

## REFERENTIEL DE COMPETENCES ET DE CERTIFICATIONS

La certification « Concevoir et animer des séances d'exercices de gymnastique faciale » s'adresse aux professionnels de l'esthétique, et du bien-être (masseurs, naturopathes, praticiens SPA, sophrologues) souhaitant développer une activité complémentaire, en proposant des séances d'exercices de gymnastique faciale à leurs clients.

En acquérant cette compétence spécifique, les professionnels de l'esthétique et du bien-être obtiennent une différenciation sur le marché, par une approche innovante et unique en matière d'embellissement et d'amélioration de la beauté, de la qualité et du bien-être de la peau. Cela leur permet d'attirer de nouveaux clients et de fidéliser ceux qui recherchent des méthodes de soin du visage alternatives et efficaces. De plus, les exercices de gymnastique faciale apportent une réponse aux personnes qui recherchent des approches naturelles et non invasives.

**Prérequis :** Expérience professionnelle d'au moins un an dans les métiers de l'esthétique ou du bien-être avec un projet de développer une activité complémentaire en gymnastique faciale.

**Candidat en situation de handicap :** Tout candidat peut saisir le référent handicap du certificateur pour aménager les modalités d'évaluation et obtenir l'assistance d'un tiers lors de l'évaluation. Les supports et le matériel nécessaires à la réalisation des évaluations pourront être adaptés. Sur le conseil du référent Handicap et dans le respect des spécifications du référentiel, le format de la modalité pourra être adaptée.

REFERENTIEL DE COMPETENCES	REFERENTIEL D'ÉVALUATION	
	MODALITÉS D'ÉVALUATION	CRITÈRES D'ÉVALUATION
<b>Concevoir et animer des séances d'exercices de gymnastique faciale</b>		
<b>C1.</b> Elaborer un programme personnalisé de séances d'exercices de gymnastique faciale, à partir des observations réalisées sur le visage du client et des informations recueillies sur ses objectifs et besoins spécifiques, y compris ceux liés à une situation de handicap, afin de déterminer les exercices, postures,	<b>Type d'évaluation :</b> Mise en situation professionnelle portant sur la conception et l'animation d'une séance de gymnastique faciale.	<b>Pour C1 :</b> Les résultats des observations du candidat sur le visage du client sont pertinents : état de la peau, profondeur des rides d'expression, aspect/qualité de la peau lors des moments de relâchement...

<p>techniques et outils à utiliser, selon les zones du visage, pour répondre à la demande du client.</p>	<p>Il est demandé au candidat, placé en situation professionnelle de concevoir et animer une séance d'exercices de gymnastique faciale auprès d'un client, joué par un des membres du jury.</p> <p>Les objectifs du client (par exemple relaxation musculaire du visage, réduction des ridules, amélioration de l'éclat du teint...), la zone principale à travailler (par exemple l'ovale du visage, la bouche ...), ainsi qu'une problématique spécifique à prendre en compte lors de la séance (par exemple la ride du lion, les rides d'amertume ...), seront tirés au sort.</p> <p>Au cours de la séance, et dans le temps imparti, il est attendu du candidat qu'il :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etablit un programme personnalisé contenant les exercices, postures, techniques et outils à utiliser lors de la séance et en fasse part au client (en lien avec C1),</li> <li>- Fasse pratiquer au client un exercice de respiration profonde, en début de séance (en lien avec C2),</li> <li>- Conduise une séquence de relaxation du haut du corps du client (en lien avec C3),</li> <li>- Réalise des démonstrations de postures, gestes et techniques de gymnastique faciale (minimum de 2 postures différentes, d'auto-massages, d'acupressions et de postures du haut du corps), en s'appuyant sur le programme réalisé (en lien avec C4),</li> <li>- S'assure de la réalisation conforme par le client, sur son propre visage, des postures et gestes</li> </ul>	<p>Les problématiques spécifiques principales du client sont identifiées : rides, type/zone de relâchement (joues, ovale du visage, affaissement au niveau du regard...)...</p> <p>Le client est interrogé sur : son niveau de pratique d'exercices de gymnastique faciale, ses ressentis sur sa peau et son visage et ses besoins spécifiques (notamment en cas de handicap : installation/position spécifique pour la pratique, utilisation ou exclusion de certains produits, outils, techniques...).</p> <p>Le programme établi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Est complet : exercices, postures, techniques (exercices de tonification, de relaxation, gestuelle de décongestion, de lissage, de stimulation ...) et outils (gouacha, roll on...), selon les différentes zones (lèvres, zone inter-sourcilière, front, ovale du visage...),</li> <li>- Tient compte du niveau de pratique du client,</li> <li>- Est en cohérence avec les réponses du client (attentes, besoins spécifiques...), les résultats des observations effectuées et les objectifs précisés.</li> </ul>
<p><b>C2.</b> Faire pratiquer des exercices de respiration profonde (respirations alternées, respirations en carré, de l'abeille...), en début et en cours de séance de gymnastique faciale, en tenant compte du rythme de souffle du client et de son état (niveau de tension, de</p>		<p><b>Pour C2 :</b> Le candidat justifie que les techniques de respiration utilisées sont en cohérence avec les besoins spécifiques du client et son état du</p>

<p>stress, situation de handicap...), afin de favoriser la relaxation du client et l'oxygénation des tissus de son visage (peau), et ainsi optimiser les effets de la séance.</p>	<p>montrés et procédés aux corrections nécessaires (en lien avec C5),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Délivre tous conseils pratiques au client, en cours de séance, pour le rendre autonome dans ses réalisations d'exercices de gymnastique faciale (en lien avec C6).</li> </ul> <p>Au cours de la séance, il est demandé au candidat de commenter et justifier ses différents gestes et choix.</p> <p>A l'issue de la séance, le candidat répondra aux questions du jury sur le déroulement de la séance. Il sera notamment interrogé sur l'adaptation des séances aux personnes en situation de handicap.</p>	<p>moment : respiration alternée, respiration 4-7-8, respiration en carré, respiration de l'abeille...</p> <p>Le candidat observe le souffle naturel du client et ajuste les exercices en fonction.</p> <p>Le candidat fait pratiquer des exercices de respiration profonde en début de séance puis en cours de séance si besoin pour maintenir la relaxation du client.</p> <p>Le candidat explique les différentes techniques et exercices pratiqués, leurs objectifs et les attendus spécifiques de la part du client (positions à observer, mouvements à réaliser, intensité et rythme des inspirations/expirations, blocages de la respiration...).</p>
<p><b>C3.</b> Conduire une séquence de relaxation du haut du corps, en proposant des mouvements doux de rotation, d'élévation, de flexion et de torsion des différentes zones (tête, épaules, buste, trapèze, décolleté, cou, nuque), en tenant compte des capacités du client et de ses éventuelles douleurs, afin de lui permettre d'étirer ses muscles et relâcher les tensions musculaires.</p>		<p><b>Pour C3 :</b></p> <p>Les mouvements de relaxation du haut du corps sont réalisés en début de séance.</p> <p>Les mouvements proposés et les protocoles associés sont adaptés aux zones travaillées, aux besoins spécifiques du client et au programme envisagé pour le reste de la séance.</p> <p>Les mouvements proposés sont adaptés aux capacités physiques du client. Le client est interrogé sur ses éventuelles douleurs ou difficultés de réalisation au cours de la séquence. Le candidat adapte les mouvements de la séquence en fonction des réponses du client.</p>

		<p>Les finalités et bénéfices de la relaxation du haut du corps sont expliqués au client : muscles étirés, relâchement des tensions musculaires, bénéfices directs sur l'ovale du visage...</p>
<p><b>C4.</b> Réaliser des démonstrations des différentes postures, gestes et techniques de gymnastique faciale (pressions et contre-pressions musculaires statiques, dynamiques, techniques d'auto-massages, acupression) en fonction des besoins du client, afin de lui permettre de les observer et les reproduire sur son propre visage.</p>		<p><b>Pour C4 :</b> Les gestes, postures et techniques sont correctement réalisés lors des démonstrations : application des protocoles adéquats selon les besoins spécifiques et zones ciblées (contenu, ordre des gestes, position des mains et doigts... ).</p> <p>Les zones travaillées (muscles, points de pression, de contre-pressions et d'acupression...) sont correctement nommées et précisément localisées.</p> <p>Les démonstrations choisies sont en cohérence avec les objectifs du client et les résultats escomptés : détente des masséters et lissage du sillon nasogénien grâce aux postures du « sourire », du « lézard » ou au paddle lift, gestes d'automassage drainant et de stimulation musculaire pour réduire les poches, les cernes et lisser les ridules autour des yeux, détente de la zone inter-sourcilière et correction de la ride du lion grâce aux gestes de crochets, pincements, « freeze », cercles ...</p> <p>Les démonstrations sont accompagnées d'explications claires permettant au client de reproduire les différents mouvements : position</p>

		<p>des mains, des doigts, de la tête, points d'appui, type de pression à appliquer...</p> <p>En cas de prestation en ligne, le candidat s'assure de la bonne visibilité du client de chacune des démonstrations : positionnement de la caméra, modes de son et d'éclairage adaptés....</p>
<p><b>C5.</b> Vérifier la réalisation conforme, par le client, des postures et gestes de gymnastique faciale, en observant, guidant et corrigeant les différents mouvements réalisés, en temps réel, selon les techniques et outils employés, les zones travaillées et les besoins spécifiques du client, afin de lui permettre d'obtenir les résultats escomptés.</p>		<p><b>Pour C5 :</b></p> <p>Le candidat détecte les gestes et postures non conformes et en fait part au client.</p> <p>Le candidat explique les conséquences des mauvaises réalisations : absence de résultats, résultats moins visibles/durables, effet contre-productif....</p> <p>Le candidat explique de façon claire les correctifs à apporter aux différents gestes et s'assure de la bonne compréhension du client (répétitions, reformulations, nouvelles démonstrations...).</p>
<p><b>C6.</b> Délivrer des conseils pratiques au client permettant de le rendre autonome dans la réalisation d'exercices de gymnastique faciale, en fonction de ses besoins spécifiques, en lui communiquant l'ensemble des bénéfices liés à une pratique régulière, afin de lui permettre d'obtenir des résultats durables.</p>		<p><b>Pour C6 :</b></p> <p>Le candidat explique les principales règles d'hygiène et de sécurité applicables aux séances de gymnastique faciale : nettoyage méticuleux des mains, ongles, visage et cou, désinfection des outils et matériels utilisés, installation confortable et adaptée pour la réalisation des séances, utilisation de produits adaptés au type de peau et aux besoins ....</p> <p>Les bénéfices de la pratique régulière sont expliqués : amélioration des gestes et techniques,</p>

renforcement progressif des effets selon les zones et techniques (tonification ou détente des muscles, lissage des rides ou ridules, réduction du relâchement des tissus de la peau ...)

Les conseils et recommandations fournis sont personnalisés (selon les objectifs, situation, état, éventuel handicap, contraintes du client...) : langage utilisé (termes, ton, rythme d'élocution...), contenu des explications (niveau de détail, niveau de répétitions, images utilisées...) ...

Le candidat propose au client la fourniture d'un support de pratique lui permettant de poursuivre les exercices de gymnastique faciale en autonomie : enregistrement de la séance, support avec récapitulatif par courriel, fiche supports par exercices...