

# **BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL ESTHÉTIQUE COSMÉTIQUE PARFUMERIE**

**Session 2025**

## **Épreuve E31 - Prestations de beauté et de bien-être visage et corps Partie A - Étude de situations professionnelles**

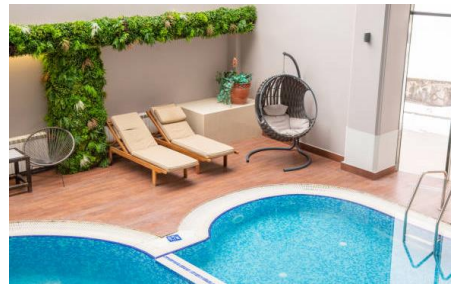
### **DOSSIER TECHNIQUE**

#### **LISTE DES DOCUMENTS DU DOSSIER TECHNIQUE**

| <b>N°</b> | <b>Titre du document</b>                                       | <b>Page</b> |
|-----------|----------------------------------------------------------------|-------------|
| 1         | Les espaces du centre de balnéo-esthétique Aqua Vitalis        | 2           |
| 2         | Fiche diagnostic de Monsieur Terney                            | 3           |
| 3         | Gommage énergisant au sel marin, Scrub du Littoral d'Algologie | 4           |
| 4         | Technique du massage aux coquillages                           | 5           |
| 5         | Recharges Thermabliss pour « massage aux coquillages »         | 6           |
| 6         | Comment assurer une récupération musculaire optimale ?         | 7           |

|                                                                        |                              |                     |                          |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------|--------------------------|
| <b>BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL<br/>ESTHÉTIQUE COSMÉTIQUE PARFUMERIE</b> | <b>25-BCP-ECP-U31A-MEAG3</b> | <b>Session 2025</b> | <b>Dossier technique</b> |
| Épreuve E31<br>Partie A - Étude de situations professionnelles         | <b>Durée : 3 heures</b>      | <b>Coef : 4</b>     | <b>Page 1 sur 7</b>      |

## DOCUMENT 1 - Les espaces du centre de balnéo-esthétique Aqua Vitalis



### L'ESPACE AQUATIQUE :

**LES BAINS :** Bassins intérieurs et extérieurs à 34°C toute l'année, équipés de jacuzzis, sièges à bulles, lits et bains bouillonnants, jets à forte pression, geysers, fontaines et cascades. (Temps libre)

**LA TISANERIE :** La tisanderie offre un environnement calme où les clients peuvent se détendre. (Temps libre)

**LE PARCOURS JAMBES CHAUD-FROID :** L'alternance eau chaude / eau froide améliore la circulation sanguine et soulage les jambes lourdes. (Temps recommandé 10 minutes)

**LA GROTTA DE GLACE :** La glace procure un contraste thermique idéal après un sauna offrant plusieurs avantages : vasoconstriction, stimulation de la circulation sanguine, relaxation du système nerveux et des muscles (temps recommandé : 5 minutes)

**LE MUR DE SEL :** Le sel améliore la qualité de l'air libérant ainsi les voies respiratoires, améliorant la texture de l'épiderme, réduisant le stress et le l'anxiété. (Temps recommandé : 5 minutes)

**LE SAUNA :** Assis ou allongé sur une serviette, dans cette pièce tout de bois vêtue, les muscles du corps se délassent et se relâchent sous les bienfaits de la chaleur.

**LE HAMMAM :** Pour purifier la peau, cet univers exotique où la vapeur d'eau et les huiles essentielles d'eucalyptus enveloppent le corps et l'apaisent.

### LE SPA:

**LES MODELAGES :** Un moment à soi qui offre un moment hors du temps. Réduit l'anxiété et les tensions musculaires, soulage les maux du quotidien et favorise une meilleure qualité de sommeil.

**LES SOINS DU VISAGE ET LES SOINS DU CORPS :** Présentent de nombreux bénéfices et permettent de limiter les effets des agressions (pollutions diverses, stress) sur la peau tout en offrant un moment de détente absolu.

**L'EXPERTISE DE NOS APPAREILS :** Que ce soit pour les soins du visage et soins du corps, nos professionnel(le)s de beauté approfondiront les effets des soins en utilisant des appareils : ultrasons, depresso-aspirations, vibrants corps, brosses rotatives... Un réel panel d'appareils pour des soins toujours plus performants.

**Source : Document élaboré par l'auteur à partir des sites**

Consulté le 02/12/2024 sur Calicéo:

<https://caliceo.com/>

<https://www.nordiquefrance.com/professionnels/grotte-et-mur-de-sel/>

<https://www.istockphoto.com/fr/search/2/image?excludenudity=false&phrase=sauna>

|                                                                        |                              |                     |                          |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------|--------------------------|
| <b>BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL<br/>ESTHÉTIQUE COSMÉTIQUE PARFUMERIE</b> | <b>25-BCP-ECP-U31A-MEAG3</b> | <b>Session 2025</b> | <b>Dossier technique</b> |
| Épreuve E31<br>Partie A - Étude de situations professionnelles         | <b>Durée : 3 heures</b>      | <b>Coef : 4</b>     | <b>Page 2 sur 7</b>      |

DOCUMENT 2 - Fiche diagnostic de Monsieur Terney

| FICHE CLIENT(E) SPA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Date de la première visite : 07/01/2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Civilité :</b> Mme <input type="checkbox"/> M. <input checked="" type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Nom :</b> Terney                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Prénom :</b> Guillaume                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Date de naissance :</b> 17/01/1992                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Profession :</b> Juriste                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Remarque :</b> Client fidèle de la salle de fitness, marathonien très régulier.<br>Abonnement à l'année pour les espaces aquatiques. Allergique aux huiles essentielles                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Routines beauté :</b> Porte une attention particulière à la peau de son visage et se préoccupe des premiers signes de l'âge. Particulièrement sujet aux courbatures et tensions musculaires, notamment au niveau du dos.                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |
| Diagnostic visage                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Diagnostic corps                                                                                                                                                                                     | Diagnostic solaire                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Peau :</b> épaisse</li><li>• <b>Teint :</b> uniforme</li><li>• <b>Aspect :</b> brillance et comédons sur la partie médiane, déshydratation sur les parties latérales<br/>Ridules sur le contour des yeux</li><li>• <b>Grain :</b> irrégulier sur la partie médiane</li><li>• Bonne tonicité générale</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Silhouette très sportive</li><li>• Courbatures et tensions sur les muscles du dos</li><li>• Hyperkératinisation et déshydratation au niveau du dos</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Carnation claire</li><li>• Cheveux châtain clair</li><li>• Yeux verts</li><li>• Quelques éphélides et naevus</li><li>• Souvent sujet aux érythèmes solaires</li></ul> |
| Soins effectués                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 22 juillet 2024 : épilation torse, aisselles</li><li>• 17 avril 2025 : soin du visage anti-âge</li></ul>                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |

Source : document élaboré par l'auteur

|                                                                |                       |              |                   |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|-------------------|
| BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL<br>ESTHÉTIQUE COSMÉTIQUE PARFUMERIE | 25-BCP-ECP-U31A-MEAG3 | Session 2025 | Dossier technique |
| Épreuve E31<br>Partie A - Étude de situations professionnelles | Durée : 3 heures      | Coef : 4     | Page 3 sur 7      |

### DOCUMENT 3 - Gommage énergisant au sel marin, Scrub du Littoral d'Algologie



Le gommage corps clean & fondant au sel de mer de Guérande pour exfolier en douceur ! Enrichi en sel de mer de Guérande et en complexe bio-stimulant Algo 4® breveté, le gommage corps énergisant au sel marin fond sur la peau pour la gommer parfaitement. La peau est exfoliée en douceur, elle est lisse et irrésistiblement douce, comme neuve.

**0% PEG, PARABÈNES, HUILE MINÉRALE, PHTALATE, PHÉNOXYÉTHANOL ET SILICONE**

*Contenance 200 ml*

- **RÉSULTATS** : la peau est exfoliée en douceur, elle est lisse et irrésistiblement douce, comme neuve.
- **SENSORIALITÉ** : gel avec cristaux de sel.
- **UTILISATION** : 1 à 2 fois par semaine, appliquer le gommage sur peau sèche, masser en mouvements circulaires puis rincer à l'eau. Éviter le contact avec les yeux. En cas de contact, rincer abondamment à l'eau claire.

#### ALGO 4® - LE COMPLEXE MARIN BREVETÉ BIO-STIMULANT

Un complexe bio-mimétique exclusif composé de 4 actifs issus de plantes extrêmophiles\* qui répond aux 4 besoins fondamentaux de la peau : protéger, oxygéner, nourrir, stimuler.

**EAU DE MER DU GULF STREAM - REMINÉRALISER**

Riche de 96 minéraux et oligo-éléments, reminéralise et rééquilibre la peau avant de la traiter.

**SEL DE GUÉRANDE 100% NATUREL - EXFOLIER -**

Très riche en cristaux de sel, minéraux et oligo-éléments, exfolie et reminéralise.

\*plantes capables de survivre en conditions extrêmes.

**Source** : site Algologie

**Auteur** : Netsulting, agence de marketing digital

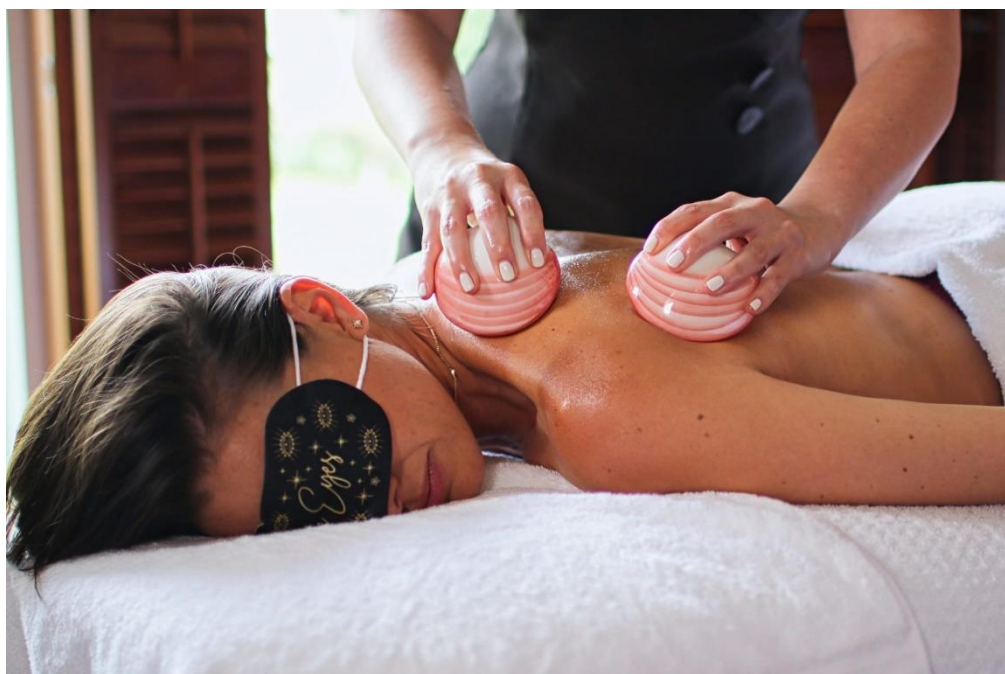
**Consulté le 28/08/2024 sur** : <https://www.algologie.com/fr/gommage/65-114-scrub-du-littoral-gommage-corps-energisant-au-sel-marin.html>

|                                                                        |                              |                     |                          |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------|--------------------------|
| <b>BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL<br/>ESTHÉTIQUE COSMÉTIQUE PARFUMERIE</b> | <b>25-BCP-ECP-U31A-MEAG3</b> | <b>Session 2025</b> | <b>Dossier technique</b> |
| Épreuve E31<br>Partie A - Étude de situations professionnelles         | <b>Durée : 3 heures</b>      | <b>Coef : 4</b>     | <b>Page 4 sur 7</b>      |

## DOCUMENT 4 - Technique du « massage aux coquillages »

### Caractéristiques innovantes des coquillages de massage

- Uniforme en taille et en épaisseur pour une gestion facile de la chaleur, chaque coque de massage auto-chauffante possède plusieurs outils de massage intégrés : charnière, couronne, bord
- Technologie minérale auto-chauffante/refroidissante
- S'active avec de l'eau du robinet et chauffe en moins de 5 minutes
- Chaleur continue pour un temps de contact accru de 100% et élimine les efforts inutiles consacrés au changement des instruments de massage.
- 1 ou 2 coquillages pour un soin de 45 à 90 minutes
- Élimine les appareils électriques et économise de l'espace
- La surface non poreuse permet une désinfection sûre et rapide et une réactivation en moins de 5 minutes pour des délais de service rapides et des améliorations instantanées.
- Fonctionne avec les 4 recharges ThermoBliss pour jusqu'à 90 minutes de chaleur ou jusqu'à 45 minutes d'utilisation réfrigérée.
- Le massage aux coquillages chauds permet de diffuser des ions de calcium, contenus naturellement dans le coquillage. Ils rendent la peau plus ferme et la renouvelle, ils procurent également tous les bienfaits des massages chauffants tels que l'apaisement, la relaxation, la détente et les sensations d'évasion



Source : site LAVA SHELLS

Consulté le 03/12/2024 sur :

<https://lavashells.fr/comment-choisir-ses-coquillages-de-massage-lavashells/>

|                                                                |                       |              |                   |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|-------------------|
| BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL<br>ESTHÉTIQUE COSMÉTIQUE PARFUMERIE | 25-BCP-ECP-U31A-MEAG3 | Session 2025 | Dossier technique |
| Épreuve E31<br>Partie A - Étude de situations professionnelles | Durée : 3 heures      | Coef : 4     | Page 5 sur 7      |

## DOCUMENT 5 - Recharges Thermabliss pour « massage aux coquillages »

|                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>therma<b>bliss</b><br/>CHARGE</p> <p>SELF-HEATING THERMAL WELLNESS<br/>60-80 Minute Massage &amp; Body Treatments</p> <p>2.0 MEDIUM-HIGH HEAT</p>    | <p><b>BODY LEVEL 2.0</b></p> <p>Recharge la plus puissante (44-53°C) pour des massages à chaleur moyenne à élevée et des soins du corps d'une durée allant de 60 à 90 minutes. Body Level 2.0 est idéal pour les traitements du corps entier pour une thérapie thermique maximale. Ce mélange est plus efficace pour détendre les muscles plus rapidement et pour aider à soulager le stress et la tension. Aide à augmenter le flux sanguin.</p>                                                         |
|  <p>therma<b>bliss</b><br/>CHARGE</p> <p>SELF-HEATING THERMAL WELLNESS<br/>60 Minute Massage &amp; Body Treatments</p> <p>1.0 LOW-MEDIUM HEAT</p>        | <p><b>BODY LEVEL 1.0</b></p> <p>Les recharges Body Level 1.0 (38-48°C) ont une durée de 60 minutes. C'est le mélange parfait pour les clients un peu plus sensibles à la chaleur. Utilisez ce mélange pour un massage complet du corps ou comme un service complémentaire, pour améliorer vos manucures-pédicures ou tout autre traitement pour favoriser la relaxation et soulager le stress.</p>                                                                                                        |
|  <p>therma<b>bliss</b><br/>CHARGE</p> <p>SELF-HEATING THERMAL WELLNESS<br/>45-60 Minute Facial Treatments</p> <p>MILD HEAT</p>                          | <p><b>FACIAL BLEND</b></p> <p>Pour les Soins du Visage, ce mélange doux (35-43°C) dure de 45 à 60 minutes. Il stimule le processus de guérison naturelle de la peau par la vasodilatation et l'hydratation. Ce mélange est une alternative puissante aux steamers faciaux pour ouvrir les pores de la peau et permettre une pénétration topique optimale. La chaleur Facial peut également être utilisée dans les traitements corporels pour les clients qui trouvent la Body 1.0 encore trop élevée.</p> |
|  <p>therma<b>bliss</b><br/>CHARGE</p> <p>SELF-COOLING THERMAL WELLNESS<br/>30-45 Minute Massage, Facial &amp; Body Treatments</p> <p>CHILL THERAPY</p> | <p><b>GLACIAL BLEND</b></p> <p>Les recharges Glacial (1-10°) ont une durée de 30 à 45 minutes. C'est le traitement idéal Soins Jambes Légères. Le froid va provoquer une vasoconstriction qui soulagera les jambes gonflées et stimulera le retour veineux. Idéal en été. Ces recharges Glacial peuvent également être utilisées pour minimiser les poches et le gonflement du contour de l'œil et/ou resserrer les pores de la peau à la fin d'un soin Visage.</p>                                       |

Source : site LAVA SHELLS

Consulté le 03/12/2024 sur :

<https://lavashells.fr/comment-choisir-ses-coquillages-de-massage-lavashells/>

|                                                                |                       |              |                   |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|-------------------|
| BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL<br>ESTHÉTIQUE COSMÉTIQUE PARFUMERIE | 25-BCP-ECP-U31A-MEAG3 | Session 2025 | Dossier technique |
| Épreuve E31<br>Partie A - Étude de situations professionnelles | Durée : 3 heures      | Coef : 4     | Page 6 sur 7      |

## DOCUMENT 6 - Comment assurer une récupération musculaire optimale ?

### **Temps, relaxation, massage, froid... Après l'effort, qu'est-ce qu'une bonne récupération musculaire ?**

(...) Lorsque nous nous livrons à une activité physique, nos muscles subissent des contractions répétées qui (...) entraînent des microtraumatismes et des modifications métaboliques dans les fibres musculaires. (...) L'acide lactique se forme en réponse à la dégradation des glucides pour produire de l'énergie en l'absence d'oxygène, un processus connu sous le nom de glycolyse anaérobie. L'accumulation d'acide lactique peut provoquer une sensation de brûlure dans les muscles et contribuer à la fatigue.

Lorsque les fibres musculaires subissent ces microtraumatismes, elles sont incitées à se réparer et à se renforcer, ce qui conduit à une amélioration des performances à long terme. La fatigue est associée à d'autres facteurs, tels que la déplétion des réserves d'énergie (comme le glycogène), la perte de liquides corporels due à la transpiration et l'accumulation de déchets métaboliques. (...)

### **Pourquoi favoriser la récupération ?**

La reconstruction musculaire est un processus clé qui se produit pendant la phase de récupération après un effort physique intense. Elle implique la réparation et la régénération des fibres musculaires endommagées pendant l'exercice. (...) La durée nécessaire à la reconstruction musculaire dépend de plusieurs facteurs, notamment l'intensité de l'exercice, le type d'exercice, l'alimentation, le repos et la génétique de chacun. Généralement, les muscles ont besoin de 24 à 48 heures pour se réparer après une séance d'entraînement intense, bien que cette période puisse varier considérablement selon les sportifs. (...)

### **Améliorer et optimiser sa récupération musculaire : hydratation, nutrition, sommeil... les différentes techniques**

L'amélioration de la récupération musculaire est essentielle pour permettre aux athlètes, aux sportifs débutants de maintenir leurs performances, minimiser le risque de blessures et favoriser une progression continue.

Il existe un éventail de techniques et de pratiques qui peuvent être mises en œuvre pour optimiser la récupération musculaire :

**HYDRATATION** : elle est cruciale pour la récupération musculaire. La déshydratation peut entraîner une perte de performance et un risque accru de blessures. Boire suffisamment d'eau maintient l'équilibre hydrique dans le corps essentiel pour la régénération musculaire. (...)

**CRYOTHÉRAPIE** : consiste à exposer le corps à des températures très basses, est de plus en plus populaire pour améliorer la récupération musculaire. L'application de froid peut réduire l'inflammation, soulager la douleur musculaire et favoriser la récupération. Les bains froids, les douches froides ou même l'utilisation de dispositifs de cryothérapie sont couramment utilisés.

**MASSAGES** : en particulier les massages post-exercice, sont largement utilisés pour améliorer la récupération musculaire. Ils peuvent aider à réduire la tension musculaire, à améliorer la circulation sanguine et à favoriser la libération de toxines accumulées. (...)

**L'ALTERNANCE CHAUD-FROID** : utilisation de bains chauds et froids peut améliorer la circulation sanguine, à réduire l'inflammation et à soulager la douleur musculaire. Cette technique, connue sous le nom de thérapie thermique, peut favoriser la récupération. (...)

*Source : site DÉCATHLON*

*Auteur : Val, journaliste, rédactrice web*

*Consulté le 02/12/2024 sur : <https://conseilsport.decathlon.fr/comment-assurer-une-recuperation-musculaire-optimale>*

|                                                                        |                              |                     |                          |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------|--------------------------|
| <b>BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL<br/>ESTHÉTIQUE COSMÉTIQUE PARFUMERIE</b> | <b>25-BCP-ECP-U31A-MEAG3</b> | <b>Session 2025</b> | <b>Dossier technique</b> |
| Épreuve E31<br>Partie A - Étude de situations professionnelles         | <b>Durée : 3 heures</b>      | <b>Coef : 4</b>     | <b>Page 7 sur 7</b>      |