GRILLE D’AUTO-ÉVALUATION EP2

CAP Esthétique Cosmétique Parfumerie — Techniques esthétiques liées aux phanères

Document pédagogique Esthetic Lab’s pour évaluer vos compétences et préparer votre examen.

Nom et prénom : ..... Date : .....

Présentation de l’épreuve EP2

Partie	Durée	Barème
Partie écrite – Savoirs associés	30 minutes	20 points
Partie pratique – Techniques esthétiques	2 heures	60 points
TOTAL	2 h 30	80 points

Comment utiliser cette grille ?

I : Insuffisant • P : Passable • S : Satisfaisant • TS : Très satisfaisant

Après chaque entraînement, cochez une case par compétence et notez les points à retravailler.

PARTIE 1 – ÉPREUVE ÉCRITE (30 min / 20 points)

A. Biologie des phanères

Compétences à évaluer	I	P	S	TS
Identifier les structures et les fonctions de l’appareil pilosébacé.	☐	☐	☐	☐
Expliquer le cycle pilaire et les phases de croissance du poil.	☐	☐	☐	☐
Identifier les structures et les fonctions de l’appareil unguéal.	☐	☐	☐	☐
Reconnaître les principales anomalies et affections des poils et des ongles étudiées au CAP.	☐	☐	☐	☐

B. Cosmétologie et technologie

Compétences à évaluer	I	P	S	TS
Identifier les produits cosmétiques utilisés pour les épilations et expliquer leurs fonctions.	☐	☐	☐	☐
Identifier les produits utilisés pour les soins et le maquillage des ongles.	☐	☐	☐	☐
Connaître le fonctionnement et les précautions d’utilisation des appareils d’épilation et liés aux ongles.	☐	☐	☐	☐
Identifier les instruments professionnels et justifier leur utilisation.	☐	☐	☐	☐
Connaître les contre-indications et les précautions liées aux différentes techniques.	☐	☐	☐	☐

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.	☐	☐	☐	☐
Utiliser un vocabulaire professionnel adapté.	☐	☐	☐	☐
Terminer le sujet dans le temps imparti de 30 minutes.	☐	☐	☐	☐

Résultat obtenu lors d’un sujet d’entraînement : ..... / 20 points

Notions à retravailler

.....

.....

PARTIE 2 – ÉPREUVE PRATIQUE (2 h / 60 points)

A. Organisation du poste de travail – 5 points

Compétences à évaluer	I	P	S	TS
Préparer un poste de travail propre, fonctionnel et adapté aux prestations demandées.	☐	☐	☐	☐
Maintenir le poste organisé tout au long des prestations.	☐	☐	☐	☐
Respecter les règles d’hygiène des mains, du matériel et des produits.	☐	☐	☐	☐
Assurer le confort et la protection du modèle pendant les prestations.	☐	☐	☐	☐
Adopter des gestes sûrs et une posture ergonomique.	☐	☐	☐	☐
Respecter les précautions liées à l’anatomie et à la physiologie.	☐	☐	☐	☐
Gérer les consommables et les déchets de manière adaptée.	☐	☐	☐	☐
Adapter la durée des différentes techniques aux prestations réalisées.	☐	☐	☐	☐

B. Épilation des sourcils – 10 points

Compétences à évaluer	I	P	S	TS
Observer les sourcils et identifier les caractéristiques de la ligne naturelle.	☐	☐	☐	☐
Choisir et préparer les produits et instruments adaptés.	☐	☐	☐	☐
Préparer correctement la zone à épiler.	☐	☐	☐	☐
Vérifier la température de la cire avant son application.	☐	☐	☐	☐
Respecter l'enchaînement logique des étapes du protocole.	☐	☐	☐	☐
Maîtriser les gestes techniques d'épilation des sourcils.	☐	☐	☐	☐
Respecter la ligne naturelle des sourcils et leur symétrie.	☐	☐	☐	☐
Assurer le confort du modèle et respecter les précautions d'hygiène et de sécurité.	☐	☐	☐	☐
Obtenir un résultat net, précis et esthétique.	☐	☐	☐	☐

C. Épilation de deux zones du corps – 25 points

Compétences à évaluer	I	P	S	TS
Identifier les zones à épiler et choisir la technique adaptée.	☐	☐	☐	☐
Choisir la cire, les produits et les instruments appropriés.	☐	☐	☐	☐
Préparer correctement la peau avant l'épilation.	☐	☐	☐	☐
Vérifier la température de la cire avant son application.	☐	☐	☐	☐
Maîtriser le sens et la régularité d'application de la cire.	☐	☐	☐	☐
Maîtriser le geste de retrait en respectant la technique utilisée.	☐	☐	☐	☐
Respecter les précautions d'hygiène et de sécurité pendant la prestation.	☐	☐	☐	☐
Adapter les gestes aux différentes zones du corps.	☐	☐	☐	☐
Réaliser les finitions nécessaires et appliquer les produits post-épilatoires adaptés.	☐	☐	☐	☐
Obtenir un résultat net et esthétique sur les deux zones épilées.	☐	☐	☐	☐

D. SOIN ESTHÉTIQUE ET MAQUILLAGE DES ONGLES – 20 points

Selon le sujet, évaluez l'une des deux prestations ci-dessous.

Option 1 – Soin esthétique des ongles et vernis classique laqué ou french

Compétences à évaluer	I	P	S	TS
Installer confortablement le modèle et organiser le matériel nécessaire.	☐	☐	☐	☐
Observer les ongles et identifier les éventuelles précautions à prendre.	☐	☐	☐	☐
Choisir les produits et instruments adaptés.	☐	☐	☐	☐
Respecter l'enchaînement logique des étapes du soin esthétique des ongles.	☐	☐	☐	☐
Maîtriser les techniques manuelles demandées.	☐	☐	☐	☐
Réaliser une préparation soignée des ongles avant la pose de vernis.	☐	☐	☐	☐
Appliquer correctement la base et le vernis classique.	☐	☐	☐	☐
Réaliser une pose laquée ou une french régulière, selon la demande.	☐	☐	☐	☐
Respecter les règles d'hygiène, de sécurité et d'ergonomie.	☐	☐	☐	☐
Obtenir un résultat net, uniforme et esthétique.	☐	☐	☐	☐

Option 2 – Maquillage des ongles avec un vernis semi-permanent

Compétences à évaluer	I	P	S	TS
Installer confortablement le modèle et organiser le matériel nécessaire.	☐	☐	☐	☐
Observer les ongles et identifier les éventuelles contre-indications.	☐	☐	☐	☐
Choisir les produits et instruments adaptés.	☐	☐	☐	☐
Respecter les étapes de préparation de l'ongle naturel.	☐	☐	☐	☐
Respecter le protocole d'application des produits.	☐	☐	☐	☐
Appliquer le vernis semi-permanent en couches fines et régulières.	☐	☐	☐	☐
Maîtriser l'utilisation de la lampe et respecter les temps de polymérisation.	☐	☐	☐	☐
Respecter les règles d'hygiène, de sécurité et d'ergonomie.	☐	☐	☐	☐
Obtenir un résultat net, uniforme et esthétique.	☐	☐	☐	☐

BILAN PERSONNEL

Mes points à améliorer pour les épilations

.....

.....

Mes points à améliorer pour les techniques ongulaires

.....

.....

Mes trois points forts

1. .....

2. .....

3. .....

Mes trois priorités pour le prochain entraînement

1. .....

2. .....

3. .....

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 correspondent aux grandes parties retenues pour cette grille ; les cases ne constituent pas une notation officielle.