

SOMMAIRE

Situation PROFESSIONNELLE :

Votre employeur prend en charge Mme GARCIA, qui est stressée et se plaint de douleur aux pieds.
Elle lui propose un modelage des pieds pour la détendre.

Objectif général :

Réaliser des techniques esthétiques manuelles des pieds.

01

Anatomie des os du pied

02

Technique de modelage des pieds



FORMARÊVE

ESTHÉTIQUE



01

Anatomie des os du pied

Objectifs : définir des techniques esthétiques en associant les connaissances biologiques des pieds.

INTRODUCTION

Le pied situé à l'extrémité du membre inférieur, permet l'appui au sol, la station debout et la marche. Enfermé les deux tiers du temps dans les chaussures, les pieds sont des zones où s'accumulent tension et fatigue qui se répercutent souvent à l'ensemble du corps. De plus, ils sont souvent négligés, d'où la nécessité des soins esthétiques.

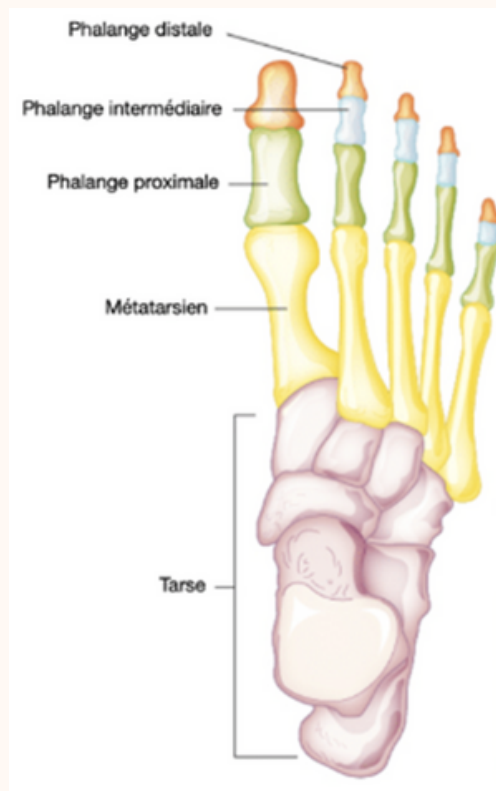
ANATOMIE DES OS ET SCHEMA DU PIED

Le pied est une structure complexe composée de 26 os répartis en trois parties :

L'arrière pied: Comprend le talus (astragale) et le calcanéum (os du talon). Il assure la liaison avec la jambe.



Le médio pied: Constitué de plusieurs petits os (naviculaire, cuboïde, cunéiformes) qui forment la voûte plantaire.

L'avant-hier: Comprend les métatarsiens (5 os longs) et les phalanges (les os des doigts de pied).



LES MUSCLES DU PIED

Les muscles du pied sont nombreux et assurent différents mouvements, comme la flexion, l'extension, l'adduction et l'abduction des orteils.

Les muscles intrinsèques du pied	Les muscles extrinsèques du pied
 <p data-bbox="172 907 762 1008">Situés à l'intérieur du pied, ils assurent les mouvements fins des orteils et contribuent à maintenir la voûte plantaire.</p>	 <p data-bbox="813 907 1404 1041">Situés dans la jambe, leurs tendons passent au niveau de la cheville pour venir s'insérer sur les os du pied. Ils permettent les mouvements plus amples du pied</p>

LE SQUELETTE DES MEMBRES INFÉRIEURS

Le squelette des membres inférieurs est une structure complexe et solide qui nous permet de nous déplacer. Il est composé de plusieurs os qui travaillent ensemble pour assurer notre stabilité et notre mobilité.

Les principaux os des membres inférieurs sont :

Le fémur : C'est le plus long os de notre corps, il forme l'ossature de la cuisse.

La rotule : Située à l'avant du genou, elle protège l'articulation.

Le tibia et le péroné : Ces deux os forment la jambe. Le tibia est plus épais et porte le poids du corps, tandis que le péroné est plus fin.

Les os du pied : Ils comprennent de nombreux petits os qui forment la cheville, le tarse, le métatarse et les phalanges (les os des orteils).

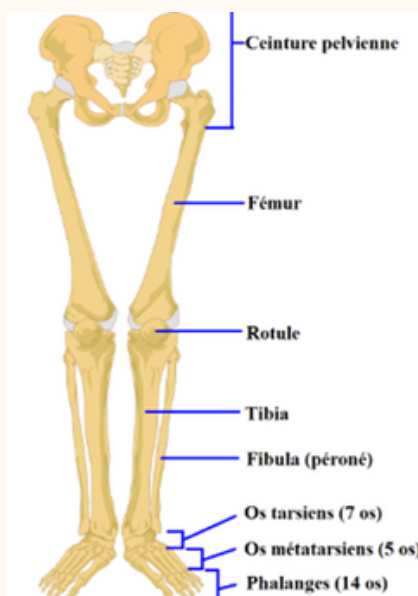
Le rôle du squelette des membres inférieurs

Support du poids du corps

Locomotion

Protection

Articulations.



LE SQUELETTE DES MEMEBRES SUPERIEURS

Le squelette des membres supérieurs est une structure complexe qui nous permet d'effectuer une multitude de gestes du quotidien.

L'épaule: C'est le point d'attache du membre supérieur au tronc. Elle est formée par la clavicule, l'omoplate et l'humérus.

Le bras: Il est constitué d'un seul os, l'humérus.

Le coude: L'articulation du coude relie le bras à l'avant-bras.

L'avant-bras: Il est composé de deux os : le radius et l'ulna.

Le poignet: Une série d'os courts, les os du carpe, forment le poignet.

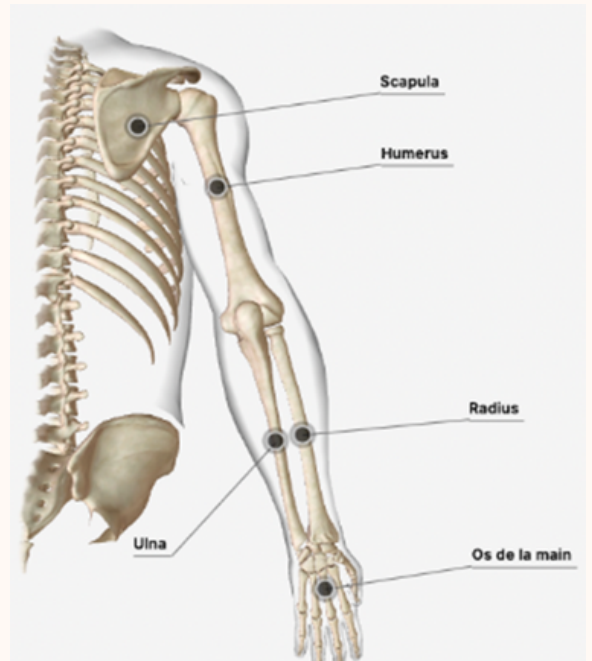
La main: Elle est composée des métacarpes (paume) et des phalanges (doigts).

Les rôles du squelette des membres supérieurs

Support

Mouvement

Protection



02

Technique de modelage des pieds

Objectifs : savoir réaliser le modelage des pieds en procédant avec propreté, rapidité et habilité tout en respectant l'anatomie et physiologie des mains du/de la cliente.

DEFINITION

Le modelage des pieds consiste en un ensemble de techniques manuelles réalisées sur le pied et la jambe à l'aide d'une crème ou huile de modelage.



OBJECTIFS

Le modelage des pieds a pour objectifs :
Stimuler la circulation sanguine.
Assouplir les articulations.
Réduire les tensions musculaires.
Détendre la cliente.

PRIX

Prix : 10 € mais rarement seul, souvent intégré en soin des pieds. Il peut également être effectué lors d'un soin visage, pendant le temps de pose du masque.

Temps : 10 à 15 minutes

PRODUITS/MATERIELS

MATERIELS	PRODUITS
<ul style="list-style-type: none">• Coupelle• Spatule• Main esthéticienne	<ul style="list-style-type: none">• Huile, miel, crème...• Désinfectant



LE MODELAGE DES PIEDS

• La prise de contact

Chauffer la crème de modelage avant de l'appliquer sur la toute la surface du pied.
Poursuivre jusqu'au genou en réalisant des effleurages ascendants alternés des deux mains.



• Lissages

Réaliser des mouvements de lissage de va-et-vient sur les côtés du pied en débutant par les orteils et en remontant vers la cheville.



• Points reflex

Réaliser des pressions à la base de chaque orteil face plantaire.
Descendre verticalement jusqu'au talon en réalisant avec les pouces un lissage appuyé de la plante des pieds.
Réaliser des effleurages en éventail à la base des orteils face plantaire.



• Mouvements circulaire




Réaliser avec les pouces des mouvements circulaires sur les articulations de chaque orteil, puis sur les malléoles internes et externes (os de la cheville).
Effectuer avec les pouces une pression sur chaque espace inter-métatarsien (espace entre les os du pied).



• Effleurages final



AUTO EVALUATION

			
J'ai bien adapté mon installation et la position de mon corps à la situation.			
J'ai soutenu en permanence le pied et cheville de ma cliente. Ils sont restés sans aucune tension tout au long du modelage.			
J'ai sélectionné les manœuvres pouvant être exécutées dans cette situation. J'ai adapté ma gestuelle.			
J'ai enchaîné les manœuvres sans hésitation et sans interruption les unes après les autres.			
J'ai adapté le rythme d'exécution et la pression au type de manœuvre et à la zone sur laquelle j'ai travaillé.			
Ma cliente a ressenti du bien-être.			
La technique a été réalisée dans le temps imparti.			
Il n'y a pas de traces de crème sur la serviette.			

