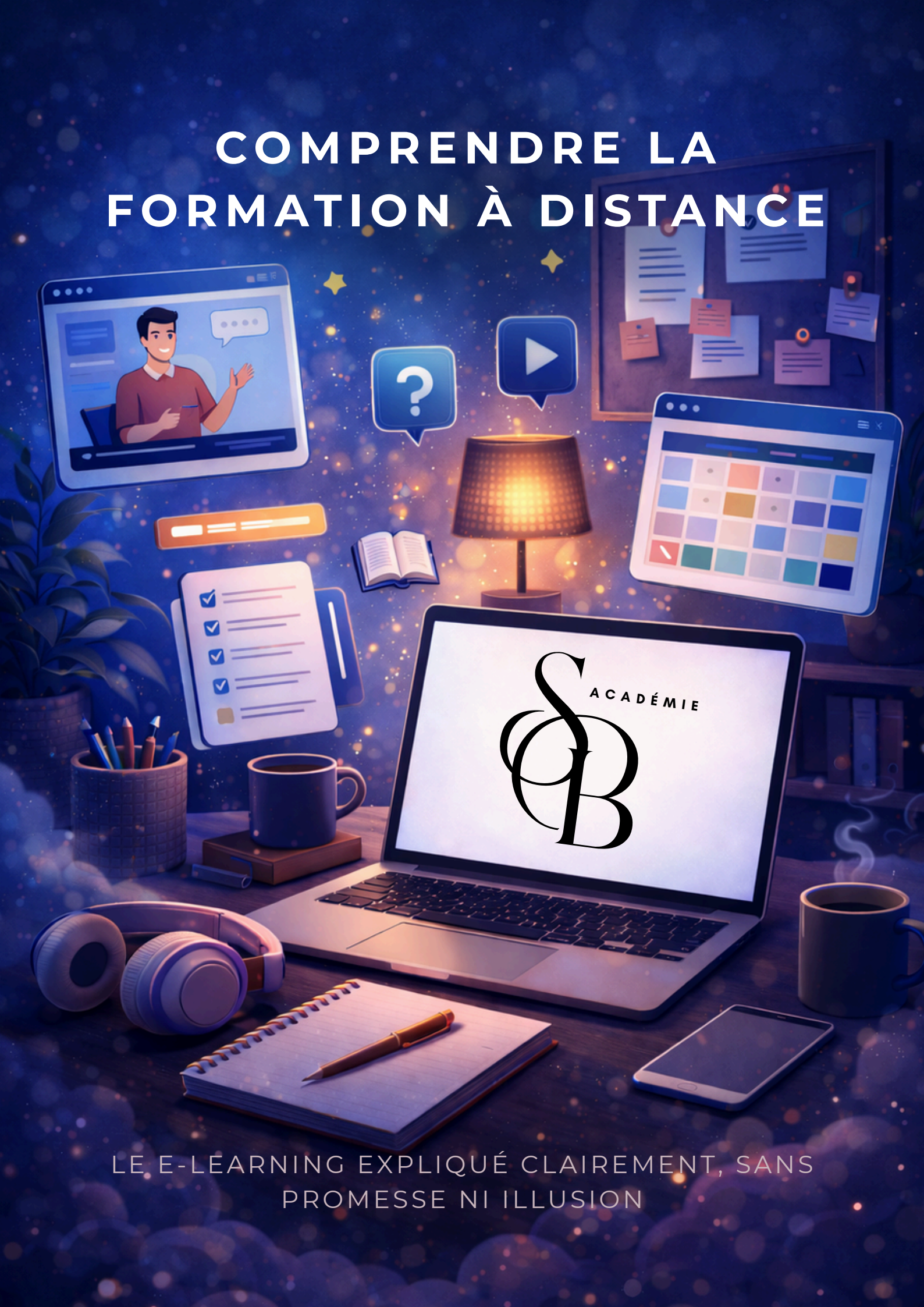
COMPRENDRE LA FORMATION À DISTANCE



LE E-LEARNING EXPLIQUÉ CLAIREMENT, SANS PROMESSE NI ILLUSION


STEPHANIE
BERNARD

TABLE DES **MATIÈRES**

Qu'est ce que le e-learning ?	06
Un mot de la fondatrice	07
Qu'est-ce qu'une formation à distance sérieuse ?	10
Ce que le e-learning n'est pas	11
Présentiel et distanciel	12
Les avantages réels du e-learning & les inconvénients de celui-ci	13
Pour quel type d'apprenant le e-learning fonctionne-t-il le mieux ?	14
Pour quel type d'apprenant le e-learning est déconseillé ?	15
Le rôle central de l'engagement personnel	16
Mini test d'auto-évaluation	17
Comment la SB Académie conçoit la formation à distance	19
Pourquoi choisir une formation en e-learning ?	22
Formation en face-à-face vs formation e-learning	26
La pratique en ligne, est-ce possible ?	28
Synthèse	29



INTRODUCTION

Pourquoi ce livret existe ?

La formation à distance occupe aujourd'hui une place centrale dans les parcours de formation. Elle s'est développée rapidement et s'est diversifiée, au point de devenir un mode d'apprentissage à part entière.

Le e-learning repose sur une organisation spécifique, un cadre pédagogique précis et une implication active de l'apprenant. Lorsqu'il est pensé sérieusement, il permet d'apprendre autrement, de progresser à son rythme et de s'inscrire dans un apprentissage approfondi et structuré.

Ce livret a été conçu pour apporter une compréhension claire et accessible de ce qu'est réellement une formation à distance de qualité. Il vise à expliquer son fonctionnement, ses principes, ses apports et les conditions dans lesquelles elle devient un véritable levier d'apprentissage.

Une formation engage toujours du temps, de l'énergie et une implication personnelle réelle. Le distanciel s'inscrit dans cette logique. Il invite à réfléchir à son propre mode d'apprentissage, à ses besoins et à son rapport au travail autonome.

Ce livret a pour objectif d'accompagner cette réflexion et d'aider chacun de se positionner de manière lucide et réaliste.

QU'EST-CE QUE LE E-LEARNING ?

Le e-learning désigne un mode de formation qui s'appuie sur des supports numériques pour transmettre des savoirs, des compétences et des méthodes, à distance.

Il ne s'agit pas d'un accès à des vidéos ou à des contenus en ligne.
Le e-learning est un dispositif pédagogique à part entière, pensé pour organiser un apprentissage progressif, structuré et durable.

Concrètement, il repose sur plusieurs piliers :

- des contenus pédagogiques conçus pour être compris, intégrés et réutilisés
- une progression claire, organisée dans le temps
- des supports accessibles à tout moment pendant la durée d'accès prévue pour la formation
- un cadre méthodologique précis
- une responsabilisation active de l'apprenant

Le e-learning permet à chacun d'avancer à son rythme, de revenir sur les notions clés et d'approfondir les apprentissages selon ses besoins réels. Le temps devient un allié. L'apprentissage gagne en profondeur.

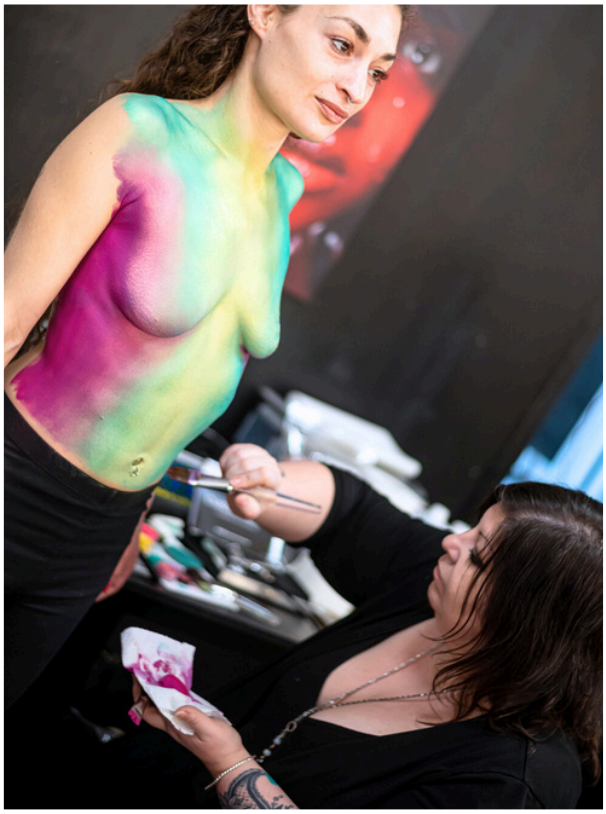
Ce mode de formation s'inscrit pleinement dans les usages contemporains de la formation professionnelle. Il répond aux contraintes actuelles de temps, de mobilité et de reconversion, tout en maintenant un haut niveau d'exigence pédagogique.

Lorsqu'il est bien conçu, le e-learning favorise l'autonomie, la rigueur, la capacité d'analyse et l'engagement personnel. Des compétences devenues essentielles dans le monde professionnel actuel.



MOT DE LA FONDATRICE

Pourquoi la SB Académie a fait le choix du e-learning ?



Pour moi, former, c'est accompagner une transformation. Après plus de vingt-cinq années d'expérience dans le maquillage professionnel, l'enseignement et la direction pédagogique, le choix de la formation à distance s'est imposé comme une évidence car c'est juste cohérent.

Les réalités des apprenants ont évolué.
Les parcours sont plus variés.
Les contraintes professionnelles et personnelles sont plus fortes.
Les besoins de flexibilité et de profondeur sont réels.



« J'ai voulu créer l'école dans laquelle j'aurais aimé me former. »

Stéphanie Bernard

Le e-learning permet aujourd'hui de proposer une formation exigeante, structurée et accessible, sans sacrifier la qualité, la rigueur ni l'accompagnement.

Il offre un cadre où l'apprentissage peut s'inscrire dans le temps long, condition essentielle à une véritable maîtrise professionnelle.

La SB Académie a conçu ses formations à distance comme de véritables parcours pédagogiques, pensés avec méthode, clarté et responsabilité. Chaque contenu, chaque progression, chaque exercice répond à un objectif précis.

Ce choix repose sur une conviction forte :
Une formation sérieuse demande un engagement réciproque.
Celui de l'école, qui structure, transmet et accompagne.
Celui de l'apprenant, qui s'implique, pratique et persévère.

Le e-learning propose une approche différente de l'apprentissage, structurée, autonome et orientée vers la progression durable.





QU'EST-CE QU'UNE FORMATION À DISTANCE SÉRIEUSE ?

Définition essentielle

Une formation à distance sérieuse n'est pas une bibliothèque de vidéos à visionner.

C'est un dispositif pédagogique structuré, pensé pour accompagner un apprentissage dans le temps.

Elle repose sur :

- un programme clair et progressif
- des objectifs pédagogiques définis
- une articulation entre théorie, pratique et réflexion
- un cadre précis
- une exigence assumée

Le e-learning n'est pas un format allégé. C'est un autre mode d'apprentissage, avec ses forces et ses limites.

Notre philosophie

" Le e-learning actuel nécessite d'être en phase avec les usages contemporains. La qualité d'une formation repose sur sa conception pédagogique et sur sa capacité à structurer réellement l'apprentissage. Cela implique une ingénierie pédagogique experte et pensée pour les usages actuels, le temps long et l'engagement réel de l'apprenant. "



CE QUE LE E-LEARNING N'EST PAS



Clarifier pour éviter les erreurs

Une formation à distance sérieuse n'est pas :

- une solution rapide
- une formation sans effort
- une consommation passive de contenu
- un accompagnement permanent et immédiat
- une garantie automatique de réussite

Ces attentes rendent le e-learning inadapté et fragilisent le processus d'apprentissage. Elles conduisent le plus souvent à un échec du parcours.



PRÉSENTIEL ET DISTANCIEL

Une comparaison honnête

Le présentiel permet :

- un cadre externe immédiat
- une dynamique de groupe directe
- un rythme imposé

Le présentiel limite parfois :

- le temps d'intégration
- la possibilité de revenir sur les notions
- l'adaptation au rythme individuel
- l'autonomie de l'apprenant

Le distanciel permet :

- un apprentissage en profondeur
- un rythme ajustable
- un retour constant sur les contenus
- une responsabilisation de l'apprenant

Le distanciel exige :

- de l'autonomie
- de l'organisation
- de la motivation
- une implication personnelle réelle

Aucun format n'est supérieur en soi. Le bon choix dépend du profil de l'apprenant.

LES AVANTAGES RÉELS DU E-LEARNING & LES LIMITES ET INCONVÉNIENTS DE CELUI-CI



Lorsqu'il est bien conçu

Une formation à distance sérieuse permet :

- d'apprendre à son rythme
- d'approfondir les notions sans pression de groupe
- de revoir les contenus autant que nécessaire
- d'intégrer réellement les connaissances
- de développer l'autonomie et la rigueur

Le temps devient un allié et non une contrainte.

Le e-learning est efficace lorsqu'il est choisi en connaissance de cause, avec une compréhension claire de ses forces et de ses exigences.

À connaître avant de s'engager

Le distanciel peut confronter à :

- un sentiment de solitude
- la tentation de procrastination
- une gestion du temps parfois difficile
- l'absence de cadre physique imposé

Ces limites ne sont pas des défauts. Elles sont des réalités. Elles demandent une maturité suffisante pour être prises en compte .

POUR QUEL TYPE D'APPRENANT LE E-LEARNING FONCTIONNE-T-IL LE MIEUX ?

Profils favorables

Le e-learning convient particulièrement aux personnes :

- capables de travailler seules
- à l'aise avec la réflexion personnelle
- capables de s'organiser
- prêtes à s'engager sur la durée
- conscientes que l'apprentissage est un processus

Ces profils tirent souvent un grand bénéfice du distanciel.



" Pour les apprenants adaptés, le e-learning offre un cadre propice à la concentration, à l'approfondissement et à l'évolution personnelle. Le rythme maîtrisé et la liberté deviennent alors de véritables atouts. "

POUR QUEL TYPE D'APPRENANT LE E-LEARNING EST DÉCONSEILLÉ ?

Dire non est parfois nécessaire

Le e-learning est déconseillé aux personnes :

- ayant besoin d'un cadre permanent et externe
- recherchant une validation rapide
- peu disponibles mentalement
- ayant des difficultés importantes d'organisation
- attendant d'être portées en permanence

Dans ces situations, l'absence de cadre physique, de rythme imposé et de présence immédiate peut rendre l'apprentissage plus difficile, sans que cela remette en cause les capacités ou le potentiel de l'apprenant.

Dans ces cas, le présentiel est souvent plus adapté.

" Lorsque le e-learning ne correspond pas pleinement au profil de l'apprenant, d'autres formats peuvent s'avérer plus soutenants. L'essentiel reste de trouver un cadre qui favorise la confiance, la régularité et la progression. "

LE RÔLE CENTRAL DE L'ENGAGEMENT PERSONNEL



Responsabilité de l'apprenant

Une formation exigeante et bien conçue repose sur une dynamique claire entre le cadre pédagogique et l'implication de l'apprenant.

Le rôle de la formation consiste à transmettre, structurer et accompagner un parcours d'apprentissage cohérent.

Le rôle de l'apprenant consiste à expérimenter, pratiquer, réfléchir et s'inscrire dans une progression sur la durée.

En formation à distance, cette responsabilité apparaît plus clairement. Elle invite à adopter une posture active, autonome et consciente face à l'apprentissage. Cette posture favorise une compréhension plus profonde et une appropriation durable des compétences.

L'engagement personnel agit comme un levier de progression. Il soutient la régularité, renforce la motivation et permet de construire des compétences solides, transférables et ancrées dans la pratique.

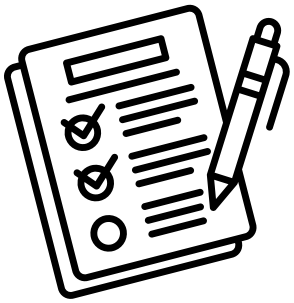
Suis-je fait pour une formation à distance ?

MINI TEST D'AUTO-ÉVALUATION

Pour chaque affirmation, répondez : oui, non ou peut-être

	OUI	NON	PEUT ÊTRE
Je suis capable de travailler seul sans être constamment relancé			
Je sais organiser mon temps sur plusieurs semaines			
Je termine ce que je commence			
Je peux rester concentré sans cadre physique imposé			
Je sais demander de l'aide quand j'en ai besoin			
Je supporte de ne pas avoir de réponses immédiates			
J'accepte que l'apprentissage demande du temps			
Je suis capable de m'auto-discipliner			
Je préfère comprendre en profondeur plutôt qu'aller vite			
Je suis prêt à m'engager sur la durée ?			

Pour interpréter vos résultats, comptez le nombre de réponses "oui", "non" et "peut-être". La tendance dominante vous donne une indication sur votre affinité avec la formation à distance.



INTERPRÉTATION

Majorité de “oui”
Le e-learning correspond bien à votre manière d’apprendre. Ce format peut devenir un véritable levier de progression et d’approfondissement.

Majorité de “peut-être”
Le e-learning peut fonctionner à condition d’installer une organisation claire et de vous appuyer sur l’accompagnement proposé. Une vigilance sur le rythme et la régularité sera bénéfique.

Majorité de “non”
D’autres formats d’apprentissage peuvent actuellement mieux soutenir votre progression. Cela n’enlève rien à vos capacités, mais invite à choisir un cadre plus structurant ou plus présentiel à ce stade.

COMMENT SB ACADEMIE CONÇOIT LA FORMATION À DISTANCE

Une vision pédagogique claire

Le e-learning conçu par SB Académie repose sur une pédagogie structurée, exigeante et progressive.

Chaque formation s'inscrit dans une logique de temps long, avec des contenus pensés pour être intégrés, pratiqués et consolidés.

La conception pédagogique accorde une place centrale à l'engagement de l'apprenant, à la clarté des objectifs et à l'autonomie guidée.

Le distanciel devient alors un espace d'apprentissage approfondi, cohérent et durable.

Notre philosophie

" Le e-learning actuel impose d'être à la page. Ce n'est plus le format qui compte, mais la conception pédagogique qui structure réellement l'apprentissage. Cela implique une ingénierie pédagogique pensée pour les usages actuels, le temps long et l'engagement réel de l'apprenant. "





Choisir en conscience

Choisir une formation, c’est choisir une manière d’apprendre.

Le e-learning devient un atout lorsqu’il correspond au rythme, à l’autonomie et à l’engagement de l’apprenant.

Ce livret vous aide à identifier si la formation à distance correspond à votre fonctionnement actuel, afin de faire un choix clair et assumé.

Lorsqu’il est bien choisi, le distanciel peut devenir un levier puissant d’évolution professionnelle.



POURQUOI CHOISIR UNE FORMATION EN E-LEARNING ?

Le e-learning s'inscrit pleinement dans les usages contemporains de la formation professionnelle. Il offre un cadre souple, structuré et exigeant, capable de s'adapter aux réalités de vie tout en respectant les objectifs pédagogiques.

Ce format permet à chaque apprenant de progresser à son rythme, de revenir sur les notions clés et de consolider ses acquis dans la durée. Le temps devient un allié de l'apprentissage. Il favorise l'intégration réelle des connaissances plutôt qu'une simple accumulation d'informations.

L'autonomie joue un rôle central. Elle encourage une posture active, une meilleure organisation personnelle et une implication plus consciente dans le processus de formation. Cette autonomie est soutenue par une méthodologie claire, des contenus pensés pour l'apprentissage à distance et un accompagnement humain identifié.

Le e-learning facilite également une transmission homogène des savoirs. Chaque apprenant bénéficie du même cadre pédagogique de référence et des mêmes objectifs de formation, avec des possibilités d'adaptation lorsque des besoins particuliers sont identifiés.

Enfin, ce mode de formation développe des compétences transversales réelles et importantes dans la vie professionnelle : rigueur, capacité d'analyse, gestion du temps, engagement personnel.

Autant de leviers qui renforcent l'employabilité et la posture professionnelle sur le long terme.



LE E-LEARNING EN PRATIQUE À LA SB ACADÉMIE

Le e-learning permet de pratiquer de manière progressive.
Les contenus peuvent être consultés à nouveau pendant la période d'accès à la formation. Les gestes et exercices peuvent être répétés afin de favoriser une progression régulière.

Là où le présentiel impose un temps limité, ce format autorise un travail approfondi, ajusté aux besoins réels de chaque apprenant.

L'apprentissage s'inscrit dans la durée, avec un rythme choisi et respecté.

Cette approche s'intègre naturellement dans une vie professionnelle et personnelle active.

Elle convient aux personnes en reconversion, aux étudiants et aux professionnels en activité. Se former devient possible sans rompre avec son quotidien, en intégrant l'apprentissage aux contraintes réelles de temps et d'espace.




STAGES


LIBERTÉ
AUTONOMIE


SHOOTING PHOTO



PRATIQUE



ENTRAINEMENT

FORMATION EN FACE-À-FACE VS FORMATION EN E-LEARNING

Ce tableau met en lumière les différences pédagogiques majeures entre la formation en face-à-face et le e-learning, afin d'éclairer le choix de l'apprenant.

CRITÈRES	FORMATION EN FACE-À-FACE	FORMATION EN E-LEARNING
Organisation du temps	Rythme imposé par le groupe et le planning	Rythme personnalisé, ajusté aux capacités et disponibilités
Temps consacré aux déplacements	Temps dédié aux trajets quotidiens	Pas de perte de temps lié aux déplacements
Coûts logistiques	Frais de déplacements et hébergements à prévoir selon la localisation	Formation suivie depuis son lieu de vie (économies car pas de frais de logement ou de transport)
Accès aux contenus	Contenus vécus sur un temps donné et limité	Contenus accessibles à tout moment
Répétition et révision	Apprentissage linéaire, dépendant de la mémoire immédiate	Répétition illimitée, intégration progressive
Qualité pédagogique	Variable selon le contexte, le groupe et l'énergie du moment	Qualité constante, structurée et homogène
Approfondissement des contenus	Dépendant de la durée des séances	Approfondissement possible sans contrainte de temps
Rôle du formateur	Transmission encadrée par le temps de séance	Liberté pédagogique pour aller plus loin et enrichir les cours

Temps de pratique	Temps de pratique identique pour tous, défini par le planning	Temps de pratique ajusté aux besoins réels de chaque apprenant
Gestion du geste et de la progression	Avancement dépendant du rythme du groupe	Progression individualisée jusqu'à maîtrise complète
Adaptation aux profils	Approche unique pour l'ensemble du groupe	Adaptation aux profils visuel, auditif, kinesthésique, DYS, etc.
Autonomie professionnelle	Encadrement fort, cadre guidé	Développement de l'autonomie et de la responsabilité
Approche adulte	Organisation académique classique	Pédagogie adulte, réflexive et professionnalisante
Pratique et correction	Exercices réalisés dans un temps contraint	Pratique répétée, documentée et affinée
Retour pédagogique	Feedback immédiat, parfois limité par le temps	Retours analysés, structurés et approfondis sur demande
Compatibilité avec la vie active	Organisation dépendante d'horaires fixes	Formation intégrée à la vie professionnelle et personnelle
Accessibilité géographique	Dépendance au lieu de formation	Accessibilité mondiale
Traçabilité du parcours	Suivi partiel selon les structures	Progression claire, mesurable et suivie

Le e-learning permet à chaque apprenant de consacrer le temps nécessaire à la théorie ainsi qu'à la pratique, jusqu'à intégration complète du geste, sans contrainte de rythme collectif. Ce comparatif n'oppose pas deux modèles. Il met en lumière deux logiques pédagogiques différentes, à choisir selon le profil, le contexte et les objectifs de l'apprenant.

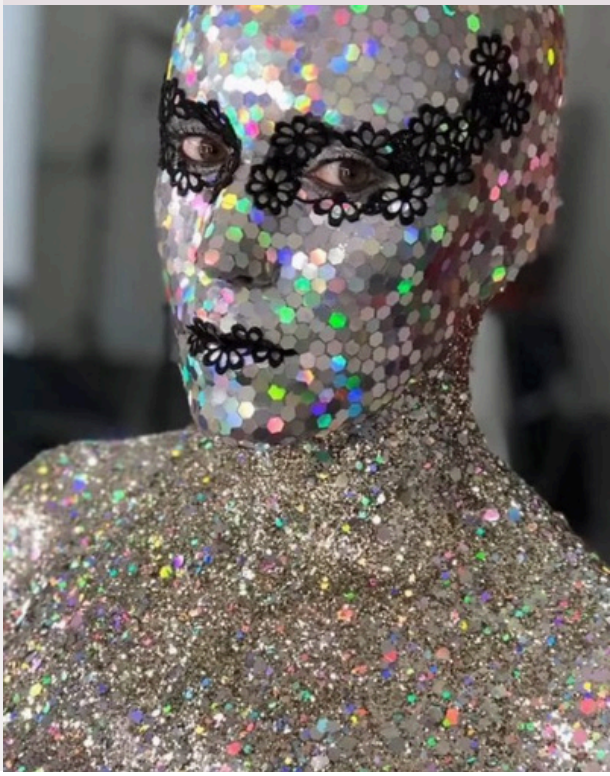


LA PRATIQUE EN LIGNE, EST-CE POSSIBLE ?



Contrairement aux idées reçues, une formation en ligne **est parfaitement adaptée aux métiers pratiques**, à condition d'être conçue avec sérieux et exigence. **Le geste** ne s'apprend pas uniquement en présence physique. Il **se construit par la répétition, l'observation précise, la correction ciblée et le temps réellement accordé à l'entraînement.**

En e-learning, les démonstrations peuvent être revues autant de fois que nécessaire. La pratique n'est plus limitée à quelques heures imposées. Elle s'intègre dans le quotidien, au rythme réel de l'apprenant. Ce cadre réduit la pression, favorise la concentration et permet une progression plus durable.



Une formation pratique en ligne bien pensée ne supprime pas l'exigence. Elle la déplace. Elle forme des professionnels autonomes, capables de pratiquer, d'analyser et d'ajuster leurs gestes dans des conditions proches de la réalité du métier.

Se former en ligne, ce n'est pas faire moins. C'est souvent faire mieux, parce que l'on apprend et pratique autrement.

SYNTHÈSE

Cette synthèse met en évidence les différences réelles entre une formation en présentiel classique et une formation à distance conçue selon une ingénierie pédagogique professionnelle, pensée pour l'apprentissage adulte et la réalité de la vie actuelle.

- ✅ Vert : pleinement présent / avantage clair
- 🟧 Orange : présent mais moins optimal / inégal / dépendant du contexte
- ❌ Rouge : absent ou fortement contraignant

FONDAMENTAUX PÉDAGOGIQUES (POINTS COMMUNS)

Ces éléments sont communs aux deux formats quand la formation est sérieuse

Réalités de la formation	Présentiel	Distanciel SB Académie
Objectifs pédagogiques clairs	✅	✅
Programme structuré	✅	✅
Contenus validés	✅	✅
Évaluations & certification	✅	✅
Exigence pédagogique	✅	✅

➡️ **Le format ne fait pas la qualité : la conception pédagogique, oui.**

CONCEPTION & INGÉNIERIE PÉDAGOGIQUE

Réalités de la formation	Présentiel	Distanciel SB Académie
Ingénierie pédagogique formalisée	🟧 Souvent variable selon les formateurs	✅ Pensée en amont
Apprentissage adulte (andragogie)	🟧 Dépend fortement de l'intervenant	✅ Central
Progression scénarisée	🟧 Inégale	✅ Claire et structurée
Continuité pédagogique	❌ Fragile en cas d'absence	✅ Sans rupture

ORGANISATION & FLEXIBILITÉ

Réalités de la formation	Présentiel	Distanciel SB Académie
Horaires	🟧 Fixes et imposés	✅ Libres
Rythme d'apprentissage	❌ Collectif	✅ Personnalisé
Rythme d'apprentissage	❌ Difficile	✅ Optimale
Accès aux contenus	🟧 Limité dans le temps	✅ Illimité

CONTRAINTES LOGISTIQUES

Réalités de la formation	Présentiel	Distanciel SB Académie
Déplacements	❌ Obligatoires	✅ Aucun
Contraintes géographiques	❌ Fortes	✅ Aucun
Coûts indirects	❌ Élevés	✅ Réduits

SUPPORTS & RÉPÉTITION

Réalités de la formation	Présentiel	Distanciel SB Académie
Supports pédagogiques	🟧 Souvent restreints	✅ Multimodaux
Répétition des démonstrations	❌ Très limitée	✅ Sans contrainte
Revoir les cours	❌ Impossible	✅ À volonté

MODALITÉS DE PRATIQUE

Réalités de la formation	Présentiel	Distanciel SB Académie
Travail en binôme	🟧 Souvent imposé	✅ Libre
Choix des modèles	❌ Limité	✅ Libre
Cadre de pratique	🟧 Collectif, peu maîtrisé	✅ Intime et contrôlé
Hygiène & environnement	🟧 Dépend du groupe	✅ Totalement maîtrisé

EXPÉRIENCE APPRENANT

Réalités de la formation	Présentiel	Distanciel SB Académie
Sécurité émotionnelle	🟧 Variable	✅ Cadre sécurisant
Autonomie & responsabilisation	🟧 Moyennes	✅ Apprenant acteur
Adaptation à la vie adulte réelle	🟧 Limitée	✅ Pensée pour le réel
Qualité globale perçue	🟧 Inégale	✅ Homogène

La formation à distance ne simplifie pas l'exigence pédagogique.
Elle supprime ce qui empêche réellement d'apprendre.

Certifiée en ingénierie de formation et professionnelle du maquillage avec plus de vingt ans de pratique, j'ai pu observer, sur le terrain, les limites récurrentes de certains modèles de formation.

Cette académie est née de cette expérience, avec la volonté d'éliminer ce qui freine l'apprentissage, la pratique et la confiance.

Au-delà des aspects pédagogiques et logistiques, le cadre de formation joue un rôle déterminant dans la qualité de l'apprentissage. La formation à distance offre aussi un cadre plus sain, plus respectueux et plus sécurisant, tant sur le plan sanitaire que relationnel. Ce cadre peut profondément transformer les conditions dans lesquelles l'apprenant pratique et progresse.

La formation à distance repose sur une articulation entre le cadre proposé par l'organisme et l'engagement de l'apprenant. SB Académie organise les contenus, les objectifs, les activités, les évaluations et les ressources nécessaires au parcours. Une assistance pédagogique et technique est disponible en cas de besoin.

L'apprenant organise son temps de travail, consulte les ressources, réalise les activités prévues et signale les difficultés susceptibles d'affecter sa progression. Cette organisation permet de construire un parcours à distance structuré tout en laissant une place importante à l'autonomie.

Lorsque des besoins particuliers sont identifiés, des adaptations peuvent être étudiées avec la direction pédagogique et la référente handicap.


MODULE 01
Online Course Topics

SB Make-up Académie

info@sbacademie.fr
www.sbmakeup.fr

3000+

ÉTUDIANTS FORMÉS EN MAQUILLAGE PAR STÉPHANIE BERNARD

32K+

ABONNÉS CUMULÉS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

100+

ARTICLES ET PUBLICATIONS DANS DES MAGAZINES EN FRANCE ET À L'ÉTRANGER

400+

RÉFÉRENCES PRODUITS DANS LA GAMME SB MAKE-UP

25+

ANNÉES D'EXPÉRIENCE DANS LE MAQUILLAGE PROFESSIONNEL

SCAN ME SCAN ME SCAN ME SCAN ME


STEPHANIE
BERNARD