



## **PROGRAMME FORMATION PRATICIEN(NE) en REFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

**Objectifs pédagogiques :** A l'issue de la formation vous serez capable de :

- Connaître la planche des zones réflexes du pied.
- Réaliser les techniques manuelles de réflexologie
- Pratiquer une séance de réflexologie plantaire de 30min
- Accueillir et mettre en place votre clientèle
- adapter votre séance en fonction des besoins du client.

**Pré-requis :**

- pas de pré-requis demandés

**Public visé :** tout public

**Méthodes et techniques pédagogiques :** la formation sera donnée en cours collectifs, un maximum de 6 participants. Les stagiaires évolueront en binôme.

Il sera utilisé une méthode démonstrative : le formateur montre et explique les techniques de massages employés.

Puis une méthode active dans laquelle les stagiaires devront reproduire les mouvements sur leur binôme à tour de rôle.

**Moyens techniques :**

Pour la partie théorique, un livret de suivi de cours avec photo est donné + accès aux vidéos en ligne sur le site de l'école

Pour la partie pratique, le matériel (table de massage, serviettes, huiles...) sera mis à votre disposition.

**Outils pédagogiques :**

Un manuel de suivi de cours, qui regroupe la partie théorique et pratique (image avec explication) sera donné à chaque stagiaire + accès aux vidéos en ligne sur le site de l'école

**Le formateur :** le formateur encadrera les stagiaires durant toute la formation.

L'apprentissage des parties théoriques et pratiques. Il veillera à la bonne application des techniques et évaluera les stagiaires pendant et à la fin de la formation.

**Evaluation des acquis :** Durant la formation :

- En cours de formation : Révision des techniques apprises à la fin et/ou au début de chaque jour de formation
- A la fin de la formation : évaluation finale des acquis sous forme de mise en situation réelle.



## DETAIL DU PROGRAMME PEDAGOGIQUE

**REFLEXOLOGIE PLANTAIRE : Durée 17h découpées sur 2 journées consécutives de 7h  
puis une demi-journée de 3h (environ 1 mois plus tard)**

### **JOUR 1 : 7H**

#### **I Accueil**

#### **II Présentation**

- Qu'est-ce que la réflexologie plantaire?
- Bienfaits et contre-indications

#### **III COURS THEORIQUES : Apprentissage de la planche plantaire**

- zones réflexes du pieds & correspondances anatomique
- quiz

#### **IV COURS PRATIQUE :**

- les techniques manuelles de réflexologie
- Mise en application par le stagiaire
  - Accueil et placement du client
  - Préparation du pied
  - Travail sur la zone du dessus du pied
  - Travail zones partie haute du pied (endocrines, nerveuses, optiques, auditives, respiratoire, cardiaque)

#### **V Révision/test fin de journée**

### **JOUR 2 : 7H**

#### **COURS PRATIQUE**

#### **I REVISION zones jour1**

#### **II Travail des Zones réflexes**

- Travail des zones motrices
- Travail zones partie centrale et basse du pied (urinaire, génitale, lymphatique, cardio-circulatoire, digestives)

#### **III REVISION PROTOCOLE EN ENTIER**



**TRAVAIL EN AUTONOMIE** : livret de formation avec photos + vidéos en ligne sur le site de l'école

15 séances de réflexologie (à réaliser avant le jour du perfectionnement/certification)

Feuille de suivie du travail autonome

### **JOUR 3 : 3H Perfectionnement/Certification**

**Questions/réponses**

**Révision des techniques**

**EVALUATION DES ACQUIS** : accueillir, placer le client et réaliser une séance de réflexologie plantaire de 30min