



PROGRAMME DE FORMATION

Extensions de cils à cils (débutante)

Organisme de formation :

L'Atelier d'Héléna

Centre de formation beauté

📍 13 rue du bourg 33360 Latresne

SIREN : 50913177700047

TVA non applicable, art. 293B du CGI

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : (75331706533)

Intitulé de la formation :

Maîtriser les techniques d'extensions de cils - méthode cil à cil

Pré-requis :

- Aucun prérequis obligatoire

Public visé :

- Débutantes souhaitant se lancer dans l'esthétique
- Professionnelles de la beauté (esthéticiennes, prothésistes ongulaires...)
- Personnes en reconversion professionnelle

Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Maîtriser la technique du **cil à cil**
 - Adapter la pose en fonction de la morphologie de l'œil
 - Respecter les règles d'hygiène et de sécurité
 - Accueillir et conseiller une cliente
 - Réaliser une prestation professionnelle complète
 - Développer une activité rentable dans les extensions de cils
-

Méthodes pédagogiques :

- Formation en présentiel avec formatrice experte
 - Apports théoriques
 - Démonstrations en direct
 - Pratique sur tête d'entraînement puis modèle réel
 - Accompagnement personnalisé
 - Échanges et corrections individualisées
-

Évaluation :

- Évaluation continue durant la pratique
 - Mise en situation réelle sur modèle
 - Validation des acquis par la formatrice
 - Remise d'une attestation de formation
-

Durée :

2 jours - soit 14h de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h00

CONTENU DÉTAILLÉ

Jour 1 : Bases fondamentales + entraînement

Théorie

Connaissances essentielles

- Anatomie du cil naturel (cycle de vie : anagène, catagène, télogène)
- Principe du **cil à cil** (1 extension = 1 cil naturel)
- Différences avec le volume russe

Matériel et produits

- Types d'extensions (épaisseurs 0.10 à 0.20 mm)
- Courbures (J, C, D...)
- Longueurs et effets
- Colles :
 - Temps de séchage
 - Conditions idéales (humidité/température)
- Pinces (isolation / pose)

Hygiène et sécurité

- Désinfection du matériel
- Installation du poste de travail
- Contre-indications (allergies, infections oculaires...)

Mapping & styles

- Effets :
 - Naturel
 - Œil de biche
 - Doll eye
 - Adaptation selon la morphologie des yeux
-

Pratique (après-midi)

- Prise en main des pinces
- Exercices d'isolation
- Pose d'extensions sur support (tête d'entraînement)
- Apprentissage des gestes :
 - Trempage dans la colle

- Positionnement correct
 - Respect de la distance avec la paupière
-

Jour 2 : Mise en pratique + modèle réel

Révisions & approfondissement

- Correction des erreurs fréquentes :
 - Collages (stickies)
 - Mauvaise direction
 - Excès de colle
 - Optimisation de la tenue (rétention)
 - Gestion du timing (pose complète vs remplissage)
-

Pratique sur modèle

Étapes complètes

1. Accueil et diagnostic client
2. Préparation :
 - Démaquillage
 - Pose des patches
3. Isolation des cils naturels
4. Pose des extensions une à une
5. Vérification des collages
6. Séchage + brossage final

Objectifs

- Respect du sens naturel des cils
 - Pose régulière et homogène
 - Résultat propre et naturel
-

Fin de formation : aspects pro

- Conseils post-prestation (éviter eau/vapeur 24-48h)
- Entretien et remplissage (toutes les 2-3 semaines)
- Tarification des prestations
- Prise de photos (avant/après)

- Lancement d'activité (réseaux sociaux, fidélisation)
-

Résultat attendu

À la fin des 2 jours :

- Savoir réaliser une pose complète cil à cil
- Maîtriser l'isolation et la précision
- Adapter la pose selon la cliente
- Travailler dans le respect des règles d'hygiène