



**H4C2**  
Sandrine Haxaire

D6.1  
oct.-23

## Programme de Formation

### La Coupe Bien-être Eco -Responsable

#### Public visé :

Tout public coiffeur (gérant, manager, salariés...)

#### Lieu :

231 cours Émile Zola – 84800 l'Isle sur la Sorgue

**Délais d'accès :** 1 mois peut être nécessaire entre l'inscription, l'envoi et réception du dossier et validation de la formation selon les cas ; nous contacter

#### Durée :

10 jours en présentiel  
8 heures par jour soit au total 80 heures  
de 8h30 à 17h30 avec pause déjeuner

#### Objectifs :

- Jour 1 : Être capable d'expérimenter une partie de la coupe à une lame
- Jour 2 : Être capable d'acquérir une posture ergonomique
- Jour 3 : Être capable de mémoriser les séparations adéquates
- Jour 4 : Être capable d'observer les épis et implantations
- Jour 5 : Comprendre l'action qui se produit sur le cheveu en coupant à une lame
- Jour 6 : Observer et noter les réactions des cheveux sur les épis
- Jour 7 : Citer les différentes étapes de la posture coiffeur
- Jour 8 : Connaître le déroulé pour le massage pour le bien-être de la cliente
- Jour 9 : Proposer et ajouter à la grille tarifaire le nouveau service premium
- Jour 10 : Être capable de s'approprier ce nouveau soin, le personnaliser et l'adapter à l'entreprise



**H4C2**  
Sandrine Haxaire

#### Moyens d'encadrement :

Spécialiste de la coupe et du visagisme, le formateur a suivi un stage de formation pédagogique en animation de stage, et possède une expérience significative en face à face pédagogique et dans le domaine.

Coiffeuse depuis plus de 35 ans, j'ai toujours créé des salons au concept atypique : salon sans miroir, service haut de gamme et salon éco-responsable depuis 2013, coupe bien-être...

Après avoir fait le tour du monde pour expérimenter, découvrir et comprendre toutes les textures, les couleurs, les rituels... Je confirme que le cheveu est le reflet de l'intérieur de l'être humain !

Pour cette raison, et après plus de trente ans de recherches et d'expérimentation je crée la Coupe Bien-être... qui reconnecte à son Être profond et transforme la matière.

Les cheveux me parlent et je les écoute ! Aujourd'hui j'ai créé une méthode que je transmets.

*Sandrine Haxaire*

#### Moyens pédagogiques :

Une salle équipée sera dédiée à la formation. Il sera remis à chaque stagiaires en début de formation :

- Une tête d'étude et des modèles vivants
- Un dossier vierge afin de prendre des notes avec gabarit
- Suivi du groupe sur WhatsApp

Stagiaires : 10 maximum

#### Modalités :

A l'issue de la formation sera délivré aux apprenants une feuille d'émargement signée au début de chaque demi-journée.

#### Évaluations :

L'évaluation continue de la formation sera faite par le formateur, et portera sur les connaissances, et compétences acquises lors de la formation par le stagiaire au travers de cas pratique (tête d'étude et modèles vivants). Un certificat de réalisation sera délivré à la fin de la formation mentionnant la nature et la date de la formation.

#### Accessibilité :

Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent handicap au 06.10.17.47.22



**H4C2**  
Sandrine Haxaire

## Déroulé Pédagogique de la Formation

Jour 1

**8h30 à 10h30 : Accueil**

Présentation, signatures des stagiaires sur feuilles d'émargement.

Présentation des méthodes de la coupe merveilleuse.

Apports des savoirs théoriques par méthode interrogative : les stagiaires sont invités à prendre des notes sur le support donné par le formateur et à poser des questions ainsi qu'à observer.

Les thèmes abordés :

1 - Les différentes techniques de coupes au couteau : le dégradé, la ligne, la graduation

2 – Les trois formes dans l'espace : ronde, triangulaire, carrée

**10h30 à 12h30 : Démonstration**

Démonstration par le formateur d'une coupe sur cheveux mouillés, sur modèle vivant.

Les points importants abordés durant cette étape seront : explication de la construction sur la consultation et explication de la planification de la coupe à réaliser.

Réalisation de la coupe en abordant des points fondamentaux :

Positionnement du corps, position des doigts, respect de l'angle de coupe choisie, choix de la technique de coupe et de la forme dans l'espace choisie, explications du choix du type de sections.

Réalisation du séchage à l'aide d'un outil novateur.

Récapitulatif plus schématisation de la coupe réalisée.

Positionnement du corps du coiffeur – ergonomie.

**13h30 à 16h30 : Ateliers pratiques**

– Reproduction par les stagiaires des coupes sur cheveux mouillés présentées en matinée sur modèle suivi et « coaching » par le formateur : respecter et avoir une bonne position du corps, des doigts et des angles.

Gérer la tenue de son outil avec projection et géométrie dans l'espace.

Si travail sur modèle (1 modèle par stagiaire) mise en avant du diagnostic client et de la personnalisation de la coupe.

– Le formateur suit chaque stagiaire par zone de travail évolutive afin d'apporter des éléments de remédiation en fonction des erreurs observés.

Les critères à respecter pour réaliser la compétence seront :

– réaliser une consultation pertinente – choisir la bonne technique de coupe associée à la bonne forme dans l'espace.

Maintenir le bon angle choisi tout au long de la coupe.

Adopter une bonne position corporelle ergonomique.

Savoir travailler proprement avec précision.

Savoir réaliser un séchage précis mettant en valeur la coupe avec un outil novateur.



**H4C2**  
Sandrine Haxaire

Éléments d'évaluation formative :

Réalisation par le stagiaire d'un schéma de la coupe réalisée et d'un récapitulatif global du travail effectué.

Observation par le formateur de la coupe finie suivant les critères décrits ci-dessus.

**16h30 à 17h30** : Débriefing

Débriefing de la journée de formation.

Mise en avant par le formateur des points de réussites et des difficultés observées durant l'atelier pratique et mise en perspective de la deuxième journée.

Verbalisation par les stagiaires de leur apprentissage de cette première journée.

*Jour 2.*

**8 h 30 à 9 h 00** : Accueil

Signature de la feuille d'émargement et débriefing

Retours oraux sur la journée de la veille.

**9h00 à 12h30** : Ateliers pratiques

Démonstration par le formateur d'une coupe sur cheveux mouillés, sur modèle vivant.

Les points importants abordés durant cette étape seront :

- Explication de la construction de la consultation bienveillante
- Explication de la planification de la coupe bien être à réaliser.
- Réalisation de la coupe en abordant les points fondamentaux : positionnement du corps, position des doigts, explication du choix du types de techniques et formes utilisées.
- Réalisation du séchage à l'aide d'un outil novateur.
- Récapitulatif et schématisation de la coupe réalisée.
- Explication de la planification de la coupe à réaliser.

**13h30 à 17h15** : Ateliers pratiques

Réalisation par les stagiaires d'une coupe sur cheveux humides, suivi et « coaching » par le formateur.

Respecter une bonne position du corps, des doigts, consultation bienveillante.

Savoir bien tenir le matériel de coupe.

Observation de la réaction du cheveu.

**17h15 à 17h30** : Debriefing

Mise en avant par le formateur des points de réussite et des difficultés observés durant cette dernière journée à l'aide de la grille d'évaluation.

Verbalisation par les stagiaires de leurs apprentissages de la formation plus questionnaire de satisfaction. Remise des attestations de l'initiation.



# H4C2

Sandrine Haxaire

Jour 3.

8h30 à 9h00 : Accueil, café, signature de la feuille d'émarginement.

9h00 à 12h30 : Questions / réponses.

13h30 à 14h30 : Démonstration

14h30 à 17h30 : Positionnement des doigts et du corps : épaules, bras, bascule du bassin, respiration, centration, ergonomie, nouvelles postures et nouveaux gestes.

Ateliers pratiques : Les élèves par groupe de deux s'entraînent à réaliser ces positions de corps et des doigts.

Jour 4.

8h30 à 9h30 : Accueil, café, signature de la feuille d'émarginement et debriefing.

9h30 à 12h30 : Cours théorique sur les séparations et démonstration.

Séparations :

Déterminer les zones

Explications des zones

Apprendre à définir les zones en fonction de la taille du crâne

Etude de la cartographie du crâne.

13h30 à 17h30 : Ateliers pratiques

Les élèves par groupes de deux mettent en application ce qu'ils ont appris et vu le matin.

Mise en pratique, gabarit et dessins des mouvements.

Jour 5.

8h30 à 9h00 : Accueil, café, signature de la feuille d'émarginement.

9h30 à 12h30 : Cours théorique sur les angles et géométrie dans l'espace.

– Apprendre à créer des volumes grâce à la construction de la coupe et à la stimulation du cheveu (puisque l'on coupe avec un outil qui possède une seule lame).

Observation de la réaction du cheveu : épis, réaction, implantation et texture.

13h30 à 14h30 : Démonstration

14h30 à 17h00 : Mise en pratique sur 2 modèles.

17h00 à 17h30 : Débriefing.



**H4C2**  
Sandrine Haxaire

Journal  
Jour 6.

8h30 à 9h00 : Accueil, café, signature de la feuille d'émarginement.

9h00 à 12h30 : Cours théorique.

Choix technique et effet de la coupe.

L'observation de la chevelure : Réaction des cheveux selon la coupe, épis, texture et implantation.

Déterminer une grille de lecture du cheveu (ce qui est essentiel à l'apprentissage et à la compréhension de cette technique). Module très important.

Écologie gestes.

13h30 à 17h30 : Cours pratiques

Plusieurs études de cas (10 cas).

Remise d'un lexique explicatif et accompagnement sur cet outil.

Journal  
Jour 7.

8h30 à 9h00 : Accueil, café, signature de la feuille d'émarginement et débriefing

9h00 à 12h30 : Remise des corrections avec explications et questions / réponses.

Cours théoriques

13h30 à 17h30 : Démonstration par le formateur.

Réalisation de la coupe merveilleuse (2 modèles)

Révision des modules précédents :

- Positionnement
- Séparations
- Angles
- Technique de coupe
- Effet de coupe
- Réactions du cheveu

Démonstration sur épis et textures.



**H4C2**  
Sandrine Haxaire

· Jour 8 ·

8h30 à 9h00 : Accueil, café, signature de la feuille d'émargement.

9h30 à 11h30 : Cours pratique (2 modèles)  
Chaque élève pratique sur modèles

11h30 à 12h30 : Débriefing.  
Explications et réponses aux questions.

13h30 à 16h30 : Cours pratique (2 modèles)  
Chaque élève pratique sur modèles

16h30 à 17h30 : Débriefing

· Jour 9 ·

8h30 à 9h00 : Accueil, café, signature de la feuille d'émargement.

9h00 à 10h00 : Remise des corrections avec explications et questions / réponses.

10h00 à 12h30 : Cours théorique sur le séchage.  
Démonstration : un volume naturel créé.  
Le séchage se fait avec une méthode et un outil novateur.

13h30 à 16h30 : Cours pratique (2 modèles).  
Les élèves pratiquent sur modèles et en groupe de deux.  
Binôme, et modèles extérieurs.

16h30 à 17h30 : Débriefing.



**H4C2**  
Sandrine Haxaire

Jour 10.

8h30 à 9h00 : Accueil, café, signature de la feuille d'émargement.

9h00 à 12h30 : Cours théorique.

- L'intégration de l'éco responsabilité dans le salon.
- Comment faire des économies, être éco responsables.
- Le R.S.E
- L'ergonomie (TMS)
- Respect de l'environnement.

13h30 à 17h00 : Mise en situation

- Proposition de solutions adaptées à chaque salon
  - Réflexions adaptées à chaque entreprise
- Étude de cas  
Point d'amélioration  
Questionnaire de satisfaction

17h00 à 17h30 : Remise des certificats.



**H4C2**  
Sandrine Haxaire

Nov.-23

## Liste du Matériel

### Matériel apporté par vos soins

- 1 bol
- 1 peigne coupe
- 4 pinces
- 2 serviettes douce
- 1 sérum
- 1 brosse démêlante
- 1 brosse ronde diam 52cm
- 1 ciseau droit
- 3 enveloppes
- 1 miroir de nuque
- 1 séchoir

Il vous manque du matériel ? Pas de souci, Prévenez-nous !

### Matériel de prêt par H4C2

- 1 couteau d'apprentissage
- 1 thermo
- 3 huiles sacrées
- 1 livret pédagogique N°1 délivré en début de formation