

2021

# Formations

## COUPES ET TECHNIQUES

COLORATION  
COUPES FEMMES  
CHIGNONS  
COIFFAGE  
BARBIER  
STAGES APPRENTIS

## BIEN-ÊTRE

MAQUILLAGE  
MASSAGE

## FORMATIONS TRANSVERSALES

MANAGEMENT  
SOCIAL  
SST

## NOUVEAUTÉ 2021 : NOUVEAUX LOCAUX

Le **POLE COIFFURE BIEN-ETRE / ADEFOC** va occuper de nouveaux locaux à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2021 !

Aussi, nous vous proposons, toujours sur Limoges, un local plus spacieux avec de nombreuses places de stationnement gratuites pour tous !

Notez notre nouvelle adresse à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2021 :

**117 rue de Nexon – 87000 Limoges**

Nous avons hâte de vous y accueillir !

# ADEFOC 2021

ASSOCIATION POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA FORMATION DANS LA COIFFURE

**FAITES EVOLUER VOTRE ENTREPRISE  
ET VOS COLLABORATEURS GRÂCE À  
L'ADEFOC !**

L'ADEFOC, des gages de qualité :

- ◆ Depuis 1990, l'ADEFOC est au plus près de vos préoccupations professionnelles et adapte ses formations.
- ◆ Proximité : l'ADEFOC est basée à Limoges, au plus près de vos entreprises.
- ◆ Depuis 2018, l'ADEFOC est certifié OPQF.
- ◆ Depuis octobre 2020 : **l'ADEFOC est certifié QUALIOPi** : la marque de certification qualité des prestataires d'actions de formation !



La qualification QUALIOPi a pour objectif d'attester la qualité du processus mis en œuvre par les prestataires d'actions concourant au développement des compétences, qu'il s'agisse d'actions de formation, de bilans de compétences, d'actions permettant de faire valider les acquis de l'expérience ou d'actions de formation par apprentissage.

- ◆ Un coût à charge de l'entreprise minimale (à partir de 80 € HT la journée de formation – cf. détails p.7 et 8).

Se former avec l'ADEFOC, c'est l'assurance de ne pas « se prendre la tête », en plus nous nous chargeons de l'intégralité des financements et préparons, pour vous, l'ensemble des dossiers auprès des organismes financeurs !

**Alors, n'hésitez plus et inscrivez-vous !**



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de Handicap.

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

05 55 79 66 41 / [adefoc@wanadoo.fr](mailto:adefoc@wanadoo.fr)



### EFFETS NATURELS ET AUDACIEUX

Vous l'avez plébiscité en 2020 : Manuel MONNOT est de retour !

1 JOUR

- Maîtriser les différentes nouvelles techniques d'effets de lumière et de contraste : apporter un reflet à une couleur, donner du relief à une coupe...
- Maîtriser les diagnostics clients, analyse et détails des principes chimiques des différents produits utilisés.
- Maîtriser les fonds d'éclaircissement et chromatiques.
- Découvrir les nouvelles techniques de mèches colorées ou décolorées, balayages et toutes les nouvelles tendances du marché : foylage, ombré, hair, smoky, painting, voile, plumes, tye and dye, ombré, le naturel 2 tons...
- Développer votre activité de coloration.

**Prévoir un modèle pour la mise en application  
l'après-midi**

**Animateur : Manuel MONNOT, coiffeur / formateur**

▶ 11 octobre

87

LIMOGES



### COUPES ET TECHNIQUES

1 JOUR

- Étude de coupes avec une technique de coloration associée
- Apprendre et maîtriser de nouvelles techniques de coloration pour réaliser un travail de qualité de manière professionnelle et rapide.
- Étoffer vos compétences pour proposer un service commercial rentable pour leur salon.
- La coloration, la coupe doivent être artistiques puis ludiques et créatives pour prendre du plaisir et diversifier un maximum à chaque cliente.
- Exprimer la créativité et le sens artistique auprès de la clientèle.
- Proposer un service commercial rentable pour leur salon.

**Animateur : Alexandre RICCOBONO, coiffeur / formateur**

▶ 14 juin

87

LIMOGES

## FULL BARBER



1 JOUR

- Le matin : taille de la barbe et différents types de moustaches, boucs...
- L'après-midi : rasage complet à l'ancienne
- Exercer l'art du rasage étape par étape, connaître et appliquer un protocole de barbier, utiliser les produits, appliquer les règles d'hygiène.

**Prévoir un modèle pour la mise en application le matin et l'après-midi**

*Animateur* : Cyrille GOLLUCCIO, Ambassadeur MEN STORIES - coiffeur / formateur

▶ 27 septembre	19	MALEMORT
▶ 4 octobre	87	LIMOGES
▶ 8 novembre	23	GUÉRET

STAGE GRATUIT POUR LES ADHÉRENTS UNEC



1 JOUR

## COUPES TENDANCES 2021

COIFFEUR EN FRANCE BY RAPHAËL PERRIER

- Découvrir les nouvelles tendances Coiffeur en France été et hiver 2021.
- Coupes dame et homme.
- Technique chignon ou tresse ou coiffage (selon la collection).
- Découvrir des techniques simples, rapides et à la dernière mode.

*Animateurs* : Intervenants formateurs UNEC - COIFFEUR en FRANCE

PRINTEMPS	AUTOMNE		
▶ 8 mars	▶ 27 septembre	87	LIMOGES
▶ 22 mars	▶ 04 octobre	19	MALEMORT
▶ 29 mars	▶ 20 septembre	23	GUÉRET

## COUPEZ COURT



1 JOUR

- Apprendre et connaître les techniques de piquetage intérieur-extérieur, profond-moyen-léger, l'épluchage et le slice.
- Maîtriser sa créativité sous toutes ses formes pour tous les styles de coupes courtes.
- Découvrir et maîtriser les dernières tendances créatives.
- Réaliser un travail commercial et facilement transposable en salon.

*Animateur* : Matthieu AUSSEL, coiffeur / formateur

▶ 8 mars	23	GUÉRET
▶ 26 avril	87	LIMOGES
▶ 17 mai	19	MALEMORT

## CURLY CUT



1 JOUR

- Maîtriser les techniques de coupes bien spécifiques des cheveux frisés telles que l'épluchage, le slice...
- Maîtriser l'orientation et la direction pour créer des volumes et des formes.
- Respecter la matière et les boucles sur cheveux secs.

*Animateur* : Matthieu AUSSEL, coiffeur / formateur

▶ 15 mars	87	LIMOGES
-----------	----	---------

## COLLECTION FEMME



1 JOUR

- Découvrir et proposer des coupes commerciales dans les tendances de l'année.
- Maîtriser une technique efficace en additionnant géométrie de coupe et feeling de la création et du ressenti professionnel.
- Permettre aux participants d'acquérir les éléments d'une démarche conduisant à mettre en œuvre des techniques évolutives de coupes en phase avec des propositions actuelles et « tendance » à sa clientèle.

*Animateur* : Matthieu AUSSEL, coiffeur / formateur

▶ 7 juin	87	LIMOGES
▶ 21 juin	23	GUÉRET
▶ 28 juin	19	MALEMORT

## BASIC CUT



1 JOUR

- Apprendre, maîtriser les techniques de coupe de base et perfectionnement pour réaliser un travail de qualité de manière professionnelle et rapide.
- Décrypter une méthode points par points puis la remettre en pratique Step by Step.
- Maîtriser les fondamentaux, apprendre, se perfectionner ou réviser les principales techniques de coupe : séparations, géométrie dans l'espace...
- Exprimer la créativité et le sens artistique auprès de la clientèle.
- Les stagiaires étofferont ainsi leurs compétences pour proposer un service commercial rentable pour leur salon.

*Animateur* : Alexandre RICCOBONO, coiffeur / formateur

▶ 27 septembre	23	GUÉRET
▶ 29 novembre	87	LIMOGES
▶ 6 décembre	19	MALEMORT

## STAGE CAP COUPES DAMES



1 JOUR

- Savoir se projeter dans le résultat et renforcer la confiance en soi.
- Comprendre et appliquer la géométrie dans l'espace.
- Maîtriser les volumes.
- Apprendre à texturer.

**Stage réservé aux apprenants en CAP (apprentis)**

*Animateur* : Christian NAVARRE, coiffeur / formateur

▶ 8 février	87	LIMOGES
▶ 22 février	19	MALEMORT
▶ 1 <sup>er</sup> mars	23	GUÉRET

## STAGE BP ATTACHES



1 JOUR

- Maîtriser les bases du chignon.
- Maîtriser le placement des volumes.
- Créer différentes textures.

**Stage réservé aux apprenants en BP (apprentis et contrats de professionnalisation)**

*Animateur* : Christian NAVARRE, coiffeur / formateur

▶ 12 avril	87	LIMOGES
▶ 19 avril	23	GUÉRET
▶ 26 avril	19	MALEMORT



## VIVE LES MARIÉES

1 JOUR

- Permettre aux participants de développer et perfectionner la création de chignons adaptés à chaque salon dans un but commercial.
- Découverte des nouvelles tendances de chignons de mariée élégants et modernes et des différents points d'attaches.
- Toutes les étapes pour réussir un chignon en tout efficacité.
- Assimiler des astuces pour permettre de gagner du temps.
- Enrichir la gamme de ses propositions à la clientèle.

*Animateur* : Carole IMBERT, coiffeuse / formatrice

▶ 17 mai	23	GUÉRET
▶ 31 mai	87	LIMOGES
▶ 7 juin	19	MALEMORT



## CHIGNONS SUR CHEVEUX MI-LONG

1 JOUR

- Apprendre et maîtriser de nouvelles techniques pour réaliser un travail professionnel et rapide.
- Acquérir l'expertise nécessaire afin de transformer une chevelure, plutôt courte, en une coiffure relevée, attachée en chignon.
- Apprendre à réaliser des attaches à partir de cheveux au carré, au-dessus des épaules et dégradés.
- Acquérir un savoir-faire et des astuces afin de proposer aux clientes des coiffures relevées, maîtrisées, pour toutes les occasions. De véritables contre-propositions face aux éternels brushings et cheveux lâchés.
- Proposer un service commercial rentable pour leur salon.
- Exprimer la créativité et le sens artistique auprès de la clientèle.

*Animateur* : Alexandre RICCOBONO, coiffeur / formateur

▶ 25 octobre	23	GUÉRET
▶ 15 novembre	87	LIMOGES
▶ 22 novembre	19	MALEMORT



## MAQUILLAGE DE MARIÉE

1 JOUR

- Proposer une prestation complète à votre cliente le jour de son mariage.
- Mettre en valeur chaque mariée, respecter ses goûts et être dans la « tendance ». Tout un art pour les coiffeurs/maquilleurs !
- Présentation des produits : comment choisir les bons produits et leurs techniques d'applications ;
- Morphologie : technique d'ombre et lumière pour harmoniser un visage ;
- Maquillage naturel et plus intense.
- Développer un nouveau service

*Animateur* : Charlotte AIYA KHASANSHINA, Make Up Artist

▶ 29 mars	87	LIMOGES
-----------	----	---------



## MAQUILLAGE DE FÊTES

1 JOUR

- Réaliser un Maquillage de Fêtes ou de soirée original.
- Présentation des produits : comment choisir les bons produits et leurs techniques d'applications.
- Morphologie : technique d'ombre et lumière pour harmoniser un visage.
- Maquillage naturel et plus intense.
- Se permettre toutes les fantaisies pour changer du quotidien mais aussi les tendances de mode lors des grands événements.
- Développer un nouveau service.

*Animateur* : Charlotte AIYA KHASANSHINA, Make Up Artist

▶ 6 décembre	87	LIMOGES
--------------	----	---------



## SHIATSU DU CUIR CHEVELU

AIQO

2 JOURS

- Maîtriser les techniques et perfectionner le soin du cuir chevelu et celui des cheveux, afin de proposer à votre clientèle déjà convaincue, un nouveau service de soin complet.
- Être en mesure d'identifier les points réflexes du cuir chevelu.
- Être capable d'appliquer les différentes techniques gestuelles, pressions et manipulations spécifiques des cheveux et les règles à respecter.
- Découvrez et maîtrisez un rituel de soin shiatsu des épaules à la tête !
- 30 minutes de techniques manuelles d'origine Thaï et Chinoise qui apaise et relaxe le mental, harmonise le corps et l'esprit.
- Développer un nouveau service.

**Animateur :** Nathalie DEGALLAIX SAISSAC, coiffeuse / formatrice AIQO

► 26 et 27 avril

87

LIMOGES



## MASSAGE « AMMA » ASSIS

XAVIER COURT FORMATION

5 JOURS

- Le Amma Assis est constitué de manœuvres de Amma (massage traditionnel japonais) donnés sous forme d'enchaînements (katas). Massage assis par excellence, ces katas sont précis, techniques et sont composés de pressions, d'étirements, de percussions et de balayages qui visent à soulager les tensions et à détendre le dos, les épaules, les bras, les mains, la tête et la nuque.
- Très performant, il s'adresse à tous. Sans danger, pratique et efficace, le Amma assis procure à la fois une profonde détente corporelle et une dynamisation de la personne en un minimum de temps. La séance peut durer de 5 à 30 minutes et se pratique sur une personne assise et habillée.
- Le Amma assis est une technique de relaxation, non médicale, ni paramédicale thérapeutique.
- Une technique efficace, optimisée, basée sur l'écoute et le ressenti, qui vous permettra de donner avec assurance des massages assis de grande qualité. Des positions idéales pour un maximum d'effet et un minimum de fatigue.

**Formation limitée à 6 stagiaires**

**Animateur :** Formatrice Xavier Court Formation

► 21, 22, 28 juin + 13, 14 septembre

87

LIMOGES



STAGE GRATUIT

## ÊTRE JURYS D'EXAMEN

1 JOUR

- S'investir dans la formation des jeunes.
- Connaître les référentiels CAP et BP.
- Connaître les critères d'une bonne évaluation.
- Appréhender les méthodes d'évaluation : de son propre apprenti dans son salon (CCF) et des candidats lors de l'examen (ponctuel).

**Animatrice :** Isabelle ADAM, coiffeuse / formatrice - CEE Aquitaine

► 1<sup>er</sup> mars

87

LIMOGES



## SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL

SST

CCI LIMOGES HAUTE-VIENNE

2 JOURS

- Le sauveteur secouriste du travail doit être capable d'intervenir efficacement face à une situation d'accident et, dans le respect de l'organisation de l'entreprise et des procédures spécifiques fixées en matière de prévention, de mettre en application ses compétences au profit de la santé et sécurité au travail.
- Savoir effectuer les 1<sup>er</sup> gestes élémentaires de secours.
- Prévention des accidents de la vie courante : hémorragies externes, plaies, brûlures, traumatismes, malaise, perte de connaissance, arrêt cardiaque...

**Formation limitée à 10 stagiaires**

**Animateur :** Formateur CCI

► 14 et 15 juin

23

GUÉRET

► 21 et 22 juin

19

MALEMORT

► 28 et 29 juin

87

LIMOGES



## GÉNÉRATION Z ET APPRENTISSAGE EN COIFFURE

1 JOUR

- Savoir intégrer et valoriser nos jeunes dans nos entreprises durant leur formation professionnelle.
- Accompagner un junior dans son cursus professionnel.
- Savoir transmettre notre métier passion et transformer nos jeunes en collaborateurs engagés.

*Animateur* : Ludovic LORAY, coiffeur / formateur

▶ 21 juin

87

LIMOGES



## DÉVELOPPER SES VENTES

1 JOUR

- Développer son business coiffure : vente, méthodes et prise de conscience positive sur l'intérêt de vendre.
- La complémentarité de la vente dans notre métier.
- Connaître le parcours client dans les salons.

*Animateur* : Ludovic LORAY, coiffeur / formateur

▶ 20 septembre

19

MALEMORT

▶ 11 octobre

23

GUÉRET

▶ 8 novembre

87

LIMOGES

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

### Méthodes et outils pédagogiques

Ils reposent à la fois sur des apports théoriques et méthodologiques ainsi que des exercices pratiques dans le cadre de mises en situations sur têtes d'études et/ou modèles vivants.

Cahier de croquis, photos, supports vidéo ou résumés-guides sont remis au stagiaire pour renforcer l'apprentissage et permettre une application immédiate dans le salon.

### Coût et aides financières

À l'heure de l'impression de cette plaquette, nous ne connaissons pas les prises en charge 2021 de la part du FAFCEA et de l'OPCO EP.

#### Artisans et conjoints collaborateurs

1/ Pour rappel en 2020 : Prise en charge par le FAFCEA

Le FAFCEA peut prendre en charge les

frais pédagogiques de la formation dans la limite de 25 € l'heure et 2 formations par an..

2/ Crédit d'impôt : tout artisan qui suit une formation de 7 heures bénéficie d'un crédit d'impôt sur le revenu de 71,05 € dans la limite de 40 heures soit 406,00 € par an (base 2020)

Salarié : prise en charge par les OPCO

L'OPCO EP finançait 25€/heure en 2020.

L'ADEFOC apporte le conseil pour mieux mobiliser les aides et prépare totalement les dossiers de prise en charge avec les organismes.

En dehors de la participation, l'instruction par l'ADEFOC d'une procédure collective de subrogation convenu avec ces organismes évite aux entreprises de régler les coûts de

formation.

Il faut cependant que l'entreprise soit à jour de ces cotisations, sinon le coût pédagogique lui sera facturé.

### Participation laissée à la charge de l'entreprise (voir page 8)

Les aides financières ne couvrant pas tous les frais occasionnés par la formation, une participation sera à la charge de l'entreprise.

\* La participation diffère selon les stages et selon votre cas : adhérents ou non à l'UNEC, sans activité...

Nous vous renseignerons selon votre profil.

**NOUVEAU : À partir du 1er janvier 2021, l'ADEFOC sera assujéti à la TVA. Les tarifs indiqués en page 8 sont hors taxes.**

# Calendrier 2021

## COUPES ET TECHNIQUES

### EFFETS NATURELS ET AUDACIEUX

Manuel MONNOT

11 octobre 2021

87 LIMOGES

Adhérents :

80 €

Autres :

150 €

### COUPES ET TECHNIQUES

Alexandre RICCOBONO

14 juin 2021

87 LIMOGES

Adhérents :

80 €

Autres :

150 €

### FULL BARBER

Cyrille GOLLUCCIO

27 septembre 2021

19 MALEMORT

Adhérents :

80 €

4 octobre 2021

87 LIMOGES

Autres :

150 €

8 novembre 2021

23 GUÉRET

### COUPES TENDANCES 2020

UNEC - COIFFEUR EN FRANCE

PRINTEMPS :

8 mars 2021

87 LIMOGES

22 mars 2021

19 MALEMORT

29 mars 2021

23 GUÉRET

Adhérents :

GRATUIT

Autres :

150 €

AUTOMNE :

20 septembre 2021

23 GUÉRET

27 septembre 2021

87 LIMOGES

4 octobre 2021

19 MALEMORT

### COUPEZ COURT

Matthieu AUSSEL

8 mars 2021

23 GUÉRET

Adhérents :

80 €

26 avril 2021

87 LIMOGES

Autres :

150 €

17 mai 2021

19 MALEMORT

### CURLY CUT

Matthieu AUSSEL

15 mars 2021

87 LIMOGES

Adhérents :

80 €

Autres :

150 €

### COLLECTION FEMME

Matthieu AUSSEL

7 juin 2021

87 LIMOGES

Adhérents :

80 €

21 juin 2021

23 GUÉRET

Autres :

150 €

28 juin 2021

19 MALEMORT

### BASIC CUT

Alexandre RICCOBONO

27 septembre 2021

23 GUÉRET

Adhérents :

80 €

29 novembre 2021

87 LIMOGES

Autres :

150 €

6 décembre 2021

19 MALEMORT

### STAGE CAP - COUPES DAME

Christian NAVARRE

8 février 2021

87 LIMOGES

Adhérents :

50 €

22 février 2021

19 MALEMORT

1<sup>er</sup> mars 2021

23 GUÉRET

### STAGE BP - ATTACHES

Christian NAVARRE

12 avril 2021

87 LIMOGES

Adhérents :

50 €

19 avril 2021

23 GUÉRET

Autres :

50 €

26 avril 2021

19 MALEMORT

### VIVE LES MARIÉES

Carole IMBERT

17 mai 2021

23 GUÉRET

Adhérents :

80 €

31 mai 2021

87 LIMOGES

Autres :

150 €

7 juin 2021

19 MALEMORT

### CHIGNONS SUR CHEVEUX MI-LONG

Alexandre RICCOBONO

25 octobre 2021

23 GUÉRET

Adhérents :

80 €

15 novembre 2021

87 LIMOGES

Autres :

150 €

22 novembre 2021

19 MALEMORT

## BIEN-ÊTRE

### MAQUILLAGE DE MARRIÉE

Charlotte AIYA KHANSANSHINA

29 mars 2021

87 LIMOGES

Adhérents :

80 €

Autres :

150 €

### MAQUILLAGE DE FÊTES

Charlotte AIYA KHANSANSHINA

6 décembre 2021

87 LIMOGES

Adhérents :

80 €

Autres :

150 €

### SHIATSU DU CUIR CHEVELU

Nathalie DEGALLAIX SAISSAC

26 et 27 avril 2021

87 LIMOGES

Adhérents :

150 €

Autres :

(les 2 jours)

### MASSAGE « AMMA » ASSIS

Formatrice Xavier Court Formation

21, 22, 28 juin et 13, 14 septembre

87 LIMOGES

Adhérents :

400 €

Autres :

(les 5 jours)

## FORMATIONS TRANSVERSALES

### ÊTRE JURYS D'EXAMEN

Isabelle ADAM

1<sup>er</sup> mars 2021

87 LIMOGES

Adhérents :

GRATUIT

Autres :

### SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL

Formateur CCI

14 et 15 juin 2021

23 GUÉRET

Adhérents :

150 €

21 et 22 juin 2021

19 MALEMORT

Autres :

(les 2 jours)

28 et 29 juin 2021

87 LIMOGES

### GÉNÉRATION Z ET APPRENTISSAGE EN

#### COIFFURE

Ludovic LORAY

21 juin 2021

87 LIMOGES

Adhérents :

80 €

Autres :

150 €

### DÉVELOPPER SES VENTES

Ludovic LORAY

20 septembre 2021

19 MALEMORT

Adhérents :

80 €

11 octobre 2021

23 GUÉRET

Autres :

150 €

8 novembre 2021

87 LIMOGES

INSCRIPTIONS AU 05 55 79 66 41

\* : voir page 7

PARTICIPATION HT À LA CHARGE DE L'ENTREPRISE \*



Tél. : 05 55 79 66 41

E-mail : adefoc@wanadoo.fr

Site internet : www.polecoiffurebienetre.com

**ADEFOC**  
**PÔLE COIFFURE BIEN-ÊTRE**  
 117 rue de Nexon  
 87000 LIMOGES