

## **PROGRAMME DE FORMATION**

### **Formation « Bilan minceur esthétique »**

Selon les données de l'INSERM, près d'un Français sur deux est concerné par le surpoids. En parallèle, la demande de soins aminçissants en institut de beauté est en constante progression. Les clientes sont aujourd'hui en attente de résultats visibles, mesurables et d'un accompagnement personnalisé, fondé sur une véritable expertise.

Cette formation a pour objectif de permettre aux professionnelles de l'esthétique de structurer et de maîtriser un bilan minceur esthétique complet, fiable et différenciant. Elle s'appuie sur une méthode éprouvée, utilisée chaque semaine en cabine par la formatrice depuis de nombreuses années.

À l'issue de la formation, les stagiaires seront en mesure de conduire un bilan minceur esthétique ultra-professionnel, d'analyser précisément les problématiques corporelles, de proposer un programme de soins personnalisé et cohérent, et de valoriser leur expertise afin de développer durablement le chiffre d'affaires de leur institut.

#### **Objectifs de la formation**

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

- Acquérir les connaissances nécessaires en biologie concernant le tissu conjonctif.
- Concevoir un bilan sur le corps en s'appuyant sur un questionnaire précis.
- Découvrir l'impédancemétrie
- Savoir repérer un tissu graisseux, les 3 types de cellulite, la rétention d'eau et le relâchement cutané sur le corps.
- Apprendre à construire un programme de soins personnalisé en combinant les technologies.
- S'approprier les meilleures techniques de vente de programme minceur
- Développer le chiffre d'affaires de l'institut en se positionnant sur un marché en forte croissance et nécessitant une véritable expertise.

#### **Prérequis au suivi de la formation**

Être titulaire d'un diplôme en esthétique (CAP, BAC PRO, BP, BTS).

## Encadrement de la formation

- **Karine Gautier** : née le 27/07/1972

Dirigeante et fondatrice de BEAUTY CONSULTING depuis janvier 2020 :

<https://www.beautyconsulting.fr>

Diplômée d'esthétique en 1992, responsable de parfumeries et instituts de beauté puis responsable marketing opérationnel SEPHORA, Karine s'est ensuite spécialisée dans le domaine de la « minceur ». Fondatrice d'un centre amincissant à Fontainebleau en 2007, elle a ensuite intégré la société LPG® Systems en tant que responsable du service Formation pendant 11 ans. Elle a pu développer ses compétences et animer des formations pour les esthéticiennes dans le monde entier avant de devenir entrepreneur.

**Diplômes obtenus** : Bac D avec mention, CAP et BTS Esthétique-Cosmétique Niveau BTS Diététique, Certification « Nutrition de la femme », Certificat de formateur (en présentiel et à distance).

### Domaines de compétences :

- Experte LPG endermologie®
- Hydrafacial® corps & visage
- Formée au drainage lymphatique et Miracle Face Renata França
- Praticienne Kobido « Académie des facialistes »
- Esthéticienne YONKA
- Massage Chi Nei Tsang
- Massage pré-natal
- Créatrice de modules de formations en ligne et en présentiel
- Formatrice <https://www.vegetalement.com/fr/>
- Formatrice <https://formation.menoesthetique.fr/>
- Formatrice <https://www.nouvelles-esthetiques.com/boutique/formations>

### Durée de la formation et modalités :

Formation multimodale sur **20h** :

- **4h30 d'e-learning**
- **1h30** de visioconférences avec la formatrice
- **14h** de présentielle avec la formatrice

### Dates :

- Date de la visioconférence : 11/03/2026 à 14h15
- Date de la présentielle à Paris : 30 et 31 mars 2026

### Lieux :

MenoForm – Organisme de formation numéro NDA 119 110 514 91 - SAS au capital de 50€ - 105 rue Charles de Gaulle, 91440 BURES SUR YVETTE - Siret n 929 054 989 au RCS de Evry –  
[contact@menoesthetique.fr](mailto:contact@menoesthetique.fr)

- Elearning : plateforme de formation Learnybox
- Visioconférence : Google Meet - lien de connexion : <https://meet.google.com/hxs-myjf-jvk>
- Présentiel : Les Salons de Jules, 5 Rue de la Grange Batelière - 75009 Paris  
<https://salonsdejules.fr/>

### **Moyens pédagogiques :**

- Supports de formation : Un livret de formation est remis en début de session. Des supports audios, vidéo et documents PDF ressources sont fournis durant la formation.
- Méthode pédagogique : formation / action. Les apports théoriques sont entremêlés de pratique avec des exercices, des études de cas sur vidéo.
- La deuxième journée de présentiel est consacrée à des exercices pratiques par binôme.

---

## **Contenu de la formation :**

---

### **1ere PARTIE : en distanciel e-learning (4h30)**

#### **Module 1 : Immersion dans les fondamentaux**

- Les 6 étapes clés du bilan.
- Le questionnaire pré-bilan
- Analyse du questionnaire
- Comprendre et calculer l'IMC
- Comprendre une mesure d'impédancemétrie

#### **Module 2 : Maîtrise du Tissu Gras**

- Le tissu adipeux
- La lipolyse
- Les causes du surpoids
- Savoir repérer un tissu gras
- Etudes de cas
- Le tableau assistant

#### **Module 3 : Maîtrise du Relâchement Cutané**

- Les fibroblastes
- Collagène & Elastine
- Savoir repérer un tissu relâché
- Etudes de cas

MenoForm – Organisme de formation numéro NDA 119 110 514 91 - SAS au capital de 50€ - 105 rue Charles de Gaulle, 91440 BURES SUR YVETTE - Siret n 929 054 989 au RCS de Evry –  
[contact@menoesthetique.fr](mailto:contact@menoesthetique.fr)

- Le tableau assistant

#### **Module 4 : Combattez la Cellulite aqueuse**

- Définition de la cellulite
- Les stades de cellulite
- Savoir repérer la rétention d'eau:
- Etudes de cas
- Le tableau assistant

#### **Module 5 : Combattez la Cellulite adipeuse**

- Le surpoids en France
- Définition de la cellulite adipeuse
- Savoir repérer la cellulite adipeuse
- Etudes de cas
- Le tableau BILAN EXPERT
- Sommeil & surpoids

#### **Module 6 : Combattez la Cellulite fibreuse**

- Définition de la cellulite fibreuse
- Savoir repérer la cellulite fibreuse
- Etudes de cas
- Conseils alimentaires
- Le tableau assistant

#### **Module 7 : Parcours de Soins sur Mesure**

- Le tableau assistant
- La séance bilan: durée & tarif
- Créer un programme de soins
- La cellulite mixte

#### **Module 8 : Bonus structurer votre activité**

- Tableau assistant et rédaction du devis:
- Exercice pratique
- Carte mentale
- utiliser le bon vocabulaire
- travailler sa communication
- présenter le prix
- Check-list

### **Modalités d'évaluation :**

- Quiz de validation des acquis en fin de modules e-learning
- Exercice pratique à rendre
- Evaluation en présentiel

## **2ème PARTIE : 1 visioconférence pédagogique avec l'experte du module (1h30)**

### **Modalités :**

- Visioconférence en direct, interactive, animée par la formatrice experte Karine Gautier.
- Dates précisées dans le programme de formation.

### **Objectifs pédagogiques de la visioconférence :**

- Consolider les acquis théoriques et pratiques du module
- Permettre aux stagiaires d'ajuster leur compréhension avant les 2 jours en présentiel
- Préparer efficacement les outils et documents nécessaires à la mise en pratique professionnelle
- Harmoniser les pratiques et sécuriser la méthodologie d'accompagnement des clientes

### **Contenu détaillé de la visioconférence :**

- Temps d'échanges pédagogiques et réponses personnalisées aux questions des stagiaires
- Analyse des problématiques rencontrées lors du suivi du module, clarification des notions clés, levée des freins à la mise en pratique et ajustement des compréhensions selon les situations professionnelles rencontrées en institut.
- Analyse approfondie du questionnaire cliente
- Comprendre la lecture et l'interprétation du questionnaire d'évaluation afin d'identifier les besoins spécifiques de la cliente, d'évaluer son état global et de déterminer de manière cohérente le nombre de séances nécessaires dans le cadre de l'accompagnement.
- Structuration et gestion du temps du bilan en 3 étapes
- Apprentissage de l'organisation du bilan client

MenoForm – Organisme de formation numéro NDA 119 110 514 91 - SAS au capital de 50€ - 105  
rue Charles de Gaulle, 91440 BURES SUR YVETTE - Siret n 929 054 989 au RCS de Evry –  
[contact@menoesthetique.fr](mailto:contact@menoesthetique.fr)

- Prise en main et remplissage du tableau assistant

### **Méthodes pédagogiques mobilisées :**

- Visioconférence interactive
- Apports théoriques structurés
- Études de cas issues de situations professionnelles réelles
- Questions/réponses guidées
- Préparation active des supports utilisés en présentiel

### **Lien avec la suite de la formation :**

Cette visioconférence constitue une étape clé de préparation aux 2 jours en présentiel. Elle permet aux stagiaires d'arriver avec une base homogène, des outils déjà compris et partiellement complétés, favorisant ainsi une mise en pratique efficace et opérationnelle lors des exercices en conditions réelles.

## **3ème PARTIE : formation en présentiel (14h)**

### **Jour 1 : PRATIQUE GUIDÉE – APPROPRIATION DU DIAGNOSTIC MINCEUR**

#### **Matin 9h-13h : PRATIQUE**

#### **Rappel des fondamentaux (issus du e-learning)**

- Réactivation des 6 étapes clés du bilan minceur
- Mise en pratique du questionnaire pré-bilan entre stagiaires
- Analyse croisée des questionnaires complétés
- Calcul de l'IMC à partir de cas concrets
- Lecture et interprétation d'une mesure d'impédancemétrie : démonstration commentée et échanges

#### **Identification pratique du tissu graisseux**

- Reconnaissance du tissu adipeux par l'observation et le toucher
- Mise en lien pratique avec les mécanismes de la lipolyse étudiés en amont
- Identification des causes possibles du surpoids à partir des profils analysés
- Repérage du tissu graisseux sur les stagiaires volontaires

MenoForm – Organisme de formation numéro NDA 119 110 514 91 - SAS au capital de 50€ - 105  
rue Charles de Gaulle, 91440 BURES SUR YVETTE - Siret n 929 054 989 au RCS de Evry –  
[contact@menoesthetique.fr](mailto:contact@menoesthetique.fr)

- Études de cas pratiques et mises en situation
- Utilisation du tableau assistant pour formaliser l'analyse

## **Après-midi 14h-17h : PRATIQUE**

### **Identification pratique du tissu relâché**

- Observation et reconnaissance du relâchement cutané sur le corps
- Mise en application des notions liées aux fibroblastes, au collagène et à l'élastine
- Repérage du tissu relâché par tests simples et reproductibles
- Études de cas pratiques entre stagiaires
- Complétion du tableau assistant

### **Identification de la cellulite aqueuse**

- Observation des différents aspects de la cellulite aqueuse
- Repérage des stades de cellulite à partir de situations réelles
- Identification de la rétention d'eau sur le corps des stagiaires
- Études de cas pratiques
- Utilisation du tableau assistant pour structurer le diagnostic

### **Identification de la cellulite adipeuse**

- Reconnaissance des signes caractéristiques de la cellulite adipeuse
- Repérage pratique sur différents profils corporels
- Études de cas guidées
- Utilisation du tableau BILAN EXPERT
- Mise en lien entre sommeil, hygiène de vie et surpoids dans l'analyse du diagnostic

### **Identification de la cellulite fibreuse**

- Observation et reconnaissance de la cellulite fibreuse
- Différenciation pratique entre cellulite fibreuse et autres types de cellulite
- Études de cas pratiques
- Échanges autour des conseils alimentaires à intégrer dans l'accompagnement
- Complétion du tableau assistant

## **Jour 2 : PRATIQUE**

### **MATIN 9h-13h : DÉMONSTRATION**

- Présentation du déroulé de la journée

MenoForm – Organisme de formation numéro NDA 119 110 514 91 - SAS au capital de 50€ - 105  
rue Charles de Gaulle, 91440 BURES SUR YVETTE - Siret n 929 054 989 au RCS de Evry –  
[contact@menoesthetique.fr](mailto:contact@menoesthetique.fr)

- Réponse aux questions suite à la 1ère journée
- Démonstration du protocole par la formatrice sur modèle extérieur : Accueil de la clientèle, analyse du questionnaire, mesure d'impédancemétrie, diagnostic de peau, rédaction du programme de soins et conclusion de la vente.
- Pratique des binômes avec accompagnement de la formatrice.

#### **Après-midi 14h-17h : PRATIQUE par binôme**

- Rotation des binômes et validation du protocole par une pratique complète.
- Questions-réponses.
- Évaluation individuelle des acquis
- Débriefing général et remise des attestations de formation
- Remise du questionnaire d'évaluation de la formation à compléter par les stagiaires.

#### **Évaluation des compétences acquises**

Évaluation des stagiaires par la formatrice, pendant les exercices de pratique par binôme  
Un test de connaissances est effectué en fin de session pour validation des acquis.

#### **Évaluation de la formation**

Une évaluation à chaud est effectuée en fin de formation et une évaluation à froid sera envoyée par mail 3 mois après la fin de la session.