

Zebr'elle - Stéphanie Vasseur
27 Rue de Sénéfontaine
60155 St Léger en Bray
N° SIRET 525 094 454 00028
N° Formateur 32 60 03825 60



LE DIAPASON EN SOCIO ESTHETIQUE

Public : Socio esthéticiennes

Maximum de participants : 8

Durée : 1 journée de 7 heures

Date de la formation : 24 octobre 2026

Lieu de formation : Résidence Domitys - Beauvais

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Cette formation permet à la socio-esthéticienne d'acquérir les connaissances techniques et les gestes nécessaires à l'utilisation du diapason dans le cadre d'une prestation socio-esthétique.

La journée est centrée sur la découverte de l'outil, sa prise en main, les différentes modalités d'utilisation, l'association avec des techniques manuelles et l'apprentissage d'un protocole complet.

Une large place est consacrée à la démonstration et à la pratique afin de permettre aux participantes d'intégrer cette technique à leurs prestations professionnelles.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Identifier les caractéristiques et les différents éléments du diapason utilisé en socio-esthétique.
- Maîtriser les modalités de prise en main et d'utilisation du diapason.
- Mettre en œuvre les différentes techniques manuelles associées à l'utilisation du diapason.
- Maîtriser les gestes de pressions palmaires, de digitopressions et de vibrations manuelles.
- Réaliser les différentes étapes d'un protocole utilisant le diapason.
- Associer les techniques manuelles et l'utilisation du diapason au sein d'une même prestation.
- Adapter les gestes, la pression, le rythme et la durée d'une prestation aux caractéristiques et aux attentes de la personne.
- Réaliser une prestation complète dans le respect des règles d'hygiène, d'ergonomie et du champ professionnel de la socio-esthétique.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Utiliser correctement un diapason dans le cadre d'une prestation socio-esthétique.
- Maîtriser les différents gestes techniques enseignés.
- Enchaîner les différentes étapes du protocole de manière fluide et structurée.
- Associer les techniques manuelles et l'utilisation du diapason.
- Ajuster la gestuelle, la pression, le rythme et la durée de la prestation.
- Installer correctement la personne et adopter une posture professionnelle et ergonomique.
- Réaliser le protocole dans son intégralité de manière autonome.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques.
- Démonstrations réalisées par la formatrice.
- Exercices pratiques en binôme.
- Études de situations professionnelles.
- Analyse des ressentis.
- Échanges de pratiques.

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Diapasons destinés à la pratique professionnelle.
- Tables de modelage.
- Supports pédagogiques remis aux stagiaires.
- Vidéoprojecteur.
- Salle adaptée à la pratique.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire de positionnement en début de formation.
- Questionnaire d'évaluation des acquis.
- Questionnaire de satisfaction.

PROGRAMME

MATIN — DÉCOUVERTE DE L'OUTIL ET ACQUISITION DES TECHNIQUES

1. Présentation du diapason

- Présentation de l'outil et de ses caractéristiques.
- Différents éléments constitutifs du diapason.
- Prise en main et manipulation.
- Mise en vibration de l'outil.
- Conditions d'utilisation dans le cadre d'une prestation socio-esthétique.
- Entretien et rangement du matériel.

2. Les techniques manuelles associées

Présentation et apprentissage des gestes utilisés dans le protocole :

- Pressions palmaires.
- Digitopressions.
- Vibrations manuelles.
- Coordination entre la gestuelle manuelle et l'utilisation du diapason.

3. Utilisation technique du diapason

- Mise en vibration et contrôle du geste.
- Positionnement du diapason.
- Distance et placement de l'outil.
- Utilisation sur différentes zones du corps.
- Variation du rythme et du temps d'utilisation.
- Association du diapason aux gestes manuels.
- Exercices techniques progressifs.

•

4. Installation et ergonomie

- Installation de la personne.
- Positionnement de la praticienne.
- Prévention des contraintes posturales.
- Organisation du matériel pendant la prestation.

APRÈS-MIDI — APPRENTISSAGE ET MAÎTRISE DU PROTOCOLE

5. Présentation du protocole complet

- Présentation des différentes étapes.
- Ordre d'enchaînement des gestes.
- Démonstration complète par la formatrice.
- Explication des transitions entre les différentes séquences.

6. Mise en pratique progressive

Travail en binôme :

- Préparation et installation.
- Prise en main du diapason.
- Réalisation des différentes techniques manuelles.
- Utilisation du diapason sur les zones prévues dans le protocole.
- Association des gestes manuels et du diapason.
- Travail du rythme et de la fluidité.
- Ajustement de la pression et de l'intensité des gestes.
- Corrections individualisées par la formatrice.

7. Réalisation du protocole complet

Chaque participante réalise l'ensemble du protocole :

- Préparation du matériel.
- Installation.
- Enchaînement des techniques manuelles.
- Utilisation du diapason.
- Transitions entre les différentes étapes.
- Respect de l'ordre du protocole.
- Gestion du temps.
- Installation et rangement du poste de travail.

8. Adaptation de la prestation

- Ajustement de la gestuelle en fonction des caractéristiques de la personne.
- Adaptation de la pression et du rythme.
- Adaptation de la durée des différentes séquences.
- Prise en compte des attentes exprimées par la personne.
- Respect des limites du champ professionnel de la socio-esthétique.

RÉSULTAT ATTENDU

À l'issue de la journée, chaque participante doit être en mesure de réaliser de manière autonome le protocole enseigné et d'utiliser le diapason dans le cadre de ses prestations socio-esthétiques, dans le respect de ses compétences professionnelles et des règles d'hygiène et d'ergonomie.

**DELIVRANCE D'UNE ATTESTATION DE FORMATION +
UN CERTIFICAT DE FORMATION**