

✂ CAP Coiffure

┌ 190 Fiches de Révision ┐
CAP Coiffure
└ Métiers de la Coiffure ┘

✓ Fiches de révision

✓ Fiches méthodologiques

✓ Tableaux et graphiques

✓ Retours et conseils



Conforme au Programme Officiel



Garantie Diplômé(e) ou Remboursé

4,5/5 selon l'Avis des Étudiants



cours-cap-coiffure.fr

Préambule

1. Le mot du formateur :



Hello, moi c'est **Alice** !

D'abord, je tiens à te remercier de m'avoir fait confiance et d'avoir choisi www.cours-cap-coiffure.fr pour tes révisions.

Si tu lis ces lignes, tu as fait le choix de la **réussite**, bravo.

Dans cet E-Book, tu découvriras comment j'ai obtenu mon **CAP Métiers de la Coiffure** avec une moyenne de **14,73/20** à l'examen final.

2. Pour aller beaucoup plus loin :

Vous avez été très nombreux à nous demander de créer une **formation 100 % vidéo** dédiée au domaine **Services & Santé** pour maîtriser toutes les notions.

Chose promise, chose due : Nous avons créé cette formation unique composée de **5 modules ultra-complets** (1h08 au total) afin de t'aider à **réussir les épreuves** du CAP.



3. Contenu du dossier Services & Santé :

1. **Vidéo 1 – Relation d'aide, communication professionnelle & posture avec le public (15 min)** : Clés pour adopter une posture professionnelle et bienveillante.
2. **Vidéo 2 – Hygiène, sécurité, risques professionnels & prévention des infections (14 min)** : Règles essentielles d'hygiène, de sécurité et de prévention.
3. **Vidéo 3 – Organisation du travail, planification et qualité du service rendu (12 min)** : Méthodes pour organiser les tâches et assurer un suivi fiable.
4. **Vidéo 4 – Accompagnement de la personne dans les actes de la vie quotidienne (15 min)** : Repères pour accompagner la personne au quotidien.
5. **Vidéo 5 – Contexte juridique, éthique et déontologique (16 min)** : Cadre de référence pour agir dans le respect du droit et de l'éthique.

➔ Découvrir

Table des matières

Français	Aller
Chapitre 1 : Compréhension de textes	Aller
Chapitre 2 : Expression écrite	Aller
Chapitre 3 : Expression orale	Aller
Chapitre 4 : Vocabulaire et orthographe	Aller
Histoire-Géographie et Enseignement moral et civique	Aller
Chapitre 1 : Repères dans le temps	Aller
Chapitre 2 : Repères dans l'espace	Aller
Chapitre 3 : Citoyenneté et valeurs	Aller
Mathématiques - Physique-chimie	Aller
Chapitre 1 : Nombres et calculs	Aller
Chapitre 2 : Proportionnalité	Aller
Chapitre 3 : Mesures et conversions	Aller
Chapitre 4 : Lecture de graphiques	Aller
Langue vivante (Anglais)	Aller
Chapitre 1 : Comprendre l'oral	Aller
Chapitre 2 : Interagir à l'oral	Aller
Chapitre 3 : Comprendre l'écrit	Aller
Prévention-Santé-Environnement	Aller
Chapitre 1 : Hygiène et prévention	Aller
Chapitre 2 : Risques professionnels	Aller
Chapitre 3 : Sécurité au travail	Aller
Chapitre 4 : Gestes responsables	Aller
Arts appliqués et cultures artistiques	Aller
Chapitre 1 : Formes et couleurs	Aller
Chapitre 2 : Outils d'expression	Aller
Chapitre 3 : Culture artistique	Aller
Techniques de coiffure	Aller
Chapitre 1 : Diagnostic client	Aller
Chapitre 2 : Shampooing et soin	Aller
Chapitre 3 : Techniques de coupe	Aller
Chapitre 4 : Techniques de couleur	Aller
Chapitre 5 : Mise en forme et coiffage	Aller
Biologie appliquée	Aller

Chapitre 1 : Peau et cuir chevelu	Aller
Chapitre 2 : Structure du cheveu	Aller
Chapitre 3 : Cycles du cheveu	Aller
Chapitre 4 : Anomalies courantes	Aller
Technologie des produits et des matériels	Aller
Chapitre 1 : Produits capillaires	Aller
Chapitre 2 : Outils et appareils	Aller
Chapitre 3 : Protocoles techniques	Aller
Chapitre 4 : Colorimétrie	Aller
Chapitre 5 : Entretien du matériel	Aller
Hygiène en milieu professionnel	Aller
Chapitre 1 : Protection du client	Aller
Chapitre 2 : Bio-contamination	Aller
Chapitre 3 : Nettoyage-désinfection	Aller
Chapitre 4 : Hygiène du linge	Aller
Santé et sécurité au travail	Aller
Chapitre 1 : Ergonomie et postures	Aller
Chapitre 2 : Risque chimique	Aller
Chapitre 3 : Risque électrique	Aller
Chapitre 4 : Coupures et brûlures	Aller
Chapitre 5 : Mesures de prévention	Aller
Environnement professionnel	Aller
Chapitre 1 : Organisation du salon	Aller
Chapitre 2 : Confort des lieux	Aller
Chapitre 3 : Déchets et tri	Aller
Chapitre 4 : Gestes de secours	Aller
Relation clientèle et participation à l'activité de l'entreprise	Aller
Chapitre 1 : Accueil et prise de rendez-vous	Aller
Chapitre 2 : Conseil personnalisé	Aller
Chapitre 3 : Vente de services	Aller
Chapitre 4 : Encaissement	Aller
Chapitre 5 : Gestion des stocks	Aller

Français

Présentation de la matière :

En CAP Métiers de la coiffure, le Français est évalué dans l'épreuve Français, histoire-géographie et EMC, avec un **coefficient de 3**. En voie scolaire ou en apprentissage habilité, l'évaluation se fait en **CCF en 2e année**, sinon tu passes en examen final.

À l'examen final, tu as un écrit de **2 h**, questions de compréhension puis une rédaction de **15 à 20 lignes**. Tu passes aussi un oral de Français, sur **10 min**, lié à une expérience ou une réalisation en rapport avec le métier.

Un ami a progressé d'un coup quand il a appris à répondre court et propre, comme une fiche client bien tenue.

Conseil :

Travaille le Français comme une technique: 3 fois par semaine, fais 20 minutes de lecture active, puis 10 minutes de résumé. En 2 semaines, tu sens déjà que ton **vocabulaire utile** et ta logique montent.

- Prépare 2 plans de rédaction
- Apprends 10 connecteurs utiles
- Répète ton oral 3 fois

Le jour J, vise des phrases courtes, une copie aérée, et vérifie 5 accords. À l'oral, choisis un exemple simple de salon, et garde 3 détails concrets pour te relancer, tu peux gagner 2 points.

Table des matières

Chapitre 1 : Compréhension de textes	Aller
1. Lire et comprendre un texte	Aller
1. Extraire les idées principales et rédiger	Aller
Chapitre 2 : Expression écrite	Aller
1. Rédiger un texte professionnel pour le salon	Aller
2. Rédiger un message court pour le client	Aller
3. Méthode pratique pour réussir un sujet d'examen écrit	Aller
Chapitre 3 : Expression orale	Aller
1. Préparer ta prise de parole	Aller
2. S'exprimer face au client	Aller
3. Réussir l'oral d'examen et le stage	Aller
Chapitre 4 : Vocabulaire et orthographe	Aller

1. Maîtriser le vocabulaire professionnel [Aller](#)
2. Orthographe utile au salon [Aller](#)
3. Trucs pour mémoriser et éviter les erreurs [Aller](#)

Chapitre 1 : Compréhension de textes

1. Lire et comprendre un texte :

Objectif et public :

Ce point t'aide à repérer l'idée principale, le ton et l'intention d'un texte court. Il s'adresse aux élèves en CAP coiffure qui doivent comprendre consignes et notices en formation ou en salon.

Techniques de lecture :

Adopte une lecture en deux temps, d'abord un survol rapide puis une lecture attentive pour repérer mots-clés, connecteurs et informations chiffrées utiles pour l'exécution du travail.

- Survoler le titre, les intertitres, et les dates
- Souligner les verbes d'action et les chiffres
- Repérer le registre de langue et le ton

Astuces de stage :

Note 3 à 5 éléments essentiels sur une feuille avant d'intervenir en salon, cela évite les erreurs sur les produits ou la durée du soin, surtout sous pression lors d'un rendez-vous.

Exemple d'analyse rapide :

Tu lis une fiche client qui indique: 15 minutes de pose, rinçage tiède et application d'un masque 2 fois par semaine. Tu soulignes les durées et les fréquences pour l'expliquer.

Type de repérage	Ce que ça t'apporte
Mots-clés	Compréhension rapide de l'action demandée
Chiffres	Respect précis des durées et dosages
Ton et registre	Adapter ton discours au client

1. Extraire les idées principales et rédiger :

Plan simple :

Pour rédiger une réponse ou une fiche, utilise un plan en trois parties: introduction courte, développement en 2 ou 3 idées, conclusion pratique ou consigne finale. Cela structure ta réponse clairement.

Connecteurs et vocabulaire clé :

Apprends quelques connecteurs utiles pour lier des idées et expliquer une démarche, ils te feront gagner des points à l'oral comme à l'écrit lors des épreuves ou en salon.

- Parce que, donc, ensuite, enfin

- Avant tout, par exemple, en conclusion
- Adapter: poser des questions, reformuler

Mini cas concret :

Contexte: tu reçois une procédure de mélange pour une coloration avec 1 dose de produit concentré et 2 doses d'activateur, temps de pause 30 minutes. Étapes: lire, calculer dosages, préparer matériel.

Résultat: tu fournis une fiche opérationnelle de 6 éléments, comprenant dosages, temps, température de rinçage et précautions. Livrable attendu: 1 fiche A4 synthétique de 6 points, prête en 10 minutes.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Tu transformes la procédure en fiche client, tu notes 1-2-3 doses, pose 30 min, rinçage tiède, et recommandations à la cliente en 5 lignes claires.

Étape	Action concrète
Lire	Repérer chiffres et verbes d'action
Calculer	Adapter les dosages au volume
Rédiger	Faire une fiche claire en 6 points

Check-list terrain :

Cette mini check-list te guide avant d'intervenir pour éviter les oublis courants en salon.

Élément	Question à se poser
Produit	Ai-je le bon produit et la bonne quantité
Temps	Quel est le temps de pose indiqué
Sécurité	Y a-t-il des précautions particulières
Communication	Ai-je reformulé pour la cliente

Pourquoi c'est utile ?

Bien comprendre un texte te permet d'éviter 1 erreur sur 3 lors des gestes techniques en salon, d'être plus rapide et de rassurer la cliente. C'est aussi un atout pour l'épreuve écrite du CAP.

Conseils pratiques :

Entraîne-toi 15 à 20 minutes par jour sur des fiches techniques ou des consignes d'examen, fais des synthèses de 50 à 80 mots, cela améliore ta rapidité et ta précision.

Exemple de fiche synthétique :

Coloration: 1 dose produit + 2 doses activateur, poser 30 minutes, rincer à l'eau tiède, appliquer après-shampooing, noter allergie éventuelle.

Ce qu'il faut retenir

Tu apprends à comprendre vite un texte court (consignes, notices, fiches client) en repérant l'idée principale, le ton et les infos utiles pour agir juste en salon. Utilise une **lecture en deux temps** : survol, puis lecture attentive.

- Repère **mots-clés et connecteurs** pour suivre la démarche.
- Surligne **verbes d'action et chiffres** (dosages, durées, fréquences).
- Rédige avec un plan simple : intro brève, 2-3 idées, conclusion pratique.

Avant d'intervenir, note 3 à 5 éléments essentiels et vérifie produit, temps, sécurité, communication. En t'entraînant 15 à 20 minutes par jour, tu gagnes en rapidité, tu réduis les erreurs et tu rassures la cliente, à l'écrit comme à l'oral.

Chapitre 2 : Expression écrite

1. Rédiger un texte professionnel pour le salon :

Objectif et public :

Tu vas apprendre à écrire devis, fiches client et comptes rendus clairs pour le salon, utiles en stage et en examen pratique.

Plan simple :

Intro: situation et objectif. Développement: étapes, matériel, durée. Conclusion: résultat attendu et suivi client, 1 à 2 phrases concis.

Vocabulaire clé :

Utilise mots simples: Consultation, diagnostic, technique, produits, durée, prix, tolérance, entretien. Reste précis, mentionne temps en minutes et quantités si utile.

Mini cas concret :

Contexte: en stage, on te demande de rédiger une fiche technique pour une coupe femme standard pour 1 cliente, à livrer avant fin de jour, utile pour apprentissage et suivi.

- Étape 1: lister matériel et produits, préciser quantités et marques.
- Étape 2: détailler étapes en minutes, préparation 10, coupe 25, finition 15.
- Étape 3: indiquer prix estimé, 35 euros, et conseils d'entretien pour le client.

Exemple : fiche technique d'une coupe :

En stage, tu rédiges une fiche avec matériel, produits, étapes, temps: préparation 10 minutes, coupe 25 minutes, finition 15 minutes, totale 50 minutes.

2. Rédiger un message court pour le client :

Ton et registre :

Choisis le ton professionnel et chaleureux. Pour un SMS ou un rappel, sois court et poli, utilise prénom du client et indique horaire ou consigne précise.

Formules utiles :

Bonjour Prénom, rappel rdv demain à 15h, merci de confirmer. Pour un mail détaillé, ajoute prix et durée, cordialement, Nom du salon.

Erreurs fréquentes :

Éviter abréviations confuses, fautes d'orthographe sur produits, horaires approximatifs. Lis toujours ton message et calcule bien le temps annoncé s'il te plaît.

Exemple : message de rappel :

Bonjour Marie, rappel pour ton rdv coupe demain à 10h30. Prévois 45 minutes. Merci de confirmer, s'il te plaît à bientôt.

Connecteur	Usage
Premièrement	Introduire la première idée ou étape
Ensuite	Enchaîner sur l'action suivante
Par exemple	Donner un exemple concret ou chiffre
Toutefois	Introduire une réserve ou une contre-indication
En conséquence	Montrer une conséquence ou un résultat

Utilise ces connecteurs pour structurer tes paragraphes, ils rendent ton texte logique et lisible pendant l'examen ou en entreprise.

3. Méthode pratique pour réussir un sujet d'examen écrit :

Préparation rapide :

Lis le sujet, recopie les mots-clés, définis le type de texte demandé, note en 5 minutes un plan en 3 parties. Respecte consignes et nombre de lignes.

Répartition du temps :

Total 45 minutes recommandé: 10 minutes préparation, 30 minutes rédaction, 5 minutes relecture. Pour 1 heure, augmente rédaction à 40 minutes.

Vérification et correction :

Relis pour orthographe, accords, ponctuation et clarté. Vérifie connecteurs, cohérence du plan et respect du sujet, corrige 3 fautes maximum si possible.

Exemple : rédaction d'un texte sur hygiène :

Sujet: l'importance de l'hygiène au salon. Plan: introduction, gestes quotidiens, bénéfices pour le client. Rédige 3 paragraphes, 300 mots environ.

Petite anecdote: en stage, une fiche bien faite m'a évité un rappel client et m'a sauvé 30 minutes la semaine suivante.

Action	Pourquoi
Vérifier orthographe	Donne une image professionnelle et évite les malentendus
Préciser durée en minutes	Le client sait combien de temps prévoir, tu évites les retards
Nom et coordonnées client	Facilite le suivi et la facturation
Détailler produits et quantités	Permet la reproduction fidèle du service et le réapprovisionnement

Relire et signer	Engage ta responsabilité et rassure le client
------------------	---

Ce qu'il faut retenir

Tu dois écrire des documents utiles au salon (devis, fiche client, compte rendu) et des messages courts, en restant clair et structuré. Vise un **vocabulaire simple et précis** et des infos chiffrées (minutes, quantités, prix).

- Applique un **plan en 3 parties** : intro (situation, objectif), développement (étapes, matériel, durée), conclusion (résultat, suivi).
- Pour une fiche technique : liste produits et matériel, détaille les étapes minutées, ajoute prix estimé et conseils d'entretien.
- Pour un SMS ou mail : garde un **ton professionnel et chaleureux**, indique prénom, horaire, durée, et évite les abréviations floues.
- À l'examen : prépare en 5 minutes, rédige, puis fais une **relecture en 5 minutes** (orthographe, connecteurs, consignes).

Utilise des connecteurs (Premièrement, Ensuite, Par exemple, Toutefois, En conséquence) pour rendre ton texte logique. En étant précis et en relisant, tu évites les malentendus et tu gagnes du temps en stage comme le jour J.

Chapitre 3 : Expression orale

1. Préparer ta prise de parole :

Objectif et public :

Avant de parler, définis ce que tu veux obtenir et qui t'écoute, client, jury ou collègue. Cette clarté t'évite de t'éparpiller et rend ton message plus professionnel et crédible.

Plan simple :

Apprends une structure courte : introduction, points clés, conclusion. Pour une présentation client vise 2 à 3 points maximum, et garde 1 phrase finale qui rappelle l'action attendue.

Vocabulaire clé :

Prépare 8 à 12 mots ou expressions professionnelles utiles, par exemple coupe dégradée, mèches, texture, entretien, conseil coiffage. Utilise-les pour paraître compétent et rassurer le client.

Exemple d'organisation d'une prise de parole :

Tu dis ton nom, tu présentes le diagnostic en 30 secondes, tu proposes 2 solutions en 1 minute, tu conclus en demandant l'accord du client.

2. S'exprimer face au client :

Accueil et questionnement :

Commence par un accueil chaleureux, pose 4 à 6 questions ouvertes pour comprendre attentes, habitudes et contraintes du client. Évite les questions fermées qui limitent l'information.

Proposer et argumenter :

Présente 1 option principale et 1 alternative, explique bénéfices concrets pour le client, par exemple tenue au coiffage 4 semaines, entretien 10 minutes par jour. Sois bref et clair.

Gérer les objections :

Écoute, reformule l'objection en 1 phrase, puis réponds avec un avantage concret ou une solution adaptée. Reste calme, évite les défenses, aime à proposer un essai ou un petit service en complément.

Exemple d'accueil et diagnostic en salon :

Contexte : nouvelle cliente, durée 10 minutes. Étapes : accueil 2 minutes, questions 4 minutes, proposition 3 minutes, accord et planification 1 minute. Livrable : fiche client avec 5 éléments remplis.

Situation	Phrase à dire
-----------	---------------

Accueil	Bonjour, je suis Marie, je m'occupe de toi aujourd'hui, peux-tu me décrire ta routine capillaire ?
Diagnostic	Je vois que la fibre est sensibilisée, je te propose une coupe structurée et un soin, qu'en penses-tu ?
Proposition	Cette option te donne plus de volume et demande 10 minutes d'entretien par jour, on peut tester une mèche d'essai.

3. Réussir l'oral d'examen et le stage :

Présentation professionnelle :

Prépare une introduction de 30 à 60 secondes qui dit qui tu es, ton rôle en salon, et un exemple concret de réalisation. Sois précis, parle en chiffres quand c'est possible, par exemple 12 clientes fidélisées.

Gérer le stress et la voix :

Respire profondément 3 fois avant de commencer, parle à un rythme modéré, articule et baisse légèrement le ton pour paraître sûr. En stage, demande un feedback après chaque prise de parole pour t'améliorer.

Erreurs fréquentes et astuces de stage :

Évite de surcharger ton discours avec des détails techniques inutiles, ne coupe pas la parole, ne dis pas "je pense" sans preuves. Astuce de stage, note 3 retours concrets par semaine pour progresser.

Exemple de mini cas concret – simulation d'entretien :

Contexte : simulation d'entretien avec le formateur, durée 8 minutes. Étapes : présentation 1 minute, questionnement 3 minutes, démonstration verbale 3 minutes, synthèse 1 minute. Résultat attendu : fiche d'autoévaluation notée sur 10. Livrable : fiche d'entretien remplie avec 5 observations chiffrées.

Checklist opérationnelle	À vérifier avant de parler
Posture et regard	Regarde la personne, dos droit, mains calmes
Durée respectée	Ne dépasse pas le temps imparti, vise 60 à 90 secondes pour l'intro
Vocabulaire adapté	Utilise 8 à 12 mots pro repérés à l'avance
Support préparé	Fiche client ou notes en 5 points maximum
Demande de validation	Conclure en demandant l'accord ou le prochain rendez-vous

Astuce de terrain :

Avant ton premier rendez-vous de la journée, répète à voix basse ta présentation pendant 1 minute, ça te met en confiance et évite les hésitations.

Ce qu'il faut retenir

Pour réussir ton expression orale, clarifie d'abord ton **objectif et public**, puis organise-toi avec un plan court et du vocabulaire pro.

- Structure : intro, 2 à 3 points clés, conclusion avec l'action attendue.
- Face au client : accueil chaleureux, 4 à 6 **questions ouvertes**, puis 1 option principale + 1 alternative avec bénéfices concrets.
- Si objection : écoute, reformule en 1 phrase, réponds calmement et propose un essai si besoin.
- Examen et stage : intro de 30 à 60 s, chiffres si possible, travaille **respiration et rythme**, et demande du feedback régulier.

Évite le trop-plein de détails, respecte le temps, et conclus toujours en demandant l'accord ou le prochain rendez-vous. Répéter 1 minute avant ta journée t'aide à gagner en assurance.

Chapitre 4 : Vocabulaire et orthographe

1. Maîtriser le vocabulaire professionnel :

Termes à connaître :

Connaître des mots comme nuancier, dégradé, effilage, zone occipitale, frontal, mèche, balayage et patine facilite la communication avec l'équipe et évite les erreurs lors des fiches techniques et des commandes.

Usage oral et écrit :

À l'oral tu peux employer un registre simple, à l'écrit privilégie la clarté pour les fiches client et les étiquettes produits, indique temps, température et marque si nécessaire pour ne pas te faire corriger.

Exemple d'utilisation du vocabulaire :

Note: couleur châtain clair, mèches fines, patine 6 minutes, produit Wella 60 ml. Cette note claire évite les malentendus et aide l'équipe à reproduire le travail en 10 minutes.

Une fois en stage j'ai oublié un accent et ça a provoqué un petit malentendu avec la préparation du mélange.

2. Orthographe utile au salon :

Mots souvent fautifs :

Fais attention aux accents et aux pluriels, par exemple écris mèches, coiffée, coloration, shampoing, et vérifie les noms de marque et les formules pour éviter une erreur sur la fiche produit.

Règles rapides :

Accorde l'adjectif avec le nom, écris le participe passé correctement selon l'auxiliaire et évite les anglicismes sur les étiquettes, privilégie toujours la formulation claire et lisible pour un lecteur non spécialiste.

Erreur	Correction	Pourquoi
Meches	Mèches	Accent grave sur e change la prononciation et la lecture
Coiffée	Coiffée	Accent aigu pour le participe passé ou l'adjectif
Shampoing	Shampooing	Orthographe officielle avec double o
Balayagee	Balayage	Pas d'e ajouté au nom commun
Nuancierr	Nuancier	Éviter les lettres en trop pour la lisibilité

3. Trucs pour mémoriser et éviter les erreurs :

Méthodes pratiques :

Fais des fiches de 5 mots clés par semaine, utilise des flashcards papier ou numériques, revois les nuanciers 2 fois par semaine et relis toujours 2 fois une fiche client avant signature pour éviter les fautes.

En stage et examen :

En stage demande la formule exacte au pro, note le dosage en chiffres, prends une photo de l'étiquette si utile, et veille à écrire lisiblement pour gagner 5 à 10 minutes lors de la préparation.

Cas concret :

Contexte: préparation d'une coloration balayage pour 1 cliente lors d'un service de 3 heures, objectif obtenir un châtain clair avec mèches fines, et documenter précisément la préparation.

- Étape 1: Remplir la fiche client en 5 minutes avec orthographe et allergies
- Étape 2: Préparer 60 ml de produit principal et 30 ml d'activateur
- Étape 3: Poser les mèches, temps de pause 30 minutes
- Étape 4: Noter la patine et prendre photo avant et après

Résultat: responsable valide la fiche et le rendu, cliente satisfaite. Livrable attendu: fiche client complète, photo avant et après, et étiquette produit lisible pour archivage.

Tâche	À faire
Vérifier le nom du client	Écrire correctement avec accents et majuscule
Noter le produit	Inscrire la marque et la référence exactes en chiffres
Indiquer dosage et durée	Préciser ml et minutes pour la reproductibilité
Relire	Relire 2 fois avant de faire signer ou d'archiver

Ce qu'il faut retenir

Maîtrise un **vocabulaire professionnel précis** (nuancier, dégradé, effilage, balayage, patine) pour mieux te comprendre avec l'équipe et éviter les erreurs.

- À l'écrit, fais une **fiche client claire** : marque, ml, minutes, température, pour reproduire le service.
- Soigne **accents et pluriels** : mèches, coiffée, shampooing, et les noms de marque.
- Adopte une **relecture systématique** : flashcards 5 mots/semaine, relis 2 fois, note les dosages en chiffres.

En stage comme à l'examen, une note lisible et complète te fait gagner du temps et évite les malentendus. Plus tu standardises tes fiches, plus tes résultats restent réguliers.

Histoire-Géographie et Enseignement moral et civique

Présentation de la matière :

En **CAP Coiffure** (Métiers de la Coiffure), l'histoire-géographie et **l'EMC** t'aident à comprendre des situations concrètes, analyser un document, et défendre une idée clairement, des réflexes utiles quand tu échanges avec des clients au quotidien.

Cette matière conduit à une évaluation intégrée à l'épreuve de français, histoire-géographie et EMC, avec un **coefficient de 3**. En CCF, en dernière année, tu passes un **oral de 15 minutes** maximum, noté sur 20, avec **12 points** en histoire-géographie puis 8 points en EMC. En examen final, l'oral dure 15 minutes dont **5 minutes** de préparation, et tu viens avec **8 documents**, je me souviens d'un camarade qui a vraiment gagné en confiance juste avec 3 entraînements au chrono.

Conseil :

Ne révise pas au hasard: Fais 2 sessions de 20 minutes par semaine, et entraîne-toi à présenter 1 document en 3 étapes, contexte, idées clés, limites du document.

Prépare ta liste de 8 documents tôt, et pour chacun, note 3 repères, 2 mots-clés, 1 exemple lié au salon, comme égalité, respect, droit du travail. Le piège fréquent, réciter sans expliquer, donc force-toi à donner une idée personnelle simple, puis conclus proprement, même si tu stresses.

Le jour de l'oral, parle lentement, regarde le jury, et garde 1 mini-plan sur ta feuille, intro en 2 phrases, développement, bilan. Si tu bloques, reformule, ça montre que tu maîtrises vraiment.

Table des matières

Chapitre 1 : Repères dans le temps	Aller
1. Repères chronologiques essentiels	Aller
2. Situations dans l'espace et enjeux civiques	Aller
Chapitre 2 : Repères dans l'espace	Aller
1. Orientation et lecture de plan	Aller
2. Localisation et territoire professionnel	Aller
3. Repères visuels et règles dans l'espace public	Aller
Chapitre 3 : Citoyenneté et valeurs	Aller
1. Citoyenneté au quotidien	Aller
2. Valeurs républicaines et règles	Aller
3. Engagement et vie civique	Aller

Chapitre 1 : Repères dans le temps

1. Repères chronologiques essentiels :

Dates clés :

Retiens quelques dates qui reviennent souvent à l'examen : 1789, 1870, 1914-1918, 1939-1945, 1945, 1968 et 1989. Ces repères t'aident à situer rapidement un événement historique.

Comment mémoriser ?

Travaille en blocs de 20 minutes, répète 3 fois une frise par semaine et relis-la 2 fois avant le devoir. Fais des cartes mentales simples pour relier dates et événements.

Impact pour ton futur métier :

Connaître l'histoire sociale aide à comprendre les évolutions des modes, des coiffures et des attentes clients, cela te donne des sujets de conversation professionnels et crédibles. Je me rappelle qu'en stage, évoquer 1968 a créé un lien avec une cliente.

Exemple de repère chronologique :

Pour un oral, j'ai préparé une frise de 6 dates en 15 minutes, cela m'a permis de citer 4 événements précis et de gagner environ 6 points sur 20 au contrôle.

Événement	Date	Lieu	Impact pour toi
Révolution française	1789	France	Changements sociaux qui influencent la mode et les rôles
Guerre franco-prussienne	1870	Europe	Contexte politique qui modifie la société
Première guerre mondiale	1914-1918	Europe	Transformations économiques et sociales visibles chez la clientèle
Seconde guerre mondiale	1939-1945	Monde	Évolutions des normes et des métiers, dont l'hygiène
Mouvement social	1968	France	Changements culturels impactant la mode et les comportements

2. Situations dans l'espace et enjeux civiques :

Repérer lieux et acteurs :

Apprends à situer un événement sur une carte, nommer les lieux et citer les acteurs principaux. Cette habitude te permet d'argumenter pendant un oral en moins de 30 secondes.

Étude de cas courte :

Mini cas concret – Contexte, étapes, résultat :

- Contexte : Préparer une frise locale sur la seconde guerre mondiale pour l'Espace Jeunes.
- Étapes : Collecter 5 documents, sélectionner 10 dates, rédiger 3 légendes de 20 mots.
- Résultat : Frise A3 prête en 3 heures pour l'exposition scolaire.
- Livrable attendu : Frise A3 avec 10 dates, 3 photos et 3 légendes de 20 mots chacune.

Liens avec l'EMC :

Comprendre l'histoire locale t'aide à saisir notions de citoyenneté et de droits. Tu peux utiliser ces connaissances pour expliquer pourquoi certaines commémorations existent aujourd'hui.

Astuce de stage :

Note dans ton carnet 1 anecdote historique liée au quartier, c'est un atout pour démarrer une conversation et fidéliser une cliente en 30 secondes.

Checklist opérationnelle :

- Prépare une frise de 10 dates en 30 minutes avant un oral.
- Fais 3 répétitions espacées sur 7 jours pour consolider la mémoire.
- Associe chaque date à un lieu et à un acteur précis.
- Utilise 2 à 3 mots-clés par événement pour gagner du temps à l'oral.
- Imprime une version A4 de ta frise pour la révision finale.

Questions rapides :

- Quelle date associes-tu à la Révolution française et pourquoi est-elle importante ?
- Donne 2 conséquences sociales de la Première guerre mondiale visibles aujourd'hui.
- Comment une frise de 10 dates peut-elle t'aider lors d'un oral de 5 minutes ?

Ce qu'il faut retenir

Tu dois maîtriser des **dates clés de l'examen** (1789, 1870, 1914-1918, 1939-1945, 1945, 1968, 1989) et savoir les relier à un contexte, un lieu et des acteurs pour répondre vite à l'oral.

- Mémorise avec une **frise en 10 dates** : sessions de 20 minutes, puis **répétitions espacées** sur 7 jours.

- Associe chaque repère à un **lieu et acteur précis** + 2 ou 3 mots-clés pour argumenter en moins de 30 secondes.
- Pense “utile métier” : l’histoire sociale éclaire modes, comportements et te donne des sujets pour créer du lien.

Entraîne-toi avec un mini cas (collecter des docs, sélectionner des dates, écrire des légendes). Note aussi une anecdote locale dans ton carnet : ça t’aide à lancer la conversation et à fidéliser une cliente.

Chapitre 2 : Repères dans l'espace

1. Orientation et lecture de plan :

Notions de base :

La boussole et les points cardinaux te permettent de t'orienter rapidement dans une ville ou un plan de salon. Oriente-toi toujours face au nord pour éviter les erreurs d'implantation.

Échelle et légende :

L'échelle indique combien de mètres correspondent à un centimètre sur le plan, par exemple 1/2 000 signifie qu'1 cm vaut 20 mètres. La légende explique les symboles utiles pour repérer les équipements.

Utilisation au salon :

Sur un plan de salon, repère l'entrée, la zone lavage, les postes et les issues. Cela facilite l'accueil, la sécurité et la circulation lors d'une journée à forte affluence de clients.

Exemple de lecture rapide :

Tu arrives en stage, tu regardes la porte principale et la légende du plan pour trouver la réserve en moins de 2 minutes, puis tu montres au responsable où placer les produits.

Élément	Que regarder
Orientation	Nord indiqué et portes principales
Échelle	Conversion mètres-centimètres
Légende	Symboles pour évier, chaise, réserve

2. Localisation et territoire professionnel :

Adresse et accessibilité :

La localisation influence ta clientèle. Vérifie la proximité des transports, des parkings et la visibilité depuis la rue principale. Une bonne accessibilité peut augmenter la fréquentation de 10 à 30 pour cent.

Zone de chalandise et clients :

La zone de chalandise représente le périmètre réel d'où viennent les clients, souvent 1 à 3 km en milieu urbain. Estime le nombre potentiel de clients en fonction de la densité locale.

Mini cas concret : analyser la zone de chalandise :

Contexte : un salon situé près d'une gare attire piétons et travailleurs. Étapes : mesurer 2 km autour du salon, compter 3 000 habitants dans ce périmètre, estimer 6 % de clients réguliers. Résultat : 180 clients réguliers potentiels.

Exemple d'analyse chiffrée :

Tu traces un cercle de 2 km sur une carte, tu notes 3 000 habitants, tu estimes 6 pour cent de clients réguliers, soit 180 clients, et tu présentes une carte simple en livrable.

Livrable attendu :

Une carte A4 avec cercle 2 km, population estimée, 3 points d'accès principaux et une estimation chiffrée de clients potentiels, prêt à être montrée au responsable de salon en moins de 24 heures.

Étape	Action
Mesurer	Tracer un rayon de 1 à 2 km
Compter	Estimer la population
Estimer	Calculer le pourcentage de clients potentiels

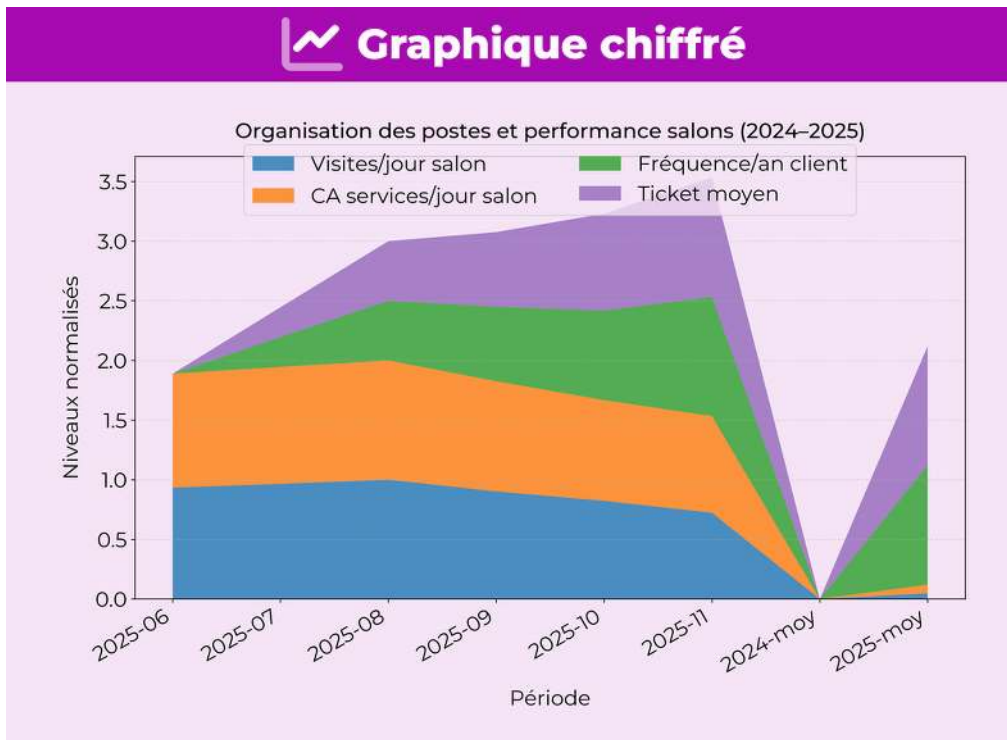
3. Repères visuels et règles dans l'espace public :

Enseigne et signalétique :

Ton enseigne doit respecter la réglementation locale en mairie et être visible depuis la rue. Une enseigne lisible augmente la reconnaissance et facilite l'arrivée de nouveaux clients.

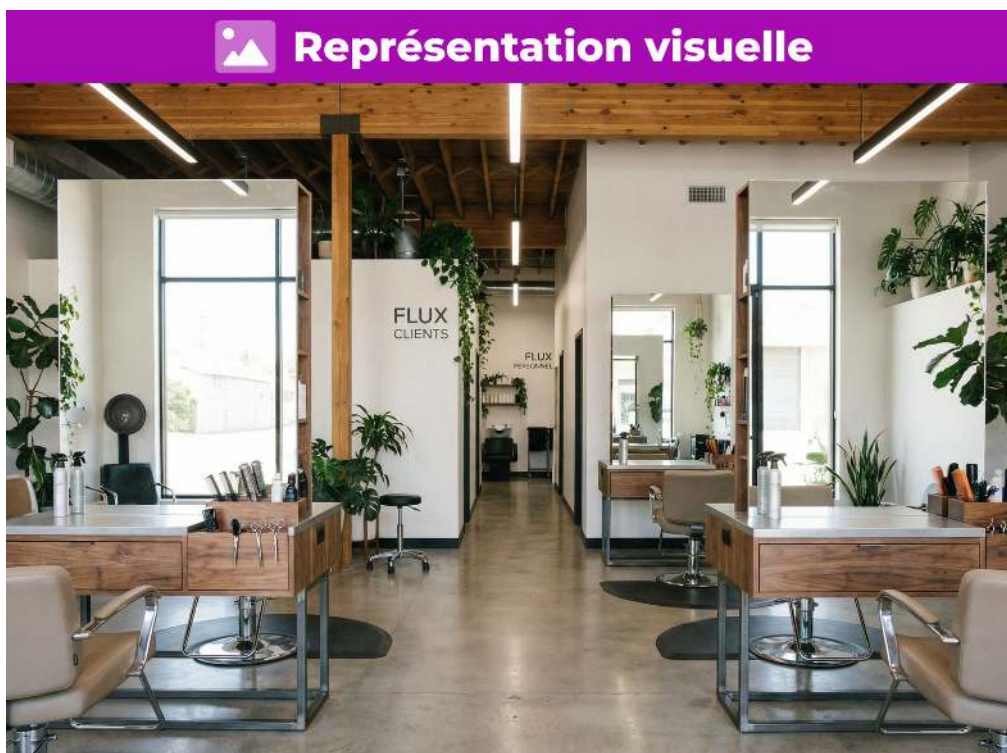
Hygiène et distances utiles :

Respecte les zones de 1,5 à 2 mètres entre postes quand l'espace le permet, pour le confort et la sécurité. Cela facilite aussi le nettoyage et réduit les risques de contamination croisée.



Ergonomie et circulation :

Organise les postes pour éviter les croisements entre clients et salariés. Place la réserve à moins de 10 mètres du poste principal pour gagner 30 à 60 secondes à chaque réapprovisionnement.



Organiser les postes réduit les risques d'accidents et améliore l'efficacité

Astuce de stage :

Quand j'étais en stage, j'ai déplacé un fauteuil de 80 cm pour améliorer le passage, ça a réduit les entremêlements et tout le monde s'y est retrouvé mieux en 2 jours.

Checklist opérationnelle	À vérifier
Visibilité	Enseigne lisible depuis la rue
Accessibilité	Accès piéton et transport à moins de 5 minutes
Hygiène	Espace de nettoyage libre et indiqué
Ergonomie	Postes espacés et réserve proche

Ce qu'il faut retenir

Pour te repérer efficacement, appuie-toi sur les **points cardinaux et boussole**, puis lis vite un plan grâce à l'**échelle et légende**. Dans un salon, tu identifies entrée, postes, lavage, issues et réserve pour sécuriser la circulation.

- Vérifie le nord et convertis l'échelle pour éviter les erreurs d'implantation.
- Analyse la **zone de chalandise** (souvent 1 à 3 km) et estime les clients potentiels avec un calcul simple.
- Soigne enseigne, règles locales, hygiène et distances, et optimise l'**ergonomie et circulation** (réserve à moins de 10 m).

Ton livrable peut être une carte A4 avec cercle, population, accès et estimation chiffrée. En appliquant ces repères, tu gagnes du temps, tu réduis les risques et tu améliores l'accueil.

Chapitre 3 : Citoyenneté et valeurs

1. Citoyenneté au quotidien :

Objectif et public :

Ce point t'aide à comprendre ce qu'est être citoyen au quotidien, surtout dans un salon. Tu verras comment tes actes influencent la confiance et la sécurité des clients.

Droits et devoirs :

Tu as le droit au respect et à la protection au travail, tu dois respecter les règles d'hygiène, la confidentialité et les horaires. Ces obligations renforcent la qualité du service.

Exemples concrets :

Voici des situations fréquentes au salon qui montrent la citoyenneté en action, elles t'aident à faire le lien entre théorie et pratique.

- Respect des horaires et ponctualité
- Accueil égalitaire sans discrimination
- Protection des données clients

Exemple d'accueil inclusif :

J'ai déjà vu un stage où l'équipe notait préférences client, ce simple geste a augmenté la satisfaction de 15 pour cent en 3 mois.

2. Valeurs républicaines et règles :

Principe et dates :

Les valeurs républicaines sont liberté, égalité, fraternité, héritées de 1789 et de la constitution. Elles guident les comportements et les règles au travail et dans l'espace public.

Impact dans le salon :

Appliquer ces valeurs signifie traiter chaque client avec égalité, refuser les discriminations, et créer un climat de confiance. Cela fidélise la clientèle et protège ta réputation professionnelle.

Cas pratique :

Si un client fait une remarque discriminatoire, intervenir calmement, rappeler la règle du salon, proposer une alternative et signaler l'incident au responsable. C'est aussi un acte citoyen.

Astuce pour gérer un conflit :

Respire, parle posément, propose une solution concrète et demande l'avis du responsable. Ces étapes évitent d'envenimer la situation et de perdre en clientèle.

Valeur	Signification	Exemple au salon
Liberté	Respect des choix personnels	Proposer plusieurs options de coupe sans jugement
Égalité	Traitement identique de tous	Accueillir clients de tout âge et origine de la même façon
Fraternité	Solidarité et entraide	Aider un collègue en retard pour ne pas pénaliser un client

3. Engagement et vie civique :

Pourquoi s'engager ?

S'engager te permet d'agir sur ton environnement professionnel, d'améliorer les conditions de travail et de défendre des idées. C'est un atout pour ton CV et ta vie sociale.

Comment voter et s'informer ?

Inscris-toi sur les listes électorales, vérifie ton bureau de vote et consulte des sources fiables. Selon l'INSEE, la population française approche 67 millions, la diversité implique informations variées.

Participer localement :

Tu peux rejoindre une association, participer à une réunion municipale, ou proposer une action dans ton quartier. Même une action de 2 heures par mois compte et montre ton engagement.

Mini cas concret :

Contexte: un salon de 3 salariés note une hausse d'incidents liés à l'accueil. Objectif: améliorer l'égalité de traitement des clients en 2 mois, réduction ciblée de 30 pour cent. Étapes: formation de 4 heures pour l'équipe, création d'une fiche d'accueil en 1 page, mise en place d'un suivi hebdomadaire. Livrable: rapport de 2 pages avec taux d'incidents.

Voici une check-list opérationnelle pour agir en citoyen au salon, elle t'aide à appliquer les valeurs au quotidien et à suivre les actions simples.

Action	À faire	Fréquence
Accueil égalitaire	Saluer et noter préférences	À chaque rendez-vous
Hygiène et sécurité	Respecter protocoles et désinfection	Après chaque client
Protection des données	Noter info minimale et protéger fiches	Quotidiennement
Signalement d'incident	Informier responsable et consigner	Dès que nécessaire

Ce qu'il faut retenir

Au salon, la **citoyenneté au quotidien** se voit dans tes gestes: ponctualité, hygiène, respect et confidentialité. Tes **droits et devoirs** protègent ta sécurité et renforcent la qualité du service.

- Applique les **valeurs républicaines**: liberté de choix, égalité de traitement, fraternité dans l'équipe.
- Refuse toute discrimination et protège les données clients (infos minimales, accès limité).
- En cas de remarque déplacée, pratique une **gestion calme d'un conflit**: rappelle la règle, propose une solution, signale au responsable.

S'engager, voter et t'informer avec des sources fiables te permet aussi d'améliorer ton environnement professionnel. Des actions simples et régulières (fiche d'accueil, suivi, signalement) suffisent pour créer confiance, fidélisation et bonne réputation.

Mathématiques – Physique-chimie

Présentation de la matière :

En CAP Coiffure (Métiers de la Coiffure), Mathématiques – Physique-chimie mène à une évaluation au **coefficient de 2**. En voie scolaire, apprentissage ou formation publique, tu passes en **CCF en dernière année** avec 2 situations de **45 minutes**, maths sur 12 points et physique-chimie sur 8, soit une note sur 20.

Si tu es candidat individuel, c'est une **épreuve ponctuelle écrite** de **1 heure 30**, partagée en 2 parties de 45 minutes. La calculatrice est autorisée, et il n'existe pas de formulaire officiel. J'ai vu l'un de mes amis gagner 2 points juste en vérifiant les unités à chaque ligne.

Tu travailles des notions utiles au salon, sans te noyer dans la théorie.

- Proportions et pourcentages pour les mélanges
- Unités, conversions, ordres de grandeur
- Sécurité, mesures, petites démarches expérimentales

Conseil :

Planifie 3 créneaux de 20 minutes par semaine, plutôt qu'un gros bloc. Entraîne-toi en conditions réelles, 45 minutes chrono, puis corrige en notant tes erreurs types, calcul, unités, lecture de l'énoncé.

Le jour J, écris d'abord les données et les unités, puis choisis une formule et fais une estimation rapide pour éviter les résultats absurdes. En CCF, profite des moments d'échange pour expliquer ta démarche, c'est souvent là que tu récupères des points.

Table des matières

Chapitre 1 : Nombres et calculs	Aller
1. Nombres décimaux et opérations	Aller
2. Proportions, pourcentages et applications	Aller
Chapitre 2 : Proportionnalité	Aller
1. Comprendre la proportionnalité	Aller
2. Calculs pratiques et conversions	Aller
3. Cas concret au salon et checklist	Aller
Chapitre 3 : Mesures et conversions	Aller
1. Unités et conversions	Aller
2. Mesures pratiques au salon	Aller
3. Calculs et conversions pour produits et temps	Aller
Chapitre 4 : Lecture de graphiques	Aller

1. Lire un graphique [Aller](#)
2. Extraire des informations chiffrées [Aller](#)
3. Utiliser les graphiques pour décider [Aller](#)

Chapitre 1 : Nombres et calculs

1. Nombres décimaux et opérations :

Notions de base :

Les nombres décimaux servent à mesurer quantités, volumes et temps en salon. Tu dois savoir additionner, soustraire, multiplier et diviser des décimales rapidement et sans erreur pour facturer ou doser produits.

Conversion et arrondi :

Arrondir sert à donner un prix simple ou un volume pratique. Arrondis au centime pour un prix, ou au millilitre pour une préparation, cela évite l'erreur et facilite la communication avec le client.

Calculs pratiques : dilution et proportion :

Pour mélanger couleur et révélateur, utilise des ratios simples comme 1 pour 1 ou 1 pour 2 et calcule les volumes exacts en millilitres pour obtenir un mélange fiable à chaque client.

Exemple dilution 1 pour 2 :

Si tu as besoin de 90 ml de mélange pour une coloration et que le ratio est 1 pour 2, calcule la base et le révélateur. Base = $90 \div 3 = 30$ ml, révélateur = 60 ml.

Produit	Volume par client	Coût unitaire	Coût par client
Couleur prête	90 ml	24,00 € par 1000 ml	2,16 €
Shampooing	20 ml	6,00 € par 1000 ml	0,12 €
Masque	20 ml	18,00 € par 1000 ml	0,36 €

2. Proportions, pourcentages et applications :

Pourcentages et marges :

Calculer une marge te permet de fixer un prix rentable. Par exemple si ton coût total est 14,50 € et tu veux 30 pour cent de marge, multiplie par 1,30 pour obtenir le prix de vente final.

Fonction de prix en fonction du nombre de clients :

La recette quotidienne est la fonction $R(n) = p \times n$, où p est le prix moyen par prestation et n le nombre de clients. Cela t'aide à prévoir les objectifs de chiffre d'affaires.

Mini cas concret : fixation du prix d'une coloration :

Contexte : salon, coloration standard. Données : produit 3,50 €, temps 45 minutes, coût horaire employé 12,00 € par heure, charges et amortissements 2,00 € par prestation.

Étapes de calcul :

1 Calcul du coût temps = 0,75 heure × 12,00 € = 9,00 €. 2 Ajout produit 3,50 €. 3 Ajout charges 2,00 €. Coût total = 14,50 €.

Résultat et livrable attendu :

Avec marge de 30 pour cent, prix = 14,50 € × 1,30 = 18,85 €, arrondi à 19,00 €. Livrable : fiche de tarification imprimée indiquant coût, marge et prix public par prestation.

Exemple calcul prix :

Si tu as 12 clients par jour à 19,00 € en moyenne, recette journalière = 12 × 19,00 € = 228,00 €. Cela te permet de suivre objectifs et rentabilité au quotidien.

Interprétation pour le métier :

Savoir ces calculs te permet d'expliquer un prix au client, d'ajuster promotions et de vérifier que chaque prestation couvre salaire et charges sans vendre à perte ni sous-évaluer ton travail.

Checklist opérationnelle :

Étape	Action rapide
Préparer produit	Mesurer volume exact en ml avant la prestation
Calculer coût	Additionner produit, temps et charges pour obtenir coût total
Fixer prix	Appliquer marge choisie et arrondir au centime ou euro pratique
Suivre journée	Noter nombre clients et recettes pour vérifier l'objectif

Erreurs fréquentes et astuces de stage :

Erreur : oublier charges indirectes ou arrondir trop bas. Astuce : garde un carnet de coûts et note chaque prestation pendant 2 semaines pour ajuster tes prix avec des chiffres réels.

Conseil pratique :

Fais des exercices réguliers avec des fiches chiffrées, par exemple calcule 5 tarifs différents en variant marge et temps, cela te rendra plus rapide et confiant en salon.

Anecdote :

Une fois en stage j'ai mal évalué le temps d'une coloration et j'ai perdu 30 minutes, depuis je note systématiquement la durée réelle pour améliorer mes estimations.

Ce qu'il faut retenir

Tu utilises les décimales pour mesurer, doser et facturer sans erreur. Maîtrise les 4 opérations, l'arrondi au centime ou au ml, et les ratios de dilution pour obtenir un mélange constant.

- Applique un **ratio de dilution** (ex. 1 pour 2) : $\text{total} \div 3 = \text{base}$, puis complète au total avec le révélateur.
- Calcule le coût : produit + temps + charges, puis ajoute la **marge en pourcentage** (ex. $\text{coût} \times 1,30$) et fais un **arrondi pratique**.
- Suis ton activité avec **recette quotidienne $R(n)$** = prix moyen $\times$ nombre de clients.

Ces calculs t'aident à justifier tes prix, éviter de vendre à perte et ajuster tes promos. Note tes temps réels et tes coûts sur quelques semaines pour fiabiliser ta tarification et gagner en rapidité au salon.

Chapitre 2 : Proportionnalité

1. Comprendre la proportionnalité :

Définition simple :

La proportionnalité relie deux quantités par un coefficient constant, écrit $y = kx$, où k indique combien d'unités de y pour une unité de x , utile pour doser ou estimer rapidement.

Utilité au salon :

Tu l'utiliseras pour adapter des recettes colorantes, diluer un produit, calculer le coût par prestation et organiser ton temps en fonction du nombre de clients prévu.

Exemple de mélange colorant :

Si la fiche technique indique 10 g de couleur pour 30 ml d'oxydant, le coefficient k vaut 3 ml par gramme, donc pour 15 g tu prends 45 ml d'oxydant, facile et fiable.

2. Calculs pratiques et conversions :

Calculer le coefficient :

Pour trouver k , divise la quantité d'un produit par la quantité de référence, $k = \text{oxydant} / \text{couleur}$, cela te sert à multiplier proprement pour n clients ou différentes longueurs.

Application chiffrée :

Base : 10 g couleur correspond à 30 ml oxydant, $k = 30 / 10 = 3 \text{ ml/g}$. Pour 4 clients qui prennent 20 g chacun, oxydant total = $20 \times 4 \times 3 = 240 \text{ ml}$.

Quantité couleur (g)	Quantité oxydant (ml)
10	30
15	45
20	60
30	90
50	150

Interpréter les résultats :

Si chaque ml d'oxydant coûte 0,02 €, ici 240 ml coûtent 4,80 €. Tu peux ainsi chiffrer la prestation et éviter le gaspillage en préparant la bonne quantité.

3. Cas concret au salon et checklist :

Mini cas concret :

Contexte : un salon a 20 clientes pour une patine express, recette par cliente 12 g de couleur et 36 ml d'oxydant, ratio 1:3. Étapes : calculer par cliente puis multiplier par 20.

Étapes et résultat chiffré :

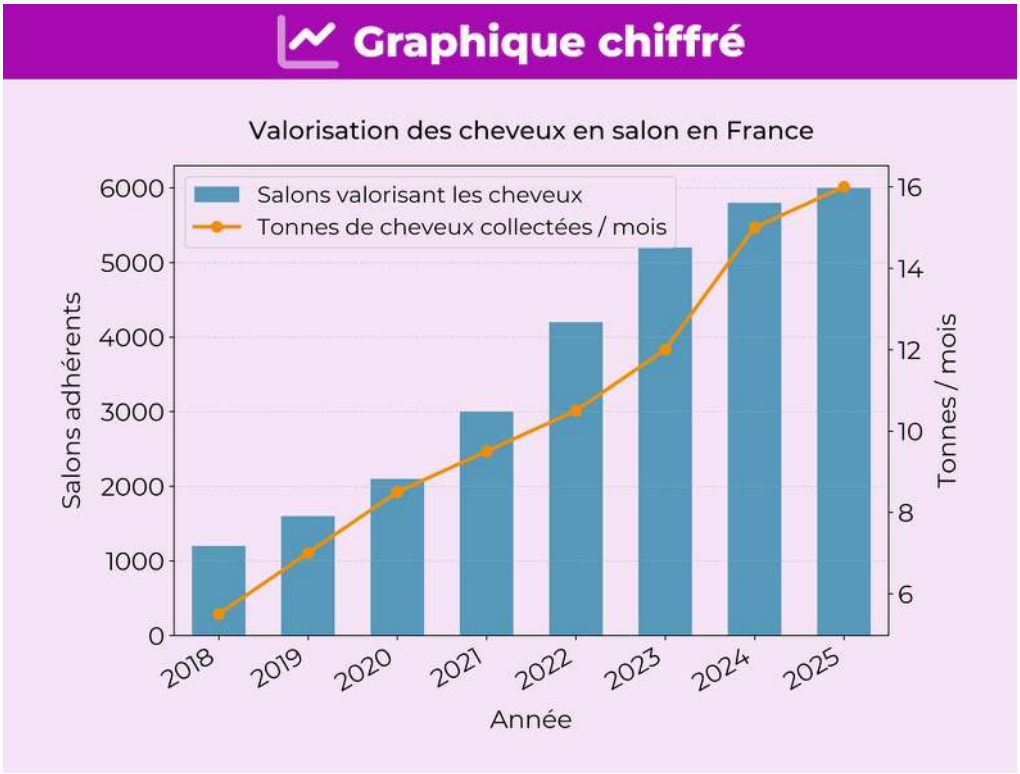
Calcul : oxydant total = 36 ml × 20 = 720 ml, couleur totale = 12 g × 20 = 240 g. Coût estimé si couleur 0,10 €/g et oxydant 0,02 €/ml, total = 24 € + 14,40 € = 38,40 €.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Livrable attendu : fiche pratique imprimée listant 240 g couleur et 720 ml oxydant, coût total 38,40 €, et nombre de flacons nécessaires pour stockage, prête à présenter au responsable du salon.

Astuce stage :

Prépare toujours 10 % de marge pour pertes ou retouches, note les volumes utilisés sur la fiche cliente, et vérifie la date de péremption, ça évite les erreurs en rush.



Action	Pourquoi	Vérifier
Calculer k	Pour multiplier correctement	Unités cohérentes
Multiplier par n clients	Préparer la bonne quantité	Arrondir au matériel disponible
Estimer le coût	Facturer juste	Prix par unité à jour
Prévoir marge +10%	Couvrir pertes et retouches	Quantités finales inscrites

Ce qu'il faut retenir

La proportionnalité relie deux quantités par un **coefficient de proportionnalité** : $y = kx$. Au salon, elle t'aide à respecter un **ratio couleur-oxydant**, ajuster les dosages, et estimer précisément les quantités et les coûts.

- Calcule k : $k = \text{oxydant} / \text{couleur}$, en gardant des unités cohérentes.
- Applique tes doses : dose par cliente puis **multiplier par n clients** pour le total.
- Estime le coût : prix unitaire $\times$ quantité, puis prévois une **marge de 10 %** pour pertes ou retouches.

En procédant ainsi, tu prépares la bonne quantité, tu limites le gaspillage et tu factures plus juste. Note les volumes utilisés sur la fiche cliente et vérifie les dates de péremption avant de lancer la préparation.

Chapitre 3 : Mesures et conversions

1. Unités et conversions :

Principes de base :

Le système métrique est la base, utilise m pour la longueur, l pour le volume, g pour la masse. Les préfixes centi, milli et kilo changent l'ordre de grandeur.

Conversions usuelles :

Pour convertir, tu multiplies ou divises par 10, 100 ou 1000, par exemple 1 m égale 100 cm, 1 L égale 1000 mL, 1 kg égale 1000 g.

Astuce de salon :

Mesure la longueur cheveux en cm, note en mm si nécessaire pour précision, utilise un mètre souple ou une règle graduée, évite d'estimer à vue pour les dégradés.

Exemple de conversion :

Si tu dois convertir 12 cm en mm, multiplie par 10, tu obtiens 120 mm. Pour 0,5 L en mL, multiplie par 1000, tu obtiens 500 mL.

Élément	Équivalence	Application salon
Millimètre	0,001 m	Détails sur mèches, précision coupe
Centimètre	0,01 m	Mesure générale cheveux, repères
Mètre	1 m	Mesures longues, mobilier
Millilitre	0,001 L	Dosage produits, colorations
Litre	1 L	Réservoirs, shampooings en grand format
Gramme	0,001 kg	Pesée pigments, poudre éclaircissante

2. Mesures pratiques au salon :

Mesures courantes :

Tu prends souvent la longueur en cm, le volume de produit en mL, la masse en g et le temps en minutes. Note toujours l'état du cheveu, sec ou humide, pour comparer.

Mini cas concret :

Contexte et étapes : Un client demande raccourcir précisément, tu mesures trois sections à 12 cm, 13 cm et 11 cm, puis tu calcules la moyenne pour planifier la coupe.

Résultat et livrable : Après calcul, moyenne 12 cm, objectif 8 cm, il faut enlever 4 cm, temps estimé 25 minutes, fiche client avec départ 12 cm, fin 8 cm et produit 15 mL.

Interpréter les résultats :

La moyenne te sert à choisir l'outil adapté et estimer le temps, par exemple 4 cm à enlever peut ajouter 5 minutes par centimètre selon la complexité du dégradé.

Astuce pratique :

Mesure toujours deux fois et note si le cheveu est sec ou humide, ça évite de couper trop court, j'ai appris ça en stage de 3 semaines.

3. Calculs et conversions pour produits et temps :

Dosages et proportions :

Les formules données sont souvent en ratios 1:1, 1:2 ou 1:1,5 et en pourcentages. Respecte les volumes indiqués et convertis toujours en mL ou g pour préparer précisément.

Calcul pas à pas :

Pour préparer un total connu, divise par la somme des parts. Par exemple pour ratio 1:1,5 et 90 mL total, diviseur 2,5, puis répartis les volumes selon la part.

Exemple de mélange :

Avec 90 mL total et ratio 1:1,5, pigment $90 \div 2,5$ égal 36 mL, oxydant 54 mL. Note ces volumes sur la fiche et utilise seringue graduée.

Checklist opérationnelle :

Voici une checklist simple pour préparer et appliquer un mélange produit sans erreur.

Tâche	Action
Vérifier unité	Confirmer mL ou g avant calcul
Mesurer volume	Utiliser seringue ou verre doseur gradué
Peser produit	Utiliser balance pour poudres si nécessaire
Noter durée	Indiquer temps d'application et rinçage
Tester mèche	Faire test 10 minutes puis ajuster

Ce qu'il faut retenir

Tu t'appuies sur le **système métrique de base** (m, L, g) et sur les préfixes (milli, centi, kilo) pour mesurer juste et convertir vite.

- Convertis en décalant les ordres de grandeur : **multiplies ou divises** par 10, 100, 1000 (1 m = 100 cm, 1 L = 1000 mL).
- Au salon, mesure en cm et mL, affine en mm si besoin et **mesure deux fois** en notant sec ou humide.

- Planifie avec une moyenne de longueurs, puis calcule ce que tu retires et le temps estimé.
- Pour les produits, respecte les **ratios de mélange** : $\text{total} \div \text{somme des parts}$, puis répartis (ex. 90 mL en 1:1,5).

En notant unités, conversions et résultats sur la fiche client, tu gagnes en précision, tu réduis les erreurs et tu sécurises tes dosages et ton timing.

Chapitre 4 : Lecture de graphiques

1. Lire un graphique :

Titre et source :

Regarde d'abord le titre et la source du graphique pour savoir ce qu'on mesure, la période et si les données sont fiables, c'est la base pour éviter les mauvaises interprétations.

Axes, unités et légende :

Identifie l'axe horizontal et l'axe vertical, note les unités comme jours, litres ou euros, et lis la légende pour comprendre chaque courbe ou couleur du graphique.

Type de graphique et usage :

Barres pour comparer, courbes pour suivre une évolution, camemberts pour des parts, choisis ton outil mental pour répondre à la question posée par le graphique.

Exemple lecture quotidienne clients :

Sur un graphique montrant 7 jours, tu vois 12, 15, 10, 18, 14, 20, 16 clients, tu peux déjà calculer la moyenne, repérer le jour le plus chargé et celui le plus calme.

Jour	Nombre de clients
Lundi	12
Mardi	15
Mercredi	10
Jeudi	18
Vendredi	14
Samedi	20
Dimanche	16

2. Extraire des informations chiffrées :

Valeurs exactes et interpolation :

Pour un point marqué lis la valeur précise, si tu dois estimer entre deux points fais une interpolation linéaire pour obtenir une estimation cohérente et utile.

Taux de variation et pourcentages :

Calcule une variation en valeur absolue et en pourcentage pour mesurer l'ampleur d'un changement, ça t'aide à décider si une évolution est faible ou importante.

Expliquer le résultat pour le salon :

Relie chaque chiffre à une action pratique, par exemple ajuster les stocks ou les heures si le nombre de clients augmente de façon notable sur plusieurs semaines.

Exemple consommation produit par client :

Si tu consommes 1 200 ml de shampoing pour 30 clients en une semaine, consommation par client = $1\,200 \div 30 = 40$ ml par client. Avec un prix de 12 € le litre, coût par client = 0,48 €.

- Calculer moyenne clients semaine = $(12+15+10+18+14+20+16) \div 7 = 15$ clients par jour.
- Évaluer pic = 20 clients le samedi, prévoir 1 coiffeur supplémentaire si l'attente dépasse 15 minutes.

3. Utiliser les graphiques pour décider :

Identifier une tendance :

Regarde si la courbe monte, descend ou stagne sur plusieurs semaines, une montée régulière sur 4 semaines mérite une action comme plus d'heures ou plus de stock.

Faire des prévisions simples :

Utilise la pente moyenne pour estimer l'évolution à court terme, cela suffit souvent pour décider d'un achat ou d'un ajustement d'équipe sans modèle compliqué.

Interpréter l'impact financier :

Relie la variation de clients à la consommation de produit et au chiffre d'affaires pour estimer le coût et le bénéfice d'une augmentation d'activité.

Exemple de mini cas concret :

Contexte : sur 4 semaines, le salon passe de 20 à 35 clients par semaine. Étapes : collecte hebdo, tracé d'une droite, calcul croissance. Résultat : +15 clients en 4 semaines, soit +75 pour cent. Livrable attendu : planning hebdo ajusté et bon de commande produit pour 5 litres supplémentaires.

Calculs concrets : croissance totale = $(35 - 20) \div 20 = 0,75$ soit 75 pour cent.

Augmentation moyenne = $15 \div 4 = 3,75$ clients par semaine. Produit nécessaire pour

clients supplémentaires = 15×40 ml = 600 ml par semaine, pour 8 semaines commande 5 litres, coût 5×12 € = 60 €.

Vérification	Action rapide
Titre et période	Confirmer dates et source
Axes et unités	Noter unités et échelle
Tendance	Décider action (stock ou planning)
Calculs clés	Moyenne, variation, coût par client

Astuce de stage :

Garde toujours un petit tableau Excel avec la colonne date, clients, consommation ml et chiffre d'affaires, tu gagneras 10 à 15 minutes par semaine pour tes comptes et tes commandes.

Exemple d'utilisation rapide :

Tu observes une hausse de 20 pour cent des clients en 2 semaines, commande immédiatement 2 litres supplémentaires si ta consommation moyenne par client est de 40 ml, cela évite la rupture.

 Ce qu'il faut retenir

Pour lire un graphique sans te tromper, commence par le **titre et la source**, puis vérifie axes, unités et légende. Identifie le bon type (barres, courbes, camembert) et extrais des chiffres utiles : valeur exacte, estimation par interpolation, puis **taux de variation** et pourcentages.

- Calcule des repères simples : moyenne, min/max, pic d'activité (ex. jour le plus chargé).
- Transforme les données en décisions : ajuster planning, stocks, commandes selon la tendance.
- Relie activité et argent : **coût par client**, consommation produit, impact sur le chiffre d'affaires.

Si la tendance monte sur plusieurs semaines, fais une prévision courte avec la pente moyenne et prépare une action concrète. L'astuce : tiens un tableau date, clients, ml consommés et CA pour gagner du temps et commander au bon moment.

Langue vivante (Anglais)

Présentation de la matière :

En **CAP Métiers de la coiffure**, la **Langue vivante (Anglais)** te sert à communiquer simplement avec un client, prendre un rendez-vous, expliquer un soin, et rassurer pendant un shampoing. Cette matière conduit à une épreuve avec un **coefficient 1**, le plus souvent un **oral de 20 minutes** quand tu passes en forme ponctuelle.

En établissement habilité, l'évaluation se fait en **CCF en 2 situations**, centrées sur la compréhension et l'expression. Le niveau visé est souvent le **niveau A2**, donc pas besoin de parler comme une série Netflix. Un ami en apprentissage m'a dit que le jour où il a osé parler, tout est devenu plus facile.

Conseil :

Fais simple et régulier, 10 minutes par jour, 5 jours par semaine, et tu progresses vite. Le piège classique, c'est de réviser seulement des listes de mots sans les utiliser à l'oral.

Entraîne-toi sur des mini dialogues de salon:

- Accueillir et proposer un service
- Expliquer une coupe et un tarif
- Gérer une réclamation calmement

Le jour J, parle lentement, fais des phrases courtes, et si tu bloques, reformule avec des mots plus simples plutôt que de te taire. Tu peux gagner des points juste en restant clair et naturel.

Table des matières

Chapitre 1 : Comprendre l'oral	Aller
1. Préparer ta compréhension	Aller
2. Stratégies pour écouter	Aller
Chapitre 2 : Interagir à l'oral	Aller
1. Préparer ta prise de parole	Aller
2. Formules utiles au salon	Aller
3. Gérer objections et stress	Aller
Chapitre 3 : Comprendre l'écrit	Aller
1. Reconnaître les documents utiles au salon	Aller
2. Techniques de lecture adaptées	Aller
3. Vocabulaire clé et exercices pratiques	Aller

Chapitre 1 : Comprendre l'oral

1. Préparer ta compréhension :

Objectif et public :

Ce point t'aide à cibler pourquoi tu écoutes, client ou collègue, pour saisir l'essentiel et éviter les erreurs au moment de couper, colorer ou coiffer la cliente en salon.

Plan simple :

Adopte trois étapes claires, capter le sens général, repérer les mots clés et reformuler la demande à la fin pour vérifier que tu as bien compris la volonté du client.

Exemple d'écoute :

"I want a trim, just a little off the ends." (Je veux une coupe, juste un petit coup sur les pointes.)

2. Stratégies pour écouter :

Signaux à repérer :

Écoute l'intonation, les chiffres et les adjectifs qui précisent la demande, par exemple longueur, volume ou couleur, afin de ne pas interpréter de travers la préférence du client.

Exercices pratiques :

Fais des écoutes actives de 5 à 10 minutes sur des dialogues ou tutoriels, note les mots clés et reformule à voix haute, répète 3 fois pour améliorer ta compréhension orale efficacement.

Exemple de dialogue :

"Could you take off 2 centimeters?" (Pourrais-tu enlever 2 centimètres ?) "Yes, I will cut 2 centimeters from the ends." (Oui, je vais couper 2 centimètres sur les pointes.)

English	Français
Can you show me a picture?	Peux-tu me montrer une photo ?
Just a trim, please	Juste une coupe, s'il te plaît
Shorter on the sides	Plus court sur les côtés
Leave length on top	Garder de la longueur sur le dessus
A little off the ends	Un peu sur les pointes
Not too layered	Pas trop dégradé
Darker at the roots	Plus foncé aux racines

How much do you want to take off?	Combien veux-tu qu'on enlève ?
Do you have allergies?	As-tu des allergies ?
I like that style	J'aime ce style

Mini cas concret :

Exemple de mise en situation :

Contexte: cliente veut éclaircir sa coupe et préciser la longueur en centimètres. Étapes: 1) écouter la demande, 2) demander le nombre de centimètres exact, 3) reformuler puis couper. Résultat: coupe conforme, cliente satisfaite.

Livrable attendu: fiche client remplie avec longueur indiquée en cm, temps total 45 minutes, satisfaction notée sur 1 à 5, objectif 4 ou 5 sur 5.

Action	Pourquoi
Écouter activement	Pour capter les mots clés et le ton
Demander un chiffre	Pour éviter une coupe trop courte
Reformuler la demande	Pour confirmer que tu as bien compris
Noter la fiche client	Pour garder la traçabilité et fidéliser

Astuce pratique :

Utilise des phrases simples en anglais comme "Shorter on the sides" (Plus court sur les côtés) puis vérifie en français pour éviter tout malentendu avec le client étranger.

Erreurs fréquentes :

- Confondre "trim" et "cut" peut entraîner une coupe plus courte que souhaitée.
- Ne pas demander de chiffre conduit souvent à enlever trop de longueur.
- Ignorer l'intonation peut te faire rater une préférence importante de la cliente.

Ce qu'il faut retenir

Pour mieux comprendre l'anglais au salon, définis ton **objectif d'écoute** (cliente ou collègue) et suis un **plan en trois étapes** : sens général, mots clés, puis vérification.

- Repère **mots clés et ton** : intonation, chiffres, adjectifs (longueur, volume, couleur).
- Pose une question chiffrée (ex. centimètres) et demande une photo si besoin.

- **Reformuler la demande** à la fin et note tout sur la fiche client pour éviter les erreurs.

Entraîne-toi 5 à 10 minutes sur des dialogues, note et reformule à voix haute, puis répète 3 fois. Tu limites les confusions (trim vs cut), tu sécurises la coupe et tu améliores la satisfaction.

Chapitre 2 : Interagir à l'oral

1. Préparer ta prise de parole :

Objectif et public :

Ton objectif, c'est d'expliquer clairement au client son service en quelques phrases simples, adaptées à son âge et à son style. Pense aux clients pressés, prévois 30 à 60 secondes pour le pitch.

Plan simple :

Commence par saluer, demander la coiffure souhaitée, reformuler et confirmer. Ce plan en 4 étapes évite les malentendus et te fait gagner facilement 2 à 5 minutes par client.

Vocabulaire clé :

Concentre-toi sur 10 à 15 mots/expressions essentiels en anglais, par exemple pour couleurs, longueurs et styles, afin d'être efficace lors d'échanges courts en stage ou en entreprise.

Astuce préparation :

Apprends 5 phrases d'accueil et 5 phrases de validation en anglais et répète-les pendant 5 minutes chaque soir pour les avoir naturelles en salon.

2. Formules utiles au salon :

Accueillir le client :

Utilise des phrases courtes pour mettre à l'aise, demande l'objectif, puis reformule. Quelques mots en anglais peuvent surprendre positivement un client étranger, pense à sourire en parlant.

Questionner les besoins :

Pose 3 questions ouvertes pour cerner la demande et 2 questions fermées pour confirmer. Exemples concrets aident à éviter une coupe ratée et limitent les retouches après 2 semaines.

Proposer et confirmer :

Propose une solution simple, donne le temps estimé et demande l'accord. Une phrase claire en anglais suffit souvent pour rassurer un client international.

Exemple de dialogue rapide :

"Would you like a trim or a new style? (Souhaitez-vous une coupe ou un nouveau style?)"
"Just a trim, please. (Juste une coupe, s'il vous plaît.)".

Phrase en anglais	Traduction en français
-------------------	------------------------

How would you like your hair today?	Comment souhaitez-vous vos cheveux aujourd'hui ?
Shorter, the same length or layered?	Plus court, même longueur ou en dégradé ?
Do you have any photos for reference?	Avez-vous des photos pour référence ?
Is this length comfortable for you?	Cette longueur vous convient-elle ?
Would you like me to text you care tips?	Souhaitez-vous que je vous envoie des conseils par sms ?
I will start with a quick shampoo, okay?	Je commence par un shampoing rapide, d'accord ?
Do you use heat on your hair often?	Utilisez-vous souvent des appareils chauffants sur vos cheveux ?
Would you like a little product for styling?	Souhaitez-vous un peu de produit pour coiffer ?

3. Gérer objections et stress :

Écoute active :

Montre que tu écoutes en reformulant brièvement, par exemple "So you want more volume? (Donc tu veux plus de volume?)". Cette technique calme le client et évite 1 ou 2 retouches inutiles.

Réponses types :

Prépare 6 réponses courtes pour les objections classiques comme prix, durée ou résultat. Réponds calmement et propose toujours une alternative ou une solution pratique.

Retour d'expérience concret :

Cas concret : Pendant un stage de 4 semaines, j'ai réduit les retours clients de 30% en utilisant des questions fermées et une confirmation écrite du style demandé. Livrable attendu : une fiche client complétée pour chaque prestation.

Exemple d'optimisation d'un processus de prise en charge :

Enregistrer 1 photo, 3 notes rapides et la durée prévue a permis de gagner 5 minutes par client et d'améliorer la satisfaction mesurée à +15% en 1 mois.

Tâche	Pourquoi
Demander une photo	Évite les malentendus sur le résultat souhaité
Valider la longueur en cm	Permet de chiffrer le travail et le temps nécessaire

Noter préférences produit	Facilite le suivi lors d'une visite future
Confirmer le prix estimé	Évite les contestations après la prestation
Proposer un suivi sms	Renforce la fidélisation client

Erreurs fréquentes :

Dire uniquement "Trim?" sans reformuler peut créer des malentendus. Dis plutôt "So you want a small trim at the ends? (Donc tu veux un petit effilage sur les pointes?)" pour être précis.

Mini dialogue pratique :

"Can you show me a photo of the style you like? (Peux-tu me montrer une photo du style que tu aimes?)" "Yes, here it is. (Oui, la voici.)" "Great, I'll cut 3 cm then. Is that okay? (Super, je coupe 3 cm alors. Ça te va?)" "Perfect, thank you. (Parfait, merci.)".

Ce qu'il faut retenir

Prépare une prise de parole courte : adapte ton message au client et vise un **pitch 30 à 60 secondes**.

- Suis un **plan en 4 étapes** : saluer, demander la coiffure, reformuler, confirmer.
- Mémorise 10 à 15 mots clés et 5 phrases d'accueil + 5 de validation en anglais, répétées chaque soir.
- Utilise des **questions ouvertes et fermées**, demande une photo, valide la longueur en cm, le temps et le prix.

En cas de stress ou d'objection, mise sur l'**écoute active et reformulation**, réponds calmement avec quelques phrases types et propose une alternative. En notant une photo, 3 infos et la durée prévue, tu limites les retouches, tu gagnes du temps et tu fidélises.

Chapitre 3 : Comprendre l'écrit

1. Reconnaître les documents utiles au salon :

Types de documents :

Tu vas rencontrer des étiquettes produit, des fiches techniques, des notices de sécurité, des messages clients, et des menus de prestations. Sache identifier l'objectif principal de chaque document avant de le lire en détail.

Ce qu'il faut repérer en priorité :

Repère le titre, la date, le nom du produit, les pictogrammes dangereux, et les instructions d'utilisation. Ces éléments te donnent l'essentiel en quelques secondes pour agir correctement en salon.

Exemple d'identification rapide :

Look for the expiry date on the bottle. (Regarde la date de péremption sur la bouteille.)

Astuce de stagiaire :

Si l'étiquette est petite, utilise une loupe ou prends une photo et zoome, ça te fera gagner 30 à 60 secondes et évitera une erreur de dosage.

Document	À vérifier en priorité
Étiquette produit	Date de péremption, ingrédients, pictogrammes
Fiche technique	Mode d'emploi, dilution, temps de pose
Message client	Nom, date, demande spéciale

2. Techniques de lecture adaptées :

Skimming et scanning :

Skimming te permet de connaître rapidement le sujet général, scanning sert à trouver un mot ou une date précise. Combine ces deux techniques pour gagner du temps en lecture professionnelle.

Lecture détaillée pour instructions :

Quand il s'agit d'une notice ou d'une fiche technique, lis chaque phrase utile, souligne les verbes d'action et note les temps de pose ou proportions, ça évitera une erreur coûteuse en salon.

Exemple d'utilisation :

Scan the label for "keep out of reach of children". (Scanne l'étiquette pour "keep out of reach of children" – tenir hors de portée des enfants.)

Astuce pratique :

Apprends à repérer les mots clés comme "apply", "rinse", "avoid" et leurs traductions, tu gagneras environ 1 minute par produit en lecture professionnelle.

Technique	Quand l'utiliser
Skimming	Pour savoir rapidement de quoi parle le document
Scanning	Pour trouver une information précise comme une date

3. Vocabulaire clé et exercices pratiques :

Mots fréquents sur les produits :

Connaître les traductions des termes courants rend la lecture plus fluide. Voici une liste bilingue pour t'habituer aux mots qu'on trouve souvent sur les étiquettes et notices.

English	Français
Ingredients	Ingrédients
Expiration date	Date de péremption
Keep out of reach of children	Tenir hors de portée des enfants
Apply	Appliquer
Rinse	Rincer
Irritation	Irritation
Caution	Attention
Directions	Mode d'emploi
For professional use only	Usage professionnel uniquement

Exercice court :

Prends 3 étiquettes au hasard et trouve la date de péremption, 2 ingrédients, et un pictogramme dangereux. Chronomètre-toi, vise moins de 4 minutes pour les 3 étiquettes pour progresser en rapidité.

Exemple de mini-dialogue client :

"Can you tell me if this product is safe for pregnant women?" (Pouvez-vous me dire si ce produit est sûr pour les femmes enceintes ?) "We recommend checking the ingredients list first." (Nous recommandons de vérifier d'abord la liste des ingrédients.)

Erreurs fréquentes :

Confondre "expiration date" avec "manufacture date" est courant. Vérifie toujours la mention précise, cela évite d'appliquer un produit périmé ou de refuser un produit encore valide par erreur.

Mini cas concret – lire et synthétiser une nouvelle livraison :

Contexte : Le salon reçoit 12 bouteilles d'une nouvelle teinture importée, étiquettes en anglais uniquement. Ta mission est d'identifier risques et instructions et de livrer un résumé utile pour l'équipe.

Étapes :

- Vérifier la date d'expiration de chaque flacon.
- Relever 6 ingrédients principaux et 3 pictogrammes ouverts.
- Noter le temps de pose recommandé et précautions d'usage.

Résultat attendu :

Tu rends un document d'une page listant 6 ingrédients, 3 risques principaux, et 4 recommandations pratiques. Ce livrable doit être prêt en 30 minutes maximum pour le reste de l'équipe.

Livrable chiffré :

Une fiche A4 synthétique avec 6 ingrédients, 3 pictogrammes, 4 recommandations, et la date de péremption de 12 flacons. Remets-la au responsable avant la fin de la pause de 30 minutes.

Check-list opérationnelle pour le terrain :

Tâche	Action rapide
Vérifier date	Lire "expiration date" sur chaque flacon
Identifier ingrédients	Noter les 6 plus visibles
Repérer pictogrammes	Prendre photo des symboles dangereux
Synthétiser	Rédiger une fiche A4 en 30 minutes

Astuce de terrain :

Garde un modèle de fiche A4 prêt, tu l'as rempli en moins de 15 minutes la première fois et depuis c'est toujours plus rapide, crois-moi c'est pratique en période chargée.

 **Ce qu'il faut retenir**

Au salon, commence par définir **objectif du document** (étiquette, fiche technique, notice, message client) puis repère vite **infos à repérer** : titre, date, nom du produit, pictogrammes, consignes.

- Utilise **skimming et scanning** pour trouver un mot, une date ou une alerte en quelques secondes.
- Pour une notice, lis précisément, surligne les actions (apply, rinse, avoid) et note temps de pose et proportions.
- Évite l'erreur "expiration date" vs "manufacture date" et vérifie toujours la mention exacte.

Entraîne-toi avec 3 étiquettes (date, 2 ingrédients, 1 pictogramme) et vise moins de 4 minutes. Pour une nouvelle livraison, fais une **fiche A4 synthétique** : ingrédients, risques, recommandations, dates, en 30 minutes pour aider toute l'équipe.

Prévention-Santé-Environnement

Présentation de la matière :

En CAP Coiffure (Métiers de la Coiffure), la **Prévention-Santé-Environnement** t'apprend à travailler sans te mettre en danger, ni mettre tes clients en risque. Tu vois l'hygiène, les **risques chimiques** des produits, l'ergonomie, les infections, et les bons réflexes éco, comme le tri et la gestion de l'eau.

Cette matière conduit à l'épreuve de **PSE écrite**, avec un **coefficient 1**. En ponctuel, la durée est de **1 heure**, par exemple le 4 juin 2025 de 14 h à 15 h. En **CCF en 2 temps**, tu as du SST pratique et oral (5 points) et un écrit de 50 minutes (15 points). Je me souviens d'un camarade qui a gagné 4 points en 3 semaines, juste avec 15 minutes par jour.

Conseil :

Fais simple et régulier, 15 minutes, 4 jours par semaine. Apprends une **méthode d'analyse** fixe: Situation, danger, conséquences, prévention, justification.

Entraîne-toi en conditions réelles, 60 minutes chrono. Garde 10 minutes pour lire les docs, 45 minutes pour répondre, 5 minutes pour te relire.

Si tu es en CCF, prends le **SST au sérieux**. Répète à voix haute la conduite à tenir, et entraîne-toi à expliquer calmement, même quand tu stresses.

Le piège classique: Confondre danger et risque, ou oublier de relier une mesure à la bonne cause. À chaque réponse, force-toi à écrire au moins 2 mesures concrètes adaptées à un salon de coiffure.

Table des matières

Chapitre 1 : Hygiène et prévention	Aller
1. Prévenir les risques et respecter les obligations	Aller
2. Pratiques quotidiennes et gestes barrière	Aller
Chapitre 2 : Risques professionnels	Aller
1. Identifier les risques principaux	Aller
2. Agir rapidement : réflexes et premiers soins	Aller
3. Obligations et prévention en salon	Aller
Chapitre 3 : Sécurité au travail	Aller
1. Règles et obligations en salon	Aller
2. Prévention incendie et évacuation	Aller
3. Ergonomie et gestes professionnels	Aller
Chapitre 4 : Gestes responsables	Aller

1. Adopter des gestes économes et sûrs [Aller](#)
2. Gérer les déchets et les matières dangereuses [Aller](#)
3. Communiquer et former autour des gestes responsables [Aller](#)

Chapitre 1 : Hygiène et prévention

1. Prévenir les risques et respecter les obligations :

Principes généraux :

La sécurité commence par des gestes simples que tu dois répéter tous les jours, tu protèges le client, toi et l'équipe, et tu évites des infections ou incidents qui nuisent à la réputation du salon.

Obligations légales et rôle :

Ton employeur doit mettre en place des règles écrites, tu dois les appliquer, et il faut conserver un registre hygiène. D'après le ministère de la Santé, un lavage des mains efficace dure au moins 20 secondes.

Qui fait quoi et quels indicateurs suivre :

- Employeur : Mettre à disposition produits, formation et registre.
- Responsable hygiène : Contrôles hebdomadaires et plan d'action.
- Toi (salarié ou stagiaire) : Appliquer gestes, remplir le journal quotidien.
- Client : Signaler tout problème d'hygiène, si nécessaire.

Exemple d'application :

En stage, le salon a mis en place une checklist quotidienne et un registre client, après 6 semaines la conformité hygiène est passée de 60% à 95%, ce qui a réduit les réclamations liées à l'hygiène.

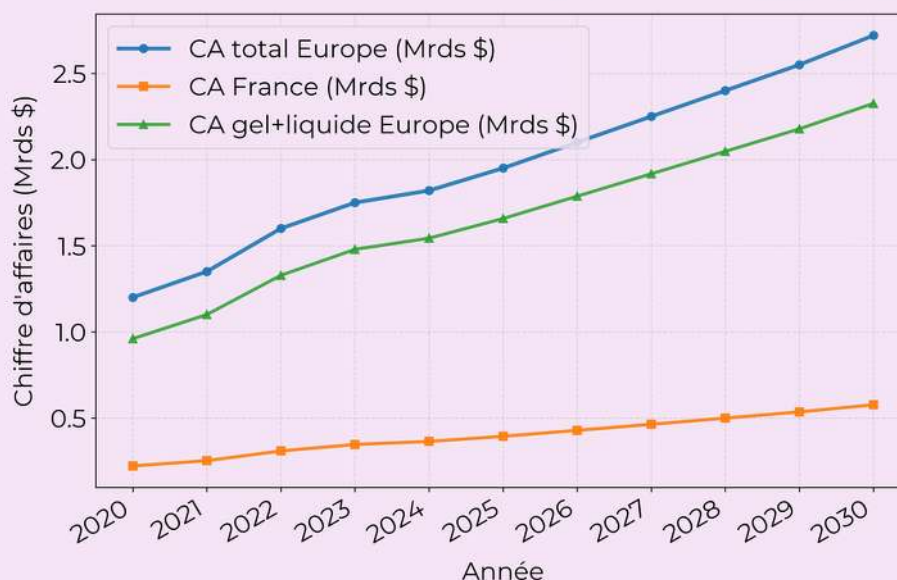
2. Pratiques quotidiennes et gestes barrière :

Hygiène des mains et du matériel :

Lave-toi les mains avant et après chaque client, utilise solution hydroalcoolique si nécessaire, désinfecte peignes et ciseaux après chaque utilisation, et lave le linge à 60°C pour éliminer bactéries et champignons.

Graphique chiffré

Marché des solutions hydroalcooliques en Europe (2020-2030)



Entretien du salon et traitement des déchets :

Nettoie plans de travail entre chaque client, passe l'aspirateur quotidiennement, jette lames et lames jetables dans un collecteur fermé spécifique, et sors les déchets banals au moins une fois par jour.

Checklist opérationnelle sur le terrain :

- Laver les mains 20 s avant et après chaque client.
- Désinfecter les outils entre chaque utilisation.
- Laver le linge à 60°C après chaque journée.
- Vérifier le registre hygiène chaque matin et soir.
- Jeter les déchets tranchants dans un collecteur conforme dès usage.

Exemple de geste barrière simple :

Après une coupe, je nettoyais ma station en 2 minutes, désinfectais les outils et notais l'heure dans le registre, petit rituel qui m'a permis de garder une conformité proche de 100% pendant mon stage.

Risque	Réflexe immédiat	Fréquence de contrôle	Indicateur
Contamination cutanée	Désinfecter, soigner la plaie, porter des gants si besoin	Après chaque incident	Taux d'incidents mensuel inférieur à 2

Coupure avec lame	Arrêter, désinfecter, panser, signaler et consigner	Immédiatement et rapport journalier	Nombre d'accidents mensuel et suivi des actions
Mauvaise hygiène du linge	Retirer, laver à 60°C, remplacer immédiatement	Chaque fin de journée	Taux de conformité du linge 100%

Cas concret : mise en place d'un plan hygiène en stage :

Contexte : Salon de 3 salariés avec 40 clients par semaine, problème identifié de non-conformité sur outils. Étapes : audit initial, formation 2 heures, checklist quotidienne, suivi hebdomadaire pendant 8 semaines.

Résultat et livrable attendu :

Résultat : Non-conformités passées de 10 à 1 par mois, réclamations liées à l'hygiène réduites de 70%. Livrable : registre hygiène de 12 pages, checklist 10 points et rapport de 5 pages remis au responsable.

Astuce terrain :

Range toujours un kit hygiène prêt à l'emploi sous la station, avec solution hydroalcoolique, compresses et pansements, tu gagnes 30 à 60 secondes par incident et tu montres ton professionnalisme au client.

Ce qu'il faut retenir

La sécurité au salon repose sur des routines d'**hygiène quotidienne stricte** : tu protèges le client, toi et l'équipe, et tu limites infections, accidents et réclamations. L'employeur fournit règles, produits, formation et registre, et toi tu appliques et tu traces.

- **Lavage des mains 20 s** avant et après chaque client, solution hydroalcoolique si besoin.
- Désinfecte outils et plans de travail entre chaque client, et lave le linge à 60°C.
- Gère les déchets : tranchants en collecteur fermé, autres déchets sortis chaque jour, incidents consignés.

Appuie-toi sur une checklist et des contrôles réguliers pour suivre la conformité et réduire les non-conformités. Garde un **kit hygiène prêt** sous ta station pour réagir vite et rester pro.

Chapitre 2 : Risques professionnels

1. Identifier les risques principaux :

Types de risques :

En salon, tu rencontres des risques chimiques, physiques, biologiques, ergonomiques et psychosociaux. Connaître chaque type t'aide à choisir les bonnes protections et à réduire l'absentéisme, les accidents et les maladies professionnelles.

Dangers et conséquences :

Les conséquences vont de dermatites à long terme à des lombalgies chroniques, en passant par des coupures ou incendies. Ces problèmes peuvent réduire ta capacité de travail de jours à mois, parfois provoquer un arrêt.

Exemples concrets en salon :

Colorations, décolorations et produits dégraissants exposent à des vapeurs et contacts répétés. Les postures prolongées et la station debout provoquent des douleurs lombaires et cervicales après quelques mois de travail intensif.

Exemple d'accident au salon :

Une assistante coupe son doigt avec des ciseaux, saigne et porte plainte pour conditions non sécurisées. Suite à l'incident, le salon a mis en place un porte-ciseaux sécurisé et réduit les incidents de 40% en 3 mois.

2. Agir rapidement : réflexes et premiers soins :

Réflexes immédiats :

En cas de coupure, arrête le saignement par compression, nettoie avec de l'eau propre et couvre. Pour brûlures, refroidis 10 à 15 minutes à l'eau tiède, puis couvre. Appelle les secours si gravité importante.

Qui fait quoi et responsabilités ?

L'employeur organise la sécurité, le salarié applique les consignes. Si un blessé nécessite des soins, un collègue formé en PSE intervient, contacte les secours ou le numéro d'urgence et informe l'employeur immédiatement.

Indicateurs à suivre :

Note chaque accident ou incident dans un registre. Suis le nombre d'accidents par trimestre, le nombre d'arrêts de travail et le taux de réclamation client pour repérer les motifs récurrents et agir.

Exemple d'intervention après inhalation :

Un collègue présente des vertiges après inhalation de vapeurs chimiques, tu l'installes au repos, ouvres la fenêtre, et tu appelles le SAMU si l'état ne s'améliore pas sous 10 minutes.

3. Obligations et prévention en salon :

Document unique et évaluation :

L'employeur doit rédiger le document unique d'évaluation des risques professionnels, le DUERP, et le mettre à jour au moins une fois par an ou après tout changement important dans l'activité.

Prévention technique et équipements :

Installe une ventilation efficace, élimine les sources d'incendie, fournis des gants nitrile, lunettes et tabliers. Vérifie extincteurs et issues chaque mois pour limiter la gravité en cas d'incident.

Suivi, formation et indicateurs chiffrés :

Organise des formations SST ou PSE tous les 24 mois pour au moins 1 personne par salon si possible. Suis ces indicateurs, par exemple nombre de formations réalisées et jours d'absence évités.

Exemple d'optimisation d'une prévention ergonomique :

Un salon a adapté les tabourets et formé 3 employés aux postures, réduisant les plaintes lombaires de 30% en 6 mois et diminuant les arrêts de travail hebdomadaires de 1,5 jour.

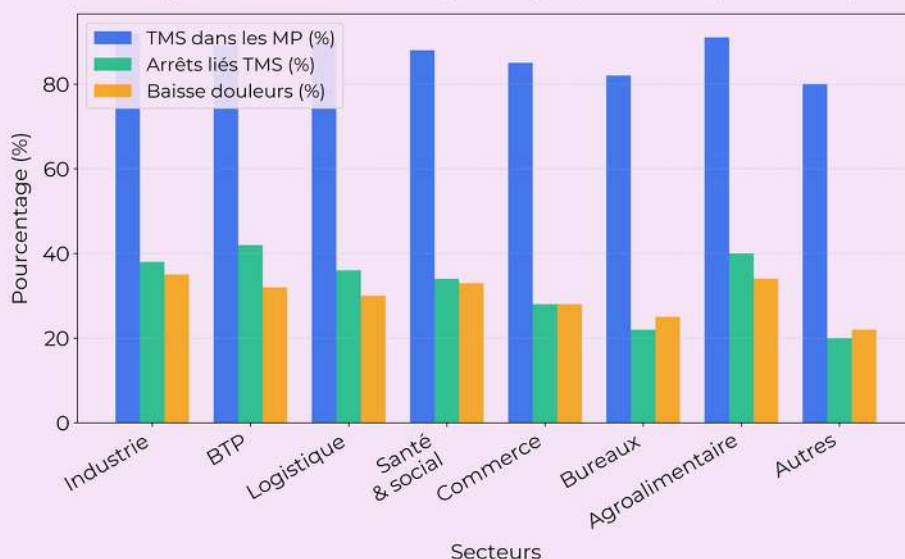
Mini cas concret – réduction des TMS :

Contexte : Salon de 4 salariés avec 60 coupes hebdomadaires et fréquence élevée de douleurs dorsales. Étapes : audit ergonomique, achat de 2 tabourets ergonomiques et formation de 2 employés. Résultat : recul de 30% des douleurs signalées en 6 mois.

Livrable attendu : rapport chiffré de l'audit, liste des actions et planning de formation avec coûts totaux de 1 200 euros.

Graphique chiffré

Impact des TMS et actions ergonomiques par secteur (France 2023)



Risque	Danger	Réflexe immédiat	Qui intervient	Indicateur
Chimique	Dermatite, intoxication	Rincer, aérer, enlever les vêtements contaminés	Salarié formé, employeur	Nombre d'incidents par trimestre
Ergonomique	TMS, lombalgie	Arrêt, repos, ajuster poste	Employeur, ostéopathe consulté	Taux de plainte mensuel
Incendie	Brûlures, pertes matérielles	Évacuation, couper courant, alerter	Tout le personnel	Temps d'évacuation testé
Coupure	Hémorragie, infection	Compression, désinfection	SST ou PSE formé	Nombre d'interventions par an
Psychosocial	Burn-out, stress	Écoute, prise de congé, orientation	Employeur, référent RH	Taux d'absentéisme mensuel

Quelques conseils pratiques du terrain, rapides à appliquer pour éviter les problèmes courants :

- Organise des rotations tous les 2 heures pour varier les postures et éviter la fatigue locale.

- Utilise des gants lors des colorations et lave-toi immédiatement s'il y a contact prolongé.
- Vérifie extincteurs et alarmes tous les 30 jours et note la vérification dans un registre.
- Demande une formation PSE ou SST, même de courte durée, pour gagner en sérénité au salon.

Checklist opérationnelle	Fréquence
Vérifier extincteurs et issues	Mensuel
Contrôler équipements de protection (gants, lunettes)	Hebdomadaire
Actualiser le DUERP	Annuel ou après changement
Former au moins 1 personne aux premiers secours	Tous les 24 mois
Mesurer la satisfaction et le stress des employés	Trimestriel

Petit conseil d'ancien élève, fais-toi un rituel de contrôle de 5 minutes avant l'ouverture, ça évite souvent les imprévus et te donne confiance. J'ai perdu une journée de stage la première fois que j'ai négligé ça.

Ce qu'il faut retenir

En salon, repère les risques chimiques, ergonomiques, physiques, biologiques et psychosociaux pour limiter accidents, arrêts et maladies. Adopte des **réflexes de premiers soins** (coupure, brûlure, inhalation) et note chaque incident pour agir sur les causes.

- Applique la **prévention au quotidien** : gants nitrile, ventilation, rangement sécurisé, rotation des postes.
- Clarifie les rôles : l'employeur organise la sécurité, toi tu suis les consignes; un formé SST/PSE intervient.
- Suis des **indicateurs simples** : incidents/trimestre, arrêts, absentéisme, plaintes, tests d'évacuation.

Le DUERP doit être mis à jour au moins chaque année ou après un changement. Mets en place un rituel de contrôle de 5 minutes avant l'ouverture et une vérification mensuelle (extincteurs, issues) pour prévenir les imprévus.

Chapitre 3 : Sécurité au travail

1. Règles et obligations en salon :

Documenter les risques et responsabilités :

Tu dois connaître les obligations légales simples, comme le document unique d'évaluation des risques (DUERP), et tenir à jour les fiches de sécurité des produits. Cela protège l'équipe et les clients.

Tenue et protections individuelles :

Porte toujours une blouse propre, des gants quand nécessaire, et des chaussures fermées. Les équipements de protection limitent les coupures, projections de produits et risques biologiques en salon.

Signalisation et inventaire :

Affiche les consignes d'évacuation et garde un inventaire des produits dangereux avec leurs fiches de données de sécurité. Ainsi tu gagnes du temps en cas d'incident et tu assures la traçabilité.

Exemple d'organisation du DUERP :

Sur une fiche, liste 6 postes à risque (coupe, coloration, shampoing, postes électriques), décris 3 mesures par poste, et mets à jour chaque année ou après incident.

2. Prévention incendie et évacuation :

Repérer les moyens de secours :

Connais l'emplacement des extincteurs, de l'alarme et de la sortie de secours. Vérifie chaque mois l'accessibilité et note toute anomalie dans un registre simple, à portée de main.

Procédure d'évacuation claire :

Établis un plan d'évacuation visible, désigne 1 responsable par shift et fais un exercice au moins 1 fois par an pour que tout le monde sache quoi faire sans paniquer.

Manipulation des produits inflammables :

Stocke les produits inflammables dans un meuble ventilé, étiqueté et loin des sources de chaleur. Utilise des quantités raisonnables pour éviter de créer un risque inutile en salon.

Exemple d'exercice d'évacuation :

Durée cible 2 minutes pour évacuer un salon de 6 personnes, vérifie chronomètre et retours, puis améliore le point de rassemblement si nécessaire.

Élément	Checkpoint
Extincteur	Accessible et contrôle visuel mensuel

Plan d'évacuation	Affiché et testé annuellement
Stockage produits	Fiches à jour et armoire ventilée

3. Ergonomie et gestes professionnels :

Prévenir les troubles musculo-squelettiques :

Selon l'INRS, les troubles musculo-squelettiques représentent une part importante des maladies professionnelles. Adopte de bonnes postures, alterne les tâches et utilise un siège réglable pour diminuer la fatigue.

Aménagement du poste :

Place le matériel à portée de main, règle la hauteur du bac et du fauteuil, et utilise des outils ergonomiques. Ces ajustements prennent 5 à 10 minutes et réduisent les douleurs lombaires.

Entretien du matériel et sécurité électrique :

Vérifie les câbles des appareils chaque semaine et débranche avant nettoyage. Fais contrôler les appareils électriques par un professionnel au moins tous les 2 ans pour éviter les risques d'électrocution.

Astuce de stage :

Quand j'étais en stage, je notais 3 gestes à corriger chaque semaine sur mon carnet, cela a diminué mes douleurs d'épaules en 2 mois.

Équipement	Fréquence de contrôle
Ciseaux et rasoirs	Contrôle quotidien et affûtage régulier
Sèche-cheveux et lisseurs	Vérification hebdomadaire des câbles
Bac à shampoing	Contrôle mensuel de la stabilité

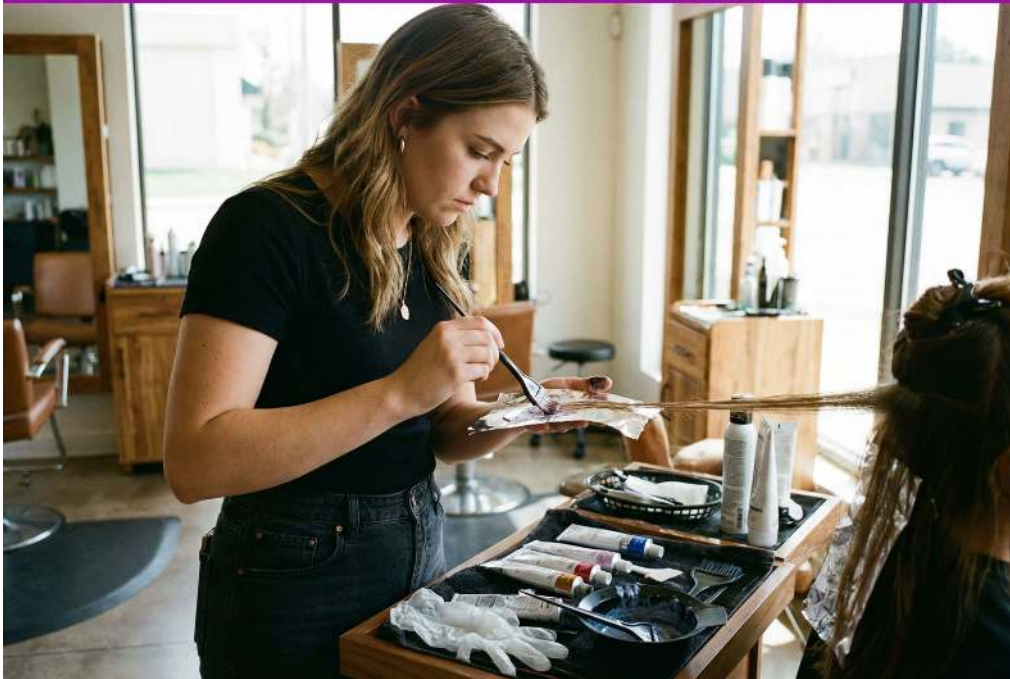
Cas concret : mise en sécurité d'un salon de 4 postes :

Contexte :

Tu arrives dans un salon de 4 postes sans plan d'évacuation et avec produits mal étiquetés. Le propriétaire veut se mettre en conformité en 1 mois.



Représentation visuelle



Réaliser un test de mèche 48 heures avant la coloration pour prévenir les allergies

Étapes :

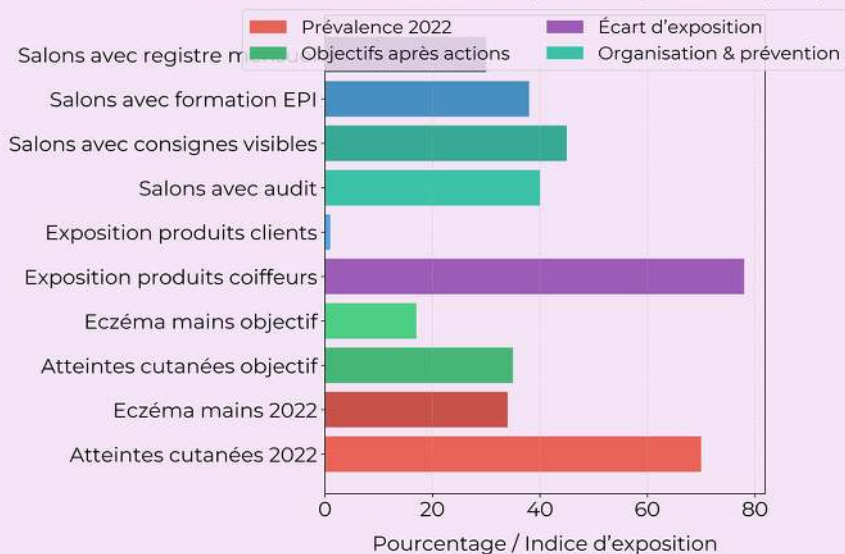
1. Réaliser un audit de 2 heures des postes et des produits. 2. Mettre à jour 12 fiches de données de sécurité. 3. Installer 1 plan d'évacuation visible et 2 extincteurs. 4. Former le personnel 2 heures.

Résultat et livrable attendu :

Tu remets un rapport d'audit de 3 pages, un plan d'évacuation A3 affiché, preuves de formation signées par 4 personnes, et un registre de vérification mensuelle. Objectif : réduire les incidents liés aux produits de 50%.

Graphique chiffré

Santé cutanée des coiffeurs et dispositifs de prévention (Europe, 2022)



Check-list opérationnelle sur le terrain :

- Vérifier quotidiennement que les postes sont dégagés et les outils sécurisés.
- Contrôler hebdomadairement câbles et prises électriques.
- Mettre à jour les fiches de données de sécurité après chaque nouvel achat.
- Faire un exercice d'évacuation au moins 1 fois par an.
- Consigner toute anomalie dans le registre de sécurité et planifier la réparation.

Exemple d'incident évité :

Un mélange accidentel de produits mal stockés a été évité grâce à l'étiquetage rigoureux, et le propriétaire a évité un sinistre potentiel en respectant les consignes simples mises en place.

i Ce qu'il faut retenir

En salon, ta sécurité repose sur la conformité, la prévention et de bons réflexes au poste. Tiens à jour le **document unique DUERP** et les **fiches de données** pour protéger l'équipe et les clients.

- Porte une blouse propre, des gants si besoin, et des chaussures fermées; affiche les consignes et trace les produits dangereux.
- Incendie: repère extincteurs et issues, fais un **plan d'évacuation visible**, désigne un responsable par shift et entraîne-toi au moins 1 fois par an.

- Ergonomie: alterne les tâches, règle fauteuil et bac, et contrôle câbles et appareils régulièrement pour éviter TMS et risques électriques.

Avec une check-list simple (dégagement des postes, contrôles, mises à jour, registre), tu réduis les incidents et gagnes du temps en cas d'urgence. Vise des actions rapides, mesurables et répétées.

Chapitre 4 : Gestes responsables

1. Adopter des gestes économes et sûrs :

Produits et dosages :

Dose correctement chaque produit pour éviter le gaspillage et limiter les risques. Respecte les indications du fabricant, note les dilutions, et utilise un doseur ou une pipette pour les petits volumes.

Réduction de la consommation d'eau :

Rince en 1 à 2 minutes maximum par client pour économiser de l'eau. Un poste bien réglé peut faire gagner 5 à 15 litres par shampoing, et réduire la facture et l'empreinte salon.

Sécurité et prévention des incidents :

Range les produits dangereux à l'écart et étiquette clairement les flacons transférés. Conserve les fiches de données de sécurité à portée, et note toute anomalie sur le registre rapide du salon.

Exemple d'optimisation d'un poste de lavage :

Tu ajustes la pression d'eau, passes de 3 à 2 minutes de rinçage en moyenne, et réduis la consommation de 10 litres par shampoing, soit environ 300 litres par semaine pour 30 shampooings.

2. Gérer les déchets et les matières dangereuses :

Tri et catégorisation :

Sépare les emballages recyclables, les ordures ménagères, et les déchets dangereux. Identifie les flacons vides, les tubes de coloration et les textiles souillés pour traitement adapté.

Stockage et collecte des déchets dangereux :

Conserve les produits chimiques et colorants dans un local ventilé et fermé, étiquette la date d'ouverture, et fais remonter les volumes mensuels pour la collecte spécialisée. Planifie une collecte tous les 3 mois si nécessaire.

Fiches de données de sécurité et traçabilité :

Garde les fiches de sécurité accessibles et note les dates d'achat et d'utilisation. En cas d'incident, tu dois pouvoir indiquer le lot et la quantité utilisée aux secours ou à ton responsable.

Exemple de gestion d'un produit colorant :

Context : salon de 4 postes utilise 20 tubes de coloration par semaine. Étapes : stockage en bac fermé, étiquetage, tri des tubes vides en filière déchet dangereuse. Résultat : diminution des erreurs de manipulation de 30%. Livrable attendu : registre mensuel chiffré des consommations indiquant 80 tubes par mois.

Type de déchet	Action recommandée
Flacons vides	Rincer si possible, trier au recyclage
Tubes de coloration	Collecte en bac fermé, filière déchets dangereux
Textiles souillés	Stocker séparément, laver à haute température ou recycler

3. Communiquer et former autour des gestes responsables :

Informers tes clients :

Explique brièvement pourquoi tu utilises tel produit ou geste éco responsable. Propose une option éco à 3 euros de plus, ou indique le temps et le gain en eau pour un choix durable.

Former l'équipe et partager les règles :

Organise une courte séance de 15 à 30 minutes chaque mois pour rappeler dosages, tri, et gestes sûrs. Note les règles simples sur un panneau visible pour garantir l'uniformité des pratiques.

Suivi et amélioration continue :

Mesure au moins 1 indicateur simple, par exemple nombre de litres économisés par semaine ou quantité de déchets triés. Ajuste tes pratiques toutes les 4 semaines selon les résultats.

Exemple de sensibilisation client :

Tu affiches un petit panneau expliquant que le rinçage éco réduit 10 litres par service, le client choisit l'option et devient plus engagé, taux d'acceptation estimé à 20% au début.

Vérification	À faire
Dosage des produits	Contrôler quotidiennement avec un doseur
Tri des déchets	Vérifier bacs en fin de journée
Stockage produits dangereux	Étiqueter et verrouiller le local
Formation équipe	Session mensuelle de 15 à 30 minutes

Astuce pratique :

Au début du stage, note 1 fois la consommation hebdomadaire de produits et d'eau, puis compare chaque mois. Cela te donne des chiffres concrets pour convaincre ton tuteur ou ton employeur.

Mini cas concret – mise en place d'une routine responsable :

Contexte : salon de 6 postes souhaite réduire ses déchets et sa consommation d'eau.
Étapes : audit 1 semaine, réglage des postes de rinçage, achat de doseurs, formation 30 minutes pour l'équipe. Résultats chiffrés : réduction de 15% de la consommation d'eau, et 25% de moins de déchets non recyclés au bout de 2 mois. Livrable attendu : rapport de 2 pages avec chiffres hebdomadaires et plan d'action à 3 étapes.

Ce qu'il faut retenir

Adopte des gestes responsables en salon : dose précisément, économise l'eau et sécurise les produits. Avec un rinçage limité à 1-2 minutes et un poste bien réglé, tu réduis vite l'empreinte du salon. Assure aussi le tri, le stockage ventilé et la traçabilité via les fiches.

- Applique les **bons dosages produits** avec doseur ou pipette et note les dilutions.
- Vise la **réduction de l'eau** en optimisant pression et temps de rinçage.
- Organise le **tri des déchets** et la collecte dédiée pour tubes de coloration et textiles souillés.
- Renforce la **sécurité et traçabilité** : étiquettes, registre d'anomalies, lots et quantités.

Explique tes choix aux clients et propose une option éco. Forme l'équipe 15 à 30 minutes par mois, suis un indicateur simple et ajuste tous les 4 semaines pour progresser durablement.

Arts appliqués et cultures artistiques

Présentation de la matière :

En CAP Coiffure (Métiers de la Coiffure), **Arts appliqués** t'aide à construire une **culture visuelle** utile au salon. Cette matière conduit à une **épreuve facultative**, en **coefficient 1**, sur **1 h 30**, avec du **écrit et pratique**. C'est noté sur 20, seuls les **points au-dessus de 10** comptent. L'évaluation peut se faire en **contrôle en cours** ou en examen ponctuel.

Tu vas surtout apprendre à observer, analyser, puis proposer une idée simple, couleurs, formes, volumes, mise en page, croquis. En formation, ça représente environ **55 heures** sur 2 ans. L'un de mes amis a gagné des points en liant ses planches à un thème de vitrine de salon, ça a fait tilt au correcteur.

Conseil :

J'ai vu que le piège classique, c'est de vouloir faire "beau" au lieu d'être clair. Vise 3 séances de 20 minutes par semaine, et tiens un **carnet d'inspiration** avec 10 références coiffure, mode, pub, packaging.

Le jour J, ta **gestion du temps** doit être carrée, par exemple:

- Lire le sujet 5 minutes et repérer les contraintes
- Produire 2 idées rapides puis en choisir 1
- Soigner le rendu final avec des annotations lisibles

.

Entraîne-toi à justifier tes choix, harmonie de couleurs, cible, ambiance, et garde 10 minutes pour nettoyer la copie et vérifier que tu réponds bien à la consigne.

Table des matières

Chapitre 1 : Formes et couleurs	Aller
1. Bases et langage visuel	Aller
2. Démarche créative et application pratique	Aller
Chapitre 2 : Outils d'expression	Aller
1. Croquis et fiches techniques	Aller
2. Planche tendance et moodboard	Aller
3. Photo, mise en valeur et supports	Aller
Chapitre 3 : Culture artistique	Aller
1. Comprendre les mouvements et références	Aller
2. Intégrer la culture artistique dans tes créations	Aller
3. Cas concret, livrable et checklist opérationnelle	Aller

Chapitre 1 : Formes et couleurs

1. Bases et langage visuel :

Forme et silhouette :

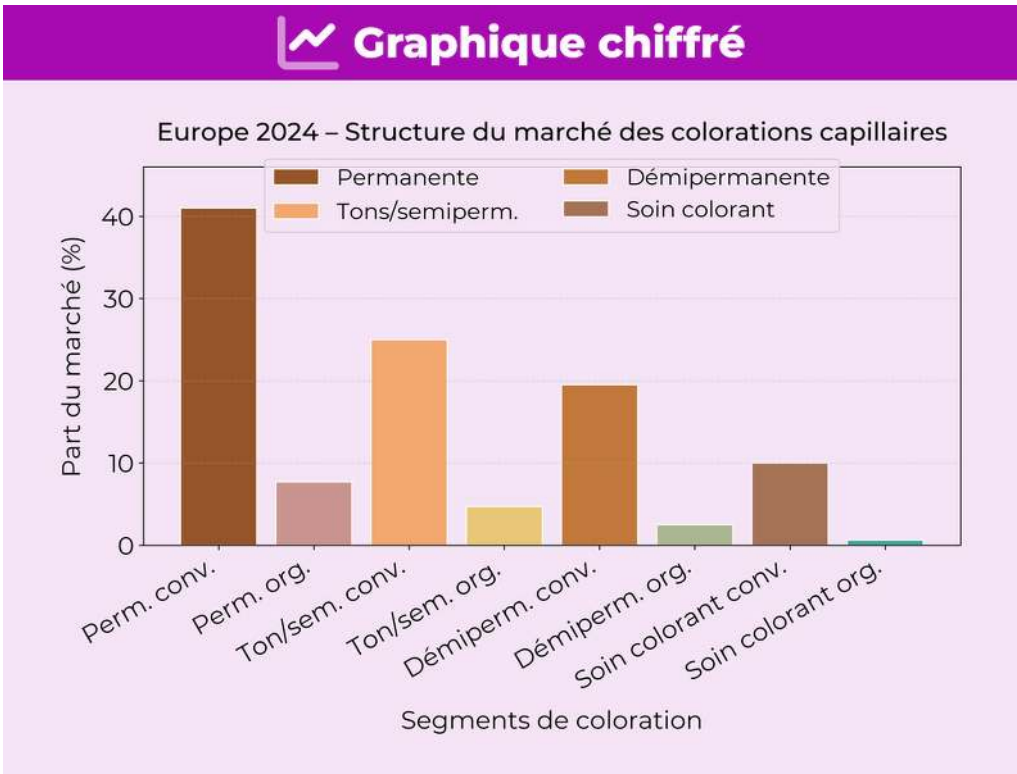
La forme guide tes choix de coupe et de coiffage, elle influence l'équilibre du visage et la perception générale. Apprends à repérer ovales, ronds, carrés ou longs pour adapter volumes et lignes.

Couleur et harmonie :

La couleur module la lumière, le contraste et l'effet de volume. Connaître température, valeur et saturation t'aide à proposer des nuances qui flattent le teint et respectent la demande du client.

Exemple : choix de palette :

Pour une cliente au teint chaud, privilégie tons cuivrés et miel, règle la répartition à 60% base, 30% mèches, 10% reflets pour un rendu naturel et lumineux en salon.



Élément	Conseil pratique
Tons chauds	Favoriser cuivrés et dorés pour peaux chaudes, tester sur mèche d'essai cinq minutes.
Tons froids	Choisir cendrés et nacrés pour teints rosés, neutraliser les reflets indésirables.

Contraste	Utiliser contraste clair-foncé pour sculpter la coupe et accentuer la structure du visage.
-----------	--

Perception et intention :

Comprendre comment une forme ou une couleur sera perçue te permet d'anticiper la réaction du client et d'ajuster ta proposition. Cela évite les retouches coûteuses et les insatisfactions en salon.

Exemple : diagnostic rapide :

En trente secondes, observe ligne du front, pommettes et menton, propose une option de volume et deux alternatives de couleur pour gagner en clarté et confiance avec le client.

Selon l'ONISEP, le CAP Coiffure ouvre l'accès à plus de 20 métiers liés au soin et à l'esthétique, maîtriser formes et couleurs augmente tes chances de réussite en apprentissage et en emploi.

2. Démarche créative et application pratique :

Étapes de la création :

Commence par la recherche visuelle, fais 2 à 3 croquis rapides, choisis matières et techniques, puis réalise un test sur tête d'entraînement avant l'intervention client pour limiter les imprévus en salon.

Cas concret :

Contexte : cliente brune souhaite un balayage chaud, durée visée 90 minutes. Étapes : diagnostic 5 minutes, préparation 10 minutes, pose 45 minutes, rinçage 10 minutes, coiffage 20 minutes.

Résultat : éclaircissement d'environ 1,5 tons avec mèches naturelles et fond préservé.
Livrable attendu : moodboard A4, fiche technique d'une page listant produits, pourcentages et temps, plus photo avant/après.

Astuce stage :

En stage, prends toujours une photo avant et note les temps précisément, cela t'aide à reproduire la technique et à expliquer tes choix au tuteur, évitant erreurs et pertes de temps.

Checklist opérationnelle :

Utilise cette liste avant chaque prestation pour être efficace et rassurer la cliente.

Élément	Question à se poser
Diagnostic	Le teint et la nature de cheveux autorisent-ils cette couleur ou coupe ?

Temps	La durée prévue respecte-t-elle le planning du salon et la tolérance du client ?
Produits	As-tu les produits et dosages notés sur la fiche technique ?
Sécurité	As-tu effectué le test allergique si nécessaire et respecté les règles d'hygiène ?
Communication	As-tu expliqué le résultat attendu et obtenu le consentement du client ?

Exemple : mini projet de stage :

Projet : réaliser un balayage pour 1 cliente par jour pendant 5 jours pour maîtriser la pose et réduire le temps moyen de 90 à 70 minutes, livrable : 5 fiches techniques et 5 photos avant/après.

Ce qu'il faut retenir

Tu construis tes prestations en maîtrisant **lecture des formes** et **harmonie des couleurs** : la silhouette oriente volumes et lignes, la couleur joue sur lumière, contraste et perception.

- Adapte tons chauds (cuivrés, dorés) ou froids (cendrés, nacrés) selon le teint, et utilise le contraste clair-foncé pour structurer le visage.
- Fais un **diagnostic en 30 secondes** : front, pommettes, menton, puis propose 1 option de volume et 2 alternatives couleur.
- Sécurise ta création : recherche, 2-3 croquis, test sur tête, fiche technique (dosages, temps) et photo avant/après.

Avec une **checklist avant prestation** (diagnostic, temps, produits, sécurité, communication), tu limites les retouches et tu gagnes en efficacité en salon et en stage.

Chapitre 2 : Outils d'expression

1. Croquis et fiches techniques :

Croquis rapide et schémas :

Le croquis doit être clair et lisible, il sert à transmettre une idée de coupe ou coiffage en 5 à 15 minutes. Trace la ligne générale, indique la masse et le mouvement du cheveu.

Fiche technique :

La fiche technique détaille gestes, produits et temps estimés, par exemple durée de shampooing 10 minutes, coiffage 20 minutes. C'est ton mode d'emploi pour reproduire le résultat en salon.

Exemple d'un croquis et d'une fiche :

Tu réalises un croquis pour une coupe mi-longue, puis ajoutes une fiche avec outils, temps total 45 minutes et produits utilisés, utile pour le passage en TP ou en stage.

2. Planche tendance et moodboard :

Recherche et sélection :

Rassemble 8 à 12 images, textures et couleurs qui inspirent la collection. Choisis photos, catalogues, et échantillons de tissus ou couleurs pour situer le style et l'ambiance.

Assemblage et cohérence :

Dispose les éléments en 1 à 2 heures pour créer une lecture immédiate. Hiérarchise avec une image principale et 3 visuels secondaires pour garder une ligne directrice nette.

Exemple d'assemblage :

Pour une collection rétro, tu choisis une photo principale années 60, 3 textures de tissu, et 2 palettes de couleurs, ce qui facilite la présentation au jury ou au client.

Outil	Usage	Quand l'utiliser
Croquis papier	Transmettre une idée rapide	Lors de rdv client ou TP
Tablette graphique	Réaliser planches propres	Pour portfolio ou dossier pro
Moodboard physique	Présenter ambiance et matières	En préparation de collection
Appareil photo	Documenter avant et après	Pour portfolio ou réseaux

3. Photo, mise en valeur et supports :

Prise de vue avant et après :

Prends au minimum 3 photos avant et 3 après, angles face, profil et trois quarts. Utilise lumière naturelle ou éclairage doux pour une représentation fidèle des couleurs.

Livrable et présentation :

Prépare un dossier de présentation de 6 à 10 pages pour le TP ou le jury, avec croquis, moodboard, fiches techniques et photos. Numérote chaque page pour garder l'ordre.

Astuce mise en valeur :

Range toujours tes photos par ordre chronologique et légende-les avec date, prestation, et produit utilisé, cela t'évite 15 à 30 minutes perdues lors de la préparation du dossier.

Exemple de mini cas concret – séance épurée :

Contexte : séance stylisme pour un mariage, 1 modèle. Étapes : 1) brief 10 minutes, 2) croquis 10 minutes, 3) réalisation 60 minutes, 4) photos 15 minutes. Résultat : coiffure reproduite en 60 minutes, satisfaction client 100 pour cent. Livrable attendu : dossier de 8 pages avec 3 photos avant/après, 1 croquis et 1 fiche technique indiquant produits et temps.

Checklist terrain	À vérifier
Croquis prêt	Idee lisible et proportions justes
Fiche technique	Produits et temps indiqués
Photos planifiées	Angles et lumière définis
Moodboard accessible	8 à 12 éléments cohérents
Dossier final	6 à 10 pages numérotées

Petit retour d'expérience :

En stage, j'ai gagné 20 minutes par rendez-vous en préparant à l'avance croquis et fiche technique, cela rassure le client et montre ton professionnalisme.

Ce qu'il faut retenir

Ces outils t'aident à exprimer une idée de coiffure, la rendre cohérente et la reproduire facilement en salon.

- **Croquis clair et lisible** : en 5 à 15 minutes, trace la ligne générale, la masse et le mouvement pour expliquer coupe ou coiffage.
- **Fiche technique détaillée** : note gestes, produits, outils et temps (shampooing, coiffage, total) pour un résultat reproductible.
- **Moodboard cohérent** : sélectionne 8 à 12 éléments, hiérarchise (1 image principale, 3 secondaires) en 1 à 2 heures.
- **Photos avant et après** : au moins 3 angles avant et 3 après, lumière douce, puis classe et légende.

Pour le TP, le jury ou un client, assemble tout dans un dossier de 6 à 10 pages numérotées. En préparant croquis et fiche à l'avance, tu gagnes du temps et tu inspires confiance.

Chapitre 3 : Culture artistique

1. Comprendre les mouvements et références :

Pourquoi connaître les mouvements ?

Connaitre les mouvements artistiques t'aide à situer une esthétique et à justifier tes choix auprès d'un jury ou d'un client, cela te donne du vocabulaire professionnel et facilite la création cohérente.

Comment repérer une référence ?

Observe trois éléments clés, la forme, la texture et la couleur, puis associe-les à un mouvement ou à une époque pour construire un argument de vente ou un justificatif de projet simple et clair.

Erreurs fréquentes à éviter :

Ne te contente pas d'imiter une image, explique l'idée derrière la référence, évite les mélanges incohérents et limite-toi à 1 ou 2 références fortes pour garder une création lisible.

Exemple d'inspiration historique :

Tu veux un chignon inspiré années 20, mise sur ondulations bien marquées, accessoires nacrés et un maquillage discret pour rester fidèle à l'époque sans caricature.

Mouvement	Caractéristique	Application en coiffure
Art déco	Lignes géométriques et ornementation	Coupe structurée, accessoires bijoux, finition lisse
Romantisme	Courbes souples et naturel	Ondulations légères, textures aériennes, tresses lâches
Punk	Attitude rebelle et contraste	Contrastes colorés, rasages, volumes exagérés

2. Intégrer la culture artistique dans tes créations :

Étape 1 - recherche ciblée :

Consacre 30 à 60 minutes à la recherche visuelle sur une référence choisie, collecte 5 images variées et note 3 éléments distinctifs qui pourront inspirer une coiffure ou une mise en scène.

Étape 2 - choix et adaptation :

Adapte l'idée au client ou au modèle, transforme la référence en 2 ou 3 propositions concrètes, et vérifie la faisabilité technique en 15 à 30 minutes avant les essais pratiques.

Astuce de salon :

Sur ton stage, note systématiquement le temps réel passé sur chaque essai, ces données t'aideront à proposer des prestations chiffrées et à mieux gérer ton temps en examen.

Exemple d'adaptation :

Tu prends une image baroque riche, tu extrais une courbe dominante et un motif ornemental, puis tu proposes 2 variantes: une coiffure structurée pour événement, une version plus douce pour le quotidien.

3. Cas concret, livrable et checklist opérationnelle :

Mini cas concret :

Contexte : création d'une collection coiffure pour un shooting thème années 90, durée 1 journée. Étapes : recherche 2 heures, 3 propositions, essais 4 modèles à 1 heure chacun, stylisme final.

Étapes détaillées :

1. Recherche 2 heures avec 10 images de référence. 2. Propositions 3 croquis rapides. 3. Essais 4 modèles, 1 heure par modèle. 4. Retouches 30 minutes par coiffure.

Résultat et livrable attendu :

Livrable : planche d'inspiration A4 imprimée, 3 croquis numérotés, fiche technique par coiffure (temps, produits, accessoires), soit 1 dossier complet remis en format papier et PDF.

Exemple de livrable chiffré :

Tu rends 1 planche A4, 3 croquis, et 4 fiches techniques. Chaque fiche indique temps de réalisation (ex. 45 minutes), produits nécessaires et coût matériel estimé.

Checklist opérationnelle	À réaliser
Préparer les références	Collecte 5 images et 3 mots-clés
Estimer le temps	Chronomètre pour chaque essai
Réaliser les croquis	3 propositions papier ou numérique
Constituer la fiche technique	Indiquer 3 produits et temps estimé
Présenter le dossier	Remettre papier + PDF, 1 exemplaire

Conseils de terrain :

Sois synthétique, garde 1 idée forte par création, note toujours le temps et le produit utilisé, et demande un retour client ou formateur, cela t'aide à progresser rapidement après 2 à 3 essais.

Exemple de retour d'expérience :

Lors d'un stage, j'ai réduit mon temps de réalisation de 30% en notant précisément mes étapes, cela m'a aidé à tenir le timing exigé en examen pratique.

Ce qu'il faut retenir

Connaître les mouvements te donne un **vocabulaire professionnel** pour situer une esthétique et défendre tes choix. Pour repérer une référence, analyse **forme texture couleur** et relie-les à une époque.

- Évite l'imitation : explique l'idée, limite-toi à 1 ou 2 **références fortes** et reste cohérent.
- Recherche ciblée : 30 à 60 min, 5 images, 3 éléments distinctifs.
- Adapte et vérifie : 2 à 3 propositions, faisabilité en 15 à 30 min, puis essais chronométrés.
- Prépare un livrable clair : planche A4, 3 croquis, **fiche technique chiffrée** (temps, produits, accessoires), papier + PDF.

Sois synthétique : une idée forte par création. Note tes temps et produits, puis demande un retour pour progresser vite et tenir le timing en examen.

Techniques de coiffure

Présentation de la matière :

Dans le **CAP Coiffure** (Métiers de la Coiffure), **Techniques de coiffure** te fait maîtriser les bases: Diagnostic, shampooing, soin, coupe femme et homme, couleur, mise en forme et coiffage, avec une hygiène et une sécurité constantes.

Cette matière conduit à l'épreuve **Techniques de coiffure**, une **épreuve pratique et écrite**, notée avec un **coefficient de 14**, sur une **durée de 6h45**, dont 1h de PSE. En centre habilité, l'évaluation se fait **en CCF**, sinon en examen ponctuel.

Je me rappelle d'un camarade très bon en coupe, il a perdu des points pour une désinfection oubliée, ça calme.

Conseil :

Entraîne-toi 3 fois par semaine, 45 minutes, en conditions réelles. Objectif: Être propre, précis, régulier, et tenir le timing sans stresser.

- Chronomètre une coupe homme en 60 minutes
- Fais 2 sujets écrits en 30 minutes

Le piège, c'est d'aller vite et de zapper la préparation. Fais une **check-list simple**, matériel prêt, protections posées, poste rangé, puis prends 10 secondes pour te recentrer avant de commencer.

Table des matières

Chapitre 1 : Diagnostic client	Aller
1. Accueillir et écouter le client	Aller
2. Analyser la nature et l'état des cheveux	Aller
Chapitre 2 : Shampooing et soin	Aller
1. Préparer le shampooing adapté	Aller
2. Réaliser le shampooing technique	Aller
3. Soins et traitements complémentaires	Aller
Chapitre 3 : Techniques de coupe	Aller
1. Gestes et outils	Aller
2. Coupes de base et angles	Aller
3. Texturisation et finitions	Aller
Chapitre 4 : Techniques de couleur	Aller
1. Les bases de la couleur	Aller
2. Éclaircissement et décoloration	Aller

3. Coloration corrective et entretien [Aller](#)

Chapitre 5 : Mise en forme et coiffage [Aller](#)

1. Préparer l'espace et les outils [Aller](#)

2. Réaliser une mise en forme à chaud et à froid [Aller](#)

3. Finaliser et fixer le coiffage [Aller](#)

Chapitre 1 : Diagnostic client

1. Accueillir et écouter le client :

Objectif et public :

Ton but est d'instaurer confiance en moins de 2 minutes, récolter les attentes et vérifier les contraintes de temps ou de budget du client avant toute proposition technique.

Questions clés :

Pose des questions ouvertes pour connaître le style souhaité, les habitudes coiffantes, et si le client suit des traitements médicaux ou colorations récentes.

- Quelle coupe souhaites-tu garder ou changer ?
- Quelles sont tes routines quotidiennes pour les cheveux ?
- As-tu des allergies, traitements ou colorations en cours ?

Observation visuelle :

Regarde la forme du visage, la longueur actuelle, la ligne de nuque et les signes d'usure des pointes pour adapter ta proposition en pratique et en temps de travail.

Exemple d'accueil :

En 3 minutes, tu écoutes, prends des notes sur 5 points clés, proposes 2 options et vérifies l'accord du client avant de démarrer une coupe de 45 minutes.

2. Analyser la nature et l'état des cheveux :

Types et texture :

Identifie si les cheveux sont fins, moyens ou épais, raides, ondulés ou bouclés, et note la porosité qui influence la tenue des colorations et traitements. Mesure visuelle rapide suffit.

Problèmes et antécédents :

Repère cassures, fourches, pellicules, sensibilités du cuir chevelu et note les traitements chimiques des 6 derniers mois pour éviter de sur-stresser la fibre capillaire.

Conseils et proposition :

Propose une solution technique adaptée, chiffrée en temps et prix, par exemple coupe + soin express de 45 minutes pour 30 euros, ou coloration en 90 minutes pour 65 euros.

Astuce de stage :

Note toujours la longueur en cm et l'épaisseur sur la fiche client, cela te fera gagner 5 à 10 minutes lors des rendez-vous suivants et évitera les erreurs.

Élément	Observation
Porosité	Faible, moyenne ou élevée selon absorption de l'eau ou du produit

Densité	Faible, moyenne ou forte évaluée à l'œil
État des pointes	Saines, fourchues légères, fourchues sévères
Cuir chevelu	Irrité, sensible, pelliculaire ou normal

Mini cas concret :

Contexte : cliente 28 ans, cheveux longs 35 cm, colorations anciennes, rendez-vous 90 minutes. Étapes : accueil 5 minutes, diagnostic 10 minutes, essai coupe 10 minutes, réalisation 65 minutes.



Un diagnostic complet de 10 minutes est essentiel pour des soins adaptés

Résultat : coupe 8 cm retirés, balayage ton sur ton, soin de 15 minutes. Livrable attendu : fiche diagnostic d'une page avec 6 rubriques remplies, devis accepté et temps total prévu 90 minutes.

Erreurs fréquentes :

Oublier de vérifier les antécédents chimiques conduit souvent à 1 recoloration ratée sur 10 en stage, donc toujours questionner et noter précisément.

Checklist opérationnelle :

Utilise cette liste rapide avant de commencer la prestation pour éviter les oublis et gagner en professionnalisme.

Tâche	À vérifier
-------	------------

Accueil	Temps disponible et budget du client
Questions	Antécédents chimiques et allergies
Observation	Texture, densité, état des pointes
Proposition	Temps et prix chiffrés, acceptation signée
Fiche client	Remplie et archivée pour le prochain rendez-vous

Pourquoi c'est utile ?

Un bon diagnostic réduit les retouches, améliore la satisfaction et te donne de la crédibilité, en particulier en salon où 60 à 90 minutes déterminent la rentabilité de la prestation.

Exemple d'optimisation d'un processus de travail :

En appliquant systématiquement la checklist, une élève a réduit son temps de diagnostic de 10 minutes en moyenne, permettant 2 clients supplémentaires par jour lors d'une journée de 8 heures.

Ce qu'il faut retenir

Le diagnostic client sert à créer la confiance vite, comprendre la demande, puis cadrer **temps et budget disponibles** avant toute technique. Tu combines questions ouvertes et observation pour proposer une solution réaliste, chiffrée et sécurisée.

- Questionne sur style, routine et **antécédents chimiques récents** (allergies, traitements, colorations).
- Observe visage, nuque, pointes, et analyse texture, densité, porosité et cuir chevelu.
- Note tout sur la fiche client (longueur, épaisseur) et valide un devis avec **temps et prix chiffrés**.

Évite l'erreur classique : oublier l'historique chimique, source de ratés. Une checklist rend ton diagnostic plus rapide, limite les retouches et renforce ta crédibilité en salon, où chaque minute compte.

Chapitre 2 : Shampoing et soin

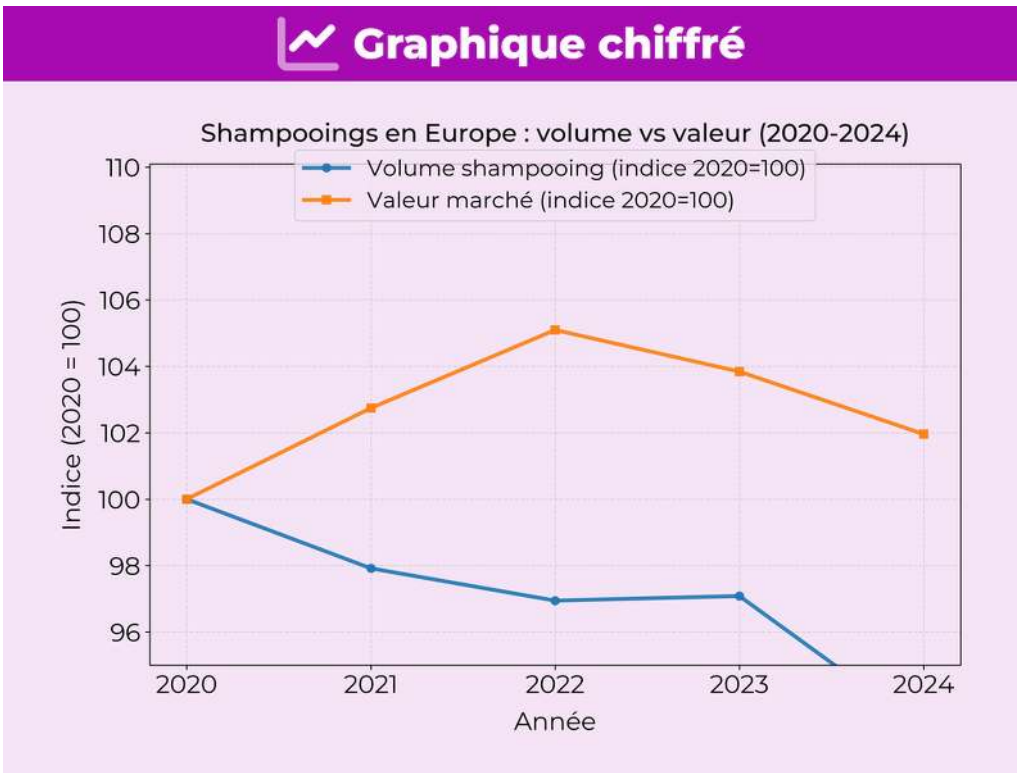
1. Préparer le shampoing adapté :

Objectif et choix du produit :

Choisis un shampoing selon la nature du cheveu et le diagnostic déjà réalisé, privilégie un produit doux pour cheveux fragilisés et un clarifiant pour résidus importants, note toujours la marque et la référence utilisée.

Quantité et température de l'eau :

Verse une noisette de shampoing de 5 à 10 ml pour cheveux courts à mi-longs, règle l'eau à tiède environ 35 °C pour respecter le cuir chevelu et faciliter le rinçage sans agresser les fibres.



Exemple d'application produit :

Pour cheveux colorés, j'utilisais 8 ml de shampoing protecteur, rinçage de 90 secondes et application d'un soin doux, résultat plus durable et client satisfait en stage après 3 rendez-vous.

Type de shampoing	Indication	Dosage indicatif	Temps de manipulation
Shampoing doux	Cheveux fragiles ou colorés	5 à 10 ml	Masser 1 à 2 minutes

Shampooing clarifiant	Résidus de produit ou eau calcaire	10 à 15 ml	Masser 2 minutes, rincer 2 minutes
Shampooing volumisant	Cheveux fins	5 à 8 ml	Masser 1 minute, rincer 1 à 2 minutes

2. Réaliser le shampooing technique :

Étapes pratiques :

Humidifie uniformément les cheveux, émulsionne le produit dans la paume, applique sur racines en effectuant des mouvements circulaires doux, rince soigneusement puis répète une fois si nécessaire pour cheveux très sales.

Erreurs fréquentes et corrections :

Évite les frottements vigoureux qui abîment la cuticule, si le client a des nœuds, démêle doucement après le premier rinçage en utilisant un peigne à dents larges et un soin adapté pour limiter la casse.

Astuce de stage :

Pour gagner du temps et calmer les clients nerveux, prévois 12 à 15 minutes pour un shampooing complet et pose de soin, c'est une durée réaliste et professionnelle à respecter.

3. Soins et traitements complémentaires :

Soin après-shampooing et masques :

Applique un après-shampooing sur longueurs pendant 1 à 3 minutes, pour un masque pose entre 5 et 20 minutes selon la porosité, rince à l'eau tiède pour sceller la fibre et améliorer la maniabilité.

Traitements ciblés et temps de pose :

Pour cuir chevelu gras, utilise un traitement purifiant 5 minutes, pour cheveux secs applique un soin profond 15 minutes, note le temps précis sur la fiche client pour assurer la répétition correcte des gestes.

Conseils de finition :

Essore délicatement avec une serviette microfibre, applique une protection thermique si tu utilises sèche-cheveux, peigne à dents larges pour démêler et évite sources de chaleur trop proches pour préserver l'hydratation.

Exemple de cas concret :

Contexte client: femme 38 ans, cheveux colorés et secs. Étapes: shampooing doux 8 ml, masque hydratant 30 ml posé 12 minutes, rinçage 2 minutes. Résultat: brillance augmentée, évaluation client 4 sur 5. Livrable: fiche soin d'une page et 2 photos avant-après.

Check-list opérationnelle :

Étape	Action
Préparation du poste	Vérifier produits, température eau, serviette propre
Dosage	Mesurer 5 à 15 ml selon type de cheveux
Technique	Masser 1 à 2 minutes, rincer 1 à 2 minutes
Soin	Poser masque 5 à 20 minutes selon porosité
Fiche client	Noter produit, dosage, temps de pose et réaction

Exemple d'erreur courante corrigée :

En stage, j'ai d'abord mis trop de produit pour cheveux fins, ce qui alourdissait la coupe, j'ai ajusté à 6 ml et le rendu était immédiatement plus léger et naturel.

Ce qu'il faut retenir

Tu prépares ton lavage en choisissant un **shampooing selon diagnostic** et l'état du cheveu, puis tu doses juste et tu travailles sans agresser la fibre.

- Dosage et confort : 5 à 10 ml (souvent), jusqu'à 10 à 15 ml en clarifiant, avec **eau tiède 35 °C**.
- Technique : humidifie, émulsionne, applique aux racines en **mouvements circulaires doux**, rince bien, et refais un 2e passage si besoin.
- Soin : après-shampooing 1 à 3 min ou masque 5 à 20 min selon porosité, puis **noter sur la fiche** produit, temps et réactions.

Évite les frottements vigoureux, démêle après le premier rinçage avec un peigne à dents larges. Essore en microfibre, ajoute une protection thermique si tu sèches, et garde une routine régulière pour des résultats reproductibles.

Chapitre 3 : Techniques de coupe

1. Gestes et outils :

Préparer son poste :

Installe ton fauteuil à hauteur confortable, règle la laveuse si nécessaire et organise tes outils en ordre de travail, près de toi. Gagner 2 à 3 minutes entre chaque cliente, c'est du temps récupéré.

Choix des ciseaux et rasoirs :

Utilise un ciseau droit pour les lignes nettes, un ciseau fin pour effiler, et un rasoir pour texturer. Entretiens-les après chaque journée, affûtage environ tous les 2 à 3 mois selon usage.

Prise en main et sécurité :

Tiens le ciseau avec le pouce et l'annulaire, utilise l'index pour stabiliser. Coupe toujours à distance de sécurité des doigts, et évite de tirer excessivement sur la chevelure, pour préserver la santé du cheveu.

Exemple de poste bien préparé :

Sur mon premier stage, j'organisais mes 6 outils indispensables avant chaque cliente, ce qui réduisait le temps global de coupe d'environ 10 minutes par prestation.

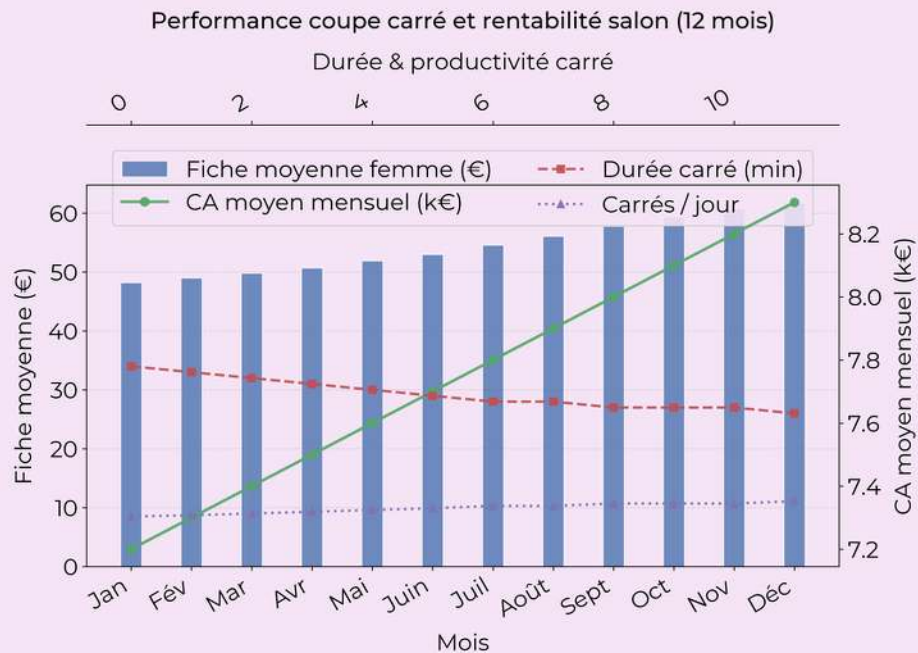
Outil	Usage principal
Ciseaux droits	Coupe de base et lignes nettes
Ciseaux effileurs	Réduction de volume et fondu
Rasoir	Texturisation et mouvements légers
Peigne	Sectionnement et tension contrôlée

2. Coupes de base et angles :

Coupe droite :

Travaille avec une tension constante et un angle de 0 à 15 degrés pour obtenir une ligne droite. Prévoir 20 à 30 minutes pour un carré simple, selon l'épaisseur des cheveux.

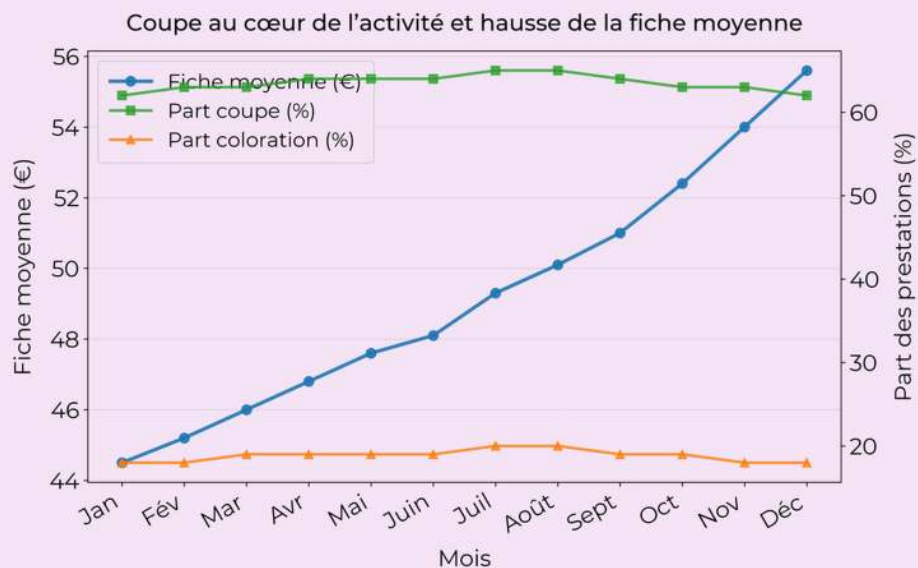
Graphique chiffré



Graduation et dégradé :

La graduation crée du volume, le dégradé élimine du poids. Pour un dégradé discret, utilise des sections courtes et coupe entre 30 et 45 degrés. Contrôle visuel toutes les 4 à 6 sections.

Graphique chiffré



Angles et lignes de coupe :

Comprends l'effet de chaque angle, 90 degrés donne un effilement uniforme, 45 degrés une transition douce. Pense à la chute naturelle des cheveux avant chaque coupe, pour éviter les surprises.

Astuce de stage :

Demande toujours une photo avant et après, cela prouve ton travail et facilite ta progression. Une photo bien cadrée te permet d'identifier 3 erreurs à corriger après chaque coupe.

3. Texturisation et finitions :

Techniques d'effilage :

Utilise l'effilage pour réduire le volume sans perdre la longueur. Fais des gestes courts et précis, vérifie la symétrie tous les 5 à 10 coupes pour garder l'équilibre de la forme.

Contrôles et retouches :

Vérifie la coupe sur cheveux secs et humides, ajuste dans les zones rebelles. Une retouche de 5 minutes peut transformer une coupe moyenne en coupe propre et professionnelle.

Organisation du temps :

Planifie environ 40 minutes pour une coupe complète, 25 minutes pour une coupe simple, et 10 minutes pour les finitions. Sur ton carnet de stage, note le temps réel pour t'améliorer chaque semaine.

Exemple d'optimisation d'une coupe carrée :

Pour un carré plongeant demandé en stage, j'ai préparé 6 sections, coupé en 25 minutes et réservé 10 minutes pour texturiser, la cliente est repartie satisfaite et j'ai noté l'ordre des gestes.

Mini cas concret :

Contexte, étapes, résultat, livrable attendu :

Une cliente veut un carré long, légèrement dégradé, temps prévu 35 minutes. Étapes : diagnostic rapide 3 minutes, sectionnement 5 minutes, coupe de base 20 minutes, texturisation 7 minutes.

Étape	Détail chiffré
Diagnostic	3 minutes, prise de photos
Sectionnement	5 minutes, 6 sections
Coupe	20 minutes, coupe droite + léger dégradé
Finition	7 minutes, effilage et contrôle

Résultat prévu, livrable :

Coupe réalisée en 35 minutes, photos avant/après, fiche client indiquant longueur coupée en centimètres, produits utilisés et conseils d'entretien pour la cliente.

Check-list opérationnelle :

Utilise cette liste sur le terrain pour une coupe efficace :

Action	À faire
Préparer le poste	Vérifier outils propres et peigne à portée
Sectionner	Répartir en 4 à 6 sections selon longueur
Contrôler	Regarder la symétrie toutes les 5 coupes
Finitions	Sécher, retoucher et photographier
Noter	Remplir la fiche client, temps et produits

Ce qu'il faut retenir

Pour réussir tes coupes, mise sur un **poste bien préparé**, un **choix des outils** adapté et des gestes sûrs. Maîtrise la tension, les **angles de coupe** et la texturisation, tout en gérant ton temps.

- Organise tes outils à portée, règle la hauteur et entretiens ciseaux et rasoirs (affûtage tous les 2 à 3 mois).
- Coupe droite à 0-15 degrés, dégradé discret à 30-45 degrés, et anticipe la chute naturelle.
- Effile par gestes courts, vérifie le **contrôle de symétrie** souvent, et retouche sur cheveux secs et humides.

Planifie environ 25 minutes pour une coupe simple, 40 minutes pour une complète, et garde 10 minutes pour les finitions. Prends des photos avant/après et note sur la fiche client le temps, les centimètres coupés, les produits et les conseils d'entretien pour progresser vite.

Chapitre 4 : Techniques de couleur

1. Les bases de la couleur :

Objectif et public :

Ce point te donne les notions essentielles pour choisir une couleur, mesurer un niveau et prévoir l'effet final sur cheveux naturels ou déjà colorés.

Couleurs primaires et mélange :

Tu dois connaître les couleurs primaires, secondaires et leur rôle pour neutraliser ou intensifier un reflet, surtout quand tu veux corriger des tons indésirables.

Nuancier et niveau de base :

Le nuancier indique le niveau de clarté et le reflet, le niveau va de 1 à 10, note toujours le niveau natif avant toute intervention.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Sur une cliente niveau 6 avec reflets cuivrés, tu peux appliquer un ton cendré niveau 6 pour neutraliser en 30 à 40 minutes, selon la porosité.

2. Éclaircissement et décoloration :

Éclaircissement contrôlé :

La décoloration retire la mélanine, elle est plus agressive que l'oxydation, gère le produit et le temps pour éviter la casse et obtenir 1 à 7 niveaux d'éclaircissement.

Choix du révélateur :

Utilise un révélateur 10 volumes pour dépôt, 20 volumes pour 1 à 2 niveaux, 30 volumes pour 2 à 3 niveaux, 40 volumes pour 4 à 7 niveaux d'éclaircissement.

Temps de pause et contrôle :

Surveille chaque 5 à 10 minutes avec une mèche témoin, le risque de sur-éclaircissement augmente après 30 à 45 minutes selon produit et couleur initiale.

Astuce de stage :

Fais toujours un test sur une mèche discrète et note temps et résultat sur la fiche client, ça t'évite 80% des erreurs de dosage.

Révélateur (volumes)	Usage courant	Niveaux d'éclaircissement
Dix volumes	Dépôt de couleur	Aucun
Vingt volumes	Eclaircissement léger	Un à deux niveaux
Trente volumes	Eclaircissement modéré	Deux à trois niveaux

Quarante volumes	Eclaircissement fort	Quatre à sept niveaux
------------------	----------------------	-----------------------

3. Coloration corrective et entretien :

Neutralisation des reflets :

Choisis la couleur complémentaire sur la roue des couleurs pour neutraliser un reflet indésirable, par exemple un vert pour neutraliser un rouge, ou un cendré pour le jaune.

Coloration directe vs oxydative :

La coloration directe dépose des pigments sans oxydant, la coloration oxydative nécessite révélateur et apporte une tenue plus longue, environ 6 à 8 semaines selon cheveux.

Soins post-coloration :

Propose un soin riche et un protocole maison, conseille un shampoing sans sulfate et un masque hebdomadaire pour conserver la brillance et prolonger la couleur jusqu'à 8 semaines.

Exemple de mini cas concret :

Contexte : Cliente niveau 5, reflets roux indésirables. Étapes : mèche témoin, décoloration ciblée de 1 niveau, application d'un ton cendré niveau 5, pause 35 minutes. Résultat : reflet neutralisé, brillance retrouvée. Livrable attendu : fiche client avec niveau initial 5, produit utilisé 60 g, temps 35 minutes, photo avant/après.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Lors d'un test en salon, j'ai réduit de 20% le temps de pause en standardisant la mèche témoin et en notant la porosité, ce qui a diminué les retouches.

Erreurs fréquentes et conseils :

Évite d'appliquer sur racines et longueurs sans ajuster le mélange, respecte les temps indiqués et garde toujours un carnet avec nuances, porosité, produits et photos client.

Vérification	Action
Fiche client complétée	Note niveau, porosité, antécédents colorants
Test mèche	Faire un test sur 2 cm et noter résultat
Dosage produit	Peser 60 g en moyenne pour mi-long
Temps de pause	Contrôler toutes les 5 à 10 minutes
Soin final	Appliquer masque hydratant 5 à 10 minutes

Astuce pour l'examen et le stage :

Prends des photos avant et après, note 3 chiffres clés pour chaque prestation, par exemple niveau initial, quantité utilisée en grammes et temps de pause, cela montre ta rigueur au jury et en salon.

Ce qu'il faut retenir

Tu apprends à prévoir le résultat d'une couleur en lisant le nuancier (niveaux 1 à 10) et en notant le **niveau natif** avant toute action.

- Pour corriger un reflet, appuie-toi sur la **roue des couleurs** et choisis la complémentaire (ex : cendré contre le jaune).
- En décoloration, maîtrise le révélateur : 10V dépôt, 20V +1 à 2, 30V +2 à 3, 40V +4 à 7 niveaux.
- Contrôle toutes les 5 à 10 minutes avec une **mèche témoin** et note temps, produits, porosité.
- Après, mise sur un **soin sans sulfate** et un masque hebdomadaire pour garder la brillance.

Tu évites les erreurs en ajustant racines et longueurs, en respectant les temps de pause, et en complétant une fiche client avec photos et 3 chiffres clés (niveau, grammes, temps).

Chapitre 5 : Mise en forme et coiffage

1. Préparer l'espace et les outils :

Matériel indispensable :

Range ton poste avant chaque cliente, prépare ton sèche-cheveux, fer, brosses, pinces et produits coiffants, vérifie que tout est propre et électrique fonctionnel pour éviter les interruptions pendant le coiffage.

Hygiène et sécurité :

Désinfecte les peignes et pinces entre chaque cliente, utilise des serviettes propres et surveille la température des outils pour prévenir brûlures et détériorations sur cheveux sensibilisés ou traités chimiquement.

Organisation du poste :

Place les outils selon un ordre logique, main dominante d'accès rapide, prévois 1 chiffon et 1 spray d'eau, cela économise 3 à 5 minutes par coiffage en moyenne sur une journée chargée.

Exemple d'organisation :

Pour un brushing de 30 minutes, prépare 1 brosse ronde taille moyenne, 1 sèche-cheveux 2 vitesses, 6 pinces crocodiles et 1 spray thermo-protecteur en amont.

2. Réaliser une mise en forme à chaud et à froid :

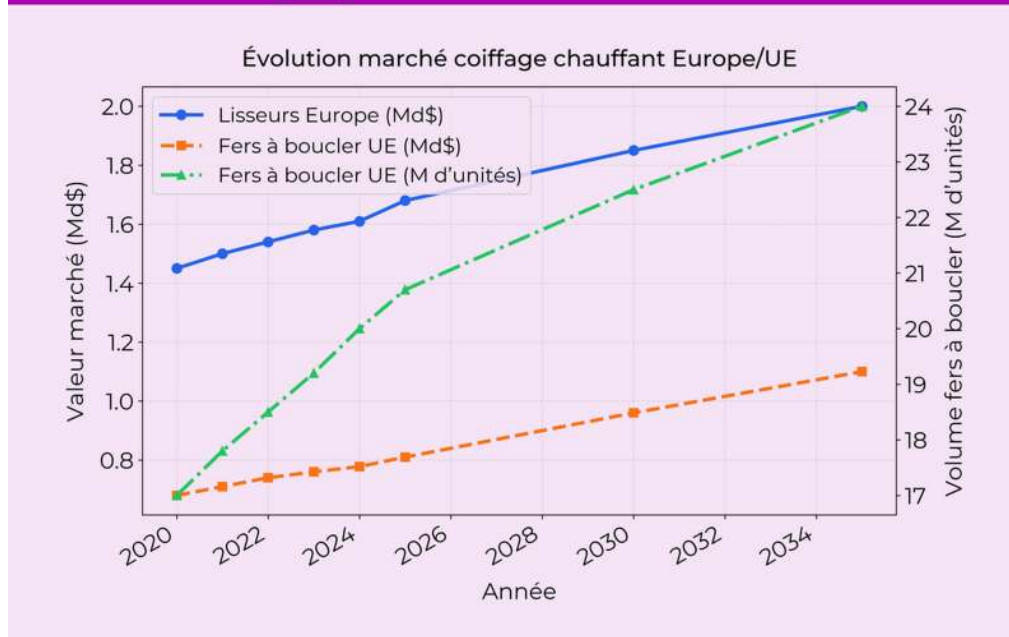
Techniques à froid :

Apprends à maîtriser rouleaux, bigoudis et mises en plis, ces méthodes donnent du volume durable sans agressivité, idéales pour cheveux fragiles ou pour attentes de tenue supérieure de 24 à 72 heures.

Techniques à chaud :

Utilise fer à boucler et fer lisseur en adaptant la température, 150 à 170°C pour cheveux fins, 180 à 200°C pour cheveux épais, limite les passages à 1 ou 2 par mèche pour préserver la fibre.

Graphique chiffré



Choisir selon la texture :

Pour cheveux raides, privilégie lisseur et brosse ronde pour forme et mouvement, pour cheveux bouclés, utilise diffuseur ou fer pour redéfinir sans créer d'effet carton, adapte le produit d'étanchéité.

Astuce stage :

Quand tu débutes, règle ton fer à température moyenne et fais un test sur une mèche discrète, cela évite d'abîmer et te donne confiance avant d'attaquer la tête entière.

Élément	Température ou durée	Usage principal
Sèche-cheveux	5 à 20 minutes selon longueur	Déshydratation et mise en forme initiale
Fer à lisser	150 à 200°C	Création de mèches lisses et finitions
Fer à boucler	5 à 10 secondes par mèche	Boucles et mouvement
Bigoudis et rouleaux	Séchage 20 à 45 minutes	Volume, tenue longue durée

3. Finaliser et fixer le coiffage :

Produits de finition :

Choisis la laque, la mousse ou le spray texturant selon l'effet voulu, 1 à 3 pulvérisations suffisent souvent, évite d'alourdir la coiffure, pense à demander la tolérance produit au client.

Contrôle de tenue :

Vérifie le coiffage sous différents angles et avec le client, une tenue idéale doit résister à 6 à 8 heures pour un usage quotidien et 8 à 12 heures pour un évènement spécial.

Mini cas concret : coiffage de mariée express :

Contexte : cliente arrive pour un coiffage de mariée express 60 minutes avant la cérémonie, cheveux mi-longs, texture normale, demande chignon élégant et tenue 8 heures.

Étapes :

Étape 1, lavage non nécessaire, étape 2, brushing 20 minutes, étape 3, pose d'accessoires et fixation 25 minutes, étape 4, contrôle et retouches 15 minutes.

Résultat et livrable attendu :

Livrable : chignon structuré, tenue prouvée 8 heures, fiche technique de 6 étapes remise au client, photos avant et après pour portfolio, temps total 60 minutes respecté.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

En planifiant 3 postes distincts pour préparation, coiffage et finition, tu peux réduire le temps par cliente de 15 à 20 minutes en période d'affluence.

Checklist opérationnelle :

Étape	À vérifier	Temps indicatif
Accueil et diagnostic	Demander tenue souhaitée et allergies	3 à 5 minutes
Préparation du poste	Matériel prêt et propre	2 à 4 minutes
Mise en forme	Contrôler température et technique	20 à 45 minutes
Finition	Tenue et confort client validés	5 à 10 minutes

Erreurs fréquentes et conseils :

Ne pas tester la température, trop serrer les pinces ou utiliser trop de produit gâchent souvent le résultat, préfère la retenue et ajuste selon la réaction du cheveu et les retours du client.

Ressenti personnel :

En stage, j'ai appris qu'une bonne écoute et 2 minutes de préparation te font gagner la confiance du client et améliorent la tenue finale du coiffage.

 **Ce qu'il faut retenir**

Pour réussir une mise en forme, démarre par un **poste prêt et propre** : outils rangés, testés et désinfectés, sinon tu perds du temps et tu prends des risques.

- Assure l'**hygiène entre chaque cliente** et surveille la chaleur pour éviter brûlures et casse.
- Choisis la technique : à froid (volume, tenue 24 à 72 h) ou à chaud avec **température adaptée** (150 à 170°C cheveux fins, 180 à 200°C épais, 1 à 2 passages).
- Finalise avec des **finitions légères et efficaces** : 1 à 3 pulvérisations, contrôle sous tous les angles, tenue visée 6 à 12 h.

Teste toujours sur une mèche discrète quand tu débutes, puis ajuste selon la texture et le retour client. Une préparation de 2 à 4 minutes et une bonne écoute améliorent la tenue et fluidifient ta journée.

Biologie appliquée

Présentation de la matière :

En **CAP Coiffure** (Métiers de la Coiffure), la **Biologie appliquée** t'aide à comprendre la **peau et cuir chevelu**, la structure du cheveu, le cycle pileux, et les anomalies courantes, pour faire un diagnostic logique. J'ai vu un camarade gagner en assurance dès qu'il a relié le cours aux gestes du bac.

Cette matière est surtout évaluée dans la **partie écrite** de l'épreuve Techniques de coiffure: **Durée 1h30, 60 points**, intégrée à l'épreuve de **coefficient 14** (dont 1 pour la PSE). En **CCF**, ça se déroule au **dernier semestre**, sinon c'est en examen ponctuel, le jour de l'épreuve.

Conseil :

Ne révise pas la biologie comme une liste de définitions, entraîne-toi à expliquer en 2 phrases ce que tu vois sur une tête, et ce que ça implique pour l'hygiène, le confort, et le choix des produits.

Fais 3 routines: 20 minutes, 3 fois par semaine, avec un mini schéma et 5 mots clés à réciter, puis 5 questions type examen.

- Relis tes schémas peau et cheveu
- Apprends le vocabulaire du diagnostic
- Fais 1 sujet en temps limité

Le piège classique, c'est de confondre anomalie, symptôme et cause, alors écris toujours un exemple concret, et vérifie que ta réponse reste utile pour la **fiche diagnostic** en salon.

Table des matières

Chapitre 1 : Peau et cuir chevelu	Aller
1. Anatomie et fonctions de la peau et du cuir chevelu	Aller
2. Problèmes courants et implications pour la coiffure	Aller
Chapitre 2 : Structure du cheveu	Aller
1. Composition et couches du cheveu	Aller
2. Annexes et cycle de croissance	Aller
3. Propriétés utiles pour la coiffure	Aller
Chapitre 3 : Cycles du cheveu	Aller
1. Phases du cycle	Aller
2. Facteurs influençant le cycle	Aller
3. Implications pour la coiffure et conseils pratiques	Aller
Chapitre 4 : Anomalies courantes	Aller

1. Signes et reconnaissance [Aller](#)
2. Anomalies cutanées et capillaires courantes [Aller](#)
3. Gestion en salon et bonnes pratiques [Aller](#)

Chapitre 1 : Peau et cuir chevelu

1. Anatomie et fonctions de la peau et du cuir chevelu :

Structure de la peau :

La peau se compose de 3 couches principales, l'épiderme, le derme et l'hypoderme, chacune ayant un rôle précis pour protéger, nourrir et isoler l'organisme contre les agressions extérieures.

Les annexes cutanées :

Sur le cuir chevelu, les annexes comprennent les follicules pileux, les glandes sébacées et sudoripares, qui contrôlent la production de sébum et influencent l'état des cheveux et du cuir chevelu.

Rôles principaux :

La peau protège contre les microbes, régule la température, permet la sensibilité et produit des lipides qui protègent le film hydrolipidique, essentiel pour garder un cuir chevelu en bonne santé.

Exemple d'observation :

En salon, remarque si le cuir chevelu est sec, gras ou irrité avant tout shampooining, cela guide ton choix de produit et évite d'aggraver une situation déjà fragile.

2. Problèmes courants et implications pour la coiffure :

Pellicules et séborrhée :

Les pellicules sèches ou grasses viennent souvent d'un dérèglement du renouvellement cellulaire ou d'une production de sébum excessive, et touchent environ 20% des clients à un moment donné.

Dermatite et eczéma :

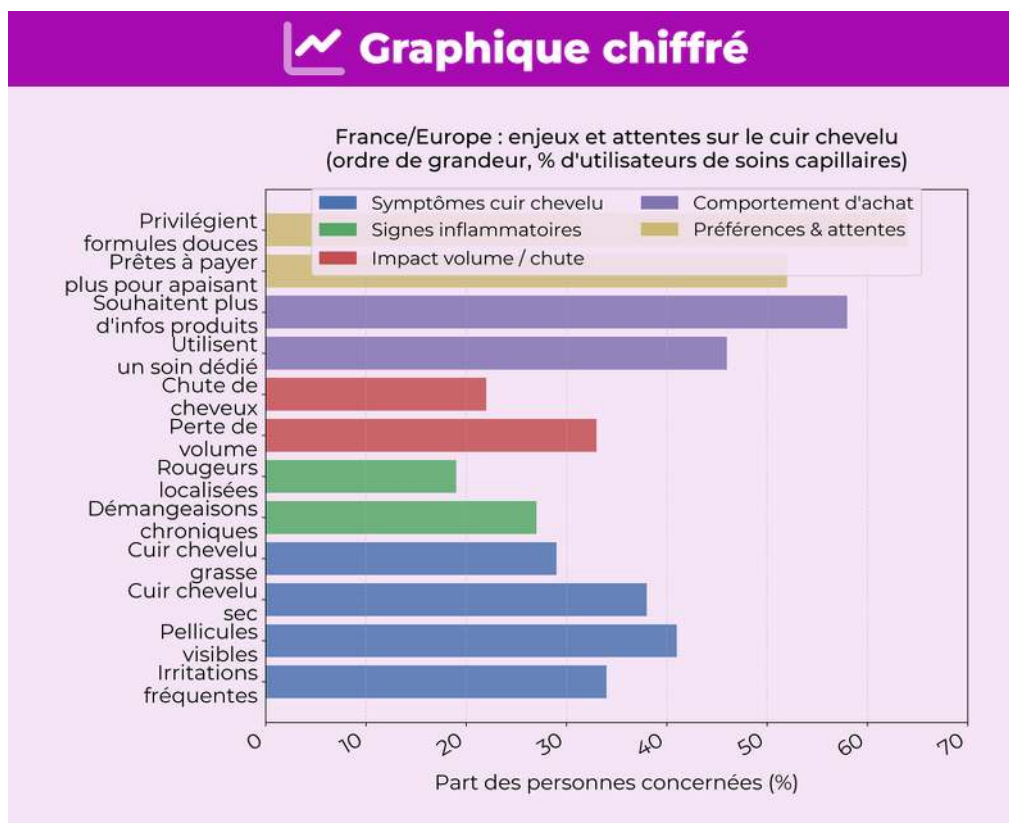
Ces affections donnent rougeur, démangeaisons et squames, elles demandent prudence dans le choix des produits et parfois une orientation vers un avis médical avant tout traitement agressif.

Signes à repérer en salon :

Surveillance rougeurs localisées, croûtes, pertes de cheveux anormales ou démangeaisons intenses, signaux qui te diront d'éviter colorations ou traitements chimiques sans bilan préalable.

Astuce stage :

Demande toujours au client depuis quand le problème existe et quels produits il utilise, une question simple qui t'évite 70% des erreurs de diagnostic en salon.



Condition	Signes	Action en salon
Pellicules sèches	Flocons visibles, cuir chevelu sec	Utiliser shampoing doux hydratant, rincer abondamment
Pellicules grasses	Squames collées, cuir chevelu huileux	Choisir shampoing régulateur et espacer les lavages
Dermatite/eczéma	Rougeur, démangeaisons, croûtes	Éviter traitements chimiques, conseiller médecin
Alopécie localisée	Perte de cheveux en plaques	Noter l'évolution, orienter vers spécialiste

Voici un mini cas concret que tu peux retrouver en stage, avec chiffres et résultat attendu, utile pour ton dossier ou ton épreuve pratique.

Exemple d'intervention concrète :

Contexte : cliente 28 ans se plaignait de pellicules grasses depuis 3 mois, shampoing habituel quotidien, cuir chevelu sensible et démangeaisons.

Étapes :

1 Faire un interrogatoire de 5 minutes sur routine et antécédents, 2 réaliser shampoing doux spécifique, 3 appliquer conseil d'entretien sur 4 semaines, 4 noter évolution.

Résultat et livrable attendu :

Après 4 semaines la cliente doit constater au moins 60% de réduction des squames, tu fournis une fiche client d'une page indiquant produits, fréquence et suivi, à joindre au dossier de stage.

Action	Fréquence	Outil	Objectif
Interrogatoire client	À chaque première visite	Fiche client papier ou numérique	Identifier cause et habitudes
Choix du shampooing	Au besoin, 1 fois en salon	Shampooing spécifique	Réduire squames et apaiser
Conseil d'entretien	Immédiat et écrit	Protocole en 1 page	Assurer suivi à domicile
Suivi	Après 4 semaines	Évaluation visuelle et prise de notes	Mesurer amélioration chiffrée

Petite anecdote : lors de mon premier stage, j'ai conseillé un produit trop agressif et la cliente est revenue au bout de 10 jours, ça m'a appris à toujours poser 4 questions précises avant d'appliquer un traitement.

Ce qu'il faut retenir

La peau du cuir chevelu a **3 couches principales** (épiderme, derme, hypoderme) et des annexes (follicules, glandes) qui influencent sébum et confort. Elle protège, régule la température, assure la sensibilité et maintient le **film hydrolipidique**.

- Observe avant le shampooing : sec, gras, irrité, squames.
- Repère les **signes d'alerte en salon** : rougeurs, croûtes, démangeaisons, chute anormale.
- Fais un **interrogatoire de 5 minutes** sur l'ancienneté et les produits, puis adapte : doux/hydratant, régulateur, ou évite la chimie.

En cas de dermatite, eczéma ou alopécie, reste prudent et oriente si besoin vers un avis médical. Note le suivi : à 4 semaines, tu dois pouvoir mesurer une amélioration et la tracer sur une fiche client.

Chapitre 2 : Structure du cheveu

1. Composition et couches du cheveu :

Cuticule et rôle :

La cuticule est la couche externe, formée d'écailles superposées de kératine dure. Elle protège le cortex, contrôle la brillance et l'absorption des produits. Une cuticule abîmée donne du frisottis et rend la coiffure plus difficile.

Cortex et propriétés :

Le cortex représente la majeure partie du cheveu, composé de fibres de kératine et de mélanine. Il détermine la résistance, l'élasticité et la couleur naturelle, donc la façon dont le cheveu réagit aux colorations et aux défrisages.

Médulla et variabilité :

La médulla est parfois absente, surtout sur cheveux fins. Elle n'influence pas fortement les services en salon, mais peut modifier légèrement l'isolation thermique du cheveu et sa perception au toucher.

Exemple d'observation :

En salon tu peux voir une cuticule relevée après un service chimique: le cheveu paraît terne et rugueux, cela se corrige souvent par un bain d'huile ou une réparation ciblée de 2 à 4 séances.

Élément	Composition	Fonction
Cuticule	Couches d'écailles de kératine	Protection, brillance, barrière chimique
Cortex	Fibrilles de kératine et mélanine	Force, élasticité, couleur
Médulla	Cellules angulaires ou vide	Variable, rôle mineur

2. Annexes et cycle de croissance :

Bulbe et follicule :

Le bulbe contient les cellules qui fabriquent le cheveu, il est alimenté par la papille dermique. C'est dans le follicule que se forment la kératine et les pigments, et là où se prennent les décisions biologiques du cheveu.

Cycle pilaire :

Le cycle comprend trois phases, anagène croissance, catagène régression et télogène repos. La phase anagène peut durer de 2 à 7 ans selon la génétique, et elle détermine la longueur maximale du cheveu.

Vitesse de croissance et densité :

Le cheveu pousse en moyenne 1 cm par mois sur le cuir chevelu. Une tête comporte souvent 80 000 à 120 000 cheveux, et on perd normalement 50 à 100 cheveux par jour sans alarmes.

Astuce de stage :

Pour évaluer rapidement l'état d'un client, fais un test de traction doux sur 3 mèches, note l'élasticité et note ces observations sur la fiche client pour le suivi.

3. Propriétés utiles pour la coiffure :

Porosité et acceptation de couleur :

La porosité indique la capacité du cheveu à absorber l'eau et les pigments. Cheveux peu poreux acceptent mal les produits, cheveux très poreux absorbent vite mais perdent la couleur. Le test de mouillage aide à décider la méthode.

Élasticité et santé du cheveu :

L'élasticité normale permet une extension de 20 à 30 pour cent avant rupture. Une élasticité faible annonce casse et fragilité, il faut alors éviter les traitements agressifs ou réduire la concentration du produit chimique.

Implications pratiques en salon :

Connaître ces propriétés te permet d'ajuster produits, temps et techniques. Par exemple, réduire le volume d'oxydant de 1 volume si le client a une fibre fine et très poreuse pour limiter la casse.

Exemple d'approche en clientèle :

Test mèche 1 cm, application 20 volumes pendant 30 minutes, observation de l'éclaircissement de 2 niveaux, décision ensuite d'un ton sur ton ou d'un neutralisant adapté.

Mini cas concret :

Contexte : cliente souhaite éclaircir de 3 niveaux sur cheveux de 25 cm très poreux.

Étapes :

- Test mèche 1 cm, application 20 volumes, suivi toutes les 5 minutes pendant 30 minutes.
- Rincer, neutraliser, appliquer soin restructeur 10 minutes.
- Photographier avant et après, noter porosité, produits et temps sur la fiche.

Résultat et livrable :

Résultat attendu : éclaircissement de 3 niveaux en 30 minutes sans casse visible. Livrable : fiche technique triée avec 1 photo avant/après, temps d'application, volume utilisé et recommandations post-soin.

Vérification	Indicateur	Action terrain
Porosité	Faible / normale / élevée	Adapter dosage et temps
Élasticité	20 à 30 % idéal	Éviter agressions mécaniques
Cuticule	Lisse ou relevée	Proposer soin lissant ou nutritif

Check-list opérationnelle :

Étape	À vérifier
Accueil client	Antécédents chimiques et photo avant
Test mèche	Résultat porosité et niveaux d'éclaircissement
Choix produit	Volume, temps et protection
Suivi après soin	Conseils maison et rendez-vous de contrôle

Petite anecdote vécue: lors d'un stage j'ai appris qu'une fiche client complète t'évite 80 pour cent des erreurs sur les reprises couleur.

Ce qu'il faut retenir

Le cheveu a 3 couches : la **cuticule en écailles** protège et gère brillance et absorption, le **cortex riche en mélanine** donne force, élasticité et couleur, la médulla est variable et peu déterminante en salon.

- Au cuir chevelu, bulbe et follicule fabriquent la fibre, avec un **cycle pilaire en trois phases** (anagène, catagène, télogène).
- Repères : environ 1 cm par mois, 80 000 à 120 000 cheveux, chute normale 50 à 100 par jour.
- Avant un service, vérifie porosité, élasticité (20 à 30 % idéal) et état de cuticule.
- Fais un **test mèche systématique** et note tout sur la fiche client.

Ces contrôles te permettent d'ajuster volume d'oxydant, temps de pose et soins pour éviter la casse et stabiliser la couleur. Une trace écrite et des photos facilitent les reprises et réduisent les erreurs.

Chapitre 3 : Cycles du cheveu

1. Phases du cycle :

Anagène :

Phase de croissance active, qui dure en moyenne 2 à 6 ans selon le phototype et la zone. 80 % des cheveux du cuir chevelu sont en anagène, ce qui explique la densité capillaire.

Catagène :

Courte phase de transition durant environ 2 à 3 semaines, où la racine se rétracte et la production cesse. Seuls 1 à 2 % des cheveux sont en catagène à un moment donné.

Télogène et exogène :

Télogène est la phase de repos, durant 2 à 4 mois, environ 10 à 15 % des cheveux y sont. Exogène correspond à la chute, elle permet le renouvellement et libère la place pour une nouvelle anagène.

Exemple de comptage des cheveux :

Demande au client de brosser la tête sur une feuille blanche pendant 7 jours et note le nombre quotidien. Plus de 100 cheveux par jour sur 7 jours indique un effluvium aigu à investiguer.

Phase	Durée moyenne	Pourcentage approximatif	Signes cliniques
Anagène	2 à 6 ans	Environ 80 %	Croissance active, cheveux longs possibles
Catagène	2 à 3 semaines	1 à 2 %	Phase de transition, racine rétractée
Télogène	2 à 4 mois	10 à 15 %	Repos, chute progressive
Exogène	Quelques semaines	Variable	Chute visible, renouvellement

2. Facteurs influençant le cycle :

Génétique et âge :

La durée de l'anagène est largement génétique, elle tend à raccourcir avec l'âge. Cela explique la diminution progressive de la longueur maximale et parfois la raréfaction après 50 ans.

Saisons et lumière :

L'exposition lumineuse influence le cycle, on observe souvent un pic de chute au printemps. Les changements saisonniers modulent l'entrée en anagène chez de nombreux clients.

Médicaments et stress :

Certains médicaments, chimiothérapie ou anticoagulants, provoquent un passage massif en télogène. Un stress aigu peut déclencher un effluvium dans les 2 à 3 mois suivants, attention en stage.

Astuce pour l'anamnèse :

Pose 4 questions clés sur médicaments, changements de vie, alimentation et coiffeurs précédents, note les réponses en 2 minutes pour orienter le diagnostic rapidement.

Je me souviens d'un stage où un simple comptage sur 7 jours a changé le diagnostic et évité une coloration agressive.

3. Implications pour la coiffure et conseils pratiques :

Observation et diagnostic rapide :

Au salon, repère les cheveux cassants, la densité et le nombre de cheveux tombés. Un pull test ou un comptage sur 7 jours prend 5 minutes et oriente la prise en charge.

Adaptation des soins :

Pour une chute diffuse, privilégie des soins doux, évite décolorations agressives pendant la phase télogène. Propose un traitement à base de massage et produits fortifiants sur 3 à 6 mois.

Plan de suivi client :

Fixe un rendez-vous de suivi à 3 mois pour évaluer la repousse, note photos et nombre de cheveux perdus. Un bilan chiffré permet d'ajuster le protocole et rassurer le client.

Mini cas concret :

Contexte :

Client 35 ans consulte pour perte diffuse depuis 3 mois, estimée à 150 cheveux par jour. Pas de traitement médical en cours, photo initiale prise, objectif réduire la chute et favoriser repousse.

Étapes :

Bilan initial, pull test, comptage sur 7 jours et photo. Mise en place d'un protocole doux, massage quotidien et produit fortifiant. Rendez-vous de suivi prévu à 3 mois pour évaluation chiffrée.

Résultat :

Après 3 mois, diminution de la chute de 40 %, comptage moyen passé de 150 à 90 cheveux par jour. Amélioration visible de la qualité du cheveu, client satisfait.

Livrable attendu :

Fiche de suivi remise au client avec photos, nombre moyens de cheveux perdus avant et après, et recommandations. Indique durée du protocole de 3 à 6 mois et prochaine évaluation.

Voici une check-list opérationnelle à garder en cabine :

Étape	Action	Durée estimée
Observation initiale	Compter cheveux sur 7 jours et prendre photo	5 minutes + 7 jours
Pull test	Tirer 20 cheveux sur 3 zones et noter résultat	2 minutes
Conseil de soin	Proposer protocole doux et massage quotidien	5 minutes
Suivi	Rendez-vous à 3 mois avec photo comparative	10 minutes
Document de suivi	Fiche client chiffrée et photos remises	Document livré

Ce qu'il faut retenir

Le cheveu suit un cycle : anagène (**phase de croissance active** 2 à 6 ans, env. 80 %), catagène (transition 2 à 3 semaines, 1 à 2 %), télogène (repos 2 à 4 mois, 10 à 15 %), puis exogène (chute et renouvellement).

- Si le **comptage sur 7 jours** dépasse 100 cheveux/jour, suspecte un effluvium aigu et investigate.
- Le cycle varie avec génétique, âge, saisons (pic au printemps), médicaments et stress (chute 2 à 3 mois après).
- Au salon, adapte : en **chute diffuse**, soins doux, évite les agressions, protocole 3 à 6 mois.

Fais un diagnostic rapide (observation, pull test, photos) et planifie un **rendez-vous à 3 mois** pour comparer chiffres et repousse. Un suivi chiffré rassure et aide à ajuster tes conseils.

Chapitre 4 : Anomalies courantes

1. Signes et reconnaissance :

Signes visibles :

Regarde la texture, la couleur, la présence de squames ou d'érythème. Note la démangeaison, la chute localisée ou diffuse, et les lésions suintantes qui suggèrent une infection.

Causes fréquentes :

Les causes vont du stress et déséquilibre hormonal aux produits agressifs, infections fongiques ou bactériennes, carences alimentaires, et traitements médicamenteux qui perturbent le cuir chevelu.

Quand orienter vers un spécialiste ?

Orienté systématiquement vers un médecin si tu observes suintement, douleurs intenses, chute rapide dépassant 50% de la chevelure locale, ou si les symptômes durent plus de 2 semaines malgré soins.

Exemple d'observation :

Ex: cliente se plaint de démangeaisons depuis 3 semaines, plaques rouges et squames. Tu notes l'étendue, refuses coloration et proposes orientation médicale avant tout soin chimique.

2. Anomalies cutanées et capillaires courantes :

Pellicules et dermatite séborrhéique :

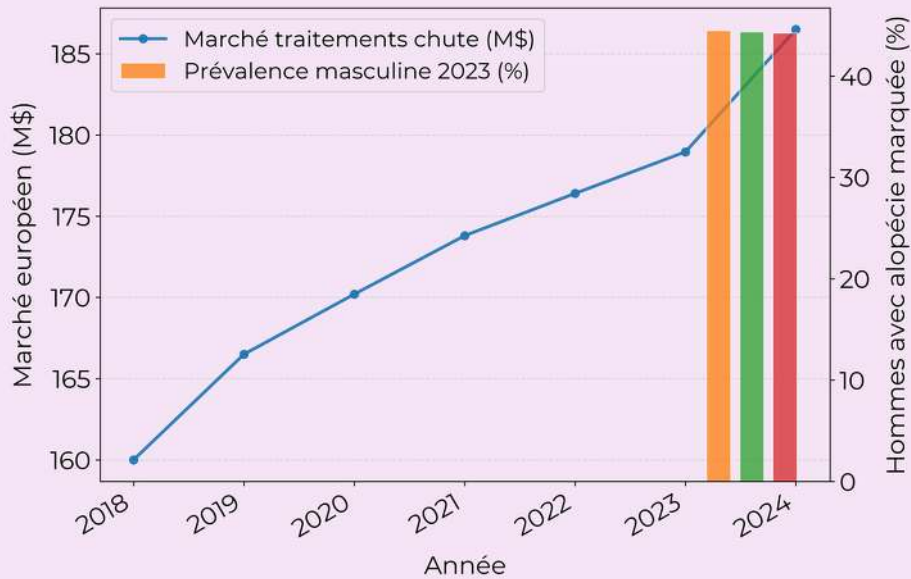
Pellicules sèches ou grasses, adhérentes ou volantes, accompagnées parfois d'érythème et de croûtes. Traite avec shampoings doux, anti-séborrhéiques ou antifongiques en respectant temps de pause indiqué.

Alopécie et causes :

Alopécie androgénétique, télogène ou cicatricielle. Repère la densité, la largeur du sillon et l'historique familial. Si plus de 30% de densité perdue, orienter pour bilan médical.

Graphique chiffré

Alopécie masculine et marché européen des traitements (2018-2024)



Infections et inflammations :

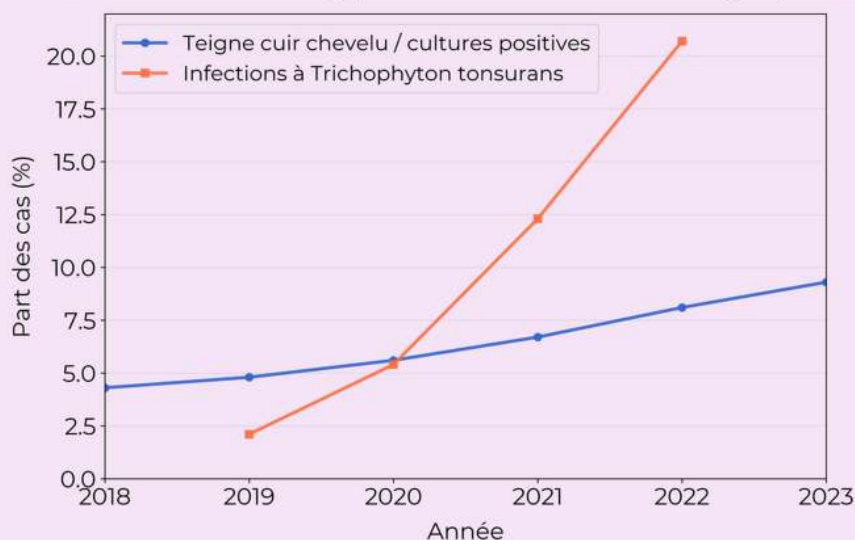
Folliculite, teigne, impétigo, ou furoncles nécessitent précautions strictes. Ne pas toucher, désinfecter, protéger la zone et orienter vers médecin, surtout si fièvre ou ganglions.

Exemple de cas :

Contexte: cliente 28 ans, plaque fongique de 6 cm. Étapes: arrêt prestation, orientation médicale, nettoyage salon, congé 3 semaines. Résultat: amélioration 90% après 4 semaines. Livrable: fiche protocole 4 points.

Graphique chiffré

Hausse des infections fongiques du cuir chevelu en Allemagne (2018-2023)



Anomalie	Signes	Action en salon	Contre-indication
Pellicules	Squames blanches ou grasses, démangeaisons	Utiliser shampoing doux, conseiller suivi médical si chronique	Coloration sur zone irritée
Dermatite séborrhéique	Érythème, croûtes grasses, démangeaisons	Shampoings anti-séborrhéiques, limiter contact	Traitement agressif sans avis médical
Alopécie	Amincissement, lignes de calvitie	Noter évolution, orienter pour bilan sanguin et dermatologique	Procédures chimiques sur cuir chevelu fragilisé
Infection fongique	Plaque ronde, perte de cheveux locale, squames	Refuser prestation, orienter médecin, désinfection stricte	Tout service avant guérison confirmée

3. Gestion en salon et bonnes pratiques :

Prise en charge initiale :

Accueil calmement, pose 5 questions clés: durée, douleur, antécédents, traitements, allergies. Note tout sur la fiche client et prends photos si cliente accepte, utile pour suivi.

Protocoles et produits interdits :

Évite colorations et décolorations sur zones lésées, proscriis brossages agressifs. Utilise shampoings doux, antiseptiques adaptés après avis médical. Respecte les temps de pause indiqués par le fabricant.

Communication et traçabilité :

Informe toujours la cliente, écris le consentement ou refus de prestation, indique produits utilisés et recommandations. Cela réduit risques juridiques et améliore le suivi sur 1 à 3 rendez-vous.

Astuce pratique :

Garde un kit d'urgence avec gants, désinfectant, compresses et feuille d'orientation médicale. Ce kit te fera gagner 5 à 10 minutes en situation tendue.

Étape	Action rapide
Accueil	Poser 5 questions clés et observer
Inspection	Photographier avec accord et mesurer zone affectée
Documentation	Compléter fiche client et protocole à suivre
Action immédiate	Refuser prestation si risque, désinfecter et orienter
Suivi	Planifier 1 à 3 rendez-vous de contrôle selon évolution

Ce qu'il faut retenir

Pour repérer les anomalies du cuir chevelu, observe les **signes visibles clés** (texture, couleur, squames, érythème), et note démangeaisons, douleurs, suintement ou chute.

- Relie les symptômes aux **causes fréquentes** : stress, hormones, produits agressifs, carences, infections, médicaments.
- Adapte l'action : shampoing doux/anti-séborrhéique/antifongique, et évite tout chimique sur zone irritée.
- Applique **quand orienter médecin** : suintement, douleur forte, fièvre/ganglions, chute rapide importante, ou au-delà de 2 semaines.

En salon, sécurise avec 5 questions, notes et photos (avec accord), refus de prestation si risque, désinfection stricte et **traçabilité en salon**. Planifie 1 à 3 contrôles selon l'évolution.

Technologie des produits et des matériels

Présentation de la matière :

En **CAP Coiffure (Métiers de la Coiffure)**, cette matière t'apprend à choisir et utiliser les produits, à comprendre le **pH**, l'oxydation, la décoloration, et à repérer les risques pour le cuir chevelu. Tu vois aussi les **matériels du salon**, leurs réglages, et l'entretien pour travailler proprement et sans abîmer le cheveu.

Elle est évaluée dans l'épreuve **Techniques de coiffure**, une épreuve pratique et écrite de **coefficient 14**, durée **6h45**, dont 1h de PSE. La partie écrite des savoirs associés dure **1h30**. C'est en **contrôle en cours** de formation si ton centre est habilité, sinon en examen ponctuel. Un camarade a perdu des points en confondant oxydant et révélateur.

Conseil :

Fais simple: 4 fois par semaine, 20 minutes. Alterne une fiche produit et une fiche matériel, puis récite à voix haute. Je te conseille de toujours relier la théorie à un geste précis, ça fait gagner du temps le jour J.

Pour t'entraîner vite et bien, garde ce mini plan:

- Associe chaque produit à son objectif et à 1 risque
- Apprends 5 mots clés par famille de produits
- Révise les notices, les temps de pose, les tests et les protections

Le piège classique, c'est d'apprendre sans exemples. Entraîne-toi avec 3 diagnostics types, cheveux sensibilisés, repousse, entretien couleur, et justifie ton choix de produit et de matériel en 2 phrases, c'est souvent ce qui te fait passer de 10 à 14.

Table des matières

Chapitre 1 : Produits capillaires	Aller
1. Connaître les familles de produits	Aller
2. Utiliser et conseiller les produits	Aller
Chapitre 2 : Outils et appareils	Aller
1. Les outils de coupe et dentition	Aller
2. Les appareils chauffants et électriques	Aller
3. Hygiène, sécurité et maintenance	Aller
Chapitre 3 : Protocoles techniques	Aller
1. Préparer le poste et la sécurité	Aller
2. Appliquer les protocoles de prestation	Aller
3. Fiches techniques et traçabilité	Aller
Chapitre 4 : Colorimétrie	Aller

1. Comprendre les bases de la couleur	Aller
2. Techniques pratiques et choix des produits	Aller
3. Mini cas concret et conseils de terrain	Aller
Chapitre 5 : Entretien du matériel	Aller
1. Nettoyer et désinfecter le matériel	Aller
2. Entretenir les outils coupants et électriques	Aller
3. Organiser la traçabilité et le stockage	Aller

Chapitre 1 : Produits capillaires

1. Connaître les familles de produits :

Objectif :

Comprendre les produits te permet de choisir et d'expliquer. Tu vas apprendre les fonctions, les ingrédients clés et les précautions de sécurité pour travailler en salon au quotidien.

Principales familles :

- Shampoings
- Après-shampoings et démêlants
- Soins et masques
- Produits coiffants et protections thermiques

Rôles et impacts :

Savoir quel produit agit sur quoi t'évite d'empirer un problème. Par exemple un pH inadapté peut rendre le cheveu cassant ou ternir la couleur prématurément.



Représentation visuelle

Sélectionner des produits en fonction de la porosité assure des résultats optimaux

Astuce pratique :

Garde un échantillon de 5 ml pour tester sur une mèche avant toute application, note le résultat et la durée de pose sur ta fiche cliente.

Famille	Fonction	Ph approximatif	Conseil pratique
Shampooing	Nettoyer le cuir chevelu et les fibres	5 à 7	Choisir formulation douce pour usage fréquent
Après-shampooing	Démêler et lisser les cuticules	3,5 à 5,5	Appliquer surtout sur longueurs et pointes
Masque soin	Reconstituer la matière et l'hydratation	3 à 6	Poser 10 à 20 minutes selon besoin
Produit coiffant	Fixer, texturiser ou protéger la chaleur	Variable	Mesurer la quantité pour éviter l'effet lourd

2. Utiliser et conseiller les produits :

Sélection selon le cheveu :

Choisis les produits selon épaisseur, porosité et cuir chevelu. Par exemple cheveux fins ont besoin de formules légères et volume, cheveux secs préfèrent soins riches et masques.

Bonnes pratiques en salon :

Dose correctement, respecte les temps de pause indiqués et pratique un test allergique 48 heures avant toute coloration, note les produits employés sur la fiche cliente.

Exemple d'entretien produit :

Contexte: cliente 35 ans, cheveux mi-longs et secs. Étapes: shampooing hydratant, masque posé 15 minutes avec 20 ml, séchage doux. Résultat: chevelure plus souple après 2 semaines d'utilisation. Livrable: fiche client listant 3 produits et 150 ml estimés.

Remarque personnelle :

Remarque: en stage, j'ai appris qu'une mèche test sauve souvent la coupe et évite les regrets, garde toujours une mèche témoin pour vérifier le rendu réel.

Étape	Action rapide
Vérification produit	Lire étiquette et date de péremption
Test allergique	Faire test 48 heures avant coloration
Dosage	Adapter quantité à la longueur et à la densité
Fiche cliente	Noter produits, doses et réactions
Rangement	Fermer et stocker à l'abri de la chaleur

 **Ce qu'il faut retenir**

Connaître les familles de produits capillaires t'aide à choisir juste et à expliquer tes choix. Chaque produit a une action et un pH qui influencent la fibre, la brillance et la tenue de la couleur, donc vise une **sélection selon le cheveu**.

- Repère les familles: shampoing, après-shampoing, masque soin, coiffant/protection thermique.
- Évite les erreurs de pH: un pH inadapté peut fragiliser et ternir.
- En salon, respecte **dosage et temps de pause**, fais le **test allergique 48 heures** avant coloration, et note tout sur la fiche cliente.

Avant une application, fais une mèche test avec un petit échantillon et garde une mèche témoin. Range et ferme bien les produits, à l'abri de la chaleur, pour préserver leur efficacité.

Chapitre 2 : Outils et appareils

1. Les outils de coupe et dentition :

Ciseaux et entretien :

Les ciseaux sont ton outil principal, garde-les propres et affûtés pour une coupe nette. Aiguise-les tous les 6 à 12 mois selon l'utilisation, évite de couper des épingles ou du carton avec eux.

Tondeuses et réglages :

Vérifie la tension des lames, huile après chaque client et nettoie la tête en 2 à 3 minutes. Remplace les couteaux ou fais les affûter tous les 12 mois pour garder une coupe régulière.

Brosses, peignes et démêloirs :

Choisis la bonne denture selon le travail, nettoie chaque soir à l'eau chaude savonneuse et remplace les peignes abîmés pour éviter d'accrocher les cheveux et d'irriter le cuir chevelu.

Exemple d'entretien d'une tondeuse :

Après chaque client, souffle la tondeuse 30 secondes, enlève les cheveux, applique 1 goutte d'huile sur la lame, et fais un nettoyage profond hebdomadaire de 10 minutes.

2. Les appareils chauffants et électriques :

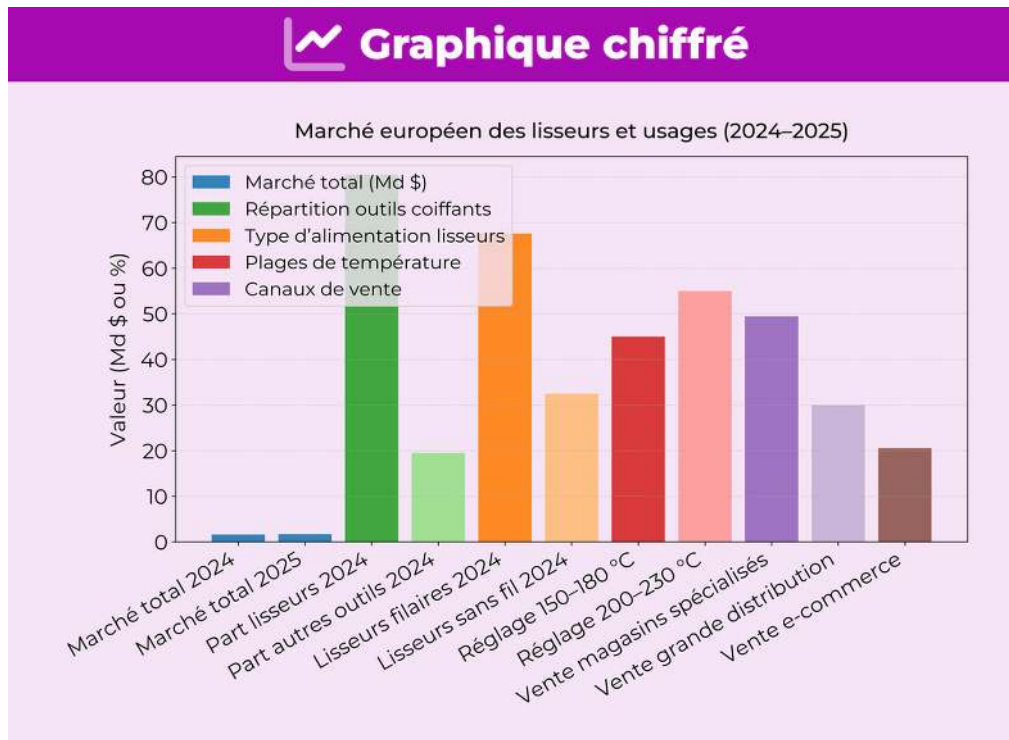
Sèche-cheveux et puissance :

Un sèche-cheveux de salon fait généralement entre 1 600 et 2 200 watts, privilégie une bonne prise en main et plusieurs niveaux de température pour préserver la fibre capillaire.

Fers à lisser et température :

Les plaques chauffent généralement de 150 à 230 degrés, adapte la température au type de cheveux, bandes fines à 150–180 degrés et cheveux épais à 200–230 degrés pour éviter les brûlures.

Graphique chiffré

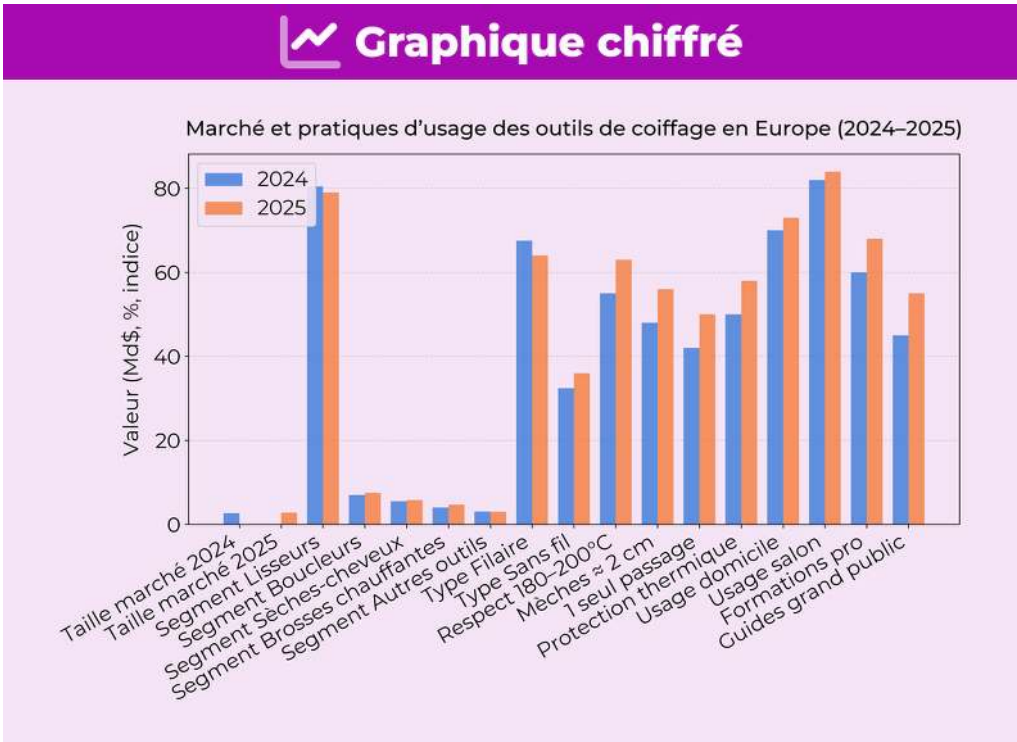


Boucleurs et manipulation :

Utilise des embouts adaptés et un peigne isolant, limite l'usage à quelques fois par semaine sur cheveux fragiles, et attends que l'appareil refroidisse complètement avant de le ranger.

Exemple d'utilisation d'un fer à lisser :

Pour des cheveux normaux, règle ton fer vers 180–200 degrés, travaille en petites sections de 2 centimètres et passe l'appareil une seule fois par mèche pour limiter l'agression.



Outil	Usage principal	Entretien recommandé
Ciseaux	Coupe précise	Nettoyage après usage, affûtage 6–12 mois
Tondeuse	Dégradés et coupes courtes	Huile après chaque client, nettoyage hebdomadaire
Sèche-cheveux	Séchage et coiffage	Dépoussiérage grille mensuel, vérif câble quotidien
Fer à lisser	Lissage et finition	Nettoyage des plaques après refroidissement, test de température régulier

3. Hygiène, sécurité et maintenance :

Désinfection et stérilisation :

Pour les outils métalliques, immerge-les dans une solution désinfectante pendant 10 minutes ou utilise un autoclave selon le produit. Note la date de désinfection sur un cahier quotidien.

Sécurité électrique et prévention :

Contrôle visuel des câbles chaque matin, remplace immédiatement un appareil endommagé, et branche les gros appareils sur un dispositif différentiel pour réduire les risques d'électrocution.

Organisation et rangement :

Range chaque outil dans une pochette étiquetée et attribue une place fixe, ça évite les pertes. Garde un stock de pièces d'usure pour remplacer rapidement lames et filtres.

Exemple d'audit de maintenance :

Dans un salon qui reçoit 120 clients par mois, un audit de 2 heures a permis de réduire les pannes de 30 pour cent en mettant en place un carnet de maintenance simple.

Mini cas concret :

Contexte :

Un salon de 3 personnes traite 20 clients par jour et subit 4 pannes d'appareil par trimestre, causant 300 euros de perte mensuelle en moyenne.

Étapes :

- Inventorier 25 outils et appareils en 1 journée
- Former l'équipe 1 session de 2 heures à l'entretien quotidien
- Mettre en place un carnet de maintenance et un stock de pièces de 200 euros

Résultat et livrable attendu :

Après 3 mois, pannes réduites de 50 pour cent, économie estimée à 150 euros par mois.

Livrable attendu, un carnet de maintenance rempli avec dates, interventions et remplacements chiffrés.

Anecdote : lors de mon premier stage, j'ai oublié d'astiquer la grille du sèche-cheveux, et la chaleur est devenue.. surprenante pour la cliente.

Check-list opérationnelle :

Tâche	Fréquence	Responsable
Vérification visuelle des câbles	Chaque matin	Apprenti ou titulaire
Nettoyage des peignes et brosses	Chaque soir	Apprenti
Huile des tondeuses	Après chaque client	Coiffeur en charge
Affûtage des ciseaux	Tous les 6 à 12 mois	Fournisseur / atelier
Contrôle et désinfection des outils métalliques	Après chaque usage	Apprenti ou titulaire



Ce qu'il faut retenir

Tu travailles mieux quand tes outils sont réglés, propres et adaptés. Vise une **coupe nette durable** avec des ciseaux affûtés (6 à 12 mois) et une tondeuse huilée après chaque client. Côté appareils, maîtrise le **réglage de température** pour protéger les cheveux et éviter les brûlures.

- Nettoie brosses et peignes chaque soir, remplace ceux abîmés.
- Contrôle les câbles chaque matin et sécurise avec un différentiel.
- Applique une **hygiène sans compromis** : désinfection 10 minutes et traçabilité.

En rangeant tout à une place fixe et en tenant un **carnet de maintenance**, tu limites les pannes et les pertes. Une routine simple te fait gagner du temps, de l'argent et de la sécurité au quotidien.

Chapitre 3 : Protocoles techniques

1. Préparer le poste et la sécurité :

Matériel et produits :

Vérifie la propreté du poste, la disponibilité des produits, et leur date de péremption.
Prépare les doses nécessaires pour la prestation afin d'éviter les ruptures en plein service.

Hygiène et protections :

Porte des gants adaptés et protège la cliente avec une serviette propre et un peignoir.
Change les gants entre deux prestations chimiques pour réduire tout risque de contamination.

Organisation du poste :

Range les outils selon l'ordre d'utilisation pour gagner du temps, garde une serviette propre pour rinçage et prévois 1 à 2 serviettes supplémentaires par cliente.

Astuce matériel :

Place les produits dans l'ordre d'utilisation sur une tablette, cela réduit de 30 à 60 secondes chaque étape et évite les erreurs de dosage.

2. Appliquer les protocoles de prestation :

Ordre d'exécution :

Respecte la séquence consultation, test mèche si besoin, application, temps de pause, rinçage, shampooing, soin, coiffage. C'est ce qui normalise le résultat et facilite l'évaluation qualité.

Paramètres techniques et temps :

Note toujours la proportion et le temps de pause. Par exemple, pour une coloration permanente, mélange 1 volume de couleur et 1 volume d'oxydant 20 volumes, et respecte 30 à 45 minutes de pause selon produit.

Contrôle et ajustement :

Contrôle la couleur pendant la pause avec une mèche témoin, ajuste si besoin, et note toute modification sur la fiche technique pour la prochaine visite.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

En organisant le poste et en préparant 3 doses à l'avance, une apprentie a réduit le temps de service moyen de 90 à 75 minutes, tout en respectant la qualité.

Étape	Durée indicative	Objectif
Consultation	5 à 10 minutes	Définir attentes et contraintes

Test mèche	15 à 25 minutes	Vérifier réactions et résultat
Application et pause	30 à 45 minutes	Obtenir le résultat colorimétrique
Rinçage et soin	10 à 15 minutes	Neutraliser et protéger la fibre

3. Fiches techniques et traçabilité :

Contenu d'une fiche technique :

Note date, nom de la cliente, produits utilisés, doses en ml, volumes d'oxydant, temps de pause, température si pertinent, et observations sur l'état du cheveu avant et après.

Enregistrement et suivi :

Archive chaque fiche pendant au moins 2 ans, facilite les retours clients et garantit la traçabilité en cas de réaction ou réclamation, c'est aussi une preuve en cas d'audit.

Cas concret et livrable :

Contexte: coloration globale pour une cliente, cheveux mi-longs. Étapes: consultation 7 minutes, test mèche 20 minutes, application 40 minutes, pause 35 minutes, rinçage 10 minutes, coiffage 15 minutes.

Exemple de cas concret :

Livrable attendu: fiche technique remplie, photo avant/après, consommation 60 ml colorant et 60 ml oxydant 20 volumes, temps total 127 minutes, coût matière estimé 4.50 euros.

Tâche	Point de contrôle
Vérifier l'état du cheveu	Présence d'altérations, porosité
Dosage produit	Quantité en ml notée sur la fiche
Temps de pause	Chronomètre obligatoire
Photo avant/après	Archivage pour le suivi qualité

Erreurs fréquentes et conseils :

Ne jamais deviner un dosage, fais toujours le calcul. Oublier le test mèche est une erreur fréquente qui peut coûter une clientèle, garde une habitude stricte de vérification.

Astuce de stage :

Note systématiquement le temps exact de chaque étape, cela t'aidera à améliorer ton planning et à justifier un remboursement si nécessaire.

 **Ce qu'il faut retenir**

Pour des prestations chimiques fiables, sécurise d'abord ton environnement : contrôle produits, dates, doses, et applique une **sécurité du poste** stricte (gants, protection cliente, serviettes). Puis suis un **ordre d'exécution** constant et note proportions et temps.

- Organise tes outils et produits dans l'ordre pour éviter erreurs et pertes de temps.
- Pendant la pause, vérifie avec une mèche témoin et ajuste si besoin.
- Remplis une fiche complète et assure une **traçabilité sur 2 ans**, avec un **chronomètre obligatoire**.

Ne devine jamais un dosage et n'oublie pas le test mèche quand il est nécessaire. En notant chaque étape, tu gagnes en qualité, en régularité et en efficacité sur les prochaines visites.

Chapitre 4 : Colorimétrie

1. Comprendre les bases de la couleur :

Couleurs primaires et secondaires :

Il y a trois couleurs primaires, rouge, jaune et bleu, qui forment toutes les autres teintes quand on les mélange. Savoir ça t'évite de créer des reflets indésirables en mélangeant des nuances incompatibles.

Roue des couleurs et complémentaires :

La roue te montre quelles couleurs s'annulent entre elles. Une couleur et sa complémentaire se neutralisent, par exemple un reflet orange s'atténue avec du bleu. C'est la base pour corriger les indésirables en salon.

Notion de niveau et reflet :

Le niveau varie de 1 à 10, 1 étant noir et 10 très clair. Le reflet indique la nuance dominante, cendré, doré ou cuivré. Tu dois lire les deux pour choisir le service et le produit adéquat.

Exemple de neutralisation :

Un cheveu éclairci à niveau 7 révèle souvent un reflet orange. Pour corriger, on applique un toner cendré avec pigment bleu pour retrouver un ton plus neutre.

2. Techniques pratiques et choix des produits :

Échelle des niveaux en pratique :

Quand tu mesures la couleur, prends une mèche propre et naturelle, puis compare au nuancier. Prévois 2 à 3 minutes pour la prise de référence avant toute application pour éviter les erreurs de diagnostic.

Choisir l'oxydant et les ratios :

Tu utilises généralement 10, 20 ou 30 volumes selon l'objectif. 10 volumes éclaircit peu, 20 volumes éclaire de 1 à 2 niveaux, 30 volumes plus rapidement et de 2 à 3 niveaux. Respecte les ratios indiqués par les fabricants.

Neutralisation et correction de couleur :

Pour neutraliser, choisis la couleur complémentaire et dose selon l'intensité du reflet. Un toner peut suffire 5 à 15 minutes après éclaircissement. Toujours commencer par un test sur une mèche pour 10 minutes.

Niveau	Pigments naturels révélés	Reflet possible
1	Peu de pigments visibles	Très sombre
4	Pigments rouges foncés	Cuivré
6	Mélange rouge et jaune	Cuivre à orangé

8	Pigments jaunes	Doré
10	Peu de pigments, très pâle	Très clair, parfois jaune pâle

3. Mini cas concret et conseils de terrain :

Contexte et objectifs :

Client avec cheveux naturels niveau 4, 20% de blancs, souhaite un résultat niveau 7 cendré. Objectif durable en 90 minutes maximum pour une prestation en salon et sans éclaircissement multiple excessif.

Étapes et produits utilisés :

Étape 1, test d'allergie et mèche. Étape 2, décoloration ciblée sur racines 20 g poudre + 40 ml oxydant 30 volumes, pose 25 minutes en contrôlant chaque 5 minutes.

Résultat et livrable attendu :

Résultat, passage de niveau 4 à 7, reflet cendré obtenu après neutralisation. Livrable attendu, fiche technique avec ratio 1 pour 2, photos avant et après, temps total 90 minutes, note client et observations de pose.

Exemple d'optimisation d'un processus de prestation :

Pour gagner du temps, prépare tes produits en doses prêtes le matin, calcule 20 g de poudre pour 40 ml d'oxydant, inscris la pose et la minute de contrôle sur ta fiche.

Astuces de stage et erreurs fréquentes :

Fais toujours un test sur une mèche et note le temps précis. Erreur fréquente, utiliser 30 volumes sur cheveux abîmés, ce qui augmente la casse. Préfère 20 volumes si la fibre est fragile.

Checklist opérationnelle	Action
Préparer le poste	Dose les produits et protège le client
Diagnostiquer	Mesure le niveau et le pourcentage de blancs
Test de mèche	Contrôle le temps et le reflet toutes les 5 minutes
Neutraliser	Choisis la complémentaire et dose modérément
Documenter	Remplis la fiche technique et prends photos

Petit ressenti :

Une fois, j'ai laissé poser trop longtemps et le client a perdu en brillance, depuis je note toujours l'heure exacte de chaque étape.

 **Ce qu'il faut retenir**

En colorimétrie, tu t'appuies sur les primaires, la **roue des couleurs** et la lecture du **niveau et reflet** pour éviter les reflets indésirables et choisir le bon produit.

- Diagnostique : mèche propre, comparaison au nuancier, puis **test sur mèche** avant d'appliquer.
- Neutralise avec la complémentaire (orange corrigé par bleu) et dose selon l'intensité.
- Maîtrise le **choix de l'oxydant** : 10V peu, 20V +1 à +2 niveaux, 30V +2 à +3 niveaux, en respectant les ratios.

Sur un cas concret, tu peux passer d'un niveau 4 à 7 cendré en contrôlant la pose toutes les 5 minutes, puis en tonifiant 5 à 15 minutes. Note tes temps, protège la fibre (évite 30V si cheveux fragiles) et documente avec une fiche technique et des photos.

Chapitre 5 : Entretien du matériel

1. Nettoyer et désinfecter le matériel :

Principes et produits :

Tu dois distinguer nettoyage et désinfection, le nettoyage enlève saletés tandis que la désinfection réduit microbes et virus. Utilise d'abord un détergent neutre, puis un désinfectant virucide en respectant le temps de contact indiqué.

Matériel à traiter quotidiennement :

- Ciseaux et lames
- Peignes et brosses
- Tondeuses et protections
- Capotes, peignoirs et surfaces de poste

Exemple d'entretien quotidien :

Chaque soir, plonge les peignes et brosses dans une solution détergente pendant 10 minutes, rince à l'eau claire puis désinfecte 5 minutes, cela prend 15 à 20 minutes par poste.

2. Entretenir les outils coupants et électriques :

Affûtage et maintenance :

Les ciseaux doivent être affûtés environ tous les 6 mois, ou dès que la coupe tire. Si tu fais beaucoup de coupes, vise un affûtage tous les 3 mois et garde une lame de réserve.

Sécurité électrique et lubrification :

Vérifie les câbles avant chaque ouverture, change un cordon usé immédiatement. Nettoie les filtres de sèche-cheveux et hottes toutes les 3 mois pour éviter la surchauffe et réduire les pannes.

Élément	Fréquence	Méthode	Responsable
Ciseaux	Tous les 6 mois	Affûtage professionnel	Coiffeur titulaire
Tondeuse	Nettoyage quotidien	Soufflage, huile après 10 utilisations	Apprenti ou titulaire
Peignes et brosses	Quotidien	Trempage détergent 10 min puis désinfection	Équipe
Sèche-cheveux	Toutes les 3 mois	Nettoyage filtre et contrôle moteur	Technicien / titulaire

3. Organiser la traçabilité et le stockage :

Journal de maintenance :

Tiens un registre papier ou numérique, note date, matériel, action réalisée, produit utilisé et nom de l'intervenant. Conserve ces fiches au moins 24 mois pour suivi et contrôle interne.

Stockage et conservation :

Range les lames sèches et protégées, utilise boîtes fermées pour produits chimiques. Une température ambiante stable et une faible humidité prolongent la durée des consommables de 20 à 30 pourcent selon conditions.

Exemple de mini cas concret :

Contexte : Salon de 2 postes avec 1 tondeuse partagée et 2 paires de ciseaux. Après 6 mois sans planning, pannes fréquentes et lenteur du service ont été observées.

- Mise en place d'un planning hebdomadaire pour nettoyage et lubrification
- Affûtage professionnel tous les 6 mois et contrôle mensuel des câbles
- Création d'un registre papier avec signature après chaque opération

Résultat et livrable attendu : Après 6 mois, pannes de tondeuse réduites de 40 pourcent, et registre de maintenance contenant 12 entrées avec dates, actions et signatures, remis au gérant.

Contrôle	Fréquence	Action rapide
Câbles et prises	Avant chaque ouverture	Remplacer si abrasion visible
Filtres de hotte	Tous les 3 mois	Nettoyage ou remplacement
Ciseaux	Hebdomadaire visuel	Nettoyer et huiler
Produits chimiques	Mensuel	Vérifier étiquettes et dates

Astuce de stage :

Note toujours la durée et le produit utilisé dans le registre, même pour une action simple, cela évite disputes sur la responsabilité et facilite les remplacements planifiés.

Ce qu'il faut retenir

Distingue **nettoyage puis désinfection** : détergent neutre d'abord, puis désinfectant virucide en respectant le **temps de contact**. Planifie l'entretien pour limiter pannes, risques et pertes de temps.

- Chaque jour : ciseaux, lames, peignes, brosses, tondeuses, capes et surfaces.

- Outils coupants : affûtage tous les 6 mois (ou 3 si forte activité) et garde une lame de réserve.
- Électrique : **contrôle des câbles** avant ouverture, filtres de sèche-cheveux et hottes tous les 3 mois.
- Traçabilité : tiens un **journal de maintenance** (date, action, produit, signature) conservé 24 mois.

Stocke lames propres, sèches et protégées, et garde les produits chimiques en boîtes fermées. Une routine simple et notée rend l'équipe responsable et améliore la fiabilité du matériel.

Hygiène en milieu professionnel

Présentation de la matière :

En **Hygiène en milieu professionnel**, tu apprends à **protéger le client** et toi-même, éviter la **bio contamination**, gérer le linge, désinfecter les outils, et garder un poste net. Mon avis: C'est la base d'un salon crédible. Je repense à un camarade, stressé en pratique car il avait zappé l'ordre de nettoyage.

Dans le CAP Coiffure (Métiers de la Coiffure), ces exigences se retrouvent surtout dans l'épreuve **Techniques de coiffure**, en pratique et écrit. En forme ponctuelle, compte un **coefficient de 14** et **6 h 45**, dont **1 h** et 1 coefficient pour la PSE. En CCF, l'évaluation se fait en cours de formation.

Conseil :

Ta priorité: Transformer l'hygiène en automatisme. Fais une **routine de 10 minutes** à chaque entraînement, avant et après la technique, et note 3 erreurs à corriger, pas plus, sinon tu te disperses.

Construis ta check-list simple, et répète-la jusqu'à la connaître par cœur:

- Préparer un poste propre
- Désinfecter outils et surfaces
- Gérer linge et déchets

Piège fréquent: Oublier que l'hygiène est notée aussi sur tes gestes. Entraîne-toi 2 fois par semaine en te chronométrant, et fais valider ta méthode par ton prof ou ton maître d'apprentissage.

Table des matières

Chapitre 1 : Protection du client	Aller
1. Principes de base de la protection du client	Aller
2. Prévention et communication	Aller
Chapitre 2 : Bio-contamination	Aller
1. Qu'est-ce que la bio-contamination	Aller
2. Voies de contamination et risques	Aller
3. Prévention opérationnelle au salon	Aller
Chapitre 3 : Nettoyage-désinfection	Aller
1. Principes et objectifs	Aller
2. Produits, outils et méthodes	Aller
3. Protocoles, traçabilité et contrôle	Aller
Chapitre 4 : Hygiène du linge	Aller

1. Trier et stocker le linge [Aller](#)
2. Lavage et désinfection adaptés [Aller](#)
3. Manipulation et traçabilité du linge [Aller](#)

Chapitre 1 : Protection du client

1. Principes de base de la protection du client :

Objectif et cadre :

Le but est simple, protéger la santé du client en évitant infections, réactions allergiques et contamination croisée. Tu dois appliquer règles d'hygiène, utiliser matériel propre et noter antécédents avant chaque service.

Hygiène des mains :

Lave-toi les mains avant et après chaque client, surtout avant coloration ou soin chimique. Utilise savon ou solution hydroalcoolique, 20 à 30 secondes de friction puis sèche avec serviette propre.

Exemple de lavage des mains :

Frotte paumes, dos, entre les doigts, pouces et ongles pendant 20 à 30 secondes, rince et sèche. Fais-le systématiquement avant tout contact avec le cuir chevelu ou une plaie.

Hygiène du poste et des outils :

Entre chaque client, nettoie et désinfecte surfaces, peignes, ciseaux et brosses. Prévois environ 5 minutes pour tout désinfecter et change serviettes et capes pour éviter toute contamination.

Élément	Méthode	Temps de contact approximatif
Peignes et brosses	Lavage au savon puis trempage dans désinfectant adapté	1 minute
Ciseaux et lames	Nettoyage puis désinfection avec alcool à 70% ou produit recommandé	1 minute
Surface de travail	Nettoyage avec détergent, puis désinfection de la zone de contact	1 minute

Astuce de stage :

Prépare un kit désinfection (spray, lingettes, gants) dans un bac, tu gagneras en moyenne 3 minutes par client et ton tuteur remarquera ton organisation.

2. Prévention et communication :

Matériel de protection :

Utilise cape, serviette et bandeau propre pour chaque client, et gants jetables pour coloration. Remplace toute cape humide immédiatement et prévois 1 serviette propre par service pour limiter les risques.

Communication et consentement :

Questionne toujours sur allergies, grossesse et traitements en cours. Propose un test épicutané 48 heures avant une coloration si doute, et note toutes les informations dans la fiche client.

Exemple d'un cas concret :

Contexte : cliente demande coloration. Étapes : vérifier antécédents, réaliser test épicutané 48 heures avant, préparer produit et protéger cuir chevelu, effectuer coloration. Résultat : absence de réaction, prestation réussie. Livrable attendu : fiche client remplie avec 7 champs datés et preuve du test.

Tâche	Fréquence	Durée estimée
Laver les mains	Avant et après chaque client	30 secondes
Vérifier allergies et antécédents	À l'accueil du client	2 minutes
Désinfection des outils	Entre chaque client	5 minutes
Réaliser test épicutané	Si coloration prévue et doute	48 heures avant

Ce qu'il faut retenir

Ton objectif est de **protéger la santé** du client en limitant infections, allergies et contamination croisée. Avant chaque service, collecte les antécédents et travaille proprement.

- **Hygiène des mains** : lave ou frictionne 20 à 30 s avant et après chaque client, surtout avant une technique chimique.
- **Désinfection du poste** : nettoie surfaces et outils entre deux clients, puis remplace cape, serviette et bandeau.
- **Consentement et traçabilité** : questionne allergies, grossesse, traitements, note tout, et fais un test épicutané 48 h avant une coloration si doute.

Un kit de désinfection prêt te fait gagner du temps et sécurise la prestation. En cas de doute, teste et note sur la fiche client.

Chapitre 2 : Bio-contamination

1. Qu'est-ce que la bio-contamination :

Définition :

La bio-contamination, c'est la présence ou l'introduction de micro-organismes, parasites ou agents biologiques sur une personne, un outil ou une surface, avec un risque d'infection ou de réaction locale.

Principaux agents :

En salon tu peux rencontrer :

- Bactéries comme staphylocoques
- Champignons comme dermatophytes (teigne)
- Virus responsables de verrues
- Parasites comme poux

Enjeux pour le salon :

La bio-contamination menace la santé du client, ta sécurité professionnelle et l'image du salon, un incident peut générer une plainte ou une perte de clientèle si tu ne réagis pas rapidement.

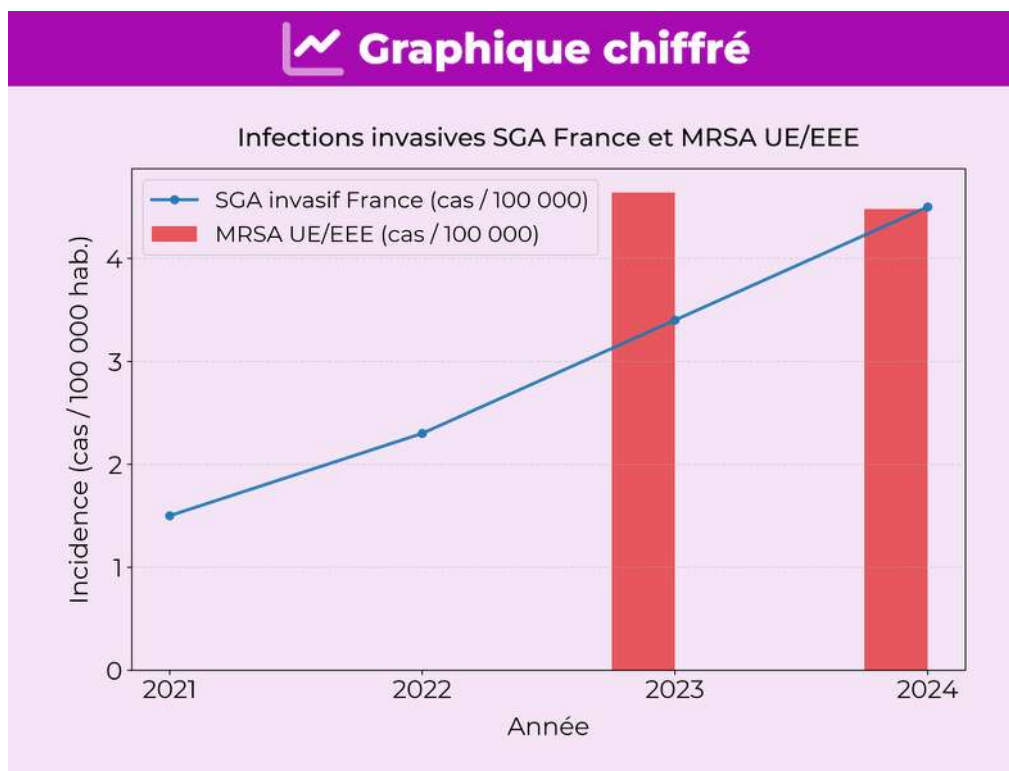
Exemple de contamination d'un peigne :

Un peigne utilisé sur un client avec poux peut contaminer 2 à 4 autres clients si tu ne le désinfectes pas immédiatement, surtout en période d'épidémie scolaire.

2. Voies de contamination et risques :

Voie cutanée et plaies :

Les petits saignements, égratignures ou croûtes permettent aux germes de pénétrer. Même une coupure de 1 à 2 millimètres peut suffire pour une infection locale.



Aérosols et gouttelettes :

La respiration, la toux ou le séchage à l'air peuvent disperser des gouttelettes. Les produits qui projettent des particules augmentent le risque de contamination aéroportée sur courte distance.

Contamination croisée par les outils :

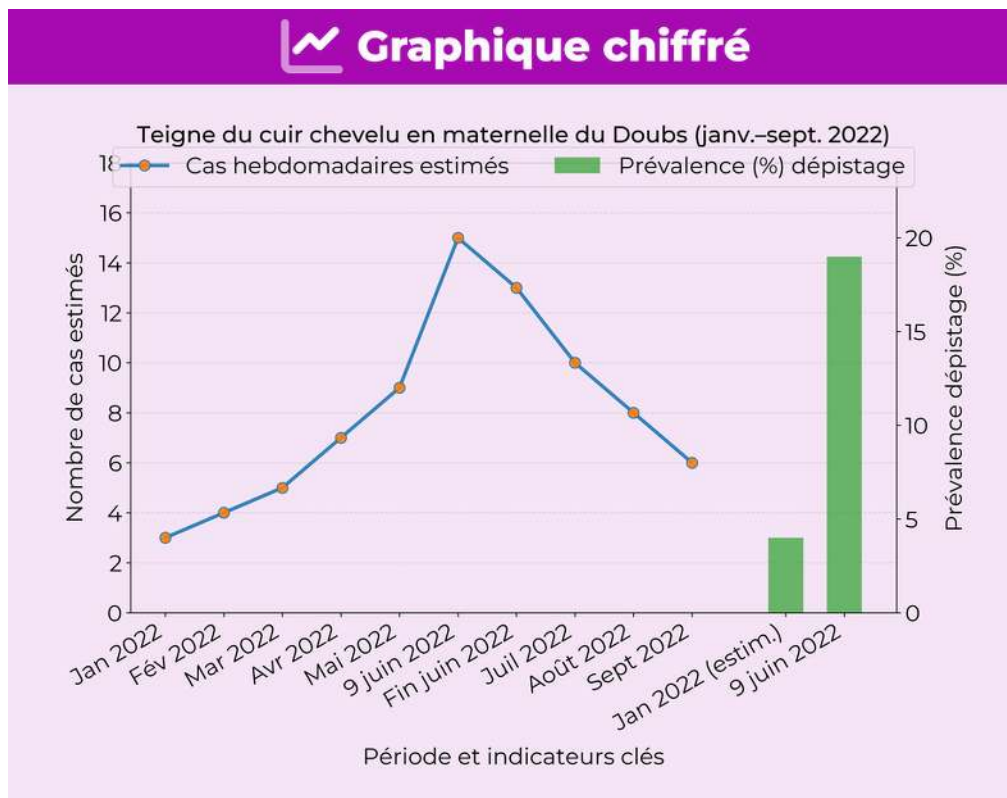
Peignes, brosses, ciseaux et serviettes transmettent facilement les agents infectieux si tu ne les nettoies pas entre chaque client ou si tu utilises des textiles non lavés.

Agent	Voie principale	Mesure de contrôle
Bactéries	Coupures, outils	Hygiène des mains, désinfection outils
Champignons	Contact tête-textile	Lavage textiles 60°C, désinfection peignes
Virus	Gouttelettes, surfaces	Masque si symptôme, nettoyage régulier des surfaces

Exemple d'infection par teigne :

Un enfant présente des plaques rondes et squameuses, la teigne se transmet vite via brosse et cape, il faut isoler la cape et laver le textile à 60°C pendant au moins 30 minutes.

Graphique chiffré



3. Prévention opérationnelle au salon :

Hygiène des mains et gestes barrières :

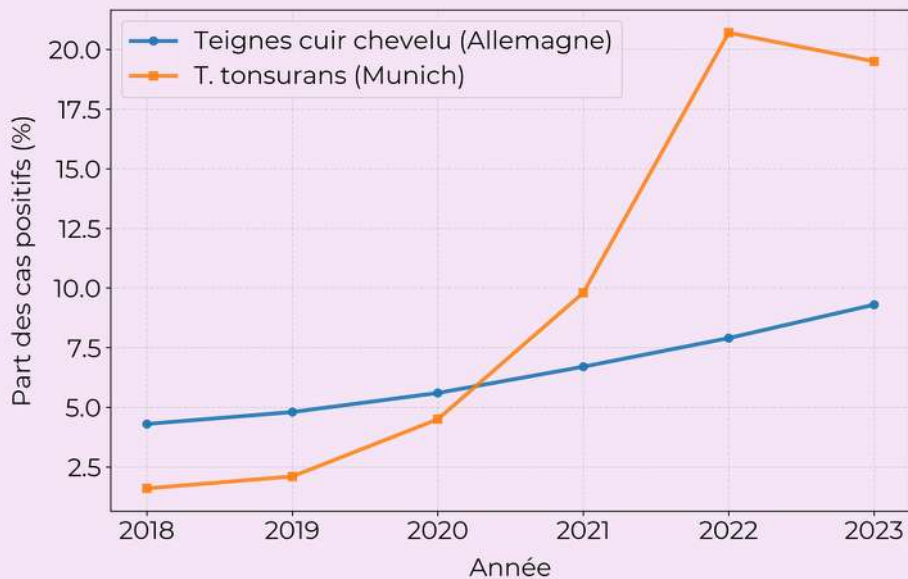
Lave-toi les mains régulièrement, surtout avant et après chaque client, pendant au moins 20 secondes, avec savon ou solution hydroalcoolique si les mains sont sèches et non souillées.

Entretien des outils et des textiles :

Nettoie puis désinfecte tes instruments après chaque utilisation, lave les capes et serviettes à 60°C pendant 30 minutes, et stocke les outils propres à l'abri de la poussière.

Graphique chiffré

Hausse des infections fongiques du cuir chevelu (2018-2023)



Gestion d'un client porteur d'infection :

Si tu suspectes une infection contagieuse, arrête le service, protège-toi avec des gants, isole les textiles contaminés et informe ton responsable pour remplir la fiche d'incident.

Exemple de protocole pour un client suspect :

Tu identifies une zone infectée, tu retires la cape contaminée, tu désinfectes 5 outils utilisés pendant 15 minutes et tu laves 2 capes à 60°C pendant 30 minutes, temps total environ 45 minutes.

Action	Fréquence	Responsable
Lavage des mains	Avant/après chaque client	Toi
Désinfection des outils	Après chaque client	Technicien en poste
Lavage textiles	Quotidien ou après contamination	Responsable salon
Fiche d'incident	À chaque cas suspect	Toi et responsable

Mini cas concret :

Contexte : un enfant arrive avec plaques squameuses au cuir chevelu, suspicion de teigne. Étapes :

- Arrêter la prestation, protéger le poste et porter des gants.
- Isoler et mettre en quarantaine 2 capes et 1 serviette, les laver à 60°C pendant 30 minutes.
- Désinfecter 5 peignes et brosses en bain pendant 15 minutes, puis sécher.

- Remplir la fiche d'incident en 10 minutes et informer le responsable et les parents.

Résultat : diminution du risque de transmission au salon, prise en charge client recommandée par un médecin.

Livrable attendu : fiche d'incident détaillée (1 document), 5 outils désinfectés constatés, 2 capes lavées à 60°C, rapport horodaté totalisant 45 minutes d'intervention.

Astuces de stage et erreurs fréquentes :

Ne pas mélanger outils propres et sales, étiquette toujours tes bacs de désinfection, et range les peignes dans une boîte fermée. Une fois j'ai oublié d'étiqueter un kit, j'ai dû tout recommencer.

Conseils pratiques :

Prévois 5 minutes entre chaque client pour désinfecter, garde un stock minimum de 3 capes propres, et note chaque incident sur une fiche papier et numérique pour le suivi.

Ce qu'il faut retenir

La bio-contamination, c'est l'introduction d'agents biologiques (bactéries, champignons, virus, parasites) sur une personne, un outil ou une surface, avec risque d'infection et d'impact sur l'image du salon. Les risques viennent surtout des **petites coupures cutanées**, des gouttelettes/aérosols et de la **contamination croisée des outils** et textiles.

- Lave-toi les mains avant/après chaque client (20 s), et applique des **gestes barrières au poste**.
- Nettoie puis désinfecte outils après chaque client, et lave capes/serviettes à 60°C pendant 30 min.
- Si suspicion (ex. teigne, poux) : stoppe la prestation, mets des gants, isole textiles, désinfecte en bain, et remplis une **fiche d'incident**.

Garde une séparation stricte entre propre et sale, étiquette tes bacs, et prévois quelques minutes entre clients pour sécuriser le flux. En réagissant vite, tu protèges le client, toi-même et la réputation du salon.

Chapitre 3 : Nettoyage-désinfection

1. Principes et objectifs :

Objectif et portée :

Le but est d'éliminer saletés visibles puis réduire la charge microbienne sur surfaces et instruments, pour protéger clients et équipe. Tu dois connaître ce qui se nettoie, se désinfecte, et à quelle fréquence.

Définitions essentielles :

Nettoyage veut dire enlever saleté et matière organique avec détergent, désinfection signifie utiliser un produit pour tuer ou inactiver les microbes. La propreté visuelle ne garantit pas la désinfection.

Règles de base :

Fais toujours le nettoyage avant la désinfection, respecte temps de contact indiqué sur l'étiquette, porte gants adaptés et change les solutions quand elles sont sales ou tous les jours.

Exemple d'importance du nettoyage :

Si tu nettoies mal une paire de ciseaux, la désinfection sera inefficace, la matière organique protège les microbes et réduit l'action du produit désinfectant.

2. Produits, outils et méthodes :

Dégraissage et nettoyage :

Utilise un détergent adapté pour éliminer cheveux, produits coiffants et sébum. Frotte avec brosse puis rince à l'eau claire avant toute désinfection, cela améliore l'efficacité du produit désinfectant.

Désinfection et temps de contact :

Choisis un désinfectant homologué pour les instruments ou surfaces. Respecte temps de contact de 1 à 15 minutes selon produit, note toujours l'information sur la fiche technique du fabricant.

Matériel et entretien :

Serpillères, chiffons microfibre, brosses et gants réutilisables doivent être propres et lavés régulièrement. Change les chiffons entre zones propres et sales pour éviter la dispersion des contaminants.

Exemple d'utilisation d'un produit :

Tu peux tremper outils métalliques 10 minutes dans une solution désinfectante selon indication, puis rincer et sécher avant rangement. Toujours noter la durée et la concentration utilisée.

3. Protocoles, traçabilité et contrôle :

Plan de nettoyage journalier :

Établir un planning indiquant tâches, fréquence et personne responsable. Par exemple, poste client entre chaque client, sol et lavabo à midi et fin de journée, linge quotidiennement. Simple et visible pour l'équipe.

Contrôle et indicateurs :

Mesure l'efficacité par inspection visuelle et contrôle ponctuel. Note date, personne et produit utilisé sur une fiche de traçabilité, cela aide en cas d'incident ou d'audit interne.

Mini cas concret :

Contexte : salon 3 postes, 2 coiffeurs, fin de journée après 10 rendez-vous. Objectif : assurer propreté et désinfection des postes en 30 minutes pour ouverture le lendemain.

Exemple de cas concret de nettoyage :

Étapes : 1. Retirer déchets et cheveux 5 minutes, 2. Nettoyer surfaces et bacs 10 minutes avec détergent, 3. Désinfecter outils trempés 10 minutes, 4. Ranger et noter sur la fiche 5 minutes. Résultat : poste prêt, traçabilité signée, gain de temps 30 minutes chaque soir. Livrable attendu : une fiche quotidienne signée précisant durée totale et produits utilisés.

Élément	Méthode	Fréquence	Remarque
Poste client	Nettoyage puis désinfection des accoudoirs et miroirs	Après chaque client	Utiliser chiffon microfibre propre
Outils métalliques	Détergent, rinçage, trempage en désinfectant	Après chaque utilisation	Respecter temps de contact indiqué
Sol et bac à shampooing	Balayage, nettoyage détergent, désinfection des bacs	Midi et fin de journée	Changer l'eau si sale

Erreurs fréquentes :

Ne pas nettoyer avant désinfection, réutiliser une solution trop sale ou réduire le temps de contact, voilà des erreurs qui rendent la désinfection inefficace. Sois rigoureux et observe les étiquettes produits.

Conseils pratiques :

Organise ton travail en 30 minutes de fin de journée, garde une fiche simple pour traçabilité, forme ton binôme aux mêmes gestes, et stocke produits selon notice fabricant pour garantir leur efficacité.

Check-list opérationnelle :

- Vérifier produit approprié et date de péremption

- Nettoyer visuellement avant toute désinfection
- Respecter temps de contact indiqué
- Rincer si l'étiquette l'exige puis sécher
- Remplir la fiche de traçabilité signée

Contrôle	Fréquence	Indicateur
Inspection visuelle	Quotidienne	Absence de cheveux et traces
Fiche traçabilité	Après chaque service	Fiche remplie et signée

Exemple d'organisation rapide :

En stage j'ai appris à finir les nettoyages en 25 à 35 minutes avec une méthode claire, le salon était toujours prêt pour la journée suivante, ça rassure le patron et les clients.

i Ce qu'il faut retenir

Ton objectif : enlever les saletés puis réduire les microbes sur surfaces et instruments. La propreté visuelle ne suffit pas : applique toujours le **nettoyage avant désinfection**, avec un **désinfectant homologué**.

- Respecte le **temps de contact** indiqué (souvent 1 à 15 min) et change les solutions si elles sont sales ou chaque jour.
- Utilise détergent, brosse, rinçage, puis désinfection ; rince et sèche si l'étiquette l'exige.
- Organise un planning (poste après chaque client, sol et bacs midi et soir) et remplis une **fiche de traçabilité**.

Évite les erreurs classiques : sauter le nettoyage, écourter le temps de contact ou réutiliser une solution sale. Avec une routine claire, tu gagnes du temps et tu protèges clients et équipe.

Chapitre 4 : Hygiène du linge

1. Trier et stocker le linge :

Objectif :

Séparer le linge propre du sale pour éviter la contamination croisée et faciliter le lavage. L'objectif est de réduire les risques infectieux et d'optimiser les cycles de lavage au salon.

Méthode de tri :

Tri par degré de saleté, type de textile et risque biologique, par exemple serviettes très souillées, capes, peignoirs, et textiles sensibles. Étiquette les sacs par couleur pour gagner 30 à 60 secondes par opération.

Stockage temporaire :

Utilise des sacs et bacs ventilés, fermés si linge infecté. Stocke le linge sale loin des postes clients, idéalement dans une zone dédiée à plus de 2 mètres du coin shampooing.

Exemple d'organisation du tri :

Un salon met 3 sacs colorés : rouge pour linge contaminé, jaune pour linge très sale, vert pour linge réutilisable après lavage. Chaque sac contient entre 10 et 20 articles selon la taille.

2. Lavage et désinfection adaptés :

Températures et programmes :

Pour la plupart des textiles, vise 60°C pendant au moins 30 minutes pour éliminer bactéries et virus. Pour les délicats, utilise 40°C avec un désinfectant adapté. D'après le ministère de la Santé, 60°C reste la référence pour désinfection thermique.

Détergents et additifs :

Choisis lessives professionnelles dosées selon le fabricant et la dureté de l'eau. Utilise de l'agent désinfectant compatible textile quand nécessaire, en respectant la notice pour ne pas abîmer les fibres.



Représentation visuelle



Laver le linge à 60°C pendant 30 minutes élimine bactéries et virus

Capacité et durée :

Remplis la machine à 70 à 80% de sa capacité pour assurer un bon brassage. Évite les surcharges qui réduisent l'efficacité du lavage et promeuvent les mauvaises odeurs.

Astuce de stage :

Note les cycles efficaces dans un petit carnet, par exemple «serviettes 60°C 45 min» pour gagner du temps et standardiser les pratiques entre collègues.

Type de textile	Température recommandée	Programme / objectif
Serviettes et peignoirs	60°C	Désinfection thermique et élimination des huiles
Capes et tissus synthétiques	40°C	Nettoyage sans déformation, utilisation d'un désinfectant adapté
Gants jetables et protections	Jetables	Élimination en DASRI si contaminés ou poubelle si non souillés

3. Manipulation et traçabilité du linge :

Équipements de protection :

Porte des gants et un tablier quand tu manipules le linge sale. Change tes gants toutes les 30 à 60 minutes selon le volume d'articles et désinfecte tes mains entre chaque opération.

Transport en salon :

Utilise des chariots fermés ou des sacs scellés pour transporter le linge vers la zone de lavage. Évite les trajets ouverts qui exposent le linge propre à la contamination.

Traçabilité et fréquence :

Tiens un registre simple, papier ou numérique, avec date, type d'article, quantité lavée et opérateur. Vise un lavage quotidien pour un salon de 4 postes, soit environ 20 serviettes par jour.

Exemple d'organisation et cas concret :

Contexte : salon 4 postes, 20 serviettes utilisées par jour. Étapes : tri quotidien, 2 cycles machine de 10 kg à 60°C, séchage. Résultat : linge disponible chaque matin, réduction des retours clients pour odeurs de 80% en 2 semaines. Livrable attendu : registre hebdomadaire listant 140 articles lavés et postes responsables.

Checklist opérationnelle	Action à réaliser
Avant lavage	Vérifier tri, charges et gants
Pendant le lavage	Respecter température et programme
Après lavage	Sécher, repasser si besoin, stocker proprement
Traçabilité	Compléter le registre quotidien

Erreurs fréquentes et conseils :

Évite de mélanger linge très sale avec linge délicat, de surcharger la machine, et de négliger la ventilation du stockage. Un bon planning hebdomadaire évite les urgences et protège ta clientèle.

Astuce vécue :

Quand j'étais en stage, on préparait toujours 2 lots la veille, ça évitait la panique du samedi après-midi et ça maintenait une bonne qualité de prestation.

Ce qu'il faut retenir

Ton but est d'éviter la contamination croisée en séparant strictement propre et sale, puis en appliquant un lavage adapté aux textiles et aux risques.

- Fais un **tri par niveau de saleté** et par textile, avec sacs colorés, puis stocke le sale en zone dédiée, ventilée et loin des clients.

- Pour désinfecter, vise **60°C au moins 30 minutes** (délicats : 40°C + désinfectant compatible) et remplis la machine à 70-80%.
- Pour la **manipulation du linge sale**, porte gants et tablier, transporte en chariot fermé, et évite les trajets ouverts.
- Assure une **traçabilité simple au quotidien** : date, articles, quantités, opérateur, plus une checklist avant, pendant et après lavage.

Évite les mélanges (très sale avec délicat), les surcharges et le stockage mal ventilé. Un planning et des cycles standardisés limitent les odeurs, sécurisent l'équipe et améliorent la qualité perçue par la clientèle.

Santé et sécurité au travail

Présentation de la matière :

En **CAP Coiffure** (Métiers de la Coiffure), la matière **Santé et sécurité** au travail t'apprend à repérer les risques au salon, comme les **risques chimiques**, les brûlures, les coupures, l'électricité et les mauvaises postures, puis à appliquer les bons gestes d'hygiène.

Cette matière conduit à l'épreuve de **Prévention-santé-environnement**, avec un **coefficient 1, notée sur 20**. En **CCF**, il y a **2 situations** dont une liée au **SST**, et une **évaluation écrite** en dernière année. En examen ponctuel, c'est un écrit, la durée la plus courante est **1 heure**, et j'ai vu un ami perdre des points pour avoir oublié de justifier ses mesures.

Conseil :

Travaille en mode concret: 3 fois par semaine, fais 20 minutes sur une situation de salon, puis écris 3 mesures de prévention et 1 geste d'urgence. Le piège classique, c'est de réciter des définitions sans répondre au cas.

Le jour J, suis une méthode simple: Lire, surligner, nommer le danger, citer la conséquence, proposer 2 actions réalistes, et conclure en 1 phrase.

- Porter des gants adaptés
- Désinfecter le matériel
- Ranger les câbles et produits

En t'entraînant sur des exemples courts et en écrivant proprement tes justifications, tu prends des points réguliers, même avec un petit coefficient.

Table des matières

Chapitre 1 : Ergonomie et postures	Aller
1. Principes de base	Aller
2. Mise en pratique au salon	Aller
Chapitre 2 : Risque chimique	Aller
1. Identifier des risques chimiques	Aller
2. Prévention et gestes simples	Aller
3. En cas d'incident ou d'exposition	Aller
Chapitre 3 : Risque électrique	Aller
1. Reconnaître les dangers électriques	Aller
2. Prévention au salon et équipements	Aller
3. Que faire en cas d'accident électrique	Aller
Chapitre 4 : Coupures et brûlures	Aller

1. Reconnaître et prévenir les coupures	Aller
2. Reconnaître et prendre en charge les brûlures	Aller
3. Obligations, organisation et suivi au salon	Aller
Chapitre 5 : Mesures de prévention	Aller
1. Organisation et procédures	Aller
2. Protections collectives et individuelles	Aller
3. Gestion des produits et formation	Aller

Chapitre 1 : Ergonomie et postures

1. Principes de base :

Objectif et utilité :

Apprendre à protéger ton dos, tes épaules et tes poignets pour tenir toute une carrière sans douleur. Ces gestes réduisent la fatigue, les arrêts et améliorent ta précision au quotidien.

Postures recommandées :

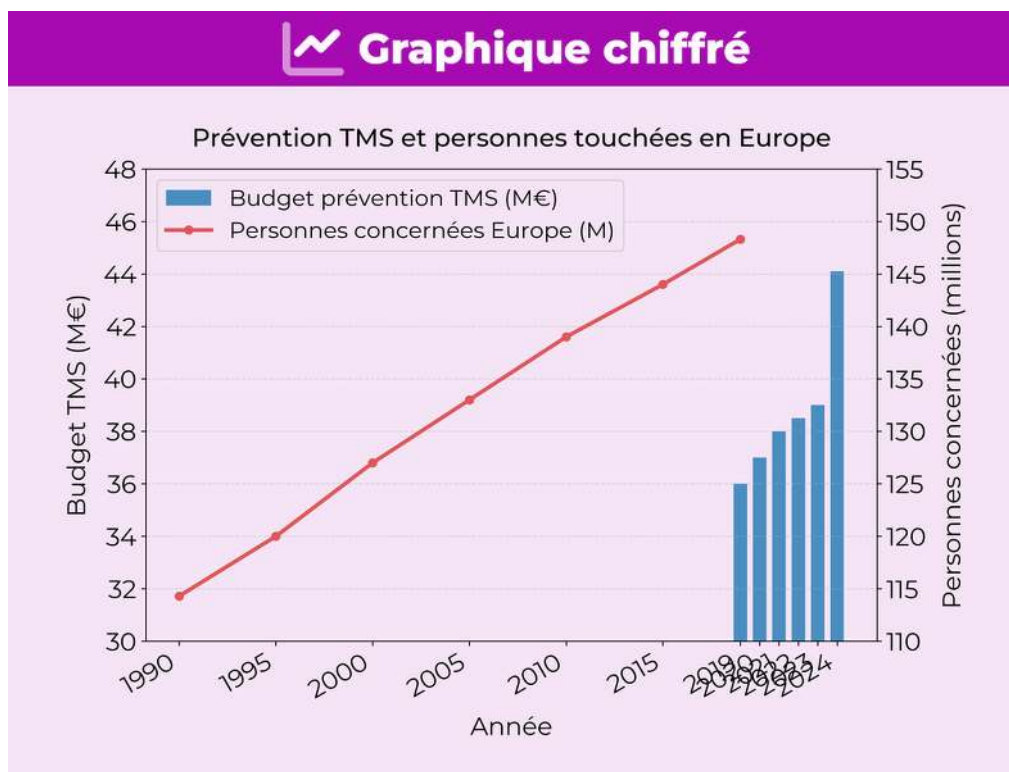
Garde le dos droit, les épaules relâchées et le cou aligné avec la colonne. Évite de te pencher plus de 30 degrés plus de quelques minutes, et change souvent de position.

Organisation du poste de travail :

Place les outils à portée d'une main, la lavette à moins de 40 cm et la station shampoing réglée à la bonne hauteur. Adapte la chaise cliente et utilise un repose-pied si nécessaire.

Exemple d'optimisation d'un poste :

Tu ajustes la hauteur du bac shampoing à 90 cm et utilises un tabouret réglable, ce qui permet de garder le dos droit lors de 80 % des shampoings.



2. Mise en pratique au salon :

Gestes à risque et alternatives :

Évite de maintenir une même posture plus de 10 minutes. Alterne coupe, coiffage et rangement pour répartir l'effort. Remplace une torsion du poignet par un repositionnement du client.

Mini cas concret :

Contexte : salon de quartier, 6 clientes par jour, journées de 8 heures. Étapes : mesurer hauteur de bac, régler tabouret, former assistante 20 minutes. Résultat : douleur cervicale réduite estimée à 30 % au bout de 2 semaines.

Exemple de livrable attendu :

Fiche de poste d'une page listant 5 réglages clés et 3 micro-pauses à respecter, remise à l'équipe après un test de 10 jours en salon.

Check-list opérationnelle :

Action	Pourquoi
Régler la hauteur du fauteuil client	Pour éviter de lever les bras inutilement et réduire la tension d'épaule
Utiliser un tabouret réglable	Pour alterner position assise/debout et diminuer la charge lombaire
Poser les outils à portée de main	Pour réduire les mouvements répétitifs et les gestes brusques
Programmer micro-pauses de 2 minutes toutes les 30 minutes	Pour relancer la circulation et réduire la fatigue musculaire
Former l'équipe 15 à 20 minutes par semaine	Pour maintenir les bons gestes et partager les retours d'expérience

Erreurs fréquentes et conseils terrains :

Travailler penché, garder le bras en l'air trop longtemps et négliger les pauses sont des erreurs courantes. Apprends à répartir tes rendez-vous pour varier les gestes pendant la journée.

Exemple d'organisation d'une journée :

Intercale 2 services rapides entre 3 couleurs longues, ainsi tu changes de posture toutes les 30 à 45 minutes et limites la répétition des mêmes gestes.

Anecdote personnelle :

Un matin, après une journée de 10 clientes, j'ai fini avec un torticolis, ce jour-là j'ai compris l'importance des micro-pauses.

Tu protèges ton dos, tes épaules et tes poignets en adoptant une posture stable et en organisant ton poste. Vise un **dos droit et cou aligné**, limite l'inclinaison à 30 degrés, et change souvent de position pour réduire fatigue et douleurs.

- Optimise ton poste : outils à portée de main, lavette à moins de 40 cm, bac shampoing à bonne hauteur (ex. 90 cm) et **tabouret réglable**.
- Évite les gestes à risque : pas plus de 10 minutes dans la même posture, remplace une torsion du poignet par le repositionnement du client.
- Applique une **check-list simple** : micro-pauses de 2 minutes toutes les 30 minutes, et formation de l'équipe 15 à 20 minutes par semaine.

Planifie ta journée pour varier coupe, couleur et services rapides, et limiter la répétition. Les micro-pauses font une vraie différence, surtout après de grosses journées.

Chapitre 2 : Risque chimique

1. Identifier des risques chimiques :

Qu'est-ce qu'un risque chimique :

Les risques chimiques viennent des produits qui peuvent irriter, brûler, intoxiquer ou provoquer des allergies quand tu les utilises en salon.

Produits fréquents en salon :

Tu vas souvent croiser des colorations, décolorants, lissages chimiques, sprays et détergents puissants qui présentent des risques variés selon leur composition.

- Coloration
- Décolorant
- Lissage chimique
- Spray fixatif

Voies d'exposition :

Les produits entrent par inhalation, contact cutané ou ingestion accidentelle, l'inhalation étant souvent la plus dangereuse lors des mélanges ou des pulvérisations.

Exemple d'identification de produit :

Dans un salon, tu lis l'étiquette et repères pictogrammes santé et écologie, cela te permet de classer un produit comme corrosif ou irritant en moins de 30 secondes.

2. Prévention et gestes simples :

Équipements de protection :

Porte des gants nitrile, lunettes de sécurité et tablier quand tu manipules produits agressifs, change-les toutes les 4 heures ou dès qu'ils sont contaminés.

Bonnes pratiques de manipulation :

Mesure les doses, verse lentement, évite les mélanges improvisés et respecte les temps de pause indiqués sur la fiche technique pour limiter les risques d'émission.

Nettoyage et stockage :

Range produits dans leur emballage d'origine, à l'abri de la chaleur et hors portée des clients, nettoie immédiatement les éclaboussures avec des lingettes adaptées.

Astuce matériel :

Utilise un entonnoir et des gobelets gradués pour éviter les débordements, cela réduit les pertes et les risques d'exposition lors de chaque application.

Produit	Danger principal	Mesure de prévention	Étiquette à vérifier
---------	------------------	----------------------	----------------------

Décolorant	Brûlures chimiques	Gants, ventilation et rinçage immédiat	Pictogramme corrosif
Coloration	Allergie cutanée	Test 48 heures et gants	Mention allergène
Lissage contenant formol	Inhalation toxique	Masque FFP2 et aération	Mention formaldéhyde
Spray fixatif	Inhalation et inflammabilité	Utiliser à distance et ventiler	Pictogramme inflammable

3. En cas d'incident ou d'exposition :

Réactions immédiates :

Si contact cutané, rince 15 minutes à l'eau, enlève vêtements contaminés et surveille l'apparition de rougeurs ou cloques, consulte un médecin si nécessaire.

Qui prévenir et comment ?

Prévient immédiatement ton responsable, note l'incident dans le registre et, pour une exposition grave, appelle le 15 ou va au service des urgences le plus proche.

Registre et obligations :

D'après le ministère de la Santé, tu dois consigner tout accident lié à un produit chimique, garder la fiche de données de sécurité et suivre les procédures internes.

Exemple d'incident traité :

Un stagiaire a renversé 50 ml de décolorant, l'équipe a rincé, ventilé 10 minutes et mis à jour le registre, le suivi médical a été réalisé dans les 24 heures.

Mini cas concret :

Contexte: petit salon avec 3 employés, 2 incidents d'exposition en 12 mois liés au décolorant mal stocké, objectif réduire incidents de 50% sur 6 mois.

Étapes: audit produit, formation de 30 minutes pour l'équipe, réorganisation du stockage et affichage des fiches de données de sécurité visibles.

Résultat: incidents passés de 2 à 1 en 6 mois, soit -50%. Livrable: fiche de procédures mise à jour et registre d'incidents avec 6 mois de suivi.

Exemple d'organisation après audit :

Après l'audit, le salon a étiqueté 12 flacons, formé 3 personnes en 30 minutes et affiché 6 fiches de sécurité pour les produits à risque élevé.

Vérification	Quand	Action	Responsable
--------------	-------	--------	-------------

Etiquettes et pictogrammes	Chaque matin	Contrôler lisibilité et conformité	Responsable ou stagiaire
Port d'EPI	Avant manipulation	Mettre gants et lunettes	Personne en charge
Ventilation	Après chaque service	Aérer 10 minutes minimum	Équipe présente
Registre d'incidents	Dès l'événement	Noter date, produit, action	Responsable

Ce qu'il faut retenir

En salon, le **risque chimique en salon** vient surtout des colorations, décolorants, lissages, sprays et détergents : ils peuvent irriter, brûler, intoxiquer ou déclencher des allergies.

- Repère les **voies d'exposition majeures** : inhalation (souvent la plus critique), contact cutané, ingestion accidentelle.
- Applique les **EPI indispensables** : gants nitrile, lunettes, tablier, et respecte dosages, temps de pause, ventilation.
- Stocke en emballage d'origine, nettoie tout de suite les éclaboussures, vérifie pictogrammes et fiches de données de sécurité.

En cas d'exposition, ta **réaction immédiate** compte : rince 15 minutes, retire ce qui est contaminé, surveille les signes et alerte ton responsable. Note l'incident au registre et appelle le 15 si c'est grave.

Chapitre 3 : Risque électrique

1. Reconnaître les dangers électriques :

Sources courantes :

Dans un salon, les appareils branchés à 230 V comme sèche-cheveux, lisseurs et fers à boucler sont les principales sources de risque électrique lorsqu'ils sont défectueux ou en contact avec l'eau.

Effets sur le corps :

L'électricité peut provoquer des brûlures, des troubles cardiaques ou la mort. D'après l'INRS, un courant de l'ordre de 30 mA peut être dangereux pour le cœur, d'où l'importance des protections.

Signes d'un risque imminent :

Repère les étincelles, les odeurs de brûlé, les fils fondus, les chauffages anormaux et les disjonctions fréquentes, ce sont des signes qu'il faut isoler l'appareil immédiatement.

Exemple d'observation :

Tu remarques un fil effiloché sur le sèche-cheveux d'une station, il faut le retirer du service et le remplacer avant toute utilisation.

2. Prévention au salon et équipements :

Protections obligatoires :

Installe un disjoncteur différentiel 30 mA pour les circuits des postes proches de l'eau, équipe les prises de terre et limite les multiprises non protégées pour réduire le risque d'électrocution et d'incendie.

Entretiens et contrôles :

Vérifie visuellement les cordons chaque jour, teste le disjoncteur différentiel chaque mois et demande un contrôle électrique complet tous les 12 mois par un électricien qualifié.

Bonnes pratiques au quotidien :

- Garde les appareils électriques à au moins 50 cm des points d'eau.
- Ne laisse jamais d'appareil branché sans surveillance entre 2 clients.
- Range les cordons pour éviter les accrocs et les écrasements.
- Évite les rallonges non certifiées et ne surcharge pas une prise.

Appareil	Risque	Prévention
Sèche-cheveux	Électrocution, surchauffe	Contrôle visuel quotidien, rangement à sec

Lisseur	Brûlures, court-circuit	Débrancher entre utilisations, câble intact
Lavabo proche d'une prise	Contact eau-électricité	Rassembler prises sous disjoncteur différentiel 30 mA

3. Que faire en cas d'accident électrique :

Intervention immédiate :

Si une personne est électrocutée, ne touche pas directement la victime si elle est encore en contact avec la source, coupe l'alimentation électrique depuis le tableau ou débranche à la prise si c'est possible en sécurité.

Appel des secours et gestes à faire :

Appelle le 15 ou le 112, commence la réanimation si nécessaire et si tu sais le faire, et attends les secours. Note l'heure, l'appareil impliqué et les actions entreprises pour le rapport.

Reporting et actions correctives :

Rédige un rapport d'incident le jour même, prends des photos, retire l'appareil du service et planifie une réparation ou un remplacement dans un délai de 24 à 72 heures selon la gravité.

Exemple d'incident réel :

Dans mon stage, un sèche-cheveux humide a causé une alerte, on a coupé le courant, appelé le médecin du travail et remplacé l'appareil en 48 heures, le salon a perdu 2 heures d'activité.

Mini cas concret :

Contexte : Salon de coiffure avec 6 postes et 3 sèche-cheveux. Étapes : 1 Identifier une odeur de brûlé à 14h10. 2 Couper le disjoncteur et isoler la machine. 3 Appeler un électricien et remplir le rapport. Résultat : Machine hors service 48 heures, remplacement facturé 120 euros, pas de blessé. Livrable attendu : Rapport d'incident horodaté avec 3 photos, numéro de ticket d'intervention et date de remise en service.

Check-list opérationnelle :

Tâche	Fréquence	Responsable
Inspection visuelle des cordons	Chaque jour	Assistant ou toi
Test du disjoncteur différentiel	Chaque mois	Gérant
Contrôle annuel électrique	Chaque 12 mois	Électricien qualifié
Formation premiers secours	Tous les 24 mois	Employeur

Astuce terrain :

Range toujours les fers et sèche à plat sur des surfaces résistantes à la chaleur et note dans un carnet la date de remplacement des appareils arrivant à 5 ans d'utilisation, cela évite les pannes surprises.

Indicateur	Valeur cible
Nombre d'appareils sans contrôle	0
Délai de réparation après incident	72 heures

Ce qu'il faut retenir

Au salon, le 230 V (sèche-cheveux, lisseurs, fers) devient dangereux surtout près de l'eau : brûlures, troubles cardiaques, voire décès. Repère vite les **signes de surchauffe** (étincelles, odeur de brûlé, fils fondus, disjonctions) et retire l'appareil.

- Sécurise avec un **disjoncteur différentiel 30 mA**, prises de terre, et limite les multiprises.
- Contrôle : visuel quotidien des cordons, test mensuel du différentiel, contrôle annuel par électricien.
- Pratiques : appareils à 50 cm de l'eau, débranche entre clients, évite rallonges non certifiées.

En accident, ne touche pas la victime : **couper l'alimentation électrique** d'abord, puis appelle le 15 ou le 112 et fais les gestes si tu sais. Rédige un **rapport d'incident horodaté**, prends des photos et planifie réparation ou remplacement sous 24 à 72 h.

Chapitre 4 : Coupures et brûlures

1. Reconnaître et prévenir les coupures :

Types de coupures :

Tu dois distinguer une coupure superficielle d'une plaie profonde, une entaille et une lacération. L'évaluation guide le soin immédiat et la nécessité d'une suture ou d'une évacuation vers les urgences.

Prévention au poste :

Range les outils, passe un chiffon doux et sec sur les lames, remplace les rasoirs tous les 5 services si réutilisables, et garde une lampe bien positionnée pour éviter les gestes maladroits.

Matériel et EPI :

Porte des gants adaptés, utilise des coupe-ongles propres et des protège-doigts pour couper les mèches rebelles, et privilégie des outils avec manche antidérapant pour réduire le risque de glissade.

Exemple d'utilisation d'un protège-doigt :

Pendant une coupe de précision, un collègue m'a conseillé d'utiliser un protège-doigt, j'ai évité une petite coupure et gagné 3 minutes sur la finition.



Utiliser un protège-doigt prévient les coupures lors des coupes de précision

Type de coupure	Signes	Action immédiate
Superficielle	Peu de saignement, douleur légère	Nettoyer, antiseptique, pansement
Profonde	Saignement abondant, muscle visible	Compression, appeler secours, protection
Plaie contaminée	Saleté, débris, risque infectieux	Rincer à l'eau, antiseptique, avis médical

2. Reconnaître et prendre en charge les brûlures :

Degrés de brûlure :

Tu dois reconnaître brûlure du premier degré, deuxième degré qui forme des cloques, et troisième degré qui détruit les tissus. Le degré conditionne l'urgence et le suivi médical requis.

Actions immédiates :

D'abord refroidis la zone sous eau tiède courante pendant au moins 20 minutes, retire bijoux et vêtements si possible, puis recouvre d'un pansement stérile non adhésif et appelle un médecin si besoin.

Quand appeler les urgences ?

Contacte le SAMU pour brûlures étendues, aux mains, au visage, aux voies respiratoires ou si la douleur reste intense après 20 minutes de refroidissement.

Exemple de refroidissement efficace :

Un client s'est éclaboussé d'eau bouillante, j'ai refroidi pendant 20 minutes et évité une complication sévère, le praticien de garde a confirmé le bon geste.

Situation	Reflexe immédiat	Critère d'urgence
Petite brûlure chimique	Rincer abondamment 20 minutes	Douleur persistante, cloques
Brûlure thermique contact	Refroidir à l'eau tiède 20 minutes	Visage, mains, > 5 % surface corporelle
Brûlure par flammes	Éteindre flammes, protéger, appeler secours	Signes d'inhalation ou brûlure étendue

3. Obligations, organisation et suivi au salon :

Qui fait quoi ?

L'employeur assure le kit de secours, la formation PSE, et la déclaration des accidents. Le salarié applique les gestes et avertit son responsable immédiatement en cas d'incident.

Indicateurs opérationnels :

Surveille le délai d'intervention, le temps de refroidissement (20 minutes), et le stock de pansements. Vérifie la fiche d'accident signée et la déclaration envoyée sous 48 heures.

Gestion documentaire :

Rédige une fiche d'accident précise, joins photos datées, nom du témoin, et note l'heure exacte. Conserve le dossier au moins 5 ans pour l'assurance et la médecine du travail.

Exemple de déclaration en interne :

Après une coupure profonde, on a rempli la fiche, pris 3 photos, et envoyé la déclaration au responsable RH sous 24 heures pour action rapide.

Checklist opérationnelle	À faire
Sécuriser la zone	Couper l'alimentation du matériel, éloigner le client
Appliquer les premiers soins	Compression pour coupure, refroidissement 20 minutes pour brûlure
Protéger et documenter	Pansement stérile, photos, fiche d'accident
Alerter et déclarer	Informar responsable, déclaration sous 48 heures
Suivi médical	RDV médecin du travail si nécessaire, vérifier vaccination antitétanique

Mini cas concret :

Contexte :

Un client se coupe le crâne avec une lame lors d'un rasage, saigne abondamment, la plaie mesure 3 cm et semble profonde.

Étapes :

1. Mettre des gants, compresser la plaie 12 minutes pour arrêter le saignement.
2. Nettoyer, pansement compressif, appeler les urgences. Prendre 3 photos datées et noter l'heure.

Résultat :

Le client reçoit 1 suture aux urgences, arrêt de travail prescrit 3 jours, plaie propre après 7 jours de pansement.

Livrable attendu :

Une fiche d'accident complète, 3 photos datées, copie de la feuille d'urgences, et la déclaration envoyée à l'assurance sous 48 heures.

Astuce de stage :

Range toujours un petit kit stérile près du poste et note la date d'expiration des compresses, ça te fait gagner 30 à 60 secondes en cas d'urgence.

Ce qu'il faut retenir

Tu dois savoir distinguer une coupure superficielle d'une plaie profonde ou contaminée, et reconnaître les degrés de brûlure pour adapter la prise en charge et décider si tu appelles les secours.

- Préviens les accidents avec **outils rangés et propres**, lames essuyées, rasoirs remplacés régulièrement, bonne lumière, gants et protège-doigts.
- En cas de coupure : nettoyage et antiseptique si légère, sinon **compression immédiate** et appel aux secours si saignement important ou profondeur.
- En cas de brûlure : **refroidissement 20 minutes** à l'eau tiède, retirer bijoux, couvrir avec un pansement stérile, urgence si mains, visage, voies respiratoires ou brûlure étendue.
- Au salon : sécurise, soigne, documente avec **fiche d'accident complète** et photos, puis déclare sous 48 heures.

Garde un kit stérile près du poste et surveille les stocks. Une traçabilité précise et des gestes rapides limitent les complications et protègent l'équipe comme le client.

Chapitre 5 : Mesures de prévention

1. Organisation et procédures :

Plan de prévention :

Établis un plan simple qui liste les risques spécifiques au salon, les actions à mener et les personnes responsables pour chaque tâche, c'est ton guide opérationnel et vivant.

Fiches et protocoles :

Rédige des fiches pratiques pour l'accueil client, le nettoyage des postes, la désinfection des outils et la préparation des produits, 1 page par procédure facilite l'application quotidienne.

Affichage et registres :

Affiche les consignes d'évacuation, le numéro des secours et le plan de nettoyage, tiens un registre d'incidents et de formation signé par l'équipe pour le suivi légal et pratique.

Exemple de planning de nettoyage :

Nettoyage des postes 2 fois par jour, désinfection des peignes et brosses après chaque client, contrôle hebdomadaire des rince-bacs et du stock de produits.

2. Protections collectives et individuelles :

Ventilation et aération :

Assure une ventilation efficace, ouvre les fenêtres 10 à 15 minutes entre chaque rendez-vous si possible, installe une VMC fiable pour réduire les vapeurs et les odeurs persistantes.

Équipements de protection individuelle :

Prévois gants adaptés, tabliers imperméables, lunettes protectrices et masques quand c'est nécessaire, garde toujours des réserves pour au moins 14 jours de travail en cas d'absence de livraison.

- Gants nitrile pour coloration
- Tablier lavable par 60 degrés
- Lunettes de protection pour balayage chimique

Maintenance des outils :

Planifie un contrôle mensuel des appareils électriques, coupe régulière des lames et remplacement des embouts usés, cela évite pannes et accidents et prolonge la durée de vie du matériel.

Exemple d'astuce de stage :

Je notais chaque panne sur un tableau blanc, cela a réduit les retards de 40 pour cent sur 3 mois, simple et efficace pour garder le salon fluide.

3. Gestion des produits et formation :

Stockage et étiquetage :

Range les produits inflammables à l'écart, classe les flacons par famille, étiquette chaque contenant si tu fais des recharges, limite le stock de produits dangereux à 1 mois d'utilisation.

Formation et exercices :

Organise 1 formation PSE courte de 2 heures par an pour l'équipe, fais un exercice d'évacuation tous les 6 mois et note la durée et les difficultés rencontrées pour t'améliorer.

Suivi et indicateurs :

Mesure ton activité sécurité avec 3 indicateurs simples, nombre d'incidents par trimestre, nombre de contrôles effectués et taux de conformité aux protocoles, fais le point chaque mois.

Exemple d'indicateur :

Si tu vises 0 incident grave, un objectif réaliste est de réduire les petits incidents de 50 pour cent en 6 mois grâce à procédures et formation.

Mini cas concret :

Contexte :

Salon de 4 personnes, stock de 40 produits, 1 incident chimique léger en 12 mois. Étapes :

- Audit d'1 journée pour recenser produits et pratiques
- Mise en place d'étiquetage de 40 flacons et d'un local sécurisé
- Formation de 2 heures pour 4 employés sur gestes et stockage
- Mise à jour du registre d'incidents et affichage des consignes

Résultat :

Réduction des incidents liés aux produits de 60 pour cent après 6 mois, meilleure traçabilité et conformité. Livrable attendu :

- Protocole écrit de 6 pages
- Liste étiquetage de 40 produits
- Registre signé et planning de formation annuel

Risque	Mesure de prévention	Responsable	Indicateur
Inhalation de vapeurs	Ventilation, limiter le stock, port de masque si nécessaire	Gérant	Taux d'incidents mensuel

Incendie lié aux produits	Stockage sécurisé, extincteur opérationnel, affichage consignes	Responsable sécurité	Contrôles trimestriels
Contamination croisée	Désinfection après chaque client, matériel personnel identifié	Technicien(ne)	Audit hebdomadaire
Stress et fatigue	Rotation des postes, pauses planifiées, limite des journées à 8 heures	Gérant	Taux d'absentéisme

Check-list opérationnelle :

Voici une check-list simple à suivre chaque semaine pour rester conforme et sécurisé.

Tâche	Fréquence	Qui	Comment vérifier
Contrôle stocks inflammables	Hebdomadaire	Gérant	Registre signé
Vérification des extincteurs	Mensuelle	Technicien(ne)	Étiquette de contrôle
Désinfection des outils	Après chaque client	Technicien(ne)	Visuel et cahier de traçabilité
Exercice d'évacuation	Semestrielle	Gérant	Temps réalisé et observations
Formation PSE	Annuel	Formateur externe	Feuilles de présence

Ce qu'il faut retenir

Pour prévenir les risques au salon, mets en place une organisation claire, des protections adaptées et un suivi régulier. Ton **plan de prévention** doit préciser risques, actions et responsables, appuyé par des fiches courtes et des registres.

- Applique des **protocoles d'hygiène** : nettoyage planifié, désinfection après chaque client, traçabilité.
- Réduis l'exposition : ventilation/VMC, stock limité, **EPI adaptés** (gants, tablier, lunettes, masque si besoin).
- Sécurise et maintiens : stockage/étiquetage, contrôles mensuels des appareils, exercices d'évacuation et formation annuelle.

Suis des **indicateurs sécurité simples** (incidents, contrôles, conformité) et fais un point mensuel. En corrigeant vite ce qui dérape, tu réduis les incidents et tu restes conforme.

Environnement professionnel

Présentation de la matière :

En **Environnement professionnel**, tu comprends comment fonctionne un **salon de coiffure** au quotidien, l'organisation des espaces, l'accueil, l'**hygiène et sécurité**, le tri des déchets, et les gestes de secours. C'est concret, et ça te sert pendant tes **12 semaines** en entreprise, un ami a vraiment progressé le jour où il a appris à préparer son poste sans rien oublier.

Cette matière se retrouve dans l'épreuve Techniques de coiffure, pratique et écrite, en **en CCF** ou en examen final, sur **6 h 45**, avec **coefficient 13**, et la PSE s'ajoute avec coefficient 1. Tu l'utilises aussi à l'oral Relation clientèle, sur **20 min**, coefficient 3.

Conseil :

Pour réussir, vise 3 séances de **20 min** par semaine, revois le vocabulaire pro, les pictogrammes, et les protocoles de nettoyage. Le piège fréquent, c'est de réciter sans relier à une situation client, alors pense toujours à un cas réel de salon.

Fais-toi un kit de révision simple:

- Crée 10 fiches sur l'organisation et la sécurité
- Répète 5 réponses types pour l'oral de vente
- Apprends 6 erreurs à éviter sur l'hygiène du poste

Entraîne-toi à parler à voix haute 5 min, comme à l'oral, et à justifier tes choix, par exemple pourquoi tu désinfectes, comment tu limites le gaspillage, et qui fait quoi dans l'équipe, tu seras plus serein le jour J.

Table des matières

Chapitre 1 : Organisation du salon	Aller
1. Organiser l'espace et le matériel	Aller
2. Gérer le temps et la relation client	Aller
Chapitre 2 : Confort des lieux	Aller
1. Éclairage et ambiance visuelle	Aller
2. Air, température et hygiène de l'air	Aller
3. Acoustique, mobilier et signalétique	Aller
Chapitre 3 : Déchets et tri	Aller
1. Gestion des déchets au salon	Aller
2. Tri et filières	Aller
3. Cas concret et check-list opérationnelle	Aller
Chapitre 4 : Gestes de secours	Aller

1. Reconnaître et prévenir les urgences [Aller](#)
2. Gestes immédiats en cas de situation courante [Aller](#)
3. Maintien, traçabilité et communication [Aller](#)

Chapitre 1 : Organisation du salon

1. Organiser l'espace et le matériel :

Zones du salon :

Organise ton salon en quatre zones claires: accueil, postes techniques, bac de lavage et zone sèche. Cette séparation évite les allers retours et te fait gagner environ 10 à 15 minutes par cliente.

Hygiène et sécurité :

Nettoie et désinfecte les outils après chaque cliente, change les serviettes et vérifie les dates de péremption. Un poste propre protège ta cliente et évite des remarques négatives en stage.

Matériel et stock :

Fais un inventaire hebdomadaire, garde au moins 2 packs de colorations courantes et 10 serviettes supplémentaires. Un stock bien tenu évite d'annuler un rendez vous ou de perdre de l'argent.

Astuce rangement :

Classe les produits par usage et écris la date d'ouverture au marqueur. En stage, j'ai déjà dû racheter un produit la veille d'un rendez vous, maintenant je vérifie chaque matin.

Zone	Fonction	Conseil d'aménagement
Accueil	Réception des clientes	Installer un bureau, 1 tablette pour agenda, affichage des prix
Postes techniques	Coupe et coiffage	Laisser 1 mètre entre postes, prévoir point d'eau à proximité
Bac de lavage	Shampooing et soin	Éclairage doux, tapis antidérapant, serviettes propres à portée

2. Gérer le temps et la relation client :

Prise de rendez-vous et planning :

Structure ton planning avec des durées repères: coupe 45 minutes, coloration 90 minutes, balayage 120 minutes. Prévois 10 minutes tampon entre deux clientes pour nettoyage et fiche cliente.

Accueil et fiche cliente :

Accueille en 2 minutes, réalise une consultation de 5 minutes, note les allergies et les habitudes sur la fiche. Ces informations évitent erreurs et fidélisent la cliente en stage ou en salon.

Mini cas concret :

Contexte: salon de quartier recevant 6 clientes par jour. Étapes: optimisation des durées, ajout de 10 minutes tampon, formation rapide de l'apprenti. Résultat: passage à 7 clientes par jour en 4 semaines, soit +17%.

Exemple d'optimisation de la prise de rendez-vous :

En restructurant les créneaux et en regroupant les colorations similaires, le salon a réduit les temps morts de 30%, tout en augmentant le chiffre d'affaires hebdomadaire de 8%.

Tâche	Fréquence	Pourquoi
Vérifier stock	Hebdomadaire	Éviter ruptures et commandes urgentes
Nettoyage poste	Après chaque cliente	Respecter hygiène et image professionnelle
Mise à jour fiche cliente	À chaque rendez vous	Personnaliser le service et fidéliser
Contrôle sécurité	Mensuel	Prévenir accidents et conformité

Ce qu'il faut retenir

Une bonne organisation du salon te fait travailler plus vite, plus propre, et évite les pertes de temps entre deux clientes.

- Découpe l'espace en **quatre zones claires** : accueil, postes techniques, bac de lavage, zone sèche.
- Garde une **hygiène irréprochable** : outils désinfectés, serviettes changées, dates de péremption contrôlées.
- Maintiens un **stock toujours prêt** : inventaire hebdomadaire, colorations courantes d'avance, serviettes en réserve.

Côté planning, utilise des durées repères (coupe 45 min, coloration 90 min, balayage 120 min) et prévois un **tampon de 10 minutes** pour nettoyer et compléter la fiche cliente. À l'accueil, va à l'essentiel : consultation rapide, allergies et habitudes notées pour éviter les erreurs et fidéliser.

Chapitre 2 : Confort des lieux

1. Éclairage et ambiance visuelle :

Objectif et enjeux :

Le confort visuel aide le client à se sentir rassuré et te permet d'assurer des coupes précises. Un bon éclairage réduit la fatigue visuelle et limite les retouches inutiles sur la couleur.

Bonnes pratiques :

Place une source lumineuse principale devant le poste et une lumière d'appoint latérale pour supprimer les ombres. Privilégie des ampoules avec rendu des couleurs élevé et une température de couleur stable.

- Choisir un rendu couleur CRI élevé pour voir les nuances
- Utiliser un éclairage d'appoint près du poste de travail
- Vérifier l'absence d'éblouissement pour le client

Équipements et mesures :

Investis dans des lampes LED de 6 à 12 W par point de coiffage, avec une température proche de 4 000 K pour un rendu naturel. Mesure visuellement l'éclairage et ajuste l'intensité selon la saison.

Exemple d'amélioration de l'éclairage :

Dans un salon de 50 m², remplacer 6 ampoules halogènes par des LED a réduit la facture électrique de 20 % et amélioré la visibilité pour la teinture et la coupe.

2. Air, température et hygiène de l'air :

Confort thermique :

Maintiens une température entre 19 et 22 °C pour le confort général. Trop chaud fatigue l'équipe, trop froid allonge les temps de rinçage et rend l'attente désagréable pour le client.

Ventilation et qualité de l'air :

Favorise les renouvellements d'air réguliers pour limiter les odeurs et les produits volatils. D'après le ministère de la Santé, aérer 10 minutes matin et en pause réduit les polluants intérieurs et les risques sanitaires.

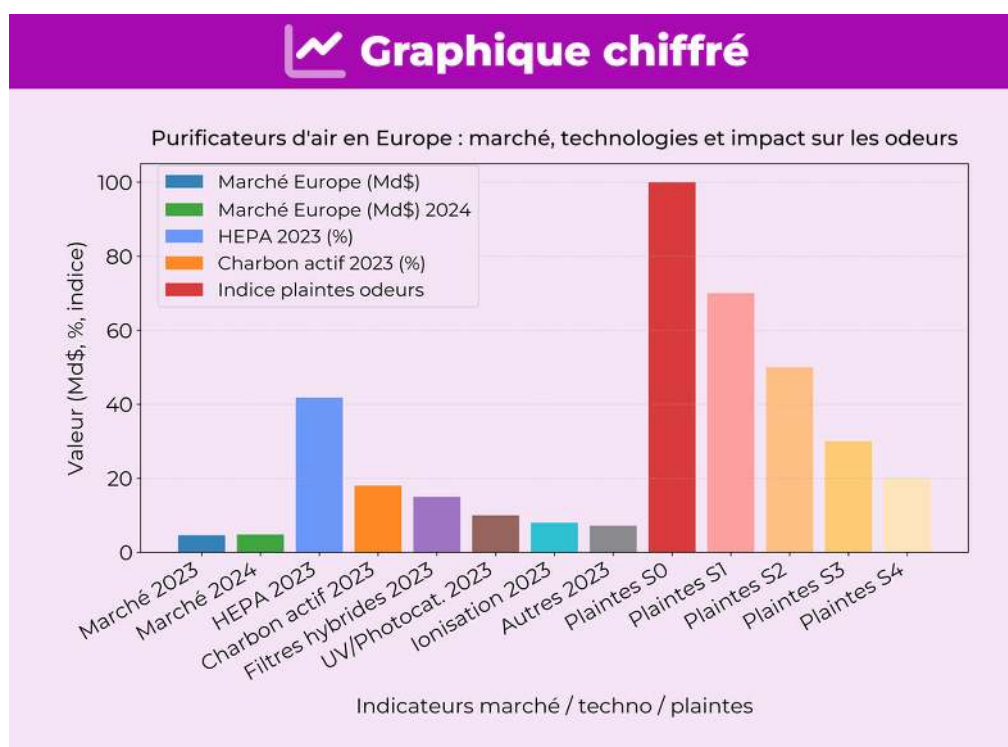
- Aérer 10 minutes au début et en milieu de journée
- Installer une VMC ou un extracteur près des zones humides
- Éviter l'accumulation de produits sans rebouchage

Entretien courant :

Programme un nettoyage quotidien des surfaces et un nettoyage hebdomadaire plus profond des filtres et bacs. Un entretien planifié évite les mauvaises odeurs et prolonge la durée de vie des équipements.

Exemple de cas concret :

Contexte : salon de 3 postes avec plaintes d'odeurs. Étapes : aération quotidienne, filtre neuf, calendrier d'entretien. Résultat : réduction de 80 % des retours négatifs sur l'odeur en 4 semaines. Livrable attendu : fiche d'entretien hebdomadaire chiffrée.



3. Acoustique, mobilier et signalétique :

Ambiance sonore :

Un niveau sonore maîtrisé rend l'accueil plus agréable et facilite la communication. Évite la musique trop forte, privilégie une playlist douce à volume modéré pour rassurer les clients et améliorer la concentration.

Mobilier ergonomique et accessibilité :

Choisis des fauteuils réglables pour le confort du client et pour protéger ton dos. Offre une zone d'attente avec au moins 2 places assises par poste lorsque possible pour limiter l'encombrement.

- Fauteuils réglables en hauteur et inclinaison
- Accès clair pour personne à mobilité réduite
- Distance d'au moins 1 mètre entre chaque poste

Signalétique et repérage :

Des panneaux clairs pour toilettes, sorties et paiement aident le flux client et réduisent les demandes d'information répétitives. Utilise des pictogrammes simples et un contraste net pour la lisibilité.

Exemple d'aménagement acoustique :

Dans un salon de 60 m², l'ajout de panneaux acoustiques a réduit les nuisances et amélioré l'intelligibilité des échanges, ce qui a diminué les erreurs de commande de couleur de 30 % en 2 mois.

Élément	Valeur recommandée
Éclairage poste	Lampe LED 4 000 K, intensité adaptée
Température	19 à 22 °C
Aération	Aérer 10 minutes matin et pause
Mobilier	Fauteuils réglables, espace 1 m

Voici une petite check-list opérationnelle pour les journées de service, pratique à garder en visuel dans le salon.

Tâche	Fréquence
Aération des locaux	Matin et pause
Vérification éclairage poste	Avant ouverture
Nettoyage des surfaces	Après chaque client
Contrôle mobilier et ergonomie	Hebdomadaire

Exemple de livrable pour le mini cas :

Livrable attendu : fiche d'entretien hebdomadaire avec tâches et fréquences, documenté sur 4 semaines, et rapport d'évolution client montrant 80 % de satisfaction sur l'ambiance après interventions.

Ce qu'il faut retenir

Le confort des lieux repose sur une ambiance fiable pour le client et sur de bonnes conditions de travail pour toi : lumière, air, bruit, circulation et repérage.

- Assure un **confort visuel optimal** : LED autour de 4 000 K, CRI élevé, lumière principale face au poste + appoint latéral, sans éblouissement.

- Garde une **température stable** entre 19 et 22 °C et mise sur une **aération régulière** (10 minutes matin et pause), avec VMC ou extracteur.
- Réduis le bruit et privilégie un **meublement ergonomique** : fauteuils réglables, 1 m entre postes, accessibilité PMR, signalétique claire.

Planifie l'entretien : surfaces après chaque client, filtres et zones humides chaque semaine. Une check-list simple sécurise la qualité, limite les odeurs et réduit les erreurs de coupe ou de couleur.

Chapitre 3 : Déchets et tri

1. Gestion des déchets au salon :

Types de déchets :

Dans un salon, tu as plusieurs types de déchets: cheveux et mèches, emballages plastiques, flacons vides, lingettes et gants, et déchets ménagers. Reconnaître chaque catégorie facilite le tri et la gestion quotidienne.

Point de collecte :

Installe des bacs distincts et signalés près du poste de travail, pour cheveux, plastiques et déchets non recyclables. Assure-toi qu'ils sont fermés et vidés régulièrement pour ne pas gêner le service en journée.

Fréquence d'élimination :

Prévoys une vidange quotidienne pour cheveux et petits déchets, et une collecte hebdomadaire pour emballages et flacons. Adapte la fréquence selon ton volume de clients, généralement 20 à 40 clients par semaine.

Astuce organisation :

Marque les bacs avec des pictogrammes et une bande de couleur pour éviter les erreurs en rush, un code simple réduit les confusions pour toi et l'équipe.

2. Tri et filières :

Conteneurs et couleurs :

Respecte les couleurs locales pour le tri: jaune pour emballages recyclables, bleu pour papier, vert pour verre et gris pour ordures. Affiche les règles municipales près des bacs pour guider l'équipe et les stagiaires.

Déchets dangereux :

Les teintures, décolorants et solvants sont considérés dangereux. Isoles-les, utilises des contenants hermétiques et stockes-les à l'écart en attendant la collecte spécialisée ou la déchetterie.

Filières de recyclage :

Renseigne-toi auprès de la mairie ou de ton prestataire pour connaître les filières locales pour plastiques, verre et textiles. Certaines marques récupèrent les flacons vides via des bornes en magasin.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

En remplaçant deux petits bacs par un bac central et un bac verre, un salon de 3 postes a réduit le temps de collecte journalière de 10 minutes par jour, soit 50 minutes par semaine.

Type de déchet	Conteneur	Fréquence de collecte
----------------	-----------	-----------------------

Cheveux et mèches	Bac dédié	Vidange quotidienne
Flacons plastiques	Conteneur jaune	Collecte hebdomadaire
Produits dangereux	Conteneur hermétique	Collecte toutes les 2 semaines

3. Cas concret et check-list opérationnelle :

Mini cas concret :

Contexte: un salon de 3 postes reçoit 30 clients par semaine et génère environ 12 kg de cheveux et 8 litres de flacons vides par mois. L'objectif est de réduire les déchets non recyclables de 30% en 3 mois.

Étapes et résultat :

- Mettre en place tri à la source et étiquetage des bacs.
- Former l'équipe 1 heure et assigner un responsable de tri hebdomadaire.
- Mesurer chaque mois les kilogrammes par catégorie, viser moins 30% d'ici 3 mois.

Livrable attendu :

Un tableau mensuel récapitulatif indiquant kilogrammes par catégorie, nombre de vidanges et nom du responsable. Format Excel ou PDF, fichier daté et archivé pour le suivi qualité et le stage.

Check-list opérationnelle :

Tâche	Fréquence	Responsable
Vider bac cheveux	Quotidienne	Apprenti
Nettoyer zone de tri	Quotidienne	Toi
Stocker flacons fermés	Hebdomadaire	Responsable
Étiqueter produits dangereux	Immédiate	Responsable
Envoyer tableau mensuel	Mensuelle	Toi

Exemple de suivi :

Le salon a mesuré 12 kg de cheveux le premier mois, puis 8 kg après 2 mois, soit une réduction de 33%, grâce au tri et à la discipline quotidienne. Ce suivi permet de valider les actions.



Ce qu'il faut retenir

Au salon, tu produis cheveux, plastiques, verre, papier, ordures et produits chimiques. Mets en place un **tri à la source** avec des bacs fermés, proches des postes, et des règles visibles.

- Utilise des **conteneurs bien signalés** (codes couleur locaux) et vide les cheveux chaque jour, les flacons et emballages plutôt chaque semaine.
- Gère les **déchets dangereux isolés** (teintures, décolorants, solvants) en contenants hermétiques, stockés à part jusqu'à la collecte spécialisée.
- Forme l'équipe, nomme un responsable, et mesure par catégorie avec un **suivi mensuel chiffré**.

Un process simple et répété fait gagner du temps et réduit les erreurs en rush. En suivant les volumes, tu peux viser une baisse nette des déchets non recyclables en quelques mois.

Chapitre 4 : Gestes de secours

1. Reconnaître et prévenir les urgences :

Objectif :

Savoir repérer une urgence et protéger la personne et l'espace, appeler les secours si besoin et assurer un relais clair jusqu'à l'arrivée des professionnels, pour limiter les risques et responsabiliser l'équipe.

Signes à repérer :

Douleur intense, saignement important, perte de connaissance, respiration anormale, brûlure étendue ou réaction allergique. Identifie ces signes en moins de 2 minutes et demande de l'aide si la situation est grave.

Prévention simple :

- Tenir les produits chimiques à l'écart de la zone de coloration, stocker 2 flacons maximum par poste.
- Conserver une fiche sécurité par produit et vérifier les étiquettes avant usage.
- Former l'équipe 1 fois par an aux gestes de premiers secours et réaliser un exercice pratique de 10 minutes.

Exemple d'identification rapide :

Un client se plaint de vertiges après une coloration, tu vérifies la respiration, installation en position allongée, tu demandes à un collègue d'appeler le 15 si la perte de connaissance persiste plus de 1 minute.

2. Gestes immédiats en cas de situation courante :

Forte hémorragie :

Applique une pression directe sur la plaie avec un tissu propre, élève le membre si possible, et maintiens pendant au moins 5 minutes sans retirer le pansement pour vérifier la reprise du saignement.

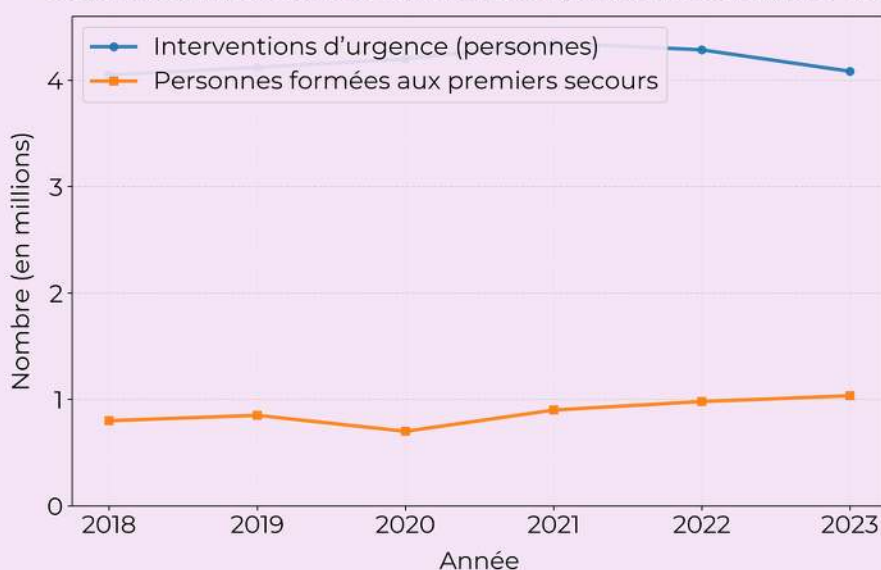
- Appuie fort pendant 5 minutes.
- Si saignement persiste, appelle les secours.
- Note l'heure et la quantité approximative de sang si possible.

Évanouissement et malaise :

Allonge la personne, relève ses jambes à 30 degrés, desserre les vêtements serrés et surveille la respiration pendant 2 à 3 minutes. Si elle ne reprend pas conscience ou respire mal, alerte le 15.

Graphique chiffré

Urgences à la personne et diffusion des premiers secours (2018-2023)



Brûlure chimique ou thermique :

Rince abondamment à l'eau tiède au moins 10 minutes pour une brûlure chimique ou thermique légère. Retire bijoux et vêtements contaminés et protège la zone avec un linge propre.

Astuce stage :

Garde toujours une bassine d'eau et une trousse de premiers secours accessible près du poste coloration, tu gagnes au moins 1 minute sur le début du rinçage, ce qui compte beaucoup.

Urgence	Priorité	Action immédiate	Délai d'alerte
Hémorragie importante	Très haute	Compression directe, relève le membre, pose un pansement compressif	Moins de 2 minutes
Perte de conscience	Très haute	Position latérale de sécurité si respiration normale, sinon massage cardiaque	Immédiat
Brûlure chimique	Haute	Rincer 10 minutes, retirer les produits, consulter	Dès constatation
Réaction allergique sévère	Très haute	Administrer adrénaline si disponible et formé, appeler secours	Immédiat

Exemple d'intervention sur brûlure de coloration :

Client signalant picotement et peau rouge sur 5 cm, tu rinces 15 minutes à l'eau tiède, retires le produit, appliques un pansement non adhérent et proposes un rendez-vous médical si douleur persiste plus de 24 heures.

3. Maintien, traçabilité et communication :

Suivi et mentions obligatoires :

Remplis la fiche d'incident avec date, heure, déroulé des gestes et nom du témoin. Archive la fiche au salon pendant au moins 5 ans pour un suivi et en cas de besoin juridique ou assurance.

Informier et rassurer le client :

Explique calmement ce que tu as fait et pourquoi, indique les signes de surveillance et propose un document écrit résumant les gestes effectués et le contact d'urgence si l'état évolue.

Quand alerter les secours ?

Alerte le 15 pour toute détresse respiratoire, perte de conscience, saignement incontrôlable, brûlure avec cloques sur plus de 5 cm ou suspicion d'intoxication. Donne lieu, nombre de personnes concernées et ton numéro de téléphone.

Mini cas concret :

Contexte : cliente présente une brûlure chimique sur scalp de 3 cm après une coloration maison. Étapes : rinçage 15 minutes, retrait du résidu, application d'un pansement, prise de photos et appel médecin. Résultat : douleur diminuée de 70% après 1 heure et orientation médicale prise. Livrable attendu : fiche d'incident complétée en 10 minutes, 2 photos datées et signature cliente.

Astuce pratique :

Prépare une pochette "urgence" contenant 1 trousse de secours, 1 bassine, 2 gants jetables, 1 fiche d'incident et 1 stylo, cela réduit le temps d'intervention d'environ 30 secondes à 1 minute.

Action	Pourquoi	Temps estimé
Mettre en sécurité la personne	Évite l'aggravation et protège toi	30 secondes à 1 minute
Appeler les secours si signe grave	Assure une prise en charge professionnelle	Immédiat
Remplir la fiche d'incident	Trace les gestes et protège le salon	10 minutes
Informier le client par écrit	Clarté et suivi médical	2 minutes

Exemple d'organisation rapide :

À la fin de chaque journée, vérifie 1 fois la trousse urgence, renouvelle les pansements périmés et note la date de contrôle, cela évite d'être pris au dépourvu en stage.

Ce qu'il faut retenir

Tu dois repérer vite une urgence, sécuriser la zone, agir tout de suite et passer un relais clair jusqu'aux secours.

- En moins de 2 minutes, identifie les **signes d'urgence majeurs** (douleur intense, saignement, malaise, respiration anormale, brûlure, allergie) et appelle le 15 si c'est grave.
- Hémorragie : **pression directe 5 minutes**, surélève si possible, ne retire pas le pansement, note l'heure.
- Malaise : allonge, jambes relevées, surveille 2 à 3 minutes, alerte si conscience ou respiration anormales.
- Brûlure : **rinçage 10 à 15 minutes**, retire bijoux et produit, protège avec un linge propre.

Après l'action, complète une **fiche d'incident détaillée**, archive-la 5 ans, et explique calmement au client ce qui a été fait, quoi surveiller et quand recontacter un médecin ou les secours.

Relation clientèle et participation à l'activité de l'entreprise

Présentation de la matière :

Dans le **CAP Coiffure** (Métiers de la Coiffure), cette matière t'emmène vers une épreuve **orale de 20 minutes**, avec un **coefficient 3**. L'évaluation peut se faire en **CCF** pendant la formation, ou en **examen ponctuel** en fin de parcours.

Le jour J, tu enchaînes **2 parties**: 10 minutes de **vente-conseil** (45 points), puis 10 minutes maximum de questions (15 points). Tu dois montrer que tu sais accueillir, proposer, argumenter, et aussi participer à la vie du salon, comme les stocks.

J'ai déjà vu l'un de mes amis se bloquer juste parce qu'il avait oublié de reformuler la demande du client.

Conseil :

Entraîne-toi 3 fois par semaine, 15 minutes, en jouant une mini scène. Garde une trame simple, puis adapte-la.

- Reformuler le besoin dès le début
- Proposer 1 produit et 1 service
- Donner 2 avantages concrets
- Gérer 1 objection calmement

Pour la partie questions, fais 6 fiches, stocks, prise de rendez-vous, valorisation, hygiène, vocabulaire pro, outils du salon. Le piège classique, c'est de réciter sans écouter, respire, réponds, puis conclus proprement.

Table des matières

Chapitre 1 : Accueil et prise de rendez-vous	Aller
1. Accueillir le client et prendre ses besoins	Aller
2. Organiser la prise de rendez-vous et le suivi	Aller
Chapitre 2 : Conseil personnalisé	Aller
1. Analyser le client et définir ses besoins	Aller
2. Proposer une solution personnalisée	Aller
3. Vendre le service, fixer le prix et assurer le suivi	Aller
Chapitre 3 : Vente de services	Aller
1. Argumenter et présenter l'offre	Aller
2. Vendre des services additionnels et des forfaits	Aller
3. Gérer les objections et conclure la vente	Aller

Chapitre 4 : Encaissement [Aller](#)

1. Réaliser l'encaissement correctement [Aller](#)

2. Gérer les erreurs et la caisse au quotidien [Aller](#)

3. Sécuriser les paiements et fidéliser le client [Aller](#)

Chapitre 5 : Gestion des stocks [Aller](#)

1. Organiser ton stock [Aller](#)

2. Commander et réceptionner [Aller](#)

3. Suivre et mesurer les indicateurs [Aller](#)

Chapitre 1 : Accueil et prise de rendez-vous

1. Accueillir le client et prendre ses besoins :

Accueillir avec professionnalisme :

Tu dois saluer le client dans les dix premières secondes, sourire, proposer un siège et un magazine. Ce premier contact crée la confiance et influence la satisfaction et la fidélisation client.

Identifier les attentes du client :

Pose au moins 4 questions ouvertes pour comprendre la demande, le style souhaité, le temps disponible et le budget. Reformule ce que tu as compris pour valider la demande et éviter les malentendus.

Gérer les réclamations initiales :

Écoute sans interrompre, reconnais le mécontentement et propose une solution claire. Si tu peux résoudre en moins de 10 minutes, fais-le, sinon planifie un rendez-vous de correction précis.

Exemple d'accueil client :

Un client arrive pour une coupe, tu l'accueilles, l'installes, tu poses 5 questions, tu reformules la demande et tu confirmes le coût estimé et la durée, environ 45 minutes.

Astuce terrain :

Note les préférences du client (produits, température, allergie), cela prend 30 secondes mais aide à personnaliser et fidéliser lors des prochaines visites.

Je me souviens d'un client revenu après 3 jours pour complimenter la coupe, ce retour spontané m'a vraiment motivé lors de mon premier stage.

2. Organiser la prise de rendez-vous et le suivi :

Prendre un rendez-vous au téléphone ou en ligne :

Réserve toujours des blocs horaires clairs, propose 2 à 3 créneaux et confirme par SMS ou email. Un rappel 24 heures avant réduit le taux d'absence d'environ 50 pour cent.

Gérer l'agenda et optimiser le planning :

Planifie 10 à 15 minutes entre certains rendez-vous pour préparer ton poste et éviter les retards. Utilise un code couleur pour repérer les prestations longues et courtes dans l'agenda.

Assurer le suivi et la fidélisation :

Après la prestation, demande un avis rapide, propose un soin ou une remise fidélité de 10 pour cent sur la prochaine visite. Un suivi régulier augmente les retours clients et les prises de rendez-vous.

Voici un mini cas concret que tu peux reproduire en stage avec les étapes et le livrable attendu, chiffré et mesurable en 8 semaines.

Contexte	Étapes	Résultat	Livrable attendu
Salon avec taux d'absence élevé, environ 25 pour cent	Mettre en place rappel SMS 24 h, proposer créneaux alternatifs, former l'équipe 1 jour	Réduction du no-show à 8 pour cent en 8 semaines, prise de rendez-vous plus rapide	Protocole de prise de rendez-vous de 2 pages et modèle de SMS prêt à l'emploi

Tu peux présenter le livrable au maître de stage et à l'équipe lors d'une réunion de 10 minutes, puis demander un retour écrit pour ajuster le protocole selon les observations du terrain.

Vérification	Action rapide
Présence du client 24 h avant	Envoyer un SMS de rappel automatique
Durée prévue de la prestation	Confirmer le temps estimé et prévoir 10 minutes de marge
Coordonnées du client	Vérifier téléphone et email lors de la prise de rendez-vous
Type de prestation	Coder en agenda pour identifier la longueur de la prestation
Politique d'annulation	Informar le client et noter la réponse dans le dossier

Selon l'ONISEP, la relation clientèle fait partie des compétences évaluées au CAP Coiffure, il est donc important de maîtriser l'accueil et la prise de rendez-vous dès les premières semaines de stage.

Ce qu'il faut retenir

À l'accueil, vise un **premier contact décisif** : salue en 10 secondes, souris, installe le client. Clarifie la demande avec des **questions ouvertes ciblées**, puis reformule pour valider style, durée et budget. En réclamation, écoute, reconnais, et règle vite ou fixe un rendez-vous de correction.

- Note les préférences (produits, allergie) pour personnaliser et fidéliser.
- Pour le planning, propose 2 à 3 créneaux, confirme, et fais un **rappel SMS 24 h**.

- Prévois une **marge de 10 minutes** et code les prestations pour éviter les retards.

Après la prestation, demande un avis et propose un soin ou une remise fidélité.
Maîtriser accueil et rendez-vous renforce la satisfaction et réduit fortement les absences.

Chapitre 2 : Conseil personnalisé

1. Analyser le client et définir ses besoins :

Observation et questionnement :

Commence par écouter 3 à 5 minutes pour comprendre l'envie vraie du client, ses habitudes et ses frustrations capillaires. Pose des questions ouvertes pour éviter les malentendus.

Étude du cheveu et du cuir chevelu :

Regarde densité, porosité, longueur et état des pointes. Palpe la fibre, évalue la porosité en mouillant une mèche, note 1 à 3 signes d'altération si présents.

Mode de vie et contraintes :

Interroge sur le temps de coiffage, outils utilisés, fréquence des shampooings et contraintes professionnelles. Ces éléments guident ton choix de coupe, couleur et routine.

Exemple d'analyse :

Une cliente dit vouloir du volume, tu constates des cheveux fins et plats. Tu notes 2 solutions possibles, dont une technique de coupe adaptée et un conseil produit volumisant.

2. Proposer une solution personnalisée :

Argumenter ton choix :

Explique en 2 à 3 phrases pourquoi tu proposes une coupe ou un soin, en reliant l'argument à l'observation. Utilise des mots simples et concrets pour rassurer le client.

Planifier le service et le temps :

Donne le temps estimé en minutes pour chaque étape, par exemple coupe 30 min, colorimétrie 60 min, soin 20 min. Indique la durée totale estimée au client.

Conseils produits et entretien :

Propose 2 à 3 produits essentiels pour la nouvelle routine, et explique l'ordre d'application. Précise la fréquence d'utilisation pour garder le résultat jusqu'à la prochaine visite.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Pour un balayage simple, tu peux planifier 90 minutes, vendre 1 après-shampooing réparateur et recommander un masque hebdomadaire, ce qui réduit les retouches à 6 mois.

Type de cheveu	Solution recommandée	Produit conseillé
Fin et plat	Coupe par couches légères pour volume	Shampooing volumisant

Sec et abîmé	Soin restructeur et coupe des pointes	Masque réparateur
Bouclé naturel	Technique respectueuse de la frisure, hydratation régulière	Crème de coiffage sans rinçage

3. Vendre le service, fixer le prix et assurer le suivi :

Présenter le devis et obtenir le consentement :

Donne un devis clair, détaillant prestation, produits et durée. Propose 1 ou 2 options si possible. Demande l'accord verbal avant de commencer la prestation.

Proposer des ventes additionnelles utiles :

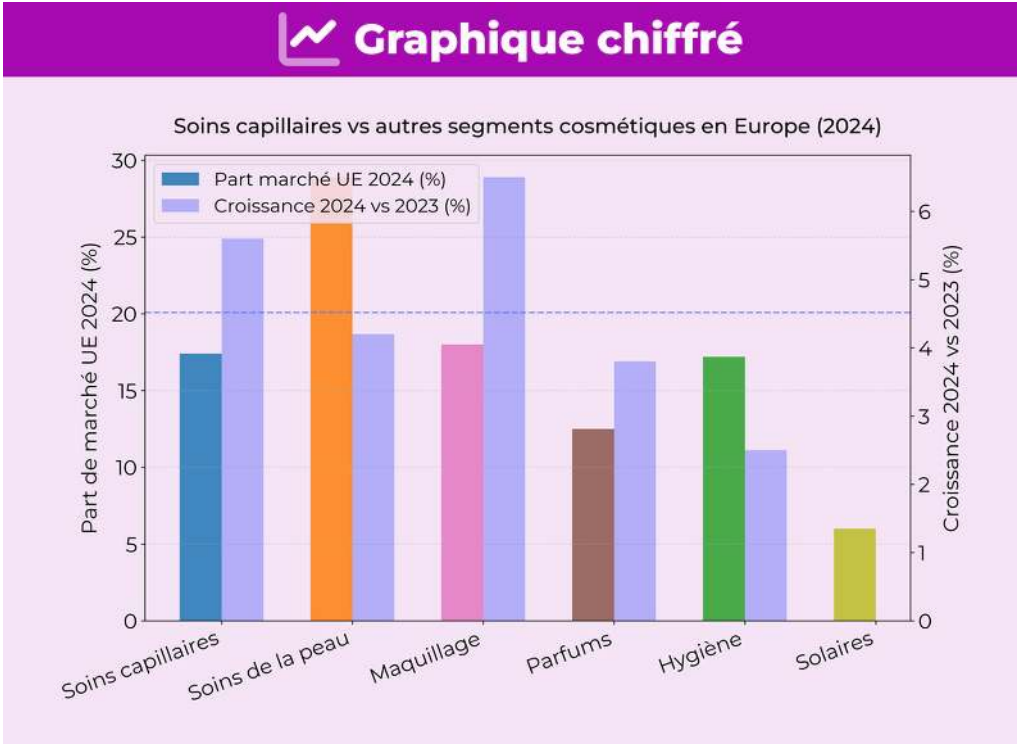
Suggère 1 produit complémentaire seulement, explique son rôle et son prix. Une proposition ciblée augmente la valeur moyenne du panier sans agresser le client.

Organiser le suivi et fidélisation :

Programme un rappel ou un message de suivi 7 à 10 jours après la prestation. Note une astuce pratique pour la prochaine visite et propose un rendez-vous si nécessaire.

Exemple de cas concret :

Contexte : cliente 38 ans, cheveux frisés abîmés. Étapes : diagnostic 10 min, soin profond 30 min, coupe 25 min, coiffage 20 min. Résultat : cheveux plus doux, tenue améliorée. Livrable attendu : fiche conseil d'une page avec routine 3 produits et prix total 95 euros.



Étape opérationnelle	Action concrète
----------------------	-----------------

Vérifier allergies	Questionner et noter sur la fiche client
Mesurer temps	Indiquer durée estimée en minutes
Prendre photo avant	Demander accord pour suivi visuel
Noter routine	Rédiger 1 page de conseils personnalisés
Programmer rappel	Envoyer SMS ou appel sous 7 à 10 jours

Exemple d'astuce de stage :

Garde toujours un bloc-notes client avec 4 données clés : objectifs, produits, temps estimé et prix. Ça évite 70% des erreurs de mémoire pendant la journée en salon.

i Ce qu'il faut retenir

Pour un conseil personnalisé, pars d'une **écoute active 3 minutes**, puis confirme avec des questions ouvertes et un **diagnostic cheveu et cuir** (densité, porosité, pointes, habitudes et contraintes).

- Relie tes observations à une solution (coupe, couleur, soin) et explique-la en 2 à 3 phrases simples.
- Planifie le service en minutes par étape, annonce la durée totale et propose 2 à 3 produits avec ordre et fréquence.
- Présente un **devis clair et consentement**, ajoute au plus 1 vente complémentaire utile.
- Assure un **suivi 7 à 10 jours** et note tout sur la fiche client (allergies, routine, photo avant si accord).

En résumé, tu gagnes en précision, tu rassures le client et tu fidélises grâce à une routine simple, un timing maîtrisé et un suivi concret après la prestation.

Chapitre 3 : Vente de services

1. Argumenter et présenter l'offre :

Objectif et public :

L'objectif est de t'aider à vendre plus de services en valorisant ta technique et ton conseil, afin d'augmenter le panier moyen et la satisfaction client.

Points clés à présenter :

Présente toujours le bénéfice visible, la durée, le prix et l'entretien à la maison, car le client achète le résultat et la simplicité.

Technique d'argumentation :

Utilise la méthode question, écoute, reformulation, proposition, en adaptant le vocabulaire au client pour paraître naturel et sincère, avec un ton positif.

Exemple d'argumentaire :

Bonjour, je te propose une coupe adaptée à ton visage et un soin hydratant pour trente euros additionnels, durée totale quarante-cinq minutes, résultat plus durable et cheveux plus faciles à coiffer.

Petite anecdote : lors de mon stage j'ai vendu un pack inattendu et la cliente est revenue 3 fois en 2 mois.

2. Vendre des services additionnels et des forfaits :

Pourquoi proposer des additions ?

Les services additionnels augmentent ton chiffre d'affaires et améliorent la fidélité, souvent en générant un panier moyen supérieur de 15 à 30 pour cent.

Méthodes concrètes :

Propose toujours une option pendant le bilan, utilise la démonstration sur cheveux humides, et suggère un entretien maison compatible avec le service proposé.

- Proposition de soin express à 20 €
- Pack coupe + soin à 50 € au lieu de 60 €
- Abonnement mensuel 1 coupe par mois à 40 €

Prix et remises :

Sois clair sur le prix final et évite les remises excessives, privilégie les packs qui augmentent la valeur perçue plutôt que baisser le tarif.

Service	Prix public	Argument de vente
Soin express	20 €	Hydratation visible en 10 minutes

Pack coupe + soin	50 €	Économie 10 € et résultat complet
Abonnement mensuel	40 €/mois	Fidélisation et tarif préférentiel

Ce tableau te sert d'exemple pour préparer ta carte des services, adapte les prix selon ta zone et ta clientèle pour rester compétitif.

Exemple d'offre packagée :

Tu proposes à 100 clientes en 1 mois un pack coupe + soin à 50 euros, conversion 30 pour cent, revenu additionnel estimé 1 500 euros.

3. Gérer les objections et conclure la vente :

Recueillir les objections :

Accueille l'objection sans te défendre, reformule en 2 ou 3 phrases, puis propose une alternative ou un essai pour lever le doute.

Réponses types :

Prépare 3 réponses simples aux objections classiques telles que le prix, le temps ou l'inquiétude sur le résultat, en restant concret et bienveillant.

- Prix : valorise le bénéfice et propose un paiement en 2 fois
- Temps : propose une version express en 30 minutes
- Résultat : propose un essai ou photo avant et après

Mini cas concret :

Contexte: petit salon de 3 personnes veut augmenter le panier moyen de 20 pour cent en 3 mois, en ciblant les clientes régulières.

Étapes: training 2 salariés en 2 heures, création d'un pack à 55 euros, proposition à 200 clientes en 8 semaines, suivi des ventes hebdomadaire.

Résultat: taux de transformation 35 pour cent, augmentation du panier moyen de 22 pour cent, revenu supplémentaire 1 760 euros par mois.

Livrable attendu: fiche offre imprimée, script de vente d'une page, tableau Excel de suivi avec objectifs hebdomadaires et indicateurs de conversion.

Étape	Action	Durée	Résultat attendu
Avant prestation	Proposer le pack lors du bilan	1 minute	Acceptation initiale 30 %
Pendant prestation	Démonstration rapide	5 à 10 minutes	Vente additionnelle 20 %

Après prestation	Proposer abonnement ou rendez-vous	2 minutes	Fidélisation +10 %
Suivi	Relance SMS ou mail	1 semaine	Rappel et prise de rdv

Ce qu'il faut retenir

Pour vendre plus de services, mets en avant ta technique et ton conseil : le client achète un résultat simple, avec **bénéfice visible**, durée, prix et entretien maison.

- Argumente avec la **méthode question écoute** : questionne, écoute, reformule, puis propose avec un vocabulaire adapté.
- Propose une option dès le bilan, fais une démo rapide, et privilégie des **packs à forte valeur** plutôt que des remises.
- Face aux objections, pratique l'**objection sans te défendre** : accueille, reformule, puis offre une alternative (express, paiement en 2 fois, essai).

Prépare une fiche offre, un mini script et un suivi des conversions. En étant clair et constant, tu augmentes panier moyen et fidélité.

Chapitre 4 : Encaissement

1. Réaliser l'encaissement correctement :

Étapes de l'encaissement :

Commence par vérifier la prestation facturée et le montant affiché, annonce le total au client, propose les modes de paiement disponibles, accepte le paiement, rends la monnaie et remets le reçu ou ticket.

Modes de paiement et limites :

Accepte au minimum espèces et carte bancaire, sache que le paiement sans contact est fréquent pour des montants inférieurs à 50 euros, et que les chèques restent possibles mais plus rares aujourd'hui.

Exemple d'optimisation d'un processus de paiement :

Pour un client, tu vérifies le total 32 euros, proposes le paiement par carte, effectues la transaction en 1 à 2 minutes et remets un reçu papier ou par mail selon sa préférence.

Mode de paiement	Avantage	Limite pratique
Espèces	Aucune commission immédiate	Nécessite une caisse sécurisée
Carte bancaire	Rapide et traçable	Frais de terminal et parfois réseau
Sans contact	Très rapide pour petits montants	Plafond souvent 50 euros

2. Gérer les erreurs et la caisse au quotidien :

Ouverture et clôture de caisse :

Ouvre la caisse le matin en vérifiant le fond de caisse, note le montant d'ouverture, enregistre toutes les transactions et fais la clôture en fin de journée pour comparer recettes et tickets.

Gérer les erreurs et litiges :

Si une erreur de montant se produit, reste calme, vérifie l'addition avec le client, annule ou corrige la transaction et note l'incident sur le journal de caisse pour la traçabilité.

Astuce pratique :

Garde toujours 50 euros en fond de caisse pour rendre la monnaie, c'est simple et évite de perdre du temps pour 1 ou 2 clients en espèces.

Mini cas concret :

Contexte 1 jour de travail dans un salon avec 8 prestations réalisées, recettes totales 480 euros, fond de caisse 50 euros, encaissement carte 320 euros, espèces 160 euros.

Étapes 1 relever tous les tickets, 2 totaliser par mode de paiement, 3 comparer le total journalier à l'encaisse physique, 4 noter les écarts éventuels et expliquer dans le journal de caisse.

Résultat Le bilan journalier doit afficher 480 euros encaissés, avec 50 euros de fond initial inclus, et un écart idéalement égal à 0 euro ou inférieur à 2 euros maximum pour un petit salon.

Livrable attendu Remise d'un rapport simple chiffré indiquant montant total par mode de paiement, nombre de transactions 8, fond de caisse initial 50 euros et solde final, signé par la personne responsable.

3. Sécuriser les paiements et fidéliser le client :

Vérifications et documents :

Remets systématiquement un reçu papier ou un reçu électronique, conserve le journal de caisse et archive les justificatifs pendant la période exigée par l'entreprise, vérifie régulièrement les rapprochements bancaires.

Fidélisation et ventes additionnelles au moment du paiement :

Le moment du paiement est idéal pour proposer un produit d'entretien ou un abonnement, propose une remise ciblée si cela renforce la fidélité, reste bref et concret pour ne pas allonger l'attente.

Exemple d'argumentaire au moment du paiement :

Tu dis au client en souriant que le soin maison en échantillon est à 6 euros, ou propose une carte d'abonnement trois rendez-vous à 120 euros, cela augmente la valeur moyenne par client.

Action	À faire	Fréquence
Vérifier le fond de caisse	Comparer l'argent physique au journal	Chaque ouverture et clôture
Imprimer ou envoyer le reçu	Proposer reçu papier ou mail	Chaque transaction
Noter les incidents	Consigner erreur et correction	Au besoin
Proposer fidélisation	Suggérer produit ou abonnement	À chaque paiement adapté

Astuce de stage :

Note toujours le numéro de ticket et l'heure pour faciliter une éventuelle vérification, cela m'a sauvé lors d'un écart de 10 euros pendant mon apprentissage en salon.

Ce qu'il faut retenir

Pour encaisser correctement, **vérifie le montant affiché**, annonce le total, propose les **modes de paiement**, valide la transaction, rends la monnaie et donne un **reçu papier ou mail**.

- Au quotidien, ouvre et clôture en contrôlant le fond de caisse, en enregistrant tout, puis en comparant recettes, tickets et argent.
- En cas d'erreur, reste calme, refais le calcul, annule ou corrige, et note l'incident dans le **journal de caisse**.
- Sans contact souvent limité à 50 euros ; garde environ 50 euros pour rendre la monnaie.

Sécurise en archivant les justificatifs et en faisant des rapprochements bancaires. Au paiement, tu peux proposer brièvement un produit d'entretien ou un abonnement pour fidéliser sans rallonger l'attente.

Chapitre 5 : Gestion des stocks

1. Organiser ton stock :

Classement et zones :

Organise ton stock en zones claires pour produits, consommables et ventes. Garde les colorants séparés des shampoings, note les dates d'ouverture et date de péremption, et réserve un espace pour les retours fournisseurs.

Rotation et méthode FIFO :

Applique la règle premier entré premier sorti pour limiter les pertes et assurer la qualité produit. Place les nouveautés derrière, vérifie les dates une fois par semaine et note toute anomalie dans le registre.

Stock minimum et point de commande :

Calcule le point de commande avec la formule consommation moyenne multipliée par le délai fournisseur plus un stock de sécurité. Cette méthode évite les ruptures et les surstocks coûteux.

Exemple d'optimisation de commandes :

Si tu consommes 10 bouteilles de shampoing par semaine, le délai fournisseur est de 2 semaines et ton stock de sécurité est 5, le point de commande sera 25 bouteilles.

Élément	Consommation hebdo	Délai fournisseur (sem)	Stock sécurité	Point de commande
Shampoing 1L	10	2	5	25
Colorant tube	30	1	10	40
Serviettes	8	3	6	30

2. Commander et réceptionner :

Plan de commande :

Prépare une liste type avec référence, quantité et prix estimé. Passe les commandes selon le point de commande et regroupe les achats pour bénéficier de meilleurs tarifs et réduire le fret.

Contrôle à la réception :

Vérifie quantité, références et dates de péremption dès la livraison. Note toute différence sur le bon de livraison, prends une photo si besoin et contacte le fournisseur dans les 48 heures.

Relation fournisseur :

Construis une relation stable avec 1 à 3 fournisseurs fiables, négocie délais et retours gratuits. Un bon fournisseur peut réduire ton délai moyen de 2 à 3 jours et limiter les risques.

Mini cas concret :

Contexte : salon de 4 postes, consommation mensuelle 40 tubes de colorant et 40 bouteilles de shampoing. Étapes : inventaire, calcul du point de commande, passage d'une commande groupée de 60 colorants et 70 shampoings.

Résultat : stock stabilisé pour 6 semaines, rupture évitée, réduction des coûts d'achat de 8. Livrable attendu : bon de commande détaillé avec 60 colorants et 70 shampoings, coût total estimé 420 euros.

Exemple de bon de commande :

Commande type : 60 tubes de colorant à 3,50 euros l'unité, 70 bouteilles de shampoing à 4,00 euros l'unité, total estimé 420 euros. Joins les références et la date de livraison souhaitée.

3. Suivre et mesurer les indicateurs :

Fréquence d'inventaire :

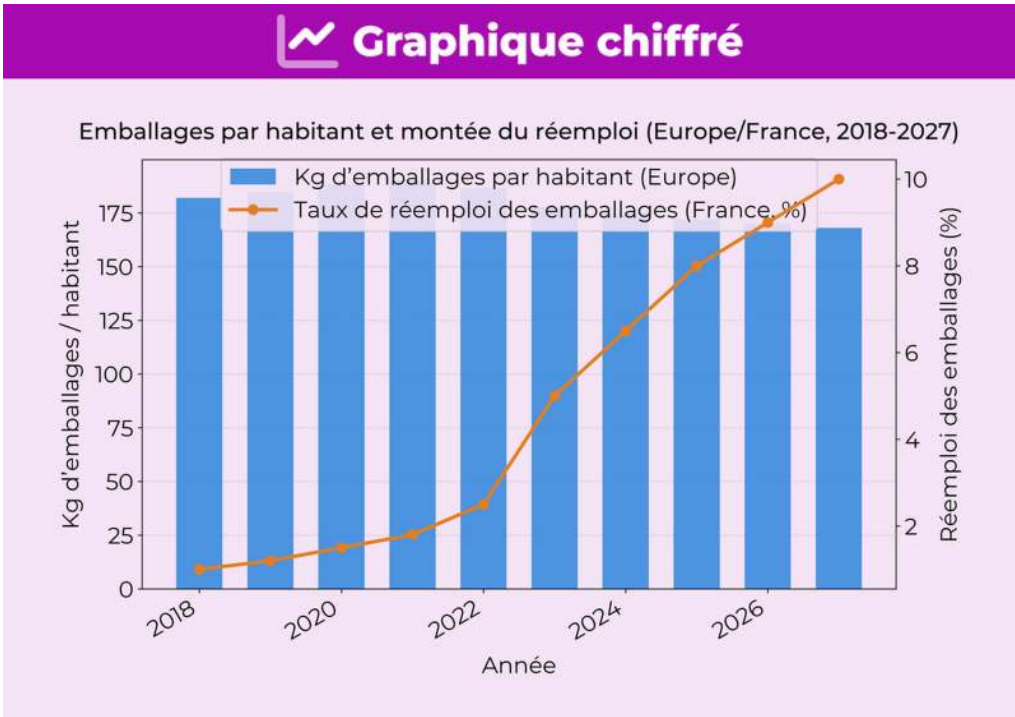
Fais un inventaire rapide chaque semaine pour produits sensibles et un inventaire complet tous les mois. Un contrôle mensuel suffit pour petits stocks et réduit erreurs et pertes.

Indicateurs clés :

Surveille taux de rotation, jours de stock, taux de rupture et valeur du stock. Ces indicateurs te disent si tu as trop de capital immobilisé ou si tu risques des ruptures fréquentes.

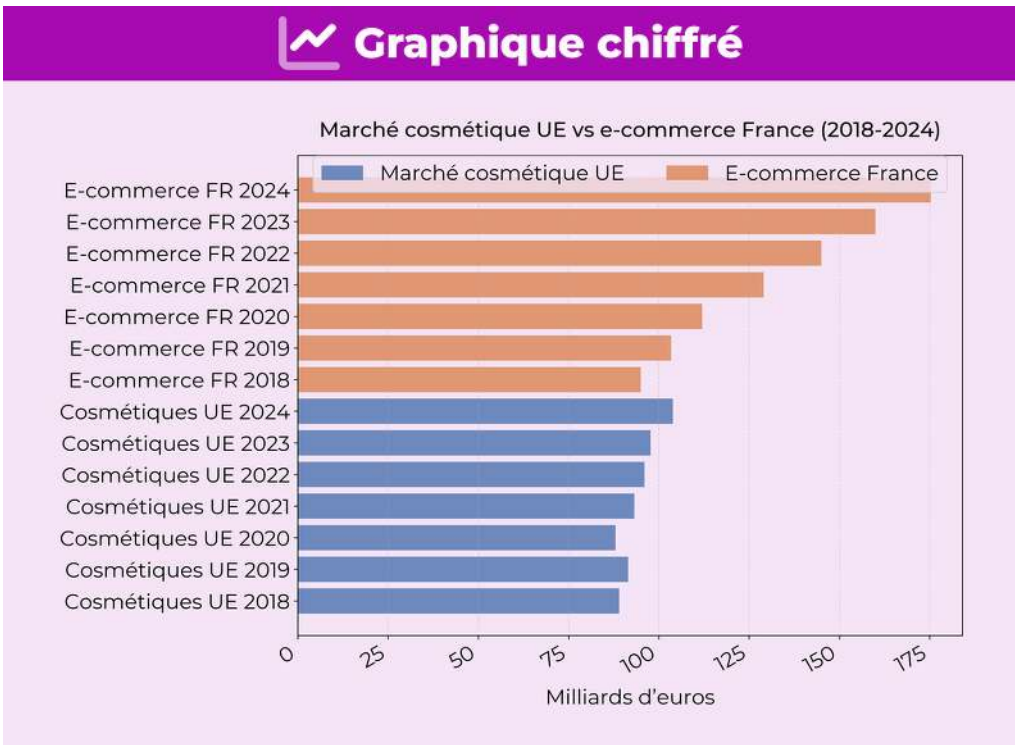
Réduire les pertes et les gaspillages :

Applique FIFO, contrôle dates, regroupe commandes et forme l'équipe pour manipuler correctement produits ouverts. Un gaspillage réduit de 10 à 20 pourcent peut améliorer ta marge globale.



Exemple d'indicateur simple :

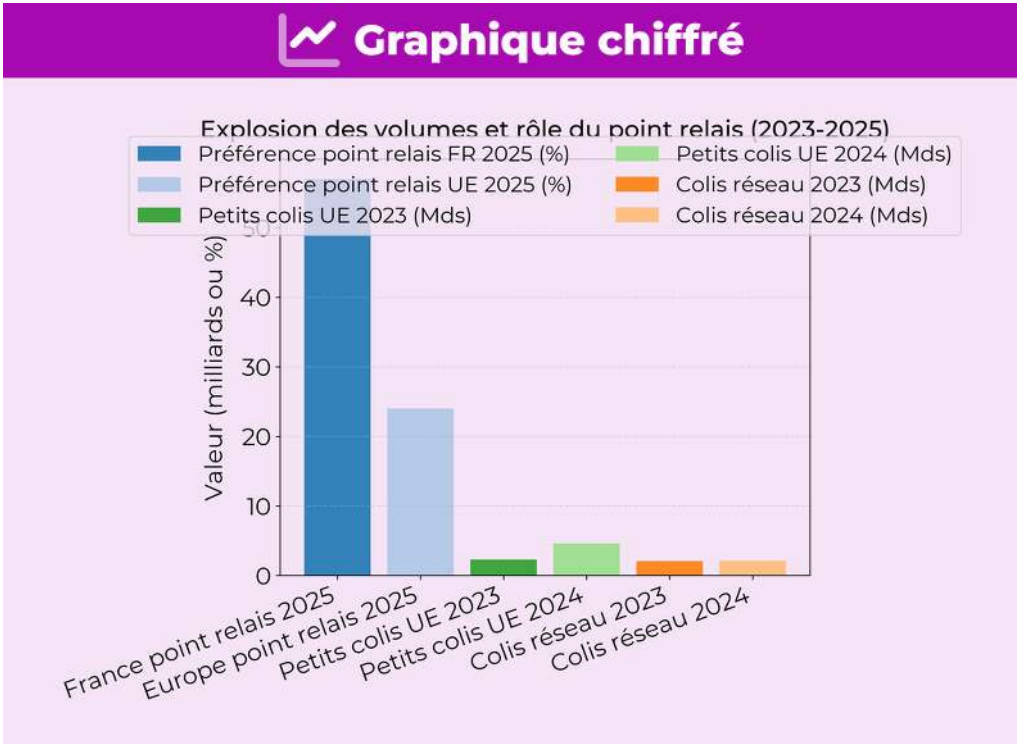
Si la valeur moyenne du stock est 1 200 euros et le chiffre d'affaires lié aux produits 3 600 euros sur 3 mois, le taux de rotation trimestriel est 3.



Checklist opérationnelle	Fréquence
Vérifier dates et péremption	Hebdomadaire

Comparer stock réel et fiche produit	Mensuelle
Noter les produits à commander	Lors de l'inventaire
Contrôler les livraisons reçues	À chaque réception
Former l'équipe aux bonnes pratiques	Trimestrielle

Astuce terrain :
 Dans mon stage j'ai appris à regrouper les commandes tous les 14 jours, cela m'a évité 30 pourcent de petits colis et beaucoup de temps administratif.



i Ce qu’il faut retenir

Pour gérer tes stocks, structure l’espace en zones, sépare les familles de produits, et note dates d’ouverture et de péremption. Applique la **méthode FIFO** et calcule ton **point de commande** (conso moyenne x délai fournisseur + stock de sécurité) pour éviter ruptures et surstocks.

- Prépare un plan de commande avec références, quantités et prix, et regroupe les achats pour réduire les coûts.
- Fais un **contrôle à la réception** : quantités, références, dates, et signale tout écart sous 48 h.
- Suis des **indicateurs clés** : rotation, jours de stock, taux de rupture, valeur immobilisée.

Cadence simple : vérifie les dates chaque semaine, inventaire complet chaque mois. En formant l'équipe et en limitant le gaspillage, tu protèges la qualité et tu améliores ta marge.

Copyright © 2026 FormaV. Tous droits réservés.

Ce document a été élaboré par FormaV® avec le plus grand soin afin d'accompagner chaque apprenant vers la réussite de ses examens. Son contenu (textes, graphiques, méthodologies, tableaux, exercices, concepts, mises en forme) constitue une œuvre protégée par le droit d'auteur.

Toute copie, partage, reproduction, diffusion ou mise à disposition, même partielle, gratuite ou payante, est strictement interdite sans accord préalable et écrit de FormaV®, conformément aux articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Dans une logique anti-plagiat, FormaV® se réserve le droit de vérifier toute utilisation illicite, y compris sur les plateformes en ligne ou sites tiers.

En utilisant ce document, vous vous engagez à respecter ces règles et à préserver l'intégrité du travail fourni. La consultation de ce document est strictement personnelle.

Merci de respecter le travail accompli afin de permettre la création continue de ressources pédagogiques fiables et accessibles.