

ROUGE INTENSE

RI

LE MAGAZINE FGTB POUR LES TRAVAILLEURS DE LA
COIFFURE, DES SOINS DE BEAUTÉ ET DU FITNESS

FGTB

Coiffure, fitness et soins de beauté
Ensemble, on est plus forts

ÉDITION 06 | ÉTÉ 2020

S.O.S.

Pieds en
détresse et dos
en compte !

14

8

La conciliation sociale : le lien entre patrons et travailleurs

SOPHIE ROSMAN,
CONCILIATRICE SOCIALE

7

14 EUROS :
ÇA CHANGE TOUT !

Fight for 14 €

**PHILIP
DEPLAECIE**
Lauréat du Hairdresser
of the Games 2019

15

**5 TENDANCES
FITNESS
POUR 2020**
Un secteur en pleine ébullition

12

**UNE JOURNÉE
DANS LA VIE DE...**
Freja De Backer, Service socio-juridique
FGTB Coiffure

19

E

edito

LE CALME APRÈS LA TEMPÊTE ?

– LE MOINS QUE L'ON PUISSE DIRE, C'EST QUE NOUS VENONS DE VIVRE UNE PÉRIODE CHAHUTÉE, BOUSCULÉE, TEMPÉTUEUSE. LE 19 MARS DERNIER, QUAND LE LOCK-DOWN A ÉTÉ IMPOSÉ DANS NOTRE PAYS, TOUS NOS REPÈRES SONT TOMBÉS. NOUS NOUS SOMMES RETROUVÉS DANS UNE SITUATION INÉDITE DIGNE D'UN FILM DE SCIENCE-FICTION.

Pour les travailleuses et travailleurs du secteur de la coiffure, ce fut la stupeur et l'incompréhension totale : les salons de coiffure pouvaient rester ouverts, au même titre que certaines activités essentielles. Après une période de flottement, la raison l'a emporté: non, le secteur de la coiffure n'est pas un secteur essentiel et la santé des travailleuses et travailleurs du secteur est autrement plus importante qu'un beau brushing ou une coloration impeccable...

Au moment où nous bouclons cet édit, la situation se normalise, c'est le calme après la tempête et la vie reprend lentement ses droits. Une à une, toutes les activités reprennent, et c'est une bonne chose, pour tous même si certains, comme les travailleuses et travailleurs des centres de bien-être, doivent encore un peu patienter.

Tout au long de la crise, la FGTB est restée à vos côtés. Ensemble, nous nous sommes battus pour faire fermer le secteur, nos équipes ont redoublé d'efforts pour que votre chômage économique soit payé en temps et en heure.

Mais comme après une tempête, l'heure est à présent aux constats. Quels dégâts ? Qui sont les victimes ? Aujourd'hui et demain, car certaines conséquences se feront sentir plus tard. Et

surtout, qui paiera l'addition ? Pour la FGTB, deux choses sont claires : primo, plus que jamais, nous devons renforcer notre sécurité sociale. C'est grâce à elle si nous nous en sommes sortis relativement mieux que d'autres pays. Secundo, il est hors de question de presser encore un peu plus les travailleurs en leur présentant la facture. Au contraire, cette crise a montré à quel point il peut être difficile de s'en sortir sans un salaire digne. Ces combats, nous sommes plus déterminés que jamais à les mener jusqu'au bout. Nous voulons une sécurité sociale forte, qui protège tous les citoyens et nous voulons un salaire de 14 € de l'heure minimum pour permettre à chacun de vivre dignement. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre page Facebook (FGTB Coiffure) ou sur notre site www.fgtbcoiffure.be.

**Votre équipe FGTB Coiffure,
Fitness et Soins de Beauté**



4

**Au top dans
votre job
avec Coach asbl**



12

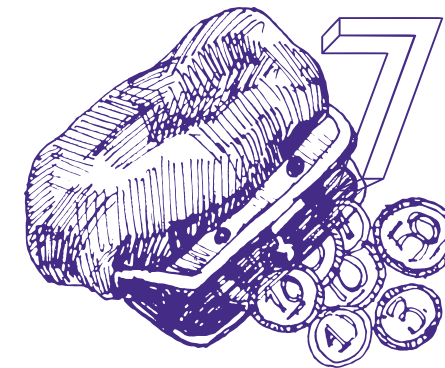
**5 tendances fitness
pour 2020**



**100 % maison !
Un masque pour les
peaux grasses**

S

sommaire



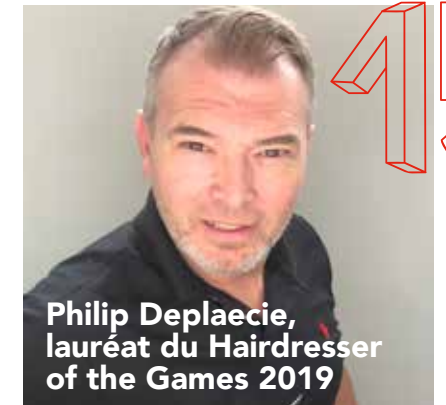
**14 euros :
ça change tout !**



**S.O.S.
Pieds en
détresse
et dos en
compte !**



**Sophie Rosman, conciliatrice
pour aider patrons et
travailleurs à s'entendre**



**Philip Deplaecie,
lauréat du Hairdresser
of the Games 2019**



**Une journée avec
Freja De Backer,
Service socio-juridique
FGTB Coiffure**

19

Au top dans votre job avec Coach asbl



— EN FAISANT LE CHOIX D'UNE CARRIÈRE DANS LA COIFFURE OU LES SOINS ESTHÉTIQUES, VOUS AVEZ OPTÉ POUR UN SECTEUR PARTICULIÈREMENT VIVANT ET SENSIBLE AUX TENDANCES. ET C'EST POUR ÇA QU'APPRENDRE SANS ARRÊT EST UN MUST ABSOLU POUR VOUS. CHEZ COACH ASBL, LES PETITS NOUVEAUX ET LES ANCIENS SONT AUTANT CHOYÉS, AVEC DES COURS SYMPAS ET AXÉS SUR LA PRATIQUE. ET PARFOIS, VOUS VOUS SURPRENDREZ VOUS-MÊME ! INGRID DE WOLF, DIRECTRICE : « NOUS AVONS DÉJÀ EU QUELQU'UN QUI VOULAIT DEVENIR COIFFEUSE DANS UNE MAISON DE RETRAITE. MAIS APRÈS AVOIR SUIVI LE COURS DE COIFFURE POUR HOMMES, ELLE EST FINALEMENT DEVENUE BARBIER ! »

APPRENDRE TOUT AU LONG DE LA VIE AVEC CAMPUS COACH

Retourner sur les bancs de l'école ? Pourquoi pas, mais alors il faut que ce soit fun. Et c'est le cas chez Campus Coach, où vous bénéficierez pour un prix avantageux d'un apprentissage continu.

Car même si les coupes d'inspiration mullet des années 80 sont rigolotes, le coiffeur d'aujourd'hui veut forcément proposer autre chose à ses clients. Le contouring, vous connaissez ? Oui, oui, Kim Kardashian en est bien la référence absolue. Mais ce que vous allez apprendre chez Coach asbl, c'est à pratiquer ce contouring... dans une coiffure ! Ou pourquoi ne pas explorer les attentes du client masculin ? La brosse est en train de faire son grand retour. En 2020,



formations

vous pourrez vous éclater avec les coupes hommes.

Campus Coach, c'est donc la coiffure, mais aussi les soins esthétiques. Ingrid Wolf, directrice : « Nous organisons en plus de nos cours spécialisés des formations générales très utiles pour les experts du secteur de la beauté. Des exemples ? Des formations sur l'assertivité, un workshop sur le travail en équipe, la création de vitrines attrayantes... » En clair, tout le monde est le bienvenu, même sans ciseaux ou pinceaux à maquiller !

COACH4STUDENTS POUR SE SPÉCIALISER ET INSPIRER

Cette histoire a peut-être un air de déjà vu... Pendant des mois, vous avez appris sur les bancs de l'école comment faire une permanente. Et vous n'avez eu droit qu'à un seul cours pour le volet « barbier ». Là, votre premier client vient de débarquer. Et bien évidemment, il vous demande de vous occuper de sa barbe...

« Chez Coach asbl, nous savons que certaines spécialités ne sont pas suffisamment abordées à l'école. Et quand on est sur le terrain, on se rend compte que ce sont précisément celles-là qui sont beaucoup demandées », explique Ingrid De Wolf. « Mais ce n'est pas un problème. Votre prof vous a appris les bases, et Coach4students se charge du reste. »

Coach4students, c'est une formation pour les étudiants qui sont dans leurs deux dernières années d'études en coiffure. Avec au programme une dizaine de cours très populaires comme la pose d'extensions, barbier ou même les coupes pour shows et concours. Vos formateurs sont actifs au

quotidien dans un salon et ont l'expérience concrète de ce qu'ils expliquent dans leurs cours. Pas de théorie donc, mais bien du concret tiré de la pratique quotidienne et de leur boulot dans la vraie vie.

YOUNG HAIRDRESSERS BOOSTCAMP : POUR CEUX QUI EN VEULENT !

Vous venez de décrocher votre diplôme en coiffure et votre niveau d'expérience est proche du zéro absolu ? Le Boostcamp va donner un fameux coup de fouet à votre confiance en vous. Ça se passe pendant les grandes vacances. Vous serez plongé au cœur des secrets les mieux gardés du monde la coiffure. Vous y découvrirez les trucs et astuces dont on ne vous a jamais parlé à l'école. Vous apprendrez comment réussir de jolies photos pour votre portfolio. Vous allez couper des cheveux les yeux bandés (pas de panique, ce sera ceux d'une poupée). Vous apprendrez à mieux vous connaître et à travailler en équipe avec des personnes très différentes de vous. « Après notre Boostcamp, vous serez prêt à rencontrer un employeur avec l'indispensable dose de confiance en vous. Vous savez que vous ne pouvez pas encore tout faire, mais vous affichez votre confiance en vos compétences et votre envie d'apprendre », précise Ingrid De Wolf. Le Young Hairdressers Boostcamp est aussi ouvert aux non-coiffeurs qui souhaitent devenir enseignant pour des formations en coiffure. En une semaine, vous apprendrez l'ABC du métier de coiffeur, de manière à avoir les bonnes bases avant de débarquer en classe. ➡



**INGRID DE WOLF,
DIRECTRICE COACH ASBL**

formations

UN PREMIER JOB GRÂCE AU BOOSTCAMP



QUINTA (22)

Il y a deux ans, Quinta (22 ans) était encore étudiante en coiffure. Grâce à ses bons résultats, elle a gagné une semaine au Boostcamp et en a retiré des enseignements particulièrement utiles.

« Quand on est coiffeur débutant, ce n'est pas toujours facile de trouver un job. Oui : la pression est forte quand on quitte l'école. On commence à se comparer aux autres : oh, il a décroché un emploi, et moi pas encore ! Mais pendant le Boostcamp, j'ai pris davantage confiance en moi. Et j'ai compris que les autres ne sont pas des concurrents, mais bien des collègues. Nous avons beaucoup à apprendre les uns des autres. »

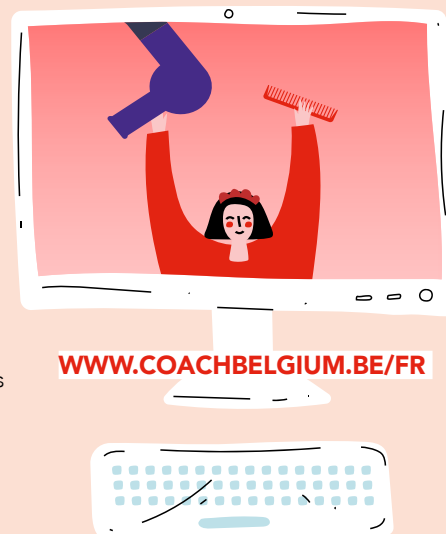
« J'AI FAIT LE GRAND SAUT ET J'AI DÉCROCHÉ MON PREMIER BOULOT GRÂCE AU BOOSTCAMP. »

C'est aussi grâce Boostcamp que la carrière de Quinta a démarré. « J'ai suivi le Boostcamp à la fin du mois d'août 2019. Et je comptais m'inscrire pour des études supérieures dans la foulée. Deux enseignants, à savoir un couple propriétaire d'un salon de coiffure haut de gamme à Anvers, m'ont conseillé de ne pas le faire. Ils m'ont dit que j'étais trop bonne dans ce métier pour encore étudier. Je me suis dès lors posée énormément de questions. Poursuivre mes études ou chercher un boulot ? La nouvelle année scolaire était sur le point de commencer. Sur les conseils de ma mère, je me suis lancée. J'ai appelé ces deux professeurs et leur ai demandé s'ils avaient un travail pour moi. Et ils m'ont dit oui ! J'ai donc pu commencer à travailler chez eux un peu plus tard. J'y suis maintenant depuis deux ans, entourée de collègues aussi adorables qu'attentifs. Chaque jour, c'est un plaisir d'arriver au boulot ! »

UN MARATHON EN LIGNE DE LA FORMATION LE 29 JUIN À PARTIR DE 10 HEURES

DES FORMATIONS PRATIQUES BILINGUES POUR LES COIFFEURS

Inscrivez-vous vite au deuxième Marathon en ligne de la formation de Coach Belgium. Et pendant une journée, profitez de conseils pratiques et inspirants sur les coupes, les colorations et les styles dames et hommes. Toutes les heures, un nouveau coach (avec traduction en français ou néerlandais) sera là pour vous. Ce marathon est ouvert à tous les membres de Coach Belgium. La première édition organisée en mai avait déjà été une belle réussite, avec 170 membres qui ont suivi les cours.



WWW.COACHBELGIUM.BE/FR

START TO CUT ET START TO COLOUR POUR LES JEUNES DIPLÔMÉS

Ingrid De Wolf: "en plus de ce marathon de la formation pour nos membres, nous tenons aussi à proposer quelque chose à ceux qui viennent de quitter les bancs de l'école. Car vu que les stages ont été annulés, ils commencent leur carrière avec un petit quelque chose en moins. Et c'est pour ça qu'ils pourront suivre durant les 2 premières semaines de septembre les formations en ligne Start To Cut et Start To Colour. Rendez-vous sur le site web de Coach Belgium pour en savoir plus."



salaire

14 EUROS : ÇA CHANGE TOUT !

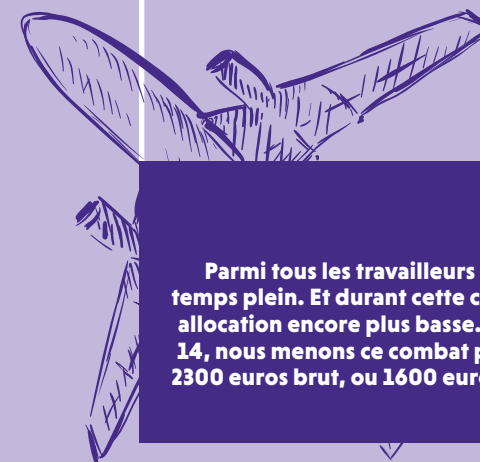
FACTURES.

Ça vous arrive aussi parfois de recevoir un rappel pour une facture oubliée ? Quand votre compte bancaire est à sec, vous avez tendance à reporter vos paiements. Et finalement, vous les oubliez. Avec le salaire minimum à 14 euros, vous ouvrirez vos factures le cœur plus léger. Il y aura assez sur votre compte.



RESPIRER.

Avec un salaire minimum de 14 euros de l'heure, vous gagnez chaque mois au moins 260 euros net en plus si vous êtes au salaire minimum. Imaginez un peu tout ce que vous pourriez faire avec ça. Faire l'entretien de la voiture, payer le voyage scolaire du petit ou encore faire des courses sans avoir peur de passer à la caisse et que votre carte soit refusée pour cause de solde insuffisant.



EPARGNE PENSION.

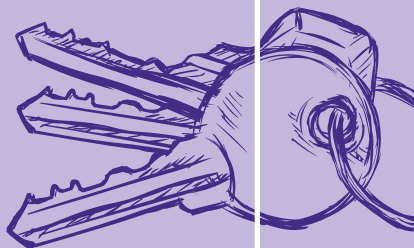
La pension : qui y pense déjà ? C'est ce que disent beaucoup de (jeunes) personnes. Seul un tiers de la population active peut mettre de côté pour son épargne-pension. Mais avec 1600 euros net par mois de salaire, ça devient aussi possible pour vous ! Mieux encore : un salaire plus élevé, c'est en prime la garantie d'avoir une pension légale plus élevée.

1
3

INVESTIR.

Parfois, on n'a pas le choix : il faut sacrifier un peu d'argent pour épargner à long terme. Vous êtes locataire et vous rêvez de devenir propriétaire ?

Avec 1600 euros net comme salaire mensuel de base, vos chances d'obtenir un prêt grimpent en flèche. Et avec ce salaire, vous devrez aussi épargner un peu moins longtemps pour investir dans un nouveau toit parfaitement isolé. Ou pour mettre un terme à la romance entre votre voiture et la station essence.



FIGHT FOR 14 €

Parmi tous les travailleurs belges, 15 % doivent se débrouiller avec 1340 € nets par mois, même avec un job à temps plein. Et durant cette crise du coronavirus, beaucoup d'entre vous ont dû ou doivent se débrouiller avec une allocation encore plus basse. Ce n'est pas suffisant pour vivre dignement. C'est pour ça qu'avec l'action Fight for € 14, nous menons ce combat pour un salaire minimum de 14 euros brut. Ce qui donne droit à un salaire mensuel de 2300 euros brut, ou 1600 euros net. Ce montant permet au moins de vivre, et même de mettre un peu de côté pour affronter cette période pleine d'incertitudes.

Une conciliatrice pour aider patrons et travailleurs à s'entendre



vos droits, notre travail

— **CONCILIATRICE SOCIALE : LE TITRE DE SOPHIE ROSMAN DONNE DÉJÀ UNE IDÉE ASSEZ PRÉCISE DE CE QUI OCCUPE SES JOURNÉES. SON RÔLE PRINCIPAL AU SEIN DU SPF EMPLOI DEPUIS 2013 ? TOUT FAIRE POUR FACILITER LA CONCERTATION SOCIALE ENTRE EMPLOYEURS ET TRAVAILLEURS DU SECTEUR DE LA COIFFURE, DES SOINS DE BEAUTÉ ET DU FITNESS. « IL S'AGIT D'AILLEURS D'UN SECTEUR DANS LEQUEL LA CONCERTATION FONCTIONNE BIEN », ANNONCE D'EMBLÉE SOPHIE ROSMAN.**

UNE COMMISSION OÙ EMPLOYEURS ET TRAVAILLEURS S'ACCORDENT

L'enthousiasme de la réponse de Sophie Rosman nous a donné l'envie d'en savoir plus sur son job, mais aussi sur ce principe de la concertation sociale. « Je préside notamment la Commission paritaire du secteur de la coiffure, des soins de beauté et du fitness », précise **Sophie Rosman**.

« C'est dans cette Commission que se retrouvent les représentants des travailleurs et ceux des employeurs qu'on appelle les interlocuteurs sociaux. Ils négocient toute une série de points essentiels pour le secteur, comme les salaires ou les conditions de travail, pour conclure les conventions collectives du secteur qui s'appliqueront à tous pour une durée de deux ans. Mais il n'y a pas que ces conventions collectives. La Commission qui se réunit plusieurs fois par an se charge aussi d'autres questions que celle du salaire et des conditions de travail. Un exemple d'accord important obtenu dans ce contexte ? La mobilisation des moyens du fonds de sécurité d'existence afin d'allouer aux jeunes parents une indemnité pour la garde de leurs enfants. Ce dossier porté par les organisations syndicales, dont la FGTB, répond clairement à un besoin social et à l'équilibre entre vie privée et professionnelle. Dans le même temps, il contribue à l'attractivité du secteur pour ses travailleurs. »

vos droits, notre travail

CONCILIER, PAS IMPOSER

Et concilier, ce n'est pas imposer, comme le rappelle Sophie Rosman : « J'agis pour que le dialogue social soit bon et que les représentants des travailleurs et des employeurs parviennent à conclure des accords. Mais pas question de décider ou d'imposer. Je mets tout en œuvre pour que les deux parties s'entendent, mais sans sortir du rôle de facilitateur et en conservant une neutralité absolue. Ce sont eux qui concluent les accords, même si je m'assure que ces accords respectent bien la législation. »

Et dans le secteur de la coiffure, des soins de beauté et du fitness, cette entente est-elle au rendez-vous ? « Oui, la concertation sociale est efficace et donne de bons résultats ! Dans ce secteur qu'on pourrait qualifier d'artisanal et où l'on trouve beaucoup de petits employeurs proches de leurs travailleurs, chacun tient à conclure des accords qui profitent à tous. Et c'est très bien ainsi ! Les interlocuteurs ont par exemple l'habitude de se voir en dehors de la Commission et me sollicitent donc souvent quand le dialogue social est déjà bien entamé. »

DE L'ÉCOUTE ET DE L'EMPATHIE

Mais concrètement, comment fait-on pour faciliter le dialogue social ? « On peut aider les parties à rapprocher leurs points de vue. On leur fournit aussi des services, par exemple en sollicitant pour elles des avis juridiques. Ce qui est indispensable pour remplir ce rôle ? Un maximum d'écoute et de compréhension des particularités du secteur, ainsi que la capacité à voir où se situent les points de blocage. Et aussi bien sûr une bonne dose d'empathie, tout en gardant la distance nécessaire, ainsi que la confiance des parties. Pourquoi ai-je décidé d'enfiler ce costume de facilitateur ? J'ai toujours été convaincue que dialoguer pour conclure des compromis prévalait sur la culture de l'affrontement. Après 22 années de pratique du droit du travail dans le secteur privé, y compris dans l'exercice de la concertation sociale, j'ai eu envie d'entrer dans ce rôle d'une personne neutre capable d'aider à trouver des solutions », conclut Sophie Rosman.

SOPHIE ROSMAN,
CONCILIATRICE SOCIALE

La carrière de Sophie Rosman :

- J'ai obtenu mon master en droit à l'Université de Liège en 1989 et suis venue vivre à Bruxelles.
- J'ai travaillé pendant 8 ans dans un secrétariat social pour les entreprises, où je conseillais les employeurs dans l'application des conventions collectives de travail et du droit du travail en général.
- En 1998, j'ai rejoint le Groupement de la sidérurgie, la fédération patronale des employeurs de la sidérurgie : je suis donc moi-même devenue « un partenaire social » siégeant dans la commission paritaire de la sidérurgie et dans d'autres instances ou comités de gestion paritaires (Conseil national du travail Fonds des accidents du travail, Office National des vacances annuelles...).
- C'est en octobre 2010, que j'ai rejoint le SPF Emploi, en qualité de conciliatrice sociale après avoir réussi l'épreuve de sélection. Je préside différentes commissions paritaires, dont l'industrie du pétrole, le secteur des titres-services (les aide-ménagères), le cuir et la maroquinerie, les grossistes-répartiteurs en médicaments, le tabac, les organismes de certification, les technologies orthopédiques – sans oublier la coiffure et les soins de beauté.

« DANS CE SECTEUR QU'ON POURRAIT QUALIFIER D'ARTISANAL ET OÙ L'ON TROUVE BEAUCOUP DE PETITS EMPLOYEURS PROCHES DE LEURS EMPLOYÉS, CHACUN TIENT À CONCLURE DES ACCORDS QUI PROFITENT À TOUS. »

UNE AIDE FINANCIÈRE POUR VOUS

— QUI EST CONTRE UN PETIT EXTRA FINANCIER ? PERSONNE ÉVIDEMMENT. SAVIEZ-VOUS QU'EN TANT QUE PROFESSIONNEL DE LA COIFFURE, DES SOINS ESTHÉTIQUES OU DU FITNESS, VOUS AVEZ DROIT À TROIS NOUVELLES INDEMNITÉS ? PROFITEZ-EN !

1 CHÔMAGE TEMPORAIRE DÙ AU CORONAVIRUS

Vous avez été mis en chômage temporaire à cause du coronavirus ? Vous recevrez automatiquement un complément de 10 euros par jour pour la période du 1er mars au 30 juin 2020.

2 INCAPACITÉ DE TRAVAIL DE LONGUE DURÉE

Si vous ne pouvez pas travailler pendant plus de 30 jours, vous êtes en incapacité de travail de longue durée. Et vous avez droit à une indemnité complémentaire si votre incapacité est causée par :

- une maladie ordinaire
- un accident privé
- un accident du travail
- un accident sur le chemin du travail
- une maladie professionnelle
- un congé de maternité

« Je reçois déjà une indemnité », me direz-vous ? Pas de souci : vous avez quand même droit à cette indemnité complémentaire, car elle complète l'intervention légale. Si vous travaillez à temps plein, vous recevez en cas d'absence 5 euros par jour, 6 jours par semaine. Et ceci jusqu'à 120 jours par an.

3 DERMATOLOGIE

Tout travailleur inscrit sous la commission paritaire CP 314 est remboursé une fois par an pour une consultation chez le dermatologue. Vous récupérerez 20 euros.

4 GARDE D'ENFANT

Travailler et avoir un enfant en bas âge : ce n'est pas tous les jours facile... Heureusement, il y a le système de garde d'enfant. Et aussi une intervention pour cet accueil de nos bambins. Oui, oui, vous avez bien lu : vous recevez 5 euros par jour de garde pour un enfant de moins de 3 ans. Vous recevez un maximum de 600 euros par enfant et par an... de quoi gazouiller de plaisir !

ATTENTION !

Vous ne recevez pas automatiquement ces indemnités (sauf pour le point 1). Vous devez compléter un formulaire de demande via votre section régionale. Retrouvez plus d'informations via www.fbz-pc314.be/fr/Indemnités

5 tendances fitness pour 2020

— CELA FAIT DÉJÀ 15 ANS QUE FARID KEMPENAEERS EST CONSULTANT POUR LE SECTEUR DU FITNESS. ET TOUT AU LONG DE CES 15 ANNÉES, IL A VU BEAUCOUP DE CHOSES CHANGER. DES COURS D'AÉROBIC AUX USINES DE FITNESS JUSQU'À LA PERSONNALISATION ET LA DIGITALISATION : LE SECTEUR S'OUVRE À DES PERSPECTIVES PASSIONNANTES POUR LES ANNÉES À VENIR.

« GRÂCE AUX MONTRES SPORTIVES ET À DE NOMBREUSES AUTRES APPLICATIONS, L'ÉLÈVE COMMUNIQUE AVEC SON ENTRAÎNEUR ET AVEC LES ÉQUIPEMENTS DU CENTRE DE FITNESS. »

FARID KEMPENAEERS,
CONSULTANT POUR LE SECTEUR DU FITNESS



santé

Tendance 1 :

À PLUS PETITE ÉCHELLE

Farid Kempnaers : « La tendance du moment, c'est le passage à une échelle plus petite. Avec une certitude : les clients aiment s'entraîner en petits groupes. Dans les grandes villes, les « boutiques » sont très populaires. De quoi s'agit-il ? De petits clubs avec une spécialisation, par exemple le spinning. En général, l'idée n'est pas d'y passer en coup de vent : on y vient sur rendez-vous. La montée en puissance de ces petits clubs crée une offre plus diversifiée ».

Tendance 2 :

L'INDIVIDUALISATION

Grâce au big data, la personnalisation est la tendance du moment. Et le secteur du fitness a bien pris ce train en marche. « En plus des chaînes à petit budget qui ne proposent que des infrastructures, on assiste au développement de petits centres qui se distinguent par leur approche individualisée. Un accompagnement aussi intensif que celui-là est beaucoup plus impliquant, avec pour effet que les clients atteignent plus facilement leurs objectifs ». Ces petits centres optent souvent pour une approche holistique en accordant un maximum d'attention à la nutrition et au mindfulness. « De nombreux clubs emploient désormais des diététiciens, des physiothérapeutes et des professeurs de yoga ».

Tendance 3 :

LA DIGITALISATION

Les outils numériques sont devenus des atouts de choix dans un contexte d'accompagnement personnel. Ils permettent non seulement de personnaliser le programme sportif, mais aussi de connecter directement le client et son entraîneur. Grâce aux montres sportives et à de nombreuses autres applications, l'élève communique avec son entraîneur et avec les équipements du centre de fitness. Dès qu'il est connecté, l'appareil accède directement aux bons paramètres. "Pendant le lockdown, le secteur du fitness a massivement eu recours au livework-out et aux entraînements en ligne. Maintenant que les centres de fitness ont pu rouvrir, je m'attends à ce que les offres online et offline continuent à évoluer pendant un certain temps en parallèle. Avec par exemple un instructeur avec un petit groupe dans le centre de fitness, et d'autres participants qui suivent en ligne l'entraînement."

Tendance 4 :

GAMIFICATION

En règle générale, C'est quand le fitness devient source d'ennui que vos clients lâchent l'affaire. D'où l'intérêt d'utiliser la réalité virtuelle pour introduire les notions de jeu et de compétition, et de là rebooster leur motivation. "L'aviron fait son grand retour. Car aujourd'hui, on rame en groupe devant un grand écran qui vous plonge dans le bain d'une vraie course et vous indique qui est en tête. Vous pouvez aussi pédaler sur un vélo en portant des lunettes de RV. Quand vous grimpez, vous sentez le dénivelé de la route dans les jambes. " Si l'on en croit ce qui se dit dans les grands événements de fitness, la gamification va dominer le futur !

Tendance 5 :

BACK TO BASICS

Malgré tous les wearables high tech, le client fitness aime aussi les entraînements sans chichis. Et cette tendance pourrait bien se renforcer. "Les salles de cross-fit, où vous allez traîner des pneus de voiture et tirer sur des cordes, ont le vent en poupe. Back to basics : on y est pleinement.. Les séances courtes à haute intensité et le mode 'bootcamp' hors des murs du centre de fitness sont très populaires. Ces entraînements en extérieur ont bénéficié d'un coup de pouce supplémentaire car l'assouplissement des mesures Covid-19 s'est d'abord appliqué au sport de plein air. Nous avons aussi eu de la chance avec le beau temps. Ces entraînements en extérieur sont donc devenus encore plus populaires."

Tendance 6 :

L'ENTRAÎNEMENT SAFE

« How to train safe and boost your immunity » . Si vous effectuez cette recherche sur Google, vous trouverez plein de conseils en vidéo ou sur des sites web. Avec le coronavirus, l'idée de s'entraîner en toute sécurité a pris une autre dimension. "Tout tourne aujourd'hui sur le terrain du fitness autour de l'hygiène, des distances et de la ventilation. Et cela devient un argument crucial pour convaincre les sportifs de quitter l'écran de leur ordinateur pour revenir dans les salles."

S.O.S.

pieds en détresse et dos en compote !

— ÊTRE ASSIS PENDANT 8 HEURES, CE N'EST PAS BON POUR LA SANTÉ. MAIS RESTER DEBOUT 8 HEURES PAR JOUR NON PLUS ! DIFFICILE MALHEUREUSEMENT D'Y ÉCHAPPER QUAND ON EST COIFFEUR OU ESTHÉTICIENNE. C'EST POURQUOI VOUS TROUVEREZ DANS CET ARTICLE DES ASTUCES ET EXERCICES PRATIQUES POUR ÉPARGNER UN PEU VOTRE CORPS.

DES MAUX GÊNANTS

Quand vous restez des heures debout dans la même position, votre sang descend dans vos jambes. Et donc votre corps doit se démener pour pomper le sang et l'envoyer vers votre cœur. Rester debout longtemps provoque des bobos gênants comme des douleurs dans le bas du dos, des crampes aux jambes, des douleurs aux pieds et des varices. Et dans le pire des cas, cela peut même causer des problèmes cardiaques. Raison de plus donc pour faire de l'exercice.



VOS MOLLETS EN MODE STRETCHING

Placez une jambe en arrière et pliez le genou de l'autre jambe. Assurez-vous que vos pieds sont bien à plat sur le sol. Restez dans cette position pendant 30 secondes, puis changez de jambe. Recommencez plusieurs fois.

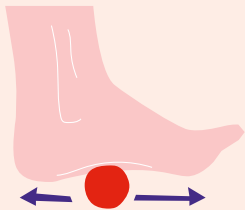


ÉTIREZ VOTRE DOS

Asseyez-vous sur une chaise. Écartez vos jambes de telle sorte que vos pieds soient posés sur le sol de part et d'autre de vos hanches. Vos genoux sont pliés vers l'extérieur. Posez votre menton sur votre poitrine. Penchez-vous doucement vers l'avant jusqu'à ce que vos mains touchent le sol. Restez ainsi pendant 30 secondes.

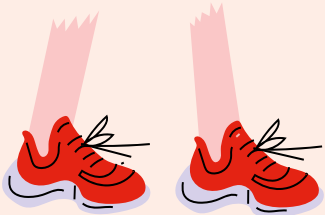
ROULEZ, C'EST LE PIED !

Vous avez l'impression que vos pieds sont en bouillie ? Balancez vos chaussures et vos chaussettes, asseyez-vous et faites rouler une petite balle (par exemple de ping-pong) sous vos pieds. La tension dans vos pieds va immédiatement diminuer.



LES JAMBES EN L'AIR

C'est le moment de la pause ? Asseyez-vous. Mettez vos pieds sur un tabouret bas pour en évacuer toute la pression. Ou allongez-vous les jambes en l'air. Votre circulation sanguine va adorer ! Et si en prime vous enlevez vos chaussures et chaussettes pour laisser vos pieds respirer, c'est encore mieux (même si vos collègues pensent le contraire).



RÉPARTISSEZ VOTRE POIDS

Un exercice à faire tout au long de la journée ! Ne mettez pas toujours vos pieds l'un à côté de l'autre. Posez-en plutôt un devant l'autre. Ou utilisez un repose-pied d'une quinzaine de centimètres de haut. Et si c'est possible, demandez à votre patron d'investir dans un siège assis/debout... la solution parfaite !

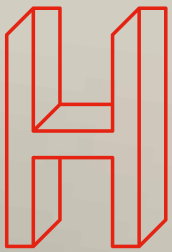
PRÉVENIR, C'EST GUÉRIR

Oui, il est aussi possible d'agir pour soulager vos pieds et votre dos avant même le début de votre journée de travail. Le point de départ, ce sont de bonnes chaussures. Essayez-les en fin de journée pour voir si elles conviennent, quand vos pieds sont gonflés.

Choisissez des chaussures avec un talon de 6 à 12 mm. Oui, oui, on a bien dit millimètres. Même si vos talons aiguilles sont magnifiques, optez plutôt pour ces sneakers moins fins mais hyper confortables. Les semelles et les bas de contention, c'est pour les mamies ?

Détrompez-vous : il s'agit aussi d'un fameux coup de pouce pour venir en aide à ceux qui travaillent debout.

Et n'oubliez pas de vous offrir un bain de pieds en fin de journée ou, encore mieux, d'exiger un massage des jambes ou des pieds (oh yeah !).



à l'honneur

Philip Deplaecie

lauréat du Hairdresser of the Games 2019

— ILS EN AVAIENT ÉTÉ LES PREMIERS SURPRIS : L'AN PASSÉ, PHILIP DEPLAECIE ET SON ÉQUIPE ONT DÉCROCHÉ LE TRÈS CONVOITÉ AWARD DU HAIRDRESSER OF THE GAMES 2019. EN JANVIER, PHILIP ÉTAIT À NOUVEAU À 100 % EN MODE PRÉPARATION, CETTE FOIS POUR LE HAIRDRESSER OF THE YEAR 2020. MAIS IL A QUAND MÊME ACCORDÉ UN PEU DE SON PRÉCIEUX TEMPS À LA FGTB POUR PARLER D'INSPIRATION, D'ÉVOLUTION DES TENDANCES ET DU FUTUR DU MÉTIER DE COIFFEUR.



Le pari

Pour Philip, devenir coiffeur n'était pas au départ un rêve d'enfant : son aventure dans le monde de la coiffure a débuté un peu par hasard. « Quand j'étais en humanités, je suis passé du latin à l'électromécanique. Mais je ne me sentais en réalité à l'aise nulle part. Puis un jour, mes copains du basket m'ont demandé de rejoindre leur école. Je pensais qu'on n'y trouvait que des options en travaux de bureau, et ça ne me disait rien. Mais mes copains m'ont expliqué qu'ils avaient aussi des cours de coiffure et d'esthétique. Et de là, ils ont commencé à me challenger : « Tu n'oseras pas ! » En réalité, j'adore les défis. Et j'avais de toute façon toujours été ce garçon coiffé bizarrement. C'est comme ça que, grâce à un pari, je me suis retrouvé dans le monde de la coiffure. Ma mère a immédiatement été conquise, car elle, de son côté, avait toujours secrètement rêvé d'être coiffeuse. »

Apprendre tout au long de la vie

Quand on l'interroge sur le secret de sa réussite, Philip explique sans hésiter qu'il a toujours accordé une place prioritaire à l'apprentissage et à la formation. Même après 30 ans de coiffure ! Il passe dès lors son temps à jongler entre son salon et ses activités d'enseignant. Il a notamment été professeur pendant 18 ans à la Belgium Design Team Joico et est formateur chez Coiffure.org depuis déjà 10 ans. Et ce n'est pas tout : Philip est directeur artistique pour Gold Haircare Belgium et a créé Coiff To Coiff, sa plateforme de formation. Son emploi du temps est donc bien chargé. Mais grâce à sa passion du métier, ce n'est pas un problème pour lui. « Mon intérêt personnel passe toujours après celui que j'ai pour le secteur de la coiffure. On compte en Belgique environ 20 000 coiffeurs enregistrés. Mais trop peu de coiffeurs s'intéressent aux très nombreuses formations continues proposées, généralement par manque de temps. Et c'est dommage ! Mon objectif ? Encourager les gens à apprendre tout au long de leur carrière ».

L'inspiration est partout

« De plus en plus souvent, nos clients viennent dans le salon et montrent sur leur smartphone une photo d'une célébrité ou d'un influenceur. Et bien sûr, ils veulent qu'on leur fasse exactement la même coupe, en mode copycat. Nous essayons d'éviter de tomber dans ce travers en donnant une touche personnelle à cette coiffure. Au final, ces clients sont clairement une source d'inspiration : ils nous ouvrent la voie à de nouvelles tendances. Mais j'essaie aussi d'anticiper leurs demandes en suivant ces tendances sur YouTube et Instagram. Mes collègues étrangers qui coiffent des stars sont par exemple une grande source d'inspiration. Cette inspiration, je la trouve aussi dans notre propre pays et auprès des collègues. Je trouve important de m'entourer de personnes qui sont dans la même dynamique, comme c'est le cas des profs de l'organisation sectorielle

Coiffure.org... un petit groupe, mais qui m'insuffle à chaque fois un énorme coup de boost ! »

Coiffure Clinique

Commencer chaque nouvelle journée avec la même dose d'énergie, ça exige un maximum de passion. « Il faut être vraiment passionné, mais aussi persévérant. Car comme le montrent les chiffres de l'ONEM, la durée moyenne d'emploi dans un salon de coiffure est de seulement 9 mois. Les jeunes coiffeurs pensent qu'après 6 mois, ils sont déjà capables de faire ce que d'autres ont mis 30 ans à construire. Et quand ils voient que ça ne marche pas comme ils l'espéraient, ils se découragent ». Pour ceux qui persèverent, la relation avec le client est une belle source d'énergie. « Le respect mutuel et la considération réciproque sont pour nous essentiels. Et c'est réellement indispensable, car nous sommes extrêmement transparents avec nos clients. En clair, chez Coiffure Unique, nous osons dire « non ». Si un client nous demande une coupe de cheveux qui donnera l'impression qu'il a pris 20 kg, je ne la ferai pas. Quand vous expliquez pourquoi, le client apprécie votre honnêteté ». Malheureusement, tous les coiffeurs n'osent pas contredire leurs clients. Et il arrive souvent que Philip doive rectifier une coloration ou une coupe malheureuse... ou même rattraper une expérience « home made » ratée. « Il y a des jours où je me dis que je devrais appeler mon entreprise Coiffure Clinique », dit Philip en souriant.

Défier la concurrence

Philip le sait : la coiffure d'aujourd'hui n'a plus rien à voir avec ce qui se faisait il y a 50 ans. « L'époque du brushing hebdomadaire est définitivement révolue. Je connais même des salons de coiffure qui sont fermés pendant les vacances, ce qui était inimaginable avant ! Mais les clients préfèrent désormais passer Noël dans un aéroport plutôt qu'au salon de coiffure. » Le client va moins souvent chez le coiffeur, la concurrence est féroce et le coût de la main-d'œuvre est élevé. Pour survivre, un coiffeur doit être créatif, se former et prendre les bonnes décisions commerciales. Philip a donc aussi défini une stratégie claire. « Donner une réduction peut avoir un effet positif à court terme. Mais pour que le client revienne, la seule recette qui fonctionne est de proposer le bon mix entre savoir-faire, expérience et empathie. »

Suivre ce qui bouge

Philip suit aussi de près l'évolution des tendances sociétales. « De plus en plus de clients nous demandent quels sont les ingrédients de nos produits. Et ces clients sont enchantés de notre transition vers des produits vegan organiques, cruelty-free et sans allergènes. En plus de ça, je m'investis aussi beaucoup dans notre site web et notre page Facebook. En faisant en sorte que votre nom soit régulièrement visible, vous gardez une place dans l'esprit du client ».

LES TRUCS DE PHILIP POUR UN SALON QUI DURE :

1. Consacrez du temps à la formation et assurez-vous que vous maîtrisez parfaitement les techniques. La qualité prime sur tout !
2. Soyez honnête avec votre client : c'est ainsi que vous construisez une relation sur le long terme.
3. Ne faites pas de compromis sur le rapport qualité/prix.
4. Suivez les dernières tendances sur les réseaux sociaux.
5. Tenez-vous au courant de ce qui change dans la société et pour vos clients. Et agissez en fonction.
6. Traduisez vos décisions stratégiques en actions concrètes partout dans votre salon, par exemple si vous choisissez la voie écologique.
7. Misez sur la qualité de l'expérience de votre client, par exemple en lui offrant du cake fait maison.
8. Travaillez votre visibilité sur les réseaux sociaux et sur votre site web.

PHILIP
DEPLAECIE

« J'AIME ÊTRE
ENTOURÉ DE
MES SEMBLABLES :
ILS BOOSTENT MON
INSPIRATION. »

DIY

100 % MAISON !

UN MASQUE POUR LES PEAUX GRASSES

« GRÂCE À
LA VITAMINE
A, VOTRE
PEAU EST
ÉCLATANTE ET
REGRAISSERA
BEAUCOUP
MOINS VITE ! »



Pour fabriquer un masque, vous avez besoin de :

- une banane
- une demi-cuillère à café de levure
- une demi-cuillère à café de poudre de curcuma

Voici comment préparer votre masque :

- 1 Écrasez la banane.
- 2 Ajoutez la levure et le curcuma, puis mélangez bien.
- 3 Laissez le masque agir pendant environ 15 minutes.
- 4 Lavez bien le visage à l'eau tiède.

Attention : ce produit home made ne se conserve pas au delà d'un jour.



Lundi, 8h15. Je plonge dans mes mails et j'en élimine déjà une partie. Depuis que nous avons fermé nos portes le 16 mars, nous recevons **2 à 3 fois plus de mails.**

« ET TOUT LE MONDE, Y COMPRIS CEUX QUI PEUVENT TRAVAILLER, A PEUR DE SE FAIRE LICENCIER DÉFINITIVEMENT. »

18h00 : je referme mon laptop et je m'éloigne du téléphone. C'est l'heure de mon **power training en extérieur**. Car faire du sport en plein air, c'est parfait pour se changer les idées. Et demain, je serai de nouveau à 100 % au service de nos membres !

A DAY IN THE LIFE : LA CENTRALE DE LA FGTB

**FREJA DE BACKER
SERVICE SOCIO-JURIDIQUE
CENTRALE GÉNÉRALE-FGTB
ANTWERPEN - WAASLAND**



8h15

9h00

À 9h00, les coups de fil commencent. Je reçois **beaucoup de questions sur le chômage temporaire**, mais ce n'est pas mon champ d'expertise et je les redirige vers le bon interlocuteur. Plusieurs coiffeurs m'expliquent que leur patron leur a demandé de venir travailler le lundi ou les jours fériés. Peuvent-ils demander ça ? Je leur explique que oui, mais que leur patron ne peut pas les y obliger. Et que si vous travaillez un jour de fête ou de fermeture, vous avez droit à une indemnité sectorielle. Malheureusement, je remarque que beaucoup de travailleurs n'osent pas faire valoir leurs droits. Certains d'entre eux sont toujours à la maison parce que le salon est trop petit pour que tout le monde puisse travailler en toute sécurité. Et tout le monde, y compris ceux qui peuvent travailler, a peur de se faire licencier définitivement. Contre un licenciement pour raisons économiques, nous ne pouvons en tant que syndicat pas faire grand-chose. Mais j'insiste vraiment : ne vous laissez pas faire. Poursuivre le travail pendant les pauses, ce n'est par exemple vraiment pas possible..

18h00



+32 471 59 08 63



M.ME/FGTBCOIFFURE



FACEBOOK.COM/FGTBCOIFFURE



ENVIE D'EN
SAVOIR PLUS
SUR VOS
DROITS ?

www.fgtbcoiffure.be



TÉLÉCHARGEZ
toutes nos publications sur
www.accg.be

