

177 chemin de la Piole - 30360 Vézénobres

Tél: 0627835899

N° Siren : 51512319800027

Déclaration d'activité n° 76300453630

PROGRAMME

« Formation Réflexologie Plantaire »

La réflexologie plantaire est une technique de bien-être manuelle reposant sur la stimulation ciblée de zones réflexes situées sur les pieds, en correspondance avec les différents systèmes du corps. Chaque zone réflexe correspond à un organe, une glande ou une partie du corps, ce qui permet d'agir de façon globale et cohérente sur l'équilibre physique et énergétique de la personne.

Dans le cadre de cette formation, la réflexologie plantaire est enseignée comme une discipline rigoureuse et structurée, nécessitant une connaissance approfondie de la cartographie des pieds, une précision du geste et une qualité de toucher maîtrisée. La pratique s'inscrit dans une démarche respectueuse du corps, fondée sur l'écoute, l'observation et l'adaptation constante au receveur.

La formation vise à transmettre des bases théoriques solides — principes fondamentaux, cartographie réflexe, indications générales — tout en développant une maîtrise pratique progressive des manoeuvres de stimulation. Les stagiaires apprennent à localiser avec justesse les zones réflexes, à ajuster la pression de manière appropriée et à structurer un protocole de soin cohérent, sécurisé et adapté à chaque personne.

Une attention particulière est portée à l'écoute du tissu, à l'analyse des réactions corporelles et à la posture professionnelle du praticien, garantissant une pratique à la fois efficace et respectueuse. La réflexologie plantaire devient ainsi un outil structurant de détente profonde, de rééquilibrage global et d'accompagnement du bien-être, inscrit dans une approche consciente et responsable.

À l'issue de la formation, les stagiaires disposent de bases solides leur permettant de proposer des séances de réflexologie plantaire dans un cadre professionnel, sécurisé et respectueux, en accord avec les besoins et le rythme et la singularité de chaque personne.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Être apte à donner une séance complète en réflexologie plantaire

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les principes fondamentaux de la réflexologie plantaire, son champ d'application et ses limites dans un cadre de bien-être.
- Connaître et mémoriser la cartographie des zones réflexes des pieds, ainsi que leurs correspondances anatomiques.
- Localiser avec précision les zones réflexes des pieds et les associer à leurs correspondances anatomiques.
- Maîtriser les techniques spécifiques de réflexologie plantaire, notamment la qualité de pression, la régularité du geste et la fluidité des enchaînements.
- Adapter le toucher, la pression et le rythme en fonction de la sensibilité, des réactions corporelles et de l'état général du receveur.
- Construire et réaliser un protocole complet et structurée de réflexologie plantaire, en respectant les étapes et la cohérence du soin.
- Adopter une posture professionnelle appropriée, intégrant présence, écoute corporelle, respect du cadre et des règles de sécurité..
- Observer et analyser les réactions du receveur afin d'ajuster la séance en cours de pratique.
- Réaliser une séance de réflexologie plantaire autonome, conforme aux objectifs de détente, de rééquilibrage et bien-être global, dans un cadre professionnel, sécurisé et respectueux.

DURÉES

La formation à la Réflexologie Plantaire se déroule sur 42 heures.

Les cours ont lieu de 9h30 à 17h30 sur les 6 jours, avec une pause déjeuner de 1h00.

PUBLIC & PRÉREQUIS

Tout public.

- À titre personnel pour pratiquer le massage dans le cadre familial.
- À titre professionnel pour enrichir et diversifier votre pratique

PRE-REQUIS A LA FORMATION :

- Aucun

INTERVENANT(S)

Formatrice experte en Réflexologie Plantaire.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation en réflexologie plantaire repose sur des méthodes pédagogiques actives et progressives, favorisant l'acquisition des connaissances et compétences nécessaires à une pratique professionnelle sécurisée.

Les apports théoriques (principes de la réflexologie plantaire, cartographie des zones réflexes, indications et limites de la pratique) sont dispensés de manière structurée et directement mis en application lors des temps de pratique, afin de faciliter l'intégration des apprentissages.

Les techniques de réflexologie plantaire sont enseignées de façon progressive, par démonstration de la formatrice, puis par mise en pratique encadrée. Les stagiaires s'exercent d'abord sur des séquences ciblées avant d'intégrer les manœuvres dans un protocole complet et structuré.

La pédagogie intègre un travail spécifique sur la précision de la gestuelle, la justesse de la pression, la régularité du geste et l'adaptation du toucher à la sensibilité et aux réactions du receveur.

La formatrice assure une observation continue, accompagnée de corrections individualisées, permettant d'ajuster posture professionnelle, gestuelle et qualité du toucher.

Des temps d'échanges et de questionnement sont intégrés tout au long de la formation afin de vérifier la compréhension des contenus et d'accompagner la progression de chaque stagiaire.

Ces méthodes pédagogiques permettent aux stagiaires d'acquérir des compétences opérationnelles, directement mobilisables en situation professionnelle, dans le respect du cadre, de la sécurité et des objectifs de la formation.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Le classeur comprend des contenus théoriques détaillés ainsi que des schémas précis et illustrés de la cartographie plantaire, présentant l'ensemble des zones réflexes des pieds et leurs correspondances avec les différents systèmes anatomiques.

Chaque participant reçoit également un manuel de formation structuré et interactif, élaboré pour rendre l'apprentissage à la fois clair, progressif et concret. Il contient :

- Des schémas explicatifs de la cartographie des pieds.

- Des photos illustrant chaque manœuvre et technique de stimulation.
- Des enchaînements pas à pas du protocole de réflexologie plantaire.
- Des commentaires pédagogiques précis.
- Des espaces dédiés à la prise de notes, aux ressentis et aux observations de pratique.

MATÉRIELS PÉDAGOGIQUES

L'ensemble du matériel nécessaire au bon déroulement de la formation est mis à disposition des participants pendant toute la durée du stage : tables de massage, tabourets ergonomiques, protections jetables, huiles ou crèmes adaptées à la réflexologie plantaire, cotons et serviettes. Ces équipements garantissent des conditions optimales d'apprentissage et de pratique, dans le respect de l'hygiène et du confort.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

L'évaluation des acquis est réalisée en fin de formation, lors d'une mise en situation professionnelle permettant de vérifier l'acquisition des compétences théoriques et pratiques nécessaires à la pratique de la réflexologie plantaire.

Chaque stagiaire réalise une séance complète de réflexologie plantaire, d'une durée définie par le programme de formation, sous l'observation de la formatrice.

L'évaluation porte sur les critères suivants :

- **Connaissance et mémorisation de la cartographie plantaire** : capacité à restituer avec précision la cartographie des zones réflexes des pieds, sans support visuel.
- **Maîtrise des techniques de réflexologie plantaire** : précision et justesse des gestes : régularité de la pression, fluidité des enchaînements et respect d'un protocole structuré.
- **Qualité du toucher et adaptation au receveur** : capacité à ajuster la pression, le rythme et le toucher en fonction de la sensibilité, des réactions corporelles et de l'état général du receveur.
- **Posture et cadre professionnel** : respecter des règles d'ergonomie, d'hygiène et de sécurité. Capacité à instaurer un climat de confiance et de bien-être pour le receveur.
- **Autonomie dans la réalisation du soin** : capacité à mener une séance complète de réflexologie plantaire de manière autonome, sécurisée et structurée.

L'évaluation est conduite par la formatrice à l'aide d'une grille d'évaluation formalisée, permettant de mesurer l'atteinte des objectifs pédagogiques. Un retour individualisé est communiqué à chaque stagiaire afin d'identifier les acquis et les axes d'amélioration.

VALIDATION

Cette formation donnera lieu à la remise d'une attestation reprenant les résultats de l'évaluation des acquis.

DÉROULEMENT ET PROGRAMME DE LA FORMATION

RAPPEL : Durant ces 6 jours intensifs, chaque bénéficiaire reçoit une supervision constante : chaque erreur est rectifiée immédiatement et autant de fois que nécessaire pour garantir l'excellence.

Jour 1

Matin

- Présentation du groupe
- Historique et présentation de la Réflexologie Plantaire
- Les buts, les objectifs et les indications de la réflexologie
- Les différents types de pieds, les anomalies morphologiques courantes des pieds.
- L'anatomie du pied, ses mouvements, ses muscles.
- La théorie des zones, les lignes de repères et vérification des connaissances en anatomie par un test de projection de l'organisme dans les pieds.
- Les zones de correspondances, les zones complémentaires.
- Les différentes techniques de travail.
- Les règles à observer avant d'effectuer une séance, les contre-indications et précautions en réflexologie.
- Le déroulement d'une séance, l'hygiène du praticien, le matériel à utiliser.

Après-midi

- Intégration et mise en application de la méthode pratique du système Respiratoire
- Pratique entre stagiaires
- Intégration et mise en application de la méthode pratique du système Circulatoire
- Pratique entre stagiaires

Jour 2

Matin

- Débriefing: questions/réponses
- Révision du jour 1
- Évaluation pratique / test de connaissance
- Intégration et mise en application de la méthode pratique du système Musculo-Squelettique
- Pratique entre stagiaires

Après-midi

- Intégration et mise en application de la méthode pratique du système Lymphatique
- Pratique entre stagiaires
- Retours & questions

Jour 3

Matin

- Débriefing: questions/réponses
- Révision du jour 2
- Évaluation pratique / test de connaissance
- Intégration et mise en application de la méthode pratique du système Nerveux
- Pratique entre stagiaires

Après-midi

- Intégration et mise en application de la méthode pratique du système Endocrinien
- Pratique entre stagiaires
- Retours & questions

Jour 4

Matin

- Débriefing: questions/réponses
- Révision du jour 3
- Évaluation pratique / test de connaissance

- Intégration et mise en application de la méthode pratique du système Digestif
- Pratique entre stagiaires

Après-midi

- Intégration et mise en application de la méthode pratique du système Urinaire
- Pratique entre stagiaires
- Retours & questions

Jour 5

Matin

- Débriefing: questions/réponses
- Révision du jour 4
- Évaluation pratique / test de connaissance
- Intégration et mise en application de la méthode pratique du système Reproducteur
- Pratique entre stagiaires

Après-midi

- Intégration et mise en application de la méthode pratique du système des Sens
- Pratique entre stagiaires
- Protocole « Massage des pieds »
- Enchaînement complet de tout les systèmes
- Pratique entre stagiaires
- Retours & questions

Jour 6

Matin

- Débriefing: questions/réponses
- Révision du jour 5

ÉVALUATION SOMMATIVE : QCM

Après-midi

ÉVALUATION FORMATIVE: réalisation complète du protocole par chaque participant, suivie de corrections et conseils personnalisés par la formatrice.

17h00 CLÔTURE DE LA FORMATION : évaluation, bilan et tour de table des expériences.

17h15 : remise des attestations de formation

17h30 : fin de formation

