

CAP

100% en ligne

Alternance



**Durée estimée\*:**

400h 12 mois



**Lieu :**

100% en ligne



**Démarrage :**

A tout moment de l'année



**Certification :**

Diplôme d'Etat Niveau 3 (CAP)

En partenariat académique avec **Academee**

**Apprenez les techniques professionnelles de l'esthétique pour devenir un(e) expert(e) des soins de beauté !**

Cette formation en alternance, axée exclusivement sur les matières professionnelles, vous prépare à maîtriser les gestes techniques fondamentaux : soins du visage et du corps, épilations, maquillage, manucure, ainsi que le conseil à la clientèle. Grâce à l'expérience acquise en entreprise, vous développerez votre savoir-faire et votre professionnalisme, vous permettant d'exercer en institut de beauté, en établissement de soins ou en tant qu'indépendant(e). Une formation concrète et professionnalisante pour démarrer une carrière solide dans le secteur de l'esthétique.

**Vous serez capable de :**

- Maîtriser les techniques esthétiques soins du visage et corps
- Maîtriser les techniques esthétiques liées aux phanères
- Gérer la relation avec la clientèle
- Gérer la relation avec le personnel

**Vous obtiendrez à l'issue de la formation : ?**



**Diplôme d'État**



CAP "Esthétique Cosmétique Parfumerie" niveau 3, enregistré au RNCP, sous le numéro RNCP39030, par arrêté du 25/06/2018 publié au Journal Officiel du 21/07/2018



**Attestation de fin de formation**

(?) : Sous réserve de réussite aux épreuves finales.

**Inclus dans votre formation :**

- **Accompagnement méthodologique personnalisé par votre référent**
- **Accompagnement individuel de vos missions en entreprise**
- **Suivi pédagogique par nos formateurs experts**
- **Coaching carrière**
- **Cours écrits et vidéos à la demande et évaluations personnalisées**
- **Accès illimité à plus de 10 000 classes virtuelles<sup>(1)</sup> en direct et replay**
- **Préparation spécifiques aux examens**
- **Accès illimité à votre formation pendant 3 ans (contenus et mises à jour)**

<sup>(1)</sup> Nombre moyen de classes virtuelles en direct observées sur les 12 derniers mois (organisées majoritairement à partir de 18h)

L'accès à la plateforme se fait en moyenne sous 14 jours après l'accord du financeur. Ce délai peut varier selon la typologie de financement.

\*La durée en heures et en mois est une durée moyenne estimée pour la réalisation de la formation. La durée de réalisation effective peut être, selon chaque apprenant, inférieure ou supérieure à la durée estimée, sans incidence sur le tarif de la formation. La durée indiquée est donnée à titre indicatif et n'est pas contractuelle. Elle sera précisée lors de votre entretien avec votre conseiller en formation.

\*\* Voir les CGV Studi

# Programme détaillé

## Techniques esthétiques soins du visage et corps

---

### Soins du visage

- Théorie sur les soins du visage
- Démaquillage des lèvres
- Démaquillage des yeux et des sourcils
- Démaquillage du visage, cou et décolleté
- Exfoliation du visage, du cou et du décolleté
- Phase d'extraction des comédons
- Phase de traitement
- Modelage liftant "Kobido"
- Modelage du cuir chevelu
- Modelage relaxant
- Manoeuvres actives
- Masque crème
- Masques terreux et mixte
- Masque gel
- Masque collagène
- Crèmes de protection
- Masque alginat
- Masque thermique

### Soins du visage selon le type de peaux

- Différents types de peaux
- Peaux séborrhées
- Peaux ternes
- Peaux sèches
- Peaux sensibles
- Peaux déshydratées
- Peaux mixtes
- Peaux atones
- Peaux matures
- Contours des yeux

### Soins des mains

- Théorie sur les soins des mains
- Démaquillage des ongles
- Coupe des ongles
- Limage et gommage des mains
- Travail des cuticules et retrait des envies
- Différents modelages
- Réflexologie palmaire
- Différents masques
- Fin de soin

### Soins de pieds

- Théorie sur les soins des pieds
- Démaquillage des ongles
- Coupe des ongles
- Limage et gommage des pieds
- Travail des cuticules et retrait des envies
- Différents modelages
- Réflexologie plantaire
- Différents masques
- Fin de soin
- Beauté des pieds brésilienne

### Produits et appareils

- Produits exfoliants corps
- Produits de soins esthétiques corps
- Produits d'enveloppement corps
- Produits de massage esthétique corps
- Appareils de presso-esthétique
- Appareils à presso-aspiration
- Appareils à couverture chauffante
- Appareils à cryo aspiration et cryo topique
- Appareils radiofréquence
- Appareils à action d'électro-stimulation
- Sauna
- Hammam
- Appareils à dermabrasion
- Appareils à lumière pulsée
- Appareil vapozone
- Appareils à brosses rotatives
- Appareils à haute fréquence
- Appareils à ultrasons
- Appareils LED et LTT
- Appareils à ionophorèse
- Appareils à électroporation
- Appareils d'observation et d'analyse de la peau
- Appareils de stérilisation
- Appareils de désincrustation
- Appareils UV

### Soins du corps

- Théorie sur les soins du corps
- Nettoyage et gommage du corps
- Soins relaxants dos
- Soins "modelage buste"
- Soins "shiatsu"
- Soins tonifiants "suédois"
- Soins "drainage lymphatique esthétique"
- Soins drainants "jambes lourdes"
- Soins amincissants
- Soins dos purifiants
- Enveloppement boue
- Enveloppement auto-chauffant
- Enveloppement alginat
- Enveloppement bandes cryo
- Techniques de soins esthétiques par l'eau

### Effets du soleil et des UV sur la peau

- Connaissances UV
- Réglementation UV
- Information et formation UV

### Techniques de maquillage

- Théorie sur les techniques de maquillage
- Travail du teint
- Correction des cernes et des imperfections
- Modeleurs
- Maquillage des yeux
- Maquillage des sourcils
- Maquillage des lèvres
- Maquillage des joues
- Pose de faux cils
- Maquillage remise en beauté
- Maquillage "flash" animation
- Maquillage jour
- Maquillage cocktail
- Maquillage soir
- Maquillage grand soir
- Maquillage mode

- Maquillage mariée
- Maquillage peau mature
- Maquillage peau noire
- Maquillage peau asiatique
- Séance d'auto-maquillage
- Maquillage permanent

---

### Focus Biologie - Soins du visage et corps

- Anatomie appliquée
- Matière vivante
- L'épiderme
- Surface cutanée
- Derme et hypoderme
- Glandes cutanées
- Anomalies cutanées
- Peau et le soleil
- Organisation du corps humain
- Système de la vie végétative
- Système nerveux
- Systèmes de régulation
- Système vasculaire et lymphatique
- Tissu conjonctif
- Glande mammaire
- Vascularisation et innervation cutanées
- Muscle strié squelettique

---

### Focus technologie e Cosmétologie - Soins du visage et corps

- Produits solaires et autobronzants
- Appareils de stérilisation
- Appareils et matériels pour l'observation
- Appareils et matériels pour l'observation
- Appareils de soins esthétiques
- Instruments de soins esthétiques
- Instruments de maquillage
- Les produits cosmétiques
- Produits de maquillage
- Additifs

---

## Techniques esthétiques liées aux phanères

---

### Épilations du corps

- Théories sur les techniques d'épilation
- Épilation des aisselles
- Épilation des bras
- Épilation des demi-jambes
- Épilation cuisses
- Épilation du maillot simple
- Épilation du maillot brésilien
- Épilation du maillot intégral
- Épilations des lèvres supérieures
- Épilation des sourcils

---

### Techniques esthétiques d'embellissement

- Coloration des sourcils
- Teinture de cils
- Décoloration duvet visage
- Décoloration avant bras

---

### Techniques de prothésiste ongulaire

- Techniques de réparation des ongles

---

### Techniques de maquillage et décoration des ongles

- Théories sur les techniques de maquillage des ongles
- Gel couleur
- Décoration des ongles
- Maquillage des ongles naturels
- Irisé
- French manucure - mains
- French manucure - pieds
- Laqué foncé - mains
- Laqué foncé - pieds
- Vernis semi permanent - mains
- Vernis semi permanent - pieds

---

### Focus Biologie - Phanères

- Glande sudoripare apocrine
- Affections du système pileux
- Caractéristiques de l'appareil unguéal
- Le follicule pilo-sébacé
- L'appareil unguéal
- La dermatologie des annexes cutanées
- Les biocontaminations

---

### Focus Technologie et Cosmétologie - Phanères

- Les appareils d'épilation
- Les appareils de manucure
- Les produits de manucure
- Les produits d'épilation
- Les produits de coloration
- Les produits capillaires

---

## Conduite d'un institut de beauté et de bien-être

---

### Analyser les attentes du client

- Analyse des attentes du client
- Connaître les besoins et motivations
- Diriger son entretien de vente

---

### Conseils et ventes associées

- Produits et prestations
- Fiche produit et argumentaire
- Argumenter et conseiller
- Finaliser la vente
- Planning des prestations
- Rôle et contexte de la communication
- Composantes de la communication

---

### Fidéliser la clientèle

- Fidélisation de la clientèle
- Outils de communication de l'entreprise

---

### Mettre en place et animer des actions de promotion

- Mise en place et animation des promotions
- Organiser l'espace de vente et les produits
- Installer la signalétique
- Préparer une action promotionnelle
- Programmer la promotion
- Assurer la mise en œuvre d'une animation
- Évaluer la qualité d'une opération promotionnelle

---

## Accueillir et prendre en charge la clientèle

- Accueil et prise en charge
- Vente en 10 étapes
- Place de l'image

---

## Évaluer la satisfaction de la clientèle

- Evaluation de la satisfaction client
- Mercatique avant et après vente
- Qualité de service et outils d'évaluation
- Outils avancés de mesure de la satisfaction

---

## Savoirs Associés - Biologie et cosmétologie de l'institut

- Système nerveux - odorat
- Produits d'hygiène corporelle
- Les produits capillaires

---

## Savoirs Associés - Communication

- Communication externe et interne
- Médias
- Autres canaux de communication
- Créer des promotions de vente

---

## Animer et encadrer le personnel

- Encadrement du personnel
- Connaissance juridique et réglementaire
- Différentes structures d'entreprises
- Métiers de l'esthétique et contexte professionnel
- Différents types d'action de formation
- Acteurs de la formation professionnelle
- Aide au financement de la formation professionnelle
- Congé individuel de formation ou le CPF
- Bilan de compétences
- Recueillir les besoins en formation
- Évaluer le travail du personnel
- Organisations syndicales
- Participer au recrutement

---

## Savoirs Associés - Accompagner son personnel

- Animation d'une réunion
- Accompagnement de l'évolution des salariés
- Motivation au travail

---

## Communiquer avec différents interlocuteurs

- Situation de communication
- Situation de négociation
- Sélection des fournisseurs et articles

---

## Assurer le pilotage de l'entreprise

- Documents de gestion
- Facturation
- Construction d'un planning
- Formes juridiques
- Différentes modalités d'acquisition d'un fond de commerce
- Formes de commerce
- Environnement économique général
- Environnement économique local
- Création, fabrication et vente d'un produit
- Distribution et livraison des produits
- Stock et inventaire

---

## Installer et gérer des espaces de travail

- Installation et gestion des espaces
- Installations énergétiques
- Equipements et salubrité des locaux
- Contrôle qualité

---

## Assurer la veille documentaire

- Sources des documents
- Élaboration d'un dossier

---

## Anglais

---

### Making Relationships

- Introducing myself
- Talk about myself
- Social skills

---

### Understanding how English schools work

- Daily routines
- School rules
- Taking a test

---

### Glowing UP

- Diet
- Makeover
- Makeup
- Hairstyle

---

### Finding a job

- Understand the company
- Company organisation

---

### Working day

- Business event
- Planning
- Applying to a job
- Your first day at work

---

### Booking

- Reservations
- Retail
- Emailing
- Giving explanations
- Advice

---

### Cooking and Eating out

- At the restaurant
- In the kitchen
- Catering a wedding

---

## Prévention Santé Environnement

---

### L'individu responsable de son capital santé

- Le système de santé
- Le parcours de soins coordonnés

- Le sommeil et le rythme biologique
- La qualité du sommeil
- L'activité physique
- Le mouvement volontaire et la contraction du muscle
- Les modifications lors du travail musculaire et exercer une activité physique régulière
- L'alimentation adaptée à son activité
- Les addictions
- La prévention et la lutte contre les addictions
- La reproduction
- La contraception
- Les infections sexuellement transmissibles

---

### L'individu responsable dans son environnement

- Les ressources en eau
- Les ressources en énergie
- Le bruit au quotidien
- Les risques majeurs

---

### L'individu dans son milieu professionnel, impliqué dans la prévention des risques

- Les acteurs et les organismes de prévention
- Le risque lié au bruit
- Le risque chimique
- Le risque mécanique
- Le risque électrique
- Les risques liés à l'activité physique du métier
- Les risques professionnels dans l'activité de travail
- Le risque biologique
- Le risque lié à l'ambiance thermique
- Le risque lié à l'ambiance lumineuse

---

### L'individu acteur de prévention dans son milieu professionnel

- L'analyse d'un accident du travail
- Les accidents du travail et maladies professionnelles : enjeux et prévention
- La prévention des risques professionnels : consignes et dangers
- Le cadre juridique de la prévention
- L'égalité Femmes / Hommes
- Les risques psychosociaux et la qualité de vie au travail

---

### Le secourisme

- Protéger, Examiner, Faire Alerter ou Alerter et Secourir
- Initiation aux gestes de premiers secours
- Initiation aux gestes de premiers secours chez l'enfant et le nourrisson

## Modalités spécifiques Alternance - Niveau 3 (CAP) - Modalité : Alternance

---

### Module Réussir mon alternance (durée estimée : 50h)

- Connaissance de l'alternance, des contrats, engagements réciproques, aides et modalités de suivi
- Citoyenneté, diversité et santé au travail.

---

### Accompagnement et renforcement pédagogique, suivi du Career Center (durée estimée : 54h en moyenne)

- Un live interactif par semaine permettant de répondre aux questions des alternants et informations liées aux aides sociales, à la mobilité internationale, au handicap
- Suivi du CFA : entretiens tripartites pluriannuels

# Métiers visés

- ▼ Esthéticienne
- ▼ Prothésiste ongulaire
- ▼ Vendeur / Vendeuse en parfumerie et en cosmétique
- ▼ Maquilleur / Maquilleuse
- ▼ Expert / Experte en manucure

Modalités

## Formation financée et rémunérée

Les frais de formation sont pris en charge par l'OPCO de votre entreprise et vous recevez un salaire mensuel qui augmente au fur et à mesure de votre formation.

## Conditions d'admission :

Pour entrer en formation, le candidat doit :

- Etre âgé de 16 ans lors de la signature du contrat
- Etre âgé de 18 ans au 31/12 de l'année de l'examen

Diplômes/titres dispensant des matières générales :

- CAP / BEP
- OU CAP / BEP maritimes
- OU CAPA / BEPA
- OU RNCP niveau 4
- OU Bac général / DAEU / examen spécial d'entrée à l'université
- OU Certification d'un pays de l'UE, de l'Espace européen ou de l'Association européenne de libre-échange de niveau 4 CEC avec 1 épreuve en langue française
- OU Certification d'un pays de l'UE, de l'Espace européen ou de l'Association européenne de libre-échange de niveau 4 CEC + qualification langue française A2 CECRL

Pour toute autre situation, contactez un conseiller en formation qui étudiera votre admissibilité.

## Examen :

**Mois d'examen :** Mai, Juin

**Lieu :** En présentiel (centre d'examen de votre académie)

A l'issue de votre formation, vous présenterez l'examen CAP dans un centre sélectionné par le Rectorat de votre région.

Les épreuves écrites et orales se déroulent de début mai à fin juin. Pour les épreuves orales, le calendrier varie en fonction des académies.

- **EP1 :** Techniques esthétiques du visage, des mains et des pieds - Pratique et écrit de **3h45**
- **EP2 :** Techniques esthétiques liées aux phanères - Pratique et écrit de **2h30**
- **EP3 :** Conduite d'un institut de beauté et de bien-être : Relation avec la clientèle et vie de l'institut - Oral de **40 minutes**
- **EG1 :** Français et Histoire-Géographie - Enseignement moral et civique - écrit et oral de **2h15**
- **EG2 :** Mathématiques - Sciences physiques et chimiques - écrit de **2h**
- **EG4 :** Langue vivante - oral de **20 minutes**

## Certification :

Certification : CAP "Esthétique Cosmétique Parfumerie" niveau 3, enregistré au RNCP, sous le numéro RNCP39030, par arrêté du 25/06/2018 publié au Journal Officiel du 21/07/2018

Certificateur : Ministère de l'éducation nationale  
**Consultez la fiche RNCP sur le site de France Compétences**

### Validation par bloc de compétences :

La certification professionnelle est composée de plusieurs blocs de compétences à acquérir pour l'obtention de la certification professionnelle.

Il est possible de valider un ou plusieurs des blocs de compétences. Chaque bloc peut être acquis individuellement.

La fiche RNCP accessible depuis chaque fiche formation en précise les modalités d'obtention.

Quelle que soit la forme d'examen choisie, les candidats préparant le certificat d'aptitude professionnelle par la voie de la formation professionnelle continue ou dans le cadre de la validation des acquis de l'expérience reçoivent, pour les unités du diplôme préparé qui ont fait l'objet, au titre de la session en cours ou dans les cinq années précédentes, d'une note égale ou supérieure à 10 sur 20 ou d'une validation des acquis de l'expérience, y compris si elles ont été obtenues par la voie scolaire ou par la voie de l'apprentissage, une attestation délivrée par le recteur d'académie reconnaissant l'acquisition des compétences constitutives de ces unités du diplôme.

Pour toute question concernant les blocs de compétence, contactez votre conseiller en formation.

### Equivalences et passerelles :

Il n'existe pas d'équivalences ou de passerelles pour ce CAP.

### Poursuite d'études :

Après avoir obtenu le CAP Esthétique Cosmétique Parfumerie, il est possible de :

- Soit intégrer directement le marché du travail
- Soit poursuivre vers un Bac Pro Esthétique Cosmétique Parfumerie ou un BP Esthétique Cosmétique Parfumerie.

Cette liste n'est pas exhaustive. Il existe d'autres poursuites possibles.

### Accompagnement spécifique alternance :

#### **Un accompagnement renforcé, pensé pour les alternants**

Le parcours d'un alternant ne ressemble à aucun autre, c'est pourquoi nous avons mis en place un suivi spécifique, dédié et renforcé pour répondre à ses enjeux particuliers. Dès son entrée chez Studi, chaque alternant réalise un test de positionnement pour évaluer ses acquis et lui proposer, si besoin, un parcours de remise à niveau individualisé. Un onboarding personnalisé, animé par son chargé de suivi, lui permet de découvrir l'ensemble des services et des ressources utiles pour bien démarrer.

Tout au long de sa formation, il bénéficie d'un chargé de suivi alternance dédié, expert de l'alternance, à la fois sur les volets administratifs et pédagogiques. Ce référent s'adapte aux contraintes propres au rythme alterné et reste accessible à tout moment via son agenda en ligne.

Le suivi de l'alternant inclut également :

- des entretiens tripartites réguliers, menés avec le tuteur en entreprise, pour faire le point sur l'acquisition des compétences à l'aide d'une grille d'évaluation partagée ;
- un suivi continu de l'assiduité et de la progression pédagogique, permettant d'intervenir rapidement en cas de besoin, de proposer un coaching personnalisé ou de rebooster la motivation dans les phases de creux ;
- des contenus employabilité dédiés, pour préparer l'insertion professionnelle au-delà de la formation.

Ce dispositif global assure à chaque alternant un cadre solide et bienveillant, propice à sa réussite dans ce double défi que représente la formation en alternance.

# Comment se déroule votre parcours en alternance avec Studi ?

Jusqu'à 11 semaines

## 2

DÉFINITION DU PROJET

### Vous constituez votre dossier d'admission

- Vous êtes contacté(e) par un conseiller en formation avec qui vous réalisez un bilan d'orientation.
- Vous finalisez votre dossier d'admission avec son soutien.

## 4

SAS VERS L'ALTERNANCE\*

### Vous démarrez gratuitement votre formation

- Vous commencez à vous former de manière intensive jusqu'à ce que vous commenciez vos missions entreprise.
- Vous n'êtes pas rémunéré(e) pendant cette période de formation.
- Vous continuez à bénéficier de notre programme coaching alternance pour trouver votre entreprise d'accueil.

## 1

DÉFINITION DU PROJET

### Vous candidatez

Vous candidatez à l'alternance et faites votre choix parmi une de nos formations en alternance du CAP à Bac+5.

## 3

PROGRAMME COACHING ALTERNANCE

### Vous êtes admis(e)

- Vous profitez de notre programme coaching pour trouver votre entreprise d'accueil (accès à des milliers d'offres d'emploi en d'alternance, suivi de vos candidatures, coaching sur les techniques de recherche d'entreprise...).
- Vous prenez en main la plateforme d'apprentissage en ligne.
- Vous commencez à chercher votre entreprise d'accueil.

## 5

IMMERSION EN ENTREPRISE ET FORMATION EN ALTERNANCE

### Vous démarrez dans votre entreprise d'accueil

- Dès que vous avez trouvé votre entreprise d'accueil, vous débutez votre immersion en entreprise et vous commencez à être rémunéré(e). Vous poursuivez votre formation en alternance selon le planning prévu.
- Votre rythme d'alternance, 4 jours en entreprise / 1 jour en formation est flexible et modulable pour s'adapter parfaitement aux besoins de votre entreprise.
- Dans l'éventualité où vous n'auriez pas trouvé d'entreprise d'accueil, Studi vous apportera un soutien financier pour continuer votre projet (sous conditions d'éligibilité et étude de votre dossier).

\*Places limitées. Vérifiez votre éligibilité au "sas vers l'alternance" avec votre conseiller en formation.

# La méthode **Studi**

- ✓ **Un suivi tripartite tout au long du parcours**  
Vous n'êtes jamais seul : un accompagnement régulier est assuré entre Studi, votre entreprise et vous, grâce à des entretiens tripartites structurés pour suivre l'acquisition de vos compétences. Ce suivi est enrichi d'un accompagnement pédagogique de proximité, avec une réponse sous 48h ouvrées de nos formateurs experts.
- ✓ **Un accompagnement carrière sur-mesure**  
Trouver votre entreprise, découvrir les bonnes pratiques en alternance, affiner votre projet professionnel : notre programme coaching vous aide à chaque étape, pour booster votre employabilité dès aujourd'hui et pour demain.
- ✓ **Une pédagogie concrète et immersive**  
Parce que l'alternance, c'est du concret, nos formations s'appuient sur une pédagogie active : cas pratiques, mises en situation et contenus immersifs pour développer des compétences directement actionnables en entreprise.
- ✓ **Des ressources accessibles à tout moment**  
Votre plateforme de formation est disponible 24h/24, sur web et mobile. Elle vous donne accès à une grande diversité de supports (cours écrits, vidéos à la demande, classes virtuelles, exercices corrigés) et aux licences elles dont vous avez besoin.
- ✓ **Une vraie communauté d'apprentissage**  
Vous rejoignez une plateforme collaborative pour échanger, partager, poser vos questions et tisser des liens avec d'autres alternants et formateurs. Parce qu'apprendre, c'est aussi une aventure collective.
- ✓ **Des compétences à 360° avec Studi+**  
En parallèle de votre formation principale, vous avez accès à des modules complémentaires pour aller plus loin : IA, outils bureautiques, langues, soft skills... autant d'atouts pour élargir votre profil et faire la différence sur le marché du travail.

**Accessibilité handicap** : Pour tout besoin spécifique en termes d'adaptation des canaux d'apprentissage au type de trouble ou de handicap, d'aménagement des évaluations et des examens, ou encore de renforcement des appels de coaching, etc, une équipe de correspondants-référents handicap est à votre disposition via [handicap@studi.fr](mailto:handicap@studi.fr)