

PROGRAMME DE FORMATION — COIFFURE ET PRÉVENTION

Hygiène, sécurité et ergonomie en salon de coiffure

Durée : 35 heures sur 5 jours	Tarif net : 1 050 € par participant Exonération de TVA art. 261, 4, 4° a CGI
Modalités : Présentiel en centre ou en intra-entreprise selon les conditions convenues.	Lieu : 40 rue de Valenciennes, 59500 Douai (ou intra-entreprise)
Délai d'accès : 14 jours à compter de la validation de la prise en charge, sous réserve des disponibilités.	Sanction : Certificat de réalisation et attestation de fin de formation.

1. Public visé et Prérequis

Public visé : Dirigeants, responsables, salariés et apprentis exerçant en salon de coiffure ou dans une activité utilisant des produits et équipements capillaires.

Prérequis : Aucun prérequis.

2. Objectifs pédagogiques

- Identifier les principaux risques professionnels en salon de coiffure.
- Adopter les gestes et postures permettant de limiter la fatigue et les troubles musculosquelettiques.
- Appliquer les règles d'hygiène et de désinfection du matériel et des locaux.
- Comprendre les risques chimiques liés aux produits capillaires et utiliser les protections adaptées.
- Améliorer l'organisation, la ventilation, le nettoyage et l'ergonomie des postes.

3. Méthodes pédagogiques, Moyens et Évaluation

Apports théoriques illustrés, échanges avec le formateur, études de cas et exercices d'application. Les formations métier intègrent des démonstrations et ateliers pratiques avec le matériel professionnel adapté. Les acquis sont vérifiés par questionnement, observation des gestes, productions réalisées et QCM final selon le programme. Le suivi est assuré par émargement et une satisfaction à chaud est recueillie.

4. Accessibilité et Accueil des personnes en situation de handicap

Les besoins liés à une situation de handicap sont étudiés avant l'inscription avec le référent handicap. Les adaptations réalisables sont définies selon le contenu, les équipements, les règles de sécurité et les contraintes du lieu de formation.

5. Programme détaillé et Déroulé pédagogique

Jour N°1– Introduction à la sécurité et aux risques en salon de coiffure

Horaire	Activité	Contenu & Déroulé	Supports	Évaluation
9h00 - 9h30	Accueil et présentation	Présentation du formateur, des participants et des objectifs du module. Tour de table pour recueillir les attentes et le niveau des stagiaires.	Paperboard / diaporama d'introduction / fiche "attentes stagiaires"	Observation de la participation et recueil des attentes.
9h30 - 10h30	identifier les risques du métier	Introduction aux risques liés à l'activité : brûlures, glissades, coupures, postures, allergies, produits chimiques, électricité.	Diaporama visuel + images d'accidents types + fiche "risques métiers coiffure"	Questions orales / échanges interactifs pour valider la compréhension.
10h30 - 10h45	Pause-café	Pause-café	Pause-café	Pause-café
10h45 - 12h15	Cadre légal et obligations en salon	Présentation des obligations employeur/salarié, affichages obligatoires, DUERP, fiche de sécurité des produits, règles de stockage.	Support PowerPoint / exemple de DUERP / pictogrammes CLP imprimés	QCM oral rapide de vérification (3 questions).
12h15 - 13h30	Pause déjeuner	Pause déjeuner	Pause déjeuner	Pause déjeuner
13h30 - 14h30	Étude de cas – accidents fréquents	Étude en groupe de situations réelles (ex. brûlure au lisseur, allergie coloration, chute au bac). Chaque groupe propose des mesures préventives.	Fiches "cas pratiques" / tableau blanc / feutres	Évaluation collective : restitution orale notée sur pertinence des propositions.
14h30 – 15h30	Réflexes de prévention et sécurité active	Présentation des bons comportements de prévention (signalement d'anomalies, rangement, entretien du poste). Simulation d'organisation de poste sécurisée.	Fiche check-list sécurité / vidéo démonstrative / plan d'un salon	Observation de la mise en pratique et débrief collectif.
15h30 - 15h45	Pause-café	Pause-café	Pause-café	Pause-café
15h45 - 16h45	Auto-diagnostic du poste de travail	Chaque stagiaire remplit une grille d'audit sur son propre espace ou un poste type. Identification des points forts et à améliorer.	Grille d'évaluation du poste / stylos / photo d'un salon type	Contrôle de la complétude de la grille + échanges individuels.
16h45 - 17h00	Synthèse du jour 1	Retour collectif sur les apprentissages du jour.	QCM Oral/ fiche synthèse récapitulative	Question/Reponse

Jour N°2 – Entretien du matériel et désinfection

Horaire	Activité	Contenu & Déroulé	Supports	Évaluation
9h00 - 9h30	Accueil et rappel du Jour 1	Retour sur les notions vues la veille (risques, prévention). Introduction à la thématique hygiène et entretien.	PowerPoint récapitulatif / échanges libres	Question orale de révision.
9h30 - 10h30	Hygiène du poste de travail	- Méthodes de nettoyage : peignes, brosses, ciseaux, tondeuses, bacs. \n- Produits adaptés et temps de contact. \n- Bonnes pratiques de stockage et étiquetage.	Diaporama / Fiches "bonnes pratiques" / vidéo démonstrative"	Observation de la participation et échanges oraux.
10h30 - 10h45	Pause-café	Pause-café	Pause-café	Pause-café
10h45 - 12h00	Entretien et désinfection du matériel	Méthodes de nettoyage : peignes, brosses, ciseaux, tondeuses, bacs. \n- Produits adaptés et temps de contact. \n- Bonnes pratiques de stockage et étiquetage.	Fiches procédures / produits de démonstration / étiquettes CLP	QCM oral rapide de vérification (3 questions).
12h00 - 13h30	Pause déjeuner	Pause déjeuner	Pause déjeuner	Pause déjeuner
13h30 - 14h30	Gestion du linge et des serviettes	Tri du linge propre/sale. \n- Fréquence de lavage. \n- Précautions sanitaires (bactéries, champignons). \n- Rangement et stockage.	Étude de cas / exemple d'organisation réelle / photo d'armoire propre	Correction collective d'un cas pratique d'erreur d'hygiène.
14h30 – 15h30	Hygiène des outils électriques et zones de contact	Nettoyage des tondeuses, sèche-cheveux, fauteuils, miroirs et poignées. Bon usage des lingettes désinfectantes et sprays adaptés.	Matériel réel / démonstration / check-list	Observation directe du geste et validation par le formateur.
15h30 - 15h45	Pause-café	Pause-café	Pause-café	Pause-café
15h45 - 16h45	Protocole de nettoyage complet du salon	Élaboration d'un plan d'entretien quotidien, hebdomadaire et mensuel. Répartition des tâches.	Grille de planification / modèle de tableau mural / exemple Excel	Chaque stagiaire rédige un plan d'entretien à remettre au formateur.
16h45 - 17h00	Synthèse du jour 1	Retour collectif sur les apprentissages du jour. + échanges de bonnes pratiques entre participants.	QCM Oral/ fiche synthèse récapitulative	Question/Reponse

Jour N°3 – Prévention des risques chimiques et protection individuelle

Horaire	Activité	Contenu & Déroulé	Supports	Évaluation
9h00 - 9h30	Accueil et introduction du thème	Présentation du thème du jour : les produits chimiques utilisés au quotidien en salon. Rappel des incidents ou réactions cutanées déjà rencontrés.	Discussion ouverte / affiches produits / PowerPoint visuel simple	Observation des échanges et participation active.
9h30 - 10h30	Identifier les produits à risque	Analyse des produits du salon : colorations, sprays, décolorants, oxydants, permanentes, désinfectants. Lecture des étiquettes et pictogrammes de danger.	Produits réels du salon / étiquettes CLP / fiche mémo pictogrammes	Observation de la capacité à reconnaître les pictogrammes et dangers.
10h30 - 10h45	Pause-café	Pause-café	Pause-café	Pause-café
10h45 - 12h00	Effets sur la santé et voies d'exposition	Explication des risques cutanés, respiratoires et allergiques. Notions de sensibilisation et réactions cumulées. Conseils pratiques pour limiter l'exposition.	Images pédagogiques / échanges d'expériences / démonstrations gestes de sécurité	Évaluation orale par questionnement en continu.
12h00 - 13h30	Pause déjeuner	Pause déjeuner	Pause déjeuner	Pause déjeuner
13h30 - 14h30	Protection individuelle et collective	Présentation des EPI : gants adaptés, masques, lunettes, ventilation. Bon usage et erreurs à éviter.	Matériel réel (gants, masques, lunettes) / démonstration d'utilisation	Observation des manipulations correctes des EPI.
14h30 – 15h30	Stockage et manipulation sécurisée	Où et comment stocker les produits chimiques. Séparation des familles incompatibles. Organisation du local technique.	Photo d'un espace mal rangé / tableau "bonnes pratiques de stockage"	Discussion guidée et corrections collectives.
15h30 - 15h45	Pause-café	Pause-café	Pause-café	Pause-café
15h45 - 16h45	Réflexes de prévention au quotidien	Construction en groupe d'une "charte prévention" : gestes simples à appliquer chaque jour pour se protéger et protéger les collègues.	Ecran mural / affiches vierges	Participation active à la création de la charte.
16h45 - 17h00	Conclusion du jour	Lecture de la charte prévention, échanges libres et engagement oral de chaque stagiaire à l'appliquer au salon.	Charte collective affichée / photo souvenir	Validation orale du respect des engagements.

Jour N°4 – Ergonomie et postures de travail

Horaire	Activité	Contenu & Déroulé	Supports	Évaluation
9h00 - 9h30	Introduction à l'ergonomie	Présentation des enjeux : fatigue, douleurs, blessures. Tour de table : chaque stagiaire décrit les zones de tension qu'il ressent au travail.	Images anatomiques / discussion collective	Observation de la participation et des retours d'expérience.
9h30 - 10h30	Comprendre le corps au travail	Explication des principaux muscles sollicités (dos, épaules, bras, nuque, poignets). Impact des gestes répétitifs et station debout prolongée.	Schéma corporel / mannequin anatomique ou visuel / démonstration gestuelle	Échanges oraux et vérification de la compréhension.
10h30 - 10h45	Pause-café	Pause-café	Pause-café	Pause-café
10h45 - 12h00	Bonnes postures et gestes sécurisés	Démonstration des bonnes postures pour le shampoing, la coupe, la coloration, le brushing. Conseils pour ajuster la hauteur du siège, du bac et du client.	Matériel réel du salon / fauteuil / bac à shampoing / miroir	Observation directe des gestes corrigés par le formateur.
12h00 - 13h30	Pause déjeuner	Pause déjeuner	Pause déjeuner	Pause déjeuner
13h30 - 14h30	Exercices pratiques : prévention des TMS	Étirements simples à faire chaque jour, micro-pauses actives, exercices de relaxation musculaire.	Musique douce / tapis / vidéo de démonstration	Participation active aux exercices et respect des consignes.
14h30 – 15h30	Organisation du poste de travail	Comment aménager son poste pour éviter les torsions, limiter les déplacements inutiles et réduire la fatigue. Importance du rangement ergonomique.	Photo de poste type / exemple d'aménagement optimisé	Observation des propositions d'amélioration formulées par les stagiaires.
15h30 - 15h45	Pause-café	Pause-café	Pause-café	Pause-café
15h45 - 16h45	Simulation réelle au poste	Mise en pratique complète : chaque stagiaire réalise une coupe ou une mise en forme fictive en appliquant les conseils ergonomiques appris.	Matériel professionnel / miroir / client modèle (collègue)	Observation directe + correction personnalisée.
16h45 - 17h00	Bilan du jour et engagement personnel	Retour sur les progrès de la journée. Chaque stagiaire choisit une habitude à modifier pour travailler sans douleur.	Tableau mural "Mon engagement bien-être" / feutres	Validation orale de l'engagement et feedback collectif.

Jour N°5 – Hygiène de l'air, entretien global du salon & clôture de formation

Horaire	Activité	Contenu & Déroulé	Supports	Évaluation
9h00 - 9h30	Introduction au thème du jour	Présentation du programme de la journée. Rappel des points essentiels vus les jours précédents. Objectif : relier hygiène, sécurité et ergonomie dans une vision globale du salon.	PowerPoint visuel / échanges libres	Observation de la participation et des réponses orales.
9h30 - 10h30	Hygiène de l'air et ventilation	Comprendre l'importance de l'aération : renouvellement de l'air, vapeurs chimiques, humidité, climatiseur, purificateur d'air. Vérifier les bonnes pratiques du salon (ouverture, nettoyage filtres, etc.).	Schémas, photos d'exemples de bonne/mauvaise ventilation	Observation et discussion participative.
10h30 - 10h45	Pause-café	Pause-café	Pause-café	Pause-café
10h45 - 12h00	Nettoyage des surfaces et zones sensibles	Méthodes de nettoyage des sols, poignées, miroirs, fauteuils, bacs, plans de travail. Différencier désinfection quotidienne / hebdomadaire / mensuelle.	Tableau mural "plan de nettoyage" / produits de démonstration	Observation des propositions faites par les stagiaires sur la fréquence d'entretien.
12h00 - 13h30	Pause déjeuner	Pause déjeuner	Pause déjeuner	Pause déjeuner
13h30 - 14h30	Gestion des déchets et produits usagés	Identifier les déchets spécifiques (produits chimiques, gants, emballages, cheveux). Apprendre à trier et stocker selon les normes.	Photos illustratives / bacs de tri réels ou maquettes / tableau explicatif	Observation et corrections orales sur la cohérence du tri.
14h30 – 15h30	Création d'un plan d'entretien collectif	Élaboration en groupe d'un plan d'entretien global pour le salon : qui fait quoi, quand et comment. Plan affichable dans le local du personnel.	Ecran mural / exemple de planning	Validation orale du plan par le groupe (accord collectif).
15h30 - 15h45	Pause-café	Pause-café	Pause-café	Pause-café
15h45 - 16h45	QCM final & retour d'expérience	QCM global (20 questions) couvrant toute la formation. Discussion collective sur les progrès observés et les changements mis en place.	QCM papier / support projeté / échanges ouverts	Correction orale collective + participation.
16h45 - 17h00	Clôture de la formation	Bilan collectif : chaque stagiaire partage son "engagement prévention" personnel. Conclusion et remise des attestations.	Tableau "mes bonnes pratiques" / signature symbolique du groupe	Observation de la participation et de l'engagement individuel.