3 associés

**Le « plus » de la formation SPÉ :** Optimiser son insertion et sa rentabilité professionnelle en devenant une esthéticienne spécialisée.

## CAP + SPA



CAP Esthétique 2 jours 1/2 ou 3 par semaine + Formation de Spa Praticienne 2 jours par semaine soit 30h par semaine

10 semaines de stage en Spa

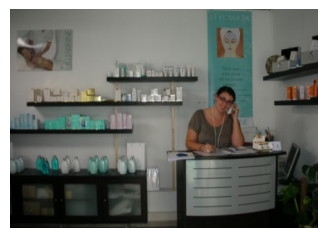
**Contenu de la Formation Spa :** Toutes les techniques du monde de modelages zone sèche: Ayurveda, Thaï, Pierres chaudes, Shiatsu...

et zone humide: douche à affusion, hammam, balnéothérapie... Techniques d'accueil et de vente spécifiques en Français comme en Anglais,

**Les débouchés du CAP SPA :** Praticienne au sein d'un Spa/Thalasso hôtelier de luxe ou Spa urbain en France et à l'étranger

**Possibilité d'évolution :** Spa Manager après expérience professionnelle.

**Le « plus » de la formation SPA :** Une mise en situation au sein du véritable SPA de l'école, gage de réelles compétences, associée à la pratique de la vente.



# CAP SPE

C A P E S T H E T I Q U E - C O S M E T I Q U E +  
S P E C I A L I S A T I O N S P R O F E S S I O N N E L L E S

Premier diplôme d'État du secteur de la beauté, le CAP Esthétique - Cosmétique - Vente - Conseil comprend l'enseignement de connaissances théoriques et pratiques nécessaire pour devenir salariée ou ouvrir son propre centre de beauté. Sa formule allégée réservée aux Adultes permet d'allier à l'emploi du temps du CAP, une ou plusieurs formations professionnelles spécialisantes afin d'optimiser ses savoirs en seulement 8 mois de formation.

Plusieurs possibilités s'offrent à vous, le stylisme ongulaire, le maquillage de longue durée, les soins corps traditionnels ou « les modelages du monde », vous permettront de développer vos capacités afin de satisfaire un large panel de clientèle.

Regroupé sur trois jours de formation sur une durée de huit mois, ce module vous permet une reconversion complète.



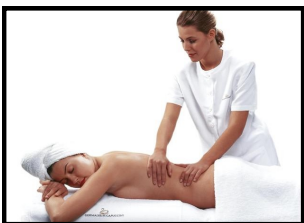
## CAP SPE 1



**Le CAP Esthétique Cosmétique combiné avec le stylisme ongulaire intégral.**

Techniques de faux ongles en gel, résine, décoration d'ongles, nail-art et stratégies commerciales de vente et de fidélisation du fichier client.

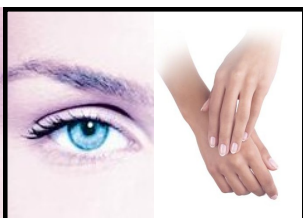
## CAP SPE 2



**Le CAP Esthétique Cosmétique combiné avec les techniques du soins du corps.**

Californien, modelage manuel et mécanique amincissant, programme beauté, réflexologie plantaire, drainage lymphatique esthétique, et établissement de programmes de soins et de conseil-vente.

## CAP SPE 3



**Le CAP Esthétique Cosmétique combiné avec le maquillage de longue durée et le stylisme ongulaire.**

Techniques de gel, étude de la colorimétrie et des corrections morphologiques et apprentissage des techniques de pigmentation des lèvres, des sourcils et des ras de cils des yeux...

# CAP SPE

## PROGRAMME CAP ESTHETIQUE

**ATELIER PRATIQUE :** outil pédagogique qui permet de préparer de futures professionnelles aux exigences de la vie en entreprise. Les stagiaires sont mises en situation pratique à l'atelier de l'école une fois par semaine afin de développer la relation clientèle et l'expérience professionnelle et d'atteindre des objectifs commerciaux et qualitatifs

### Enseignements théoriques :

#### **Sciences appliquées :**

Biologie, dermatologie, technologie, législation, cosmétologie, connaissances du milieu du travail

**Vente :** Les différentes phases de la vente, la relation client, l'argumentaire commercial, réalisation de sketches et connaissance des produits des marques partenaires de l'école...

**Arts Appliqués :** Réalisation de maquillage de composition sur visage ou mains, élaboration de vitrines...

**V.S.P :** vie sociale et professionnelle



### Pratiques esthétiques :

**Soin du visage :** Enseignement des techniques nettoyantes, relaxantes, anti-rides. Maîtrise des protocoles spécifiques des marques partenaires de l'école

**Épilation :** Toutes les techniques d'épilation sont enseignées : cire recyclable, cire jetable...

**Manucurie et beauté des pieds :** Apprentissage des techniques essentielles et spécifiques de manucurie : bain de paraffine, manucurie tiède, déco d'ongles...

**Maquillage :** Techniques basées sur l'analyse morphologique des visages, la colorimétrie, et l'application des produits. Maquillage jour, mariée, soir et cocktail...

## SPE 1 : Stylisme ongulaire

### Programme pratique Résine et Gel:

- Pose complète avec capsules classiques et french
- Sculpture intégrale classique et french définitive
- Techniques de remplissage
- Techniques de gainage
- Techniques de dépose

### Programme théorique :

- Notions de chimie sur les produits
- Techniques de conseil et vente
- L'hygiène et les affections de l'ongle
- Conseils d'entretien des ongles
- Les différentes formes d'ongles
- Le matériel

### Programme Déco d'ongles et Nail art

*Le plus d'une styliste ongulaire qui veut personnaliser son travail par une touche artistique très appréciée par la clientèle.*

- French fantaisie
- Nail Art en 3D
- gels et de résines de couleurs
- Matières insolites : fleurs séchées, éclats de coquillages, ice crakel...
- Matières classiques : strass, paillettes...
- Stickers
- Stripe-liners pour dessins sur ongles
- Occlusion en gel

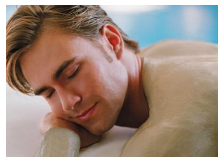
Formation dans le centre de stylisme ongulaire de l'école avec mise à disposition de mains d'entraînements et mise en situation pratique sur modèles extérieurs.

# CAP SPE

## SPE 2 : Soins du Corps

### Programme pratique :

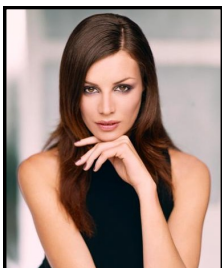
- **Relaxant** : Modelage californien basé sur des pressions glissées, effleurages, torsions, pétrissages, frictions et étirements dans un but de détente et de bien-être.
- **Beauté** : gommage corporel aux sels, aux épices..., enveloppements d'algues, de boue, au chocolat...
- **Amincissant** : Techniques manuelles de pétrissage et de palpé roulé  
Techniques mécaniques selon le principe d'endermologie.
- **Énergétique** : Méthode de réflexologie plantaire qui repose sur la stimulation des méridiens utilisés en médecine chinoise, chaque zone du pied correspondant à une zone du corps. La technicienne travaille sur l'équilibre des énergies.
- **Circulatoire** : le drainage lymphatique esthétique permet de favoriser l'élimination des toxines par les flux sanguins et lymphatiques. Il lutte contre la rétention d'eau et facilite la dissociation des amas adipeux.



### Programme théorique :

- Connaissances de l'environnement professionnel
- Les phases de la relation cliente et de la vente
- Les principes holistiques
- L'anatomie et la physiologie du corps humain
- Protocoles des différentes marques
- Établissement de programmes de soins

## SPE 3 : Maq Longue Durée + Gel



2 spécificités complémentaires pour une même clientèle :

- **Gel** :  
Par sa diversité de matières et de textures, le gel permet d'offrir un résultat très naturel et raffiné ou un effet artistique et sophistiqué. ( voir programme de formation stylisme onguilaire)
- **Maquillage de Longue Durée**

### Programme théorique

- Législation
- Étude et corrections morphologiques
- Matériel utilisé
- Techniques de piquage
- Colorimétrie
- Précautions à prendre
- Règles d'hygiène

### Programme pratique

- Tracé des lignes : sourcils, lèvres, yeux
- Réalisations des techniques de pigmentation
- Réalisations des mélanges de couleurs
- Établissement de fiche de suivi
- Créations de maquillages
- Retouches de maquillages



# CAP SPE

C A P E S T H E T I Q U E - C O S M E T I Q U E +  
S P E C I A L I S A T I O N S P R O F E S S I O N N E L L E S

L'option de spécialisations professionnelles choisie (SPE1 ou SPE2 ou SPE3), se déroule sur une demi-journée de 3 heures de formation, soit 90 heures en 8 mois, en complément du planning du CAP Esthétique.

Complément de  
formation

<b>MODELAGE A LA BOUGIE</b> Invitation à la détente grâce a la chaleur d'une huile onctueuse et d'un modelage approprié	<b>2 jours</b>
<b>THAI</b> Modelage doux et tonique, relaxant et énergétique	<b>3 jours</b>
<b>INITIATION SHIATSU (3 niveaux de 3 jours)</b> Initiation à la digitopression sur les méridiens corporels	<b>3 jours</b>
<b>AYURVEDA (3 niveaux )</b> Harmonisation de l'être VATA - PITTA - KAFA	<b>4 jours</b>
<b>EPILATION ORIENTALE</b> Tradition et technique orientale pour une parfaite épilation	<b>2 jours</b>
<b>EXTENSION DE CILS</b> Un regard velouté tout en beauté Cils par cils de très haute tenue	<b>1 jour</b>



# CAP SPA

C A P E S T H E T I Q U E - C O S M E T I Q U E +  
F O R M A T I O N S P A P R A T I C I E N

Le métier de Spa Praticienne nécessite un diplôme d'esthétique afin de pouvoir pratiquer légalement en France. Le secteur du Spa connaît un véritable essor sur le plan national et international, vous devez pour cela développer des compétences en modelages spécifiques, en relation client . Nous vous proposons de combiner les soins du corps et la formation Spa au CAP d'esthétique.

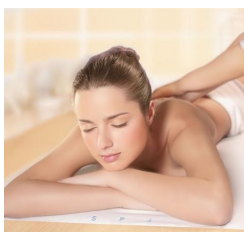
Un véritable trois en un qui vous permet en un an de formation de vous spécialiser dans le domaine du bien être associé aux techniques de soin...

## CAP Esthétique



Premier diplôme d'Etat du secteur de la beauté, le CAP Esthétique - Cosmétique - Vente - Conseil comprend l'enseignement de connaissances théoriques (biologie, technologie, cosmétologie) et de connaissances pratiques (soin du visage, épilation, manucurie, beauté des pieds, maquillage et vente). Les stagiaires sont mises en situation pratique à l'atelier de l'école afin de développer la relation clientèle et l'expérience professionnelle et d'atteindre des objectifs commerciaux et qualitatifs.

## Soins du corps



La connaissance des soins du corps esthétiques est nécessaire pour l'apprentissage des techniques de modelages spécifiques au SPA. Ces 60 heures de formation permettent d'intégrer les notions d'anatomie, les besoins physiologiques et les réponses techniques à apporter.

5 modules sont enseignés : le programme relaxant, beauté amincissant, énergétique, circulatoire.

## SPA Praticien



Formation en techniques de Spa reconnue par le milieu professionnel au niveau national et international. 300 heures de pratique et de théorie afin d'intégrer les compétences et les connaissances nécessaires aux fonctions d'une Spa Praticienne. L'objectif d'un spécialiste du Spa est d'être en adéquation avec sa pratique, son produit et sa clientèle.

# CAP SPA

## PROGRAMME ESTHETIQUE

**ATELIER PRATIQUE :** outil pédagogique qui permet de préparer de futures professionnelles aux exigences de la vie en entreprise. Mise en situation pratique dans l'atelier de l'école.

### Enseignements théoriques :

#### Sciences appliquées :

Biologie, dermatologie, technologie, législation, cosmétologie, connaissances du milieu du travail

**Vente :** Les différentes phases de la vente, la relation client, l'argumentaire commercial, réalisation de sketches et connaissances des produits des marques partenaires de l'école...

**Arts Appliqués :** Réalisation de maquillage de composition sur visage ou mains, élaboration de vitrines...

**PSE :** prévention, santé, environnement.



### Pratiques esthétiques :

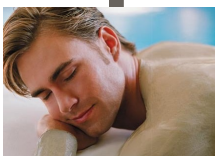
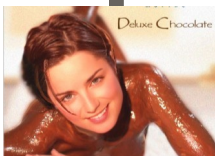
**Soin du visage :** Enseignement des techniques nettoyantes, relaxantes, anti-rides. Maîtrise des protocoles spécifiques des marques partenaires de l'école

**Épilation :** Toutes les techniques d'épilation sont enseignées : cire recyclable, cire jetable...

**Manucurie et beauté des pieds :** Apprentissage des techniques essentielles et spécifiques de manucurie : bain de paraffine, manucurie tiède, décos d'ongles...

**Maquillage :** Techniques basées sur l'analyse morphologique des visages, la colorimétrie, et l'application des produits. Maquillage jour, mariée, soir et cocktail...

## PROGRAMME SOINS DU CORPS



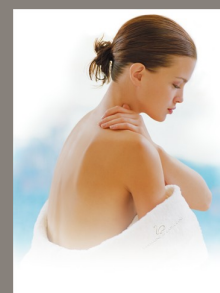
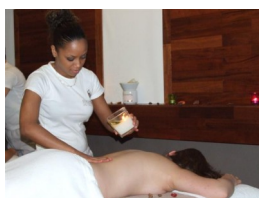
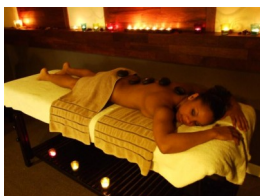
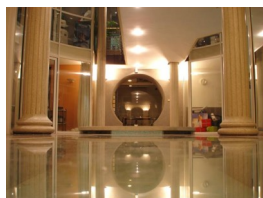
- **Relaxant :** modelage californien basé sur des pressions glissées, effleura-ges, torsions, pétrissages, frictions et étirements dans un but de détente et de bien-être.
- **Beauté :** gommage corporel aux sels, aux épices..., enveloppements d'al-gues, de boue, au chocolat...
- **Amincissant :** Techniques de pétrissage, palpé roulé manuelle et mécani-que selon les techniques d'endermologie.
- **Énergétique :** Méthodes de réflexologie plantaire qui repose sur la stimula-tion des méridiens utilisés en médecine chinoise, chaque zone du pied cor-respondant à une zone du corps. La technicienne travaille sur l'équilibre des énergies.
- **Circulatoire :** le drainage lymphatique esthétique permet de favoriser l'éli-mination des toxines par les flux sanguins et lymphatiques. Il lutte contre la rétention d'eau et facilite la dissociation des amas adipeux.

# CAP SPA

## PROGRAMME SPA

### **SPA D'APPLICATION : Découverte du lieu professionnel.**

50% du temps de la formation est faite en milieu professionnel dans le spa de l'école où les stagiaires organisent leur temps de travail selon la zone sèche et la zone humide, le fichier client, les plannings et les stocks. Lors de cette mise en situation, elles sont encadrées par les managers et les formateurs qui évaluent leur évolution.



### • **Programme pratique :**

#### **Zone sèche :**

Techniques de Head SPA

Modelages avec accessoires : Tampons de Siam, Stone Therapy, Bougies, Foulards, Coquillages...

Modelages manuels du monde : Tuina, Thai, suédois...

Modelages manuels du monde niveau 1 : Ayurvèda, Shiatsu

#### **Zone humide :**

Modelage ou gommage sous affusion (douche Vichy)

Cérémonial du Hammam, gommage au savon noir...

Balnéothérapie, douche à jets

### • **Programme théorique :**

Connaissances de l'environnement professionnel

Les phases de la relation client, les techniques de vente spécifiques au Spa

Technologie des appareils de SPA

Les principes holistiques

Initiation au Feng-Shui

Les soins SPA culturels : du « bain thermal » au « Onsen »

L'anatomie et la physiologie du corps humain

Les méridiens, les tsubos, les doshas..

Protocoles des différentes marques

# CAP SPA

CAP ESTHETIQUE-COSMETIQUE + FORMATION SPA PRATICIEN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	ESTHETIQUE	ESTHETIQUE	SPA		SPA	
APRES MIDI	ESTHETIQUE	ESTHETIQUE	SPA	ESTHETIQUE	SPA	

## Stages

**Spa** : 1 stage obligatoire pour l'obtention du certificat de 10 semaines au mois de Juillet et Août

## Evolution

**Module complémentaire:** tout au long de la formation ou après la formation, des modules d'approfondissement ou de complément de connaissances vous sont proposés.

**Anglais** : formation de 30heures niveau 1, niveau 2



## Spa manager :

La formation a pour objectif de développer et structurer les compétences liées à cette fonction très spécifique au SPA.

La formation se fait en partie en anglais, l'objectif étant de manager une équipe de praticiens et de mettre en place une dynamique commerciale de développement.

