Version 6 – 2026

LC FORMATIONS
CONSEIL & DEVELOPPEMENT

PROGRAMME DE FORMATION

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE (MANUELLE)

DOCUMENT REMIS AU STAGIAIRE
AVANT SON INSCRIPTION

CONTACT / RENSEIGNEMENT :

CASTILLON LAURÈNE — 06.69.23.18.16
CONTACT@LC-FORMATIONS.FR

FORMATION RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE (MANUELLE)

OBJECTIFS PROFESSIONNELS :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Localiser les principales zones réflexes du pied et comprendre leurs correspondances selon la cartographie réflexologique
- Réaliser une séance complète de réflexologie plantaire bien-être avec des techniques de reptation, lissage et pressions adaptées
- Personnaliser la séance selon les besoins du client et exercer dans un cadre sécurisé et déontologique

CATÉGORIE ET BUT

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail.

PUBLIC

Le public concerné est : tout public.

PRÉ-REQUIS

Les conditions d'accès sont :
Pré-requis : Aucun
Niveau exigé : Débutant

DURÉE

Cette formation se déroule sur un volume de 7 à 100 heures, soit 1 à 15 jours.
Le volume horaire et le nombre de jours sont définis à l'issue de l'analyse du besoin, en fonction du niveau du stagiaire et des objectifs visés.
Volume horaire exact, dates et horaires : voir convention de formation.

TARIF

Tarif : sur devis.
Le coût est établi en fonction du volume horaire retenu et des modalités de la formation. Il est communiqué dans le devis adressé avant toute contractualisation, puis repris dans la convention de formation.

Organisme de formation net de TVA.

FORMATION RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE (MANUELLE)

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription est réputée acquise lorsque : La convention de formation est signée.
Les délais d'accès à l'action sont : 15 jours avant le début de l'action de formation.

FORMATION RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE (MANUELLE)

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

L'organisation pédagogique repose sur l'individualisation accompagnée avec présence pédagogique constante du formateur.

OUTILS PÉDAGOGIQUES : L'intervenant alternera démonstrations des gestes techniques et pratique intensive sur modèle, avec repérage guidé des zones réflexes et corrections individualisées de la précision, de la pression et du rythme. Des cartographies détaillées du pied serviront de support permanent.
Les exercices permettront de valider les acquis tout au long de la formation. Le stagiaire pratiquera sur modèle, notamment le repérage des zones réflexes sur pied réel, les techniques de reptation et de pressions ponctuelles, les manœuvres de relaxation du pied et la conduite d'une séance complète adaptée aux besoins exprimés.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES : Livret explicatif.

PRISE EN COMPTE DU HANDICAP : Les personnes en situation de handicap peuvent tout à fait rejoindre notre formation. Merci de nous contacter pour toute situation particulière.

ELÉMENTS MATÉRIELS DE LA FORMATION

Équipements divers mis à disposition : un ordinateur avec connexion internet sera mis à disposition du stagiaire.
Documentation : Le formateur s'appuiera sur des cartographies des zones réflexes plantaires, des planches anatomiques du pied, un protocole de séance illustré, des fiches d'indications et de contre-indications, ainsi qu'un cadre déontologique de la réflexologie bien-être et un modèle de fiche de suivi client conforme au RGPD.

COMPÉTENCES DES FORMATEURS

Le formateur référent possède les qualités nécessaires à la mise en place d'un parcours modulaire. Il a un rôle de formateur accompagnateur. Il réajuste en permanence le contenu de la formation en fonction des avancées du stagiaire. Il reste à l'écoute des besoins et répond au mieux aux attentes.

La formation est assurée par un formateur référent, spécialisé dans le domaine de la formation, sélectionné pour ses compétences pédagogiques et son expérience professionnelle. Son identité, son curriculum vitae et ses qualifications sont communiqués au stagiaire avant le démarrage de l'action et annexés à la convention de formation.

FORMATION RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE (MANUELLE)

CONTENU DE LA FORMATION

PARTIE 1 - FONDEMENTS DE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

- Origines et principes de la réflexologie plantaire
- Cadre d'exercice en France : pratique bien-être, sans visée médicale
- Anatomie du pied et physiologie utile au praticien
- Bienfaits attendus : détente, relâchement des tensions, équilibre général
- Indications, contre-indications et zones de prudence

PARTIE 2 - MAÎTRISER LA CARTOGRAPHIE DES ZONES RÉFLEXES

- Lecture des cartographies plantaires et systèmes de correspondance
- Repérage des zones réflexes des grands systèmes du corps
- Exercices de localisation sur planches puis sur pied réel
- Observation du pied : texture, température, sensibilité

PARTIE 3 - ACQUÉRIR LES TECHNIQUES MANUELLES DE BASE

- Prise du pied, positions des mains et confort du client
- Techniques de reptation avec le pouce et les doigts
- Pressions ponctuelles, rotations et lissages
- Manœuvres de détente et de relaxation du pied
- Pratique guidée sur modèle avec corrections individualisées

PARTIE 4 - CONDUIRE UNE SÉANCE COMPLÈTE

- Accueil du client, échange préalable et repérage des besoins
- Déroulé type d'une séance : ouverture, travail des zones, clôture
- Adapter la pression, le rythme et l'ordre des zones travaillées
- Gérer les réactions du client pendant et après la séance
- Pratique de séances complètes sur modèle

PARTIE 5 - PROFESSIONNALISER SA PRATIQUE

- Hygiène, installation et matériel du réflexologue
- Tenue d'une fiche de suivi client et conseils entre les séances
- Posture professionnelle, déontologie et limites de la pratique
- Intégrer la réflexologie plantaire à son offre et la présenter avec un discours conforme

SUIVI ET ÉVALUATION

EXÉCUTION DE L'ACTION

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- Feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur
- Attestation remise aux stagiaires ayant suivi la formation Réflexologie plantaire (manuelle) avec assiduité

FORMATION RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE (MANUELLE)

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS (OU D'ACQUISITION DES COMPÉTENCES)

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- Questions orales et exercices pratiques
- Réalisation d'une séance complète sur modèle évaluée à l'aide d'une grille technique
- Mise en situation finale

LC FORMATIONS
CONSEIL & DEVELOPPEMENT