GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION EP1

CAP Esthétique Cosmétique Parfumerie - Document pédagogique Esthetic Lab’s

Nom et prénom : ..... Date : .....

Présentation de l’épreuve EP1

- Partie écrite : 45 minutes / 30 points
- Partie pratique : 2 heures / 70 points
- Total : 2 h 45 / 100 points

Mode d’emploi : après chaque entraînement, cochez une case : I = Insuffisant ; P = Passable ; S = Satisfaisant ; TS = Très satisfaisant.

PARTIE 1 - ÉPREUVE ÉCRITE (45 min / 30 points)

A. Biologie et analyse cutanée

Compétences à évaluer	I	P	S	TS
Identifier les structures et les fonctions de la peau.	☐	☐	☐	☐
Distinguer les types et les états de peau et analyser une situation professionnelle.	☐	☐	☐	☐
Mobiliser les connaissances sur les annexes cutanées.	☐	☐	☐	☐

B. Cosmétologie et technologie

Compétences à évaluer	I	P	S	TS
Identifier les produits cosmétiques, leurs fonctions et leurs précautions d’emploi.	☐	☐	☐	☐
Connaître le principe de fonctionnement et les précautions d’utilisation des appareils spécifiques.	☐	☐	☐	☐
Identifier les instruments professionnels et justifier leur utilisation.	☐	☐	☐	☐

C. Méthodologie de l’épreuve écrite

Compétences à évaluer	I	P	S	TS
Répondre précisément aux verbes de consigne.	☐	☐	☐	☐
Exploiter les documents et justifier les choix professionnels.	☐	☐	☐	☐
Terminer le sujet dans le temps imparti de 45 minutes.	☐	☐	☐	☐

Résultat obtenu lors d’un sujet d’entraînement : ..... / 30 points

Notions à retravailler :

.....

PARTIE 2 - ÉPREUVE PRATIQUE

2 heures - 70 points

A. SOIN ESTHÉTIQUE DU VISAGE - 45 points

1. Tenue du poste de travail et confort du modèle - 5 points

Compétences à évaluer	I	P	S	TS
Maintenir un poste de travail propre, fonctionnel et ordonné tout au long du soin.	☐	☐	☐	☐
Assurer le confort, la protection et le respect du modèle pendant toute la prestation.	☐	☐	☐	☐
Respecter les règles d’hygiène des mains, du matériel et des produits.	☐	☐	☐	☐
Adopter des gestes sûrs et une posture ergonomique.	☐	☐	☐	☐
Gérer les consommables et les déchets de manière adaptée.	☐	☐	☐	☐
Adapter la durée des différentes techniques au soin réalisé.	☐	☐	☐	☐

2. Diagnostic esthétique et choix des techniques - 10 points

Compétences à évaluer	I	P	S	TS
Identifier correctement le type de peau et les états cutanés.	☐	☐	☐	☐
Analyser les besoins à partir de la fiche cliente et de l’observation de la peau.	☐	☐	☐	☐
Choisir les produits cosmétiques adaptés au diagnostic.	☐	☐	☐	☐
Sélectionner et justifier les techniques adaptées à la situation professionnelle.	☐	☐	☐	☐

3. Enchaînement logique des étapes - 5 points

Compétences à évaluer	I	P	S	TS
Respecter l’ordre logique des différentes étapes du protocole.	☐	☐	☐	☐
Enchaîner les techniques sans oubli ni interruption inutile.	☐	☐	☐	☐
Adapter le déroulement du soin au temps disponible.	☐	☐	☐	☐

SOIN DU VISAGE - SUITE

4. Maîtrise des techniques manuelles et utilisation des produits - 17 points

Compétences à évaluer	I	P	S	TS
Réaliser un démaquillage adapté et efficace.	☐	☐	☐	☐
Choisir et réaliser une exfoliation adaptée au diagnostic.	☐	☐	☐	☐
Maîtriser les manœuvres de modelage : ordre, rythme et pression.	☐	☐	☐	☐
Réaliser la technique manuelle spécifique demandée, si applicable.	☐	☐	☐	☐
Choisir, appliquer et retirer correctement le masque.	☐	☐	☐	☐
Appliquer les produits de protection et de fin de soin adaptés.	☐	☐	☐	☐

5. Utilisation d’un appareil spécifique - 8 points

Compétences à évaluer	I	P	S	TS
Choisir un appareil adapté au diagnostic et aux techniques de soin.	☐	☐	☐	☐
Vérifier les précautions d’emploi et les contre-indications.	☐	☐	☐	☐
Préparer et régler correctement l’appareil.	☐	☐	☐	☐
Maîtriser la technique d’utilisation en assurant la sécurité et le confort du modèle.	☐	☐	☐	☐
Nettoyer et remettre l’appareil en état après utilisation.	☐	☐	☐	☐

Mes points à améliorer pour le soin du visage :

.....
.....
.....

AUTRES PRESTATIONS PRATIQUES

B. SOIN ESTHÉTIQUE DES MAINS OU DES PIEDS - 10 points

Compétences à évaluer	I	P	S	TS
Maintenir le confort du modèle et la bonne tenue du poste tout au long du soin.	☐	☐	☐	☐
Choisir les produits et les instruments appropriés.	☐	☐	☐	☐
Respecter les étapes du protocole et maîtriser les gestes techniques demandés.	☐	☐	☐	☐
Respecter les règles d'hygiène, de sécurité et d'ergonomie.	☐	☐	☐	☐

Mes points à améliorer pour le soin des mains ou des pieds :

.....
.....

C. MAQUILLAGE DU VISAGE - 15 points

Compétences à évaluer	I	P	S	TS
Respecter la situation professionnelle et le maquillage demandé.	☐	☐	☐	☐
Préparer la peau et réaliser un teint uniforme, sans démarcation.	☐	☐	☐	☐
Appliquer la poudre et le blush avec précision.	☐	☐	☐	☐
Réaliser un maquillage des yeux visible, harmonieux et symétrique.	☐	☐	☐	☐
Travailler avec précision le ras des cils, les cils et les sourcils.	☐	☐	☐	☐
Tracer le contour des lèvres et appliquer le rouge à lèvres proprement.	☐	☐	☐	☐
Respecter les règles d'hygiène, le confort du modèle et la gestion du temps.	☐	☐	☐	☐

Mes points à améliorer pour le maquillage du visage :

.....
.....

PARTIE 3 - BILAN PERSONNEL

Mes trois points forts :

.....
.....
.....

Mes trois priorités pour le prochain entraînement :

.....
.....
.....

Mon prochain objectif :

.....
.....
.....

Date de mon prochain entraînement : .....

ESTHETIC LAB’S - Réussissez votre CAP Esthétique à votre rythme.

Document pédagogique d’auto-évaluation. Les barèmes indiquent les grandes parties de l’épreuve retenues pour cet outil. Les cases ne constituent pas une notation officielle.