CILS · DÉBUTANTES ET RECONVERSION

Extension de cils & rehaussement — 35 h

Vous débutez dans les cils ? En 35 heures d'e-learning à votre rythme, apprenez la pose d'extensions cil à cil et en volume russe et le rehaussement de cils : des bases d'anatomie et d'hygiène jusqu'à l'installation de votre activité, avec un entraînement filmé sur tête d'exercice puis sur plusieurs modèles, corrigé par la formatrice, et une visio chaque semaine.

35 heures

E-learning à votre rythme, environ 5 semaines · e-learning + ateliers pratiques en visio avec une formatrice

1 290 € net de taxe

sans kit (liste de matériel fournie) · TVA non applicable, art. 261-4-4° a du CGI

Visio chaque semaine

30 minutes avec la formatrice

01 Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Choisir courbure, épaisseur et longueur selon l'œil
- Réaliser une pose cil à cil et une pose en volume
- Réaliser un rehaussement de cils
- Assurer remplissage, dépose et conseils d'entretien
- Préparer l'installation de votre activité : statut, tarifs, communication

02 Public visé et prérequis

Personnes qui débutent dans l'extension de cils et le rehaussement, notamment en reconversion, avec un projet professionnel dans ce domaine. Aucun diplôme ni aucune expérience en esthétique ne sont demandés.

- 18 ans minimum
- Niveau de français B1
- Avoir un projet professionnel en lien avec l'extension de cils ou le rehaussement
- Questionnaire de positionnement avant l'entrée en formation

> Accessible sans diplôme d'esthétique : selon la DGCCRF (FAQ du 19 février 2026), la pose de faux-cils et le rehaussement de cils ne sont pas des soins esthétiques réservés et peuvent être réalisés par toute personne. Le cadre des métiers de l'esthétique est en cours de réexamen : nous vous tenons informée de toute évolution.

03 Modalités et délais d'accès

Admission après un entretien préalable obligatoire (15 à 30 minutes, en visio ou par téléphone), dont vous réservez vous-même le créneau dans votre espace. Inscription jusqu'à 14 jours avant le démarrage, selon votre financement. Votre espace s'ouvre avant le premier jour : programme, informations pratiques, compte à rebours et liste de fournitures à cocher.

Dates des prochaines sessions : sur demande, au 09 72 74 00 81.

04 Contenu détaillé

M1 — 5 h

Diagnostic du regard et devis

Les bases d'anatomie de l'œil, de la paupière et du cil naturel, dont le cycle de vie du cil, les signes qui doivent faire reporter une prestation, l'entretien de diagnostic et la fiche client, les contre-indications, le prix de revient et le devis, puis trois diagnostics sur des personnes de votre entourage.

M2 — 4 h

Hygiène, installation et produits

Les bases de l'hygiène (micro-organismes, nettoyage, désinfection, stérilisation), un poste sain et sécurisé, la prévention des troubles musculo-squelettiques et l'ergonomie du poste, l'accueil d'une cliente en situation de handicap, des produits conformes au règlement (CE) n° 1223/2009 et à la réglementation REACH, puis votre protocole d'hygiène filmé et chronométré.

M3 — 20 h

Extension cil à cil, volume russe et rehaussement

La théorie, puis un entraînement progressif et filmé : pose chronométrée sur tête d'exercice, deux poses cil à cil et une pose en volume russe sur modèle, deux rehaussements dont un avec teinture et soin nourrissant, dépose, effets non désirés, conseils d'entretien et supports adaptés aux personnes en situation de handicap (images, message audio, vidéo sous-titrée).

M4 — 6 h

Photo, installation et examen blanc

Les prises de vue de vos prestations et un portfolio, le montage à partir de 4 prises de vue, le droit à l'image, l'installation de votre activité (statut, assurance, lieu d'exercice, tarifs, communication) avec votre plan d'installation, puis le QCM final et l'examen blanc complet en visio avec la formatrice.

05 Modalités pédagogiques

En e-learning : cours en ligne, entraînement filmé corrigé et visio individuelle de 30 minutes par semaine avec la formatrice. Formation en e-learning, à votre rythme : cours en ligne, quiz et travaux pratiques filmés sur tête

d'exercice puis sur modèle, corrigés par la formatrice à partir de vos photos et vidéos. Une visio individuelle de 30 minutes par semaine avec la formatrice, avec un entretien d'explicitation : vous expliquez ce que vous avez fait et pourquoi. Réponse à vos questions sous 48 h ouvrées. Évaluation formative : questionnaire de positionnement à l'entrée, quiz d'appropriation dans chaque module, entretiens d'explicitation. Assiduité suivie à distance (connexions et temps passé, relevé conservé, visios tracées) ; en cas d'absence justifiée, réinscription sans délai particulier ni nouvelle formation, par avenant au contrat. Matériel : sans kit, la liste détaillée est dans votre espace dès votre inscription ; avec le kit, il vous est envoyé par la poste. Des ateliers pratiques en visio, collectifs, avec une formatrice, sont proposés en plus des cours en ligne ; les heures émargées comptent dans la formation.

Inclus dans votre formation : Ateliers pratiques en visio · Tchat entre apprenantes et formatrice · Travaux pratiques corrigés par une formatrice · Visios d'accompagnement individuelles · Supports de cours téléchargeables.

Nous vous accompagnons dans votre projet professionnel et vous transmettons les informations nécessaires pour préparer le lancement de votre activité et la création de votre micro-entreprise.

06 Modalités d'évaluation

Évaluation finale en ligne : un QCM final, puis un examen blanc en visio avec la formatrice (entretien de diagnostic, prestation sur modèle, montage photo). Les modalités d'évaluation peuvent être adaptées par notre référent handicap. Attestation de fin de formation.

07 Matériel et avantages

Deux formules au choix à l'inscription : sans kit (1 290 € net de taxe), avec une liste de matériel détaillée disponible dans votre espace dès votre inscription, ou avec le kit de matériel envoyé par la poste (1 390 € net de taxe). Prévoyez vos modèles pour les travaux pratiques et l'examen blanc.

08 Tarifs

1 290 € net de taxe sans kit (liste de matériel fournie)

1 390 € net de taxe avec le kit envoyé par la poste

TVA non applicable, art. 261-4-4° a du CGI.

09 Financements

France Travail
Demandeurs d'emploi : aide individuelle à la formation (AIF), sur devis validé par votre conseiller.

OPCO ou employeur
Salariées : prise en charge via le plan de développement des compétences de votre employeur.

Financement personnel
Vous réglez la formation vous-même, sur la base du devis ou de la proposition remis après l'entretien préalable.

10 Indicateurs de l'organisme PROXIFORM

503	7 668	98%	98%	2%
stagiaires formés en 2025	heures de formation dispensées	de satisfaction	de réussite aux évaluations en 2025, sur 503 stagiaires formés, toutes formations PROXIFORM confondues	d'abandon

Indicateurs de l'année 2025, toutes formations PROXIFORM confondues, issus du bilan pédagogique et financier 2025 et tableaux de bord internes. Mis à jour chaque année. Les formations de L'Atelier des Poses étant nouvelles, leurs propres indicateurs seront publiés à l'issue de la première session.

11 Accessibilité handicap

Chaque demande est étudiée pour adapter le rythme, le poste de travail ou les supports. Contactez notre référent handicap avant l'inscription :

-20 % pour les personnes en situation de handicap, sur présentation d'un justificatif (RQTH, carte mobilité inclusion ou notification MDPH).

Nacim KABACHE
09 72 74 00 81 · contact@atelierdesposes.fr

12 Contacts

L'Atelier des Poses
2 boulevard Roy, 93320 Les Pavillons-sous-Bois
09 72 74 00 81 · contact@atelierdesposes.fr
atelierdesposes.fr/formations/extension-cils-rehaussement-35h

L'Atelier des Poses est une marque de PROXIFORM SASU au capital de 1 000 € · SIRET 930 428 347 00015 · Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 11 93 10935 93 auprès du préfet de région d'Île-de-France (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État). Certificat Qualiopi QUA007506 délivré par ICPF, valide du 27/08/2024 au 26/08/2027, au titre de la catégorie d'action : actions de formation. TVA non applicable, art. 261-4-4° a du CGI. Document mis à jour le 06/11/2026.