



M
MANUELLA
AESTHETIC

PÉDIKIR RUSSE & PODODISC

PROGRAMME DE FORMATION



PROGRAMME DE FORMATION « Pédikir Russe & pododisc » (MAJ juillet 2026)
MANUELLA AESTHETIC FORMATION – SIRET : 92084127700022 – APE : 9602B – NDA : 76820134282
3355 Chemin du ramierou – 82000 Montauban – <https://manuellaesthetic.fr/> – contact@manuellaesthetic.fr



PRÉSENTATION ET OBJECTIFS PROFESSIONNELS

Le secteur de la prothésie onguulaire connaît une évolution constante. Bars à ongles, nail trucks, salons, instituts et spas sont autant de lieux de prestations en plein développement, attirant une clientèle toujours plus large.

Dans ce contexte, proposer une formation spécialisée et en adéquation avec les nouvelles tendances est indispensable pour les professionnel(le)s d'aujourd'hui et de demain.

Cette formation Pedicure Russe et pododisc permet d'acquérir les compétences professionnelles nécessaires à la réalisation de prestations techniques et soignées de pédicure.

OBJECTIF PÉDAGOGIQUES

- Maîtriser les techniques professionnelles de **pédicure russe** et de **travail au pododisc** pour un résultat net, durable et hautement esthétique.
- Connaître l'anatomie de base du pied et les règles d'hygiène indispensables.
- Travailler efficacement avec la ponceuse, les embouts et les disques abrasifs.
- Être capable de réaliser une beauté des pieds complète en toute sécurité, avec une finition parfaite et professionnelle.

CATÉGORIE ET FINALITÉ DE L'ACTION

Catégorie (article L.6313-1) : Action de formation

Finalité (article L.6313-3) :

Cette action vise à favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois et à leur maintien dans l'emploi. Elle contribue également au développement de leurs compétences, en lien ou non avec leur activité professionnelle.

PUBLIC VISÉ

- Professionnels de la prothésie onguulaire ou esthéticien(ne)s souhaitant enrichir leur offre.
- Débutants ayant déjà une base en hygiène et soin souhaitant se spécialiser.

PRÉ REQUIS

Notions de base en hygiène et travail esthétique.

DURÉE DE LA FORMATION

Durée : 2 jours (14 h)

Horaire : 9h-17h00 (Pause de 60min)

TARIF

Coût de la formation : 700,00 € HT

TVA non applicable, article 293 B du Code Général des Impôts (CGI)

LIEUX

MANUELLA AESTHETIC – MONTAUBAN (82)

Prise en charge possible : FAFCEA / OPCO / autofinancement /3X sans frais

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription est considérée comme définitive à réception de la convention de formation signée.

Les délais d'accès à l'action de formation sont définis selon le planning en cours.

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

- **Méthodes pédagogiques**

Théorie

Pratique

Démonstration formatrice

Mises en situation pratiques sur de véritables modèles

Le matériel nécessaire est fourni par la formatrice.

Supports pédagogiques

Livret de formation remis aux stagiaires

- **Prise en compte du handicap**

Pour toute demande d'aménagement spécifique, il est demandé de contacter Manuella Sala à l'adresse suivante : contact@manuellaesthetic.fr

Toutes les dispositions nécessaires seront mises en œuvre afin d'adapter la formation aux besoins exprimés.

COMPÉTENCES DE LA FORMATRICE

La formation est animée par Manuella Sala, titulaire d'un CAP Esthétique et disposant de plusieurs années d'expérience dans le domaine de la prothésie ongulaire. Elle se forme régulièrement aux nouvelles techniques afin de garantir un enseignement actualisé et professionnel.

DEROULEMENT DE LA FORMATION 2 JOURS

JOUR 1 — THÉORIE & PRATIQUE PÉDICURE RUSSE (7 H)

1. Accueil & Théorie — 1 h

- Présentation de la formatrice et des stagiaires
- Objectifs de la formation
- Hygiène, désinfection, installation du poste de travail
- Anatomie et structure de l'ongle et de la peau
- Présentation des embouts et matériel

2. DÉMONSTRATION FORMATRICE — 1 H

- Préparation et désinfection des pieds
- Démonstration d'une pédicure russe complète sur modèle
- Focus sur les gestes techniques sécurisés

3. PRATIQUE GUIDÉE — 4 H

- Préparation des pieds et des cuticules
- Travail sur les replis latéraux, cuticules et plaque à la ponceuse
- Utilisation correcte des embouts pour un travail net et doux
- Corrections individualisées

4. BILAN DE LA JOURNÉE — 1 H

- Échanges sur les difficultés rencontrées
- Questions / réponses, retours formatrice

JOUR 2 — PODODISC (7 H)

1. Théorie rapide — 30 min

- Présentation du pododisc : types, grains, entretien
- Sécurité, hygiène et protocoles d'utilisation

2. Démonstration formatrice — 1 h

- Préparation de la peau, utilisation des disques abrasifs
- Travail sur callosités, talons, zones spécifiques
- Finitions impeccables pour un résultat esthétique et durable

3. Pratique intensive sur modèles — 4 h 30

- Réalisation d'une pédicure complète avec pododisc
- Gestion des différentes problématiques : peaux épaisses, talons secs, zones sensibles
- Travail de précision et rapidité professionnelle
- Corrections et perfectionnement personnalisé
- Prise de photos

SUIVI ET ÉVALUATION

- Évaluation pratique individuelle
- Conseils d'entretien du matériel et tarification de la prestation
- Délivrance de l'attestation de suivi de formation

MATÉRIEL FOURNIS

- Ponceuse professionnelle, embouts, pododisc et disques abrasifs
- Désinfectants, serviettes propres, gants
- Crèmes ou huiles de finition
- Modèles vivants pour la pratique