

# Réflexologie plantaire traditionnelle



Programme 2023 - version octobre 2022

## Informations chiffrées

*S'agissant d'une formation proposée sur un nouveau format, il n'y a pas d'antériorité chiffrée.*

*Pour information lors des sessions 2019-2022 en réflexologie plantaire Zu Dan cette formation a été suivie par 17 **stagiaires**.*

*L'évaluation de **leur satisfaction** à l'issue de la formation, **s'élève à 100%** dont **95% de très satisfait**. Le taux de **remplissage** de l'enquête est de **100%***

## Préambule

La réflexologie, appartient aux pratiques naturelles non invasives qui aborde le corps dans sa globalité et son action se décline en six axes majeurs :

- Relaxation, détente et mieux-être, prendre soin de soi.
- Gestion des états de stress et de fatigue.
- Prévention, renforcement de l'organisme, entretien de l'énergie vitale.
- Ré équilibrage par la stimulation de la fonction d'autorégulation du corps.
- Soulagement des troubles fonctionnels.
- Accompagnement en accord avec la nature de la personne.

D'où la proposition de ce cursus qui se place dans la perspective d'un accompagnement dans la durée pour les personnes qui souhaitent pratiquer une réflexologie traditionnelle qui abordent différentes techniques tant sur l'aspect protocolaire des systèmes, que la subtilité du toucher réflexe et l'écoute sensible du pied.

## Pourquoi ce thème ?

Passionnée depuis près de 20 ans par la réflexologie, j'ai acquis une expertise fine de l'exploration des tissus que j'ai à coeur de partager depuis plusieurs années dans le cadre des nombreuses formations dispensées.

Mieux ressentir m'a permis de mieux comprendre comment les zones réflexes répondent et comment la réflexologie peut être un moyen rapide de soulager les symptômes présents en lien avec le stress et autres symptômes.

Par rapport aux autres pratiques naturelles, la réflexologie plantaire est pour moi la pratique qui offre le plus de possibilités de prise en charge de la personne dans son ensemble car le corps entier se projette dans nos pieds grandement innervés et permet un accès privilégié à notre système nerveux. Elle présente aussi l'avantage pour le consultant de ne pas avoir à se déshabiller ce qui rend cette pratique facilement accessible au plus grand nombre.

Avec la réflexologie plantaire traditionnelle, vous serez capable de faire face à de nombreuses demandes et pourrez dans des cas particuliers, la combiner avantageusement avec le massage cranio-facial-scapiulaire, la réflexologie palmaire, la réflexologie auriculaire et le massage des jambes.

## Public concerné :

La formation proposée ici s'adresse à toute personne impliquée de manière professionnelle ou bénévole qui souhaite travailler dans la relation d'accompagnement par le toucher ou désireuse d'apprendre de nouvelles techniques.

Plus précisément aux :

- Personnes en reconversion professionnelle.
- Salariés ou indépendants du secteur des médecines non conventionnelles.
- Professionnels du secteur médical ou paramédical.
- Professionnels du Bien-être et de la gestion du stress.
- Personnes recherchant une activité pour complément de revenus.
- Personnes souhaitant se former sérieusement pour soutenir son entourage dans les maux quotidiens, pour être plus autonome et acteur dans le maintien de sa santé, pour apporter bien-être, joie et plaisir.
- Toutes personnes intéressées par la réflexologie et les techniques manuelles naturelles.

## Pré-requis

Cette formation ne nécessite pas de pré requis.

## Organisation:

La formation se déroule sur 3 modules de 6 jours fractionnés en 2 sessions de 3 jours. Ce découpage en 3 modules de 6 jours espacés dans le temps permet aux participants d'acquérir par étapes successives l'ensemble des connaissances théoriques et pratiques, car il est conçu pour mettre en pratique les acquis de chaque stage dans les intersessions.

Dans ces trois modules il y a de la théorie, des exercices qui permettent de suivre l'intégration de la théorie, de la pratique réflexologique et des pratiques corporelles.

Pour favoriser la pratique, les stagiaires sont invités à la création de duo ou groupe de co-apprentissage pour s'exercer, s'entraider, pratiquer et ainsi faciliter la consolidation de la pratique possible sur son entourage dès la fin du module 1.

## Objectif global de cette formation :

« **Pratiquer la réflexologie plantaire traditionnelle** » et pour cela, acquérir les compétences de :

- Créer le cadre de l'accompagnement et le lien de confiance qui permet à la personne de se détendre et recevoir sa séance de réflexologie en toute sécurité, condition d'une efficacité durable.
- Préparer et sensibiliser la personne à la stimulation des zones réflexes dans le cadre de cette séance.
- A partir du bilan réflexologique complet, analyser les besoins et attentes de la personne recevant la séance.
- Sélectionner et mettre en œuvre les protocoles adaptés aux conditions de la séance et aux spécificités rencontrées en vue du rétablissement à l'équilibre.
- Gérer et promouvoir une activité professionnelle de réflexologie plantaire.

## Détails des objectifs spécifiques et contenus abordés par module :

### Module 1 :

Objectifs Spécifiques :

- Comprendre les fonctions de la réflexologie plantaire, de la technique réflexe et les différentes phases de relaxation.
- Connaître la structure d'une séance de réflexologie
- Veiller à une installation confortable du receveur.
- Reproduire les manœuvres de détente préalable à un toucher réflexe.

- Effectuer un toucher réflexe sur le pied.
- Localiser et identifier les zones réflexes du diaphragme, plexus solaire, Colonne vertébrale.

Ces six premiers jours sont consacrés à la théorie le matin et à la pratique l'après-midi.

Contenu :

- Théorie anatomique et repérage anatomique palpatoire du pied et de la jambe.
- L'auto-traitement: pratique des manipulations de détente préalable à une action réflexe.
- L'ergonomie dans la séance de réflexologie.
- Découvrir la théorie sur les origines et l'historique de la réflexologie plantaire, les notions sur le toucher, la peau.
- la projection du corps humain sur le pied, la pratique du toucher réflexe.
- indications et contre indications de la réflexologie.
- Anatomie du diaphragme, du plexus solaire, de la colonne vertébrale.
- Repérage des zones réflexes sur soi et ensuite en binôme.
- Mise en pratique des protocoles de relaxation, diaphragme et colonne vertébrale.
- Compréhension et connaissance de son corps par un travail corporel et de visualisation.
- Expérimentation de mouvements corporels doux pour libérer les tensions sur le plan physique, émotionnel et énergétique.
- En tant qu'accompagnant, appréhender le ressourcement grâce à l'auto-traitement, s'écouter et amener plus de présence à soi dans l'ici et maintenant.

## Module 2 :

Objectifs spécifiques :

- Intégrer les manoeuvres de détente préalable sur soi et sur un receveur
- Intégrer le toucher réflexe sur le pied avec des protocoles différents.
- Localiser et identifier les zones réflexes des systèmes : ostéo-musculaire, respiratoire, cardio-vasculaire, urinaire.
- Maitriser l'installation des receveurs en séance.

Contenus :

- Révision et perfectionnement des techniques apprises.
- Fonctionnements des systèmes (anatomie et physiologie) : ostéo-musculaire, respiratoire, cardio-vasculaire, urinaire, nerveux et les organes des sens immunitaire et lymphatique.
- Les équilibres et les déséquilibres pour chaque système.
- Repérage des zones réflexes correspondantes aux différents systèmes sur soi en auto-repérage et en binôme.
- Mise en pratique du toucher réflexe dans des protocoles spécifiques à chaque système étudié.
- Approfondissement de la technique de la reptation.
- Connaître le cadre de la réflexologie plantaire et accueillir ses limites.
- Accueil des personnes en séance.
- Information concernant la réalisation des 40 séances demandées : Présentation du tableau de suivi à compléter. Illustrations concrètes avec mise en pratique.
- Compréhension et connaissance de son corps par un travail corporel et de visualisation.
- Intégration de mouvements corporels doux pour libérer les tensions sur le plan physique, émotionnel et énergétique.
- En tant qu'accompagnant pratiquer le ressourcement grâce à l'auto-traitement, augmenter sa capacité d'écoute et la présence à soi dans l'ici et maintenant.

## Module 3 :

Objectifs Spécifiques :

- Maitriser les manoeuvres de détente préalable sur soi et sur un receveur
- Localiser et identifier les zones réflexes des systèmes : lymphatique, nerveux, organes des sens, digestif, génital et endocrinien.
- Sélectionner les protocoles appropriés à la séance de réflexologie.
- Identifier les différents tissus plantaires et développer la qualité du toucher.

- Réaliser un bilan réflexologie.

Contenus :

- Révision et perfectionnement des techniques apprises.
- Fonctionnements (anatomie et physiologie) des systèmes suivants : digestif, génital et endocrinien. Les différents déséquilibres en lien avec ces systèmes.
- Intégration du repérage des zones réflexes correspondantes aux différents systèmes sur soi en auto-repérage et en binôme.
- Approfondissement de la technique du toucher réflexe dans plusieurs protocoles élaborés pour chaque système.
- La subtilité des différents tissus plantaires et la qualité du toucher.
- Mise en pratique d'un protocole unifiant des différents systèmes lors d'une séance type.
- Les questions à poser lors de l'entretien préalable à la séance.
- Orientations de sa séance réflexologique après l'entretien.
- Entraînement au choix des protocoles appropriés à une séance de réflexologie et études de cas concrets.
- Distinction entre les différentes formes de réaction aux effets de la réflexologie plantaire : les lois de Hering, les paliers d'adaptation du corps.
- Information concernant la réalisation du suivi d'une même personne sur 5 séances de réflexologie traditionnelle attendues: Présentation du document à compléter. Illustrations concrètes avec mise en pratique.
- Poursuite de la compréhension et connaissance de son corps par un travail corporel et de visualisation.
- Maîtrise de mouvements corporels doux pour libérer les tensions sur le plan physique, émotionnel et énergétique.
- En tant qu'accompagnant automatiser la pratique du ressourcement grâce à l'auto-traitement, et ainsi poursuivre l'augmentation de sa capacité d'écoute pour toujours plus de présence à soi dans l'ici et maintenant.
- Les modalités d'installation professionnelle, la législation, le cadre juridique.
- Développement et promotion de l'activité professionnelle de réflexologie.
- Gestion de l'activité professionnelle (comptabilité, statut...)

### **Moyens pédagogiques, techniques et d'accompagnement :**

Les séances de formation se font dans une salle lumineuse (lumière naturelle) équipée d'assises, et tables adaptées pour prise de notes, de tables de massage ou de relax et de tabourets à roulettes, d'un double tableau blanc, paper board et d'un vidéo projecteur permettant aussi bien l'enseignement théorique que les nombreuses mises en situation pratique et ludiques après démonstration ainsi que des échanges sous formes de questions réponses.

Ce matériel est complété par des différents supports comme un squelette, des os en résine, des planches anatomiques, des livres ...

Les huiles de massage sont fournies aux stagiaires en fonction des besoins.

Les supports de formation remis aux stagiaires sont imprimés sur papier format A4 (le choix de la police utilisée et sa taille 14 rend la lecture accessible au plus grand nombre et notamment aux personnes dyslexiques ou malvoyantes).

Les supports comprennent des fiches techniques permettant de retrouver des repères en lien avec les cours théoriques dispensés et les différents exercices pratiqués durant la formation.

Pour assurer un suivi personnalisé, la formation est limitée à 8 stagiaires et est supervisée par Eloïse Mercier réflexologue RNCP, praticienne en massage bien-être et qigong tuina également formée à différentes pratiques complémentaires qui bénéficie d'une expertise dans le domaine du toucher avec une expérience de près de 20 ans. (CV complet disponible sur le site [www.reflexo-vitale.fr](http://www.reflexo-vitale.fr)).

Par ailleurs, notre organisme s'engage en faveur de l'égalité des chances et de la diversité. Aussi en cas de besoin nous pouvons mettre en œuvre les adaptations ou aménagements de la formation afin de compenser une situation de handicap pour vous permettre de participer à la formation dans les meilleures conditions.

### **Moyens de suivi et d'évaluation:**

- Des feuilles de présences d'émargement par module et par demi-journées, permettent de suivre l'exécution de la formation.
- L'évaluation se déploie également tout au long de la formation ce qui permet d'identifier les acquis des stagiaires, leurs niveaux de compétences et d'adapter les exercices pour atteindre les objectifs.
- En cours de formation, l'évaluation se fait de plusieurs façons :

Oralement, en co-production avec les stagiaires. Cet aspect a une fonction pédagogique en soi pour pouvoir reconnaître ses avancées, ses acquisitions favorisent l'intégration de nouvelles aptitudes.

Pratiquement, par la mise en oeuvre en duo, entre stagiaires et régulièrement sur la formatrice, des gestes techniques et enchaînements appris. Ce qui permet d'en mesurer la compréhension, la reproduction, la précision et la justesse.

- A la fin de chaque module, une évaluation des connaissances théoriques est faite sous forme de QCM et/ou de questions ouvertes et de planches à remplir.
- A partir de la fin du module 1 les stagiaires sont invités à pratiquer sur leurs proches pour acquérir de l'aisance.
- A l'issue de la formation ( et au plus tard le jour de l'examen ) chaque stagiaire doit remettre le tableau de la réalisation des 50 séances sur dix à douze personnes sachant que 1 d'entre elles, devront avoir fait l'objet d'un suivi sur 4 séances. L'objectif est de permettre au stagiaire d'arriver en situation professionnelle avec une expérience concrète de suivi lui permettant de mesurer l'évolution de ses séances.

En pratique :

- À la fin du module 1, Un tableau de remplissage des 50 séances est remis à chaque stagiaire. Il lui permet de démarrer sa pratique dans des conditions similaires à la pratique professionnelle et de suivre l'avancement des séances demandées.

Ainsi :

- À la fin du module 3, les stagiaires sont en capacité de rédiger un suivi sur 4 séances de réflexologie traditionnelle. Un document adapté est remis à chacun.
- A la fin du dernier module une feuille sera remise à chaque stagiaire pour évaluer qualitativement la formation dispensée à chaud permettant de mesurer le degré de satisfaction du stagiaire et d'adapter les cours suivantes aux besoins spécifiques des participants.
  - A l'issue de la formation :  
l'attestation individuelle de formation établie, comporte une évaluation des acquis.

De plus, une demi-journée d'évaluation est organisée au plus tard trois mois après la fin du cursus à une date définie en cours de la formation.

Les conditions à remplir pour la réussite de cette évaluation et les modalités précises de ce dernier, sont indiquées en annexe du présent programme.

Les stagiaires ayant satisfait aux conditions requises obtiennent un certificat de compétences à la pratique de la réflexologie plantaire traditionnelle « agréée » par la FFMBE.

Six mois après la formation, un document de suivi post formation est adressé à chacun des participants ayant finalisé celle-ci. Ce dernier permet de suivre la réalisation des objectifs professionnels engagés.

## **Modalités pratiques de la formation et délai d'accès:**

**Durée:** Soit au total **126** heures réparties sur **18** jours de l'année 2022.

Chaque module compte 2 sessions d'une durée de 3 jours.

Les **dates sont celles indiquées dans le contrat ou la convention et également consultables sur le site [www.reflexo.vitale.fr](http://www.reflexo.vitale.fr)**

### **Conditions financières :**

<i>Frais pédagogiques :</i>	<i>Tarif par jour</i>	<i>Soit tarif HT* pour la durée de la formation</i>	<i>Mention particulière</i>
Particulier	120 €	2160 €	* Exonération de TVA au titre de
Libéraux - Associations	135 €	2430 €	l'Art 261-4-4° du TGI
Entreprise	180 €	3240 €	

\* Le coût de la 1/2 journée d'évaluation est inclus dans la tarification. En cas de non participation, il ne sera effectué aucun remboursement. En revanche il sera possible de participer à une prochaine journée d'évaluation sans supplément à condition qu'il y ait des disponibilités.

**Horaire :** 9h00 - 12h30 et 14h -17h30

**Lieu :** 138 rue du stade 83140 Six fours les plages

**Délais d'accès :** L'inscription est réputée acquise lorsque, le dossier d'inscription complet est reçu soit:

Demande d'inscription complétée et signée avec tous les éléments demandés ainsi que le contrat ou la convention signée.

Les demandes d'inscription peuvent être envoyées jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la formation.

**Contact et référent handicap :**

***Pour vous inscrire, de plus amples informations, en cas de besoins et pendant la durée de la formation, vous pouvez vous adresser à :***

Eloïse Mercier

Tel : 06 66 26 48 84

Mail : [em.reflexo.vitale@gmail.com](mailto:em.reflexo.vitale@gmail.com)

**Organisme de formation :**

EI- Eloïse Mercier 138 rue du stade 83140 Six fours les plages

N° de siret: 448 427 047 000 31

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 93830596883  
auprès du préfet de la région Sud -PACA.

PJ - Annexe relative à l'évaluation des connaissances ouvrant droit à la délivrance du certificat de compétences à la pratique de la « **Réflexologie plantaire traditionnelle** »