



Massage plantaire / Réflexologie plantaire – « Les pieds, reflet du corps »

1. Présentation de la formation

Bien plus qu'un simple massage du pied, la **réflexologie plantaire** repose sur la stimulation de zones réflexes précises situées sur les pieds.

Chaque zone correspond à un organe ou une fonction du corps.

La pression manuelle exercée permet de favoriser le **rééquilibrage émotionnel, physique et mental**, d'activer les mécanismes d'**auto-régulation** et d'apporter une **détente profonde**.

La réflexologie plantaire contribue notamment à soulager :

- Le stress,
- Les tensions,
- Les troubles digestifs,
- Les douleurs musculo-articulaires,
- Les troubles du sommeil,
- Les déséquilibres fonctionnels.

2. Objectif général de la formation

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de **réaliser une séance complète et sécurisée de réflexologie plantaire**, dans un cadre professionnel, en respectant le protocole, la posture, la relation client et les règles d'hygiène.

3. Objectifs pédagogiques

Le stagiaire sera capable de :

- Identifier les zones réflexes du pied
- Expliquer les principes de la réflexologie plantaire
- Réaliser le protocole complet
- Adapter la pression et les gestes selon la personne
- Installer et accueillir un client en sécurité
- Adopter une posture professionnelle et ergonomique
- Gérer le temps d'une séance
- Respecter les contre-indications et les règles d'hygiène

4. Public visé

- Praticiens en massage bien-être
- Professionnels de l'esthétique
- Professionnels du secteur paramédical et médical
- Personnes en reconversion professionnelle
- Entrepreneurs du bien-être
- Demandeurs d'emploi
- Toute personne souhaitant développer des compétences en massage bien-être

5. Prérequis

Occuper un poste ou avoir un projet professionnel dans :

- Un salon de soins esthétiques,
- Une structure médicale ou paramédicale,
- Ou dans la pratique des massages bien-être.

6. Modalités d'accès et d'inscription

Un **entretien téléphonique préalable obligatoire** est réalisé par la responsable de formation afin de :

- Analyser les besoins,
- Valider les prérequis,
- Présenter le contenu,
- Sécuriser l'engagement du stagiaire.

7. Durée – Organisation

- **Durée** : 4 jours
- **Volume horaire** : 28 heures
- **Horaires** : 9h-12h / 13h-17h **Pauses** : 2 × 10 min + 1h repas

8. Lieu : LM Bien-Être Formée 7 rue de la Porcelaine 64100 Bayonne

9. Effectif : De Minimum **2 à 8 stagiaires** maximum (petits groupes favorisant la qualité pédagogique).

10 Tarifs Particuliers : 700 € **OPCO / FAF** : 924 € **Contact** 0659057979

Les + de la formation

- Groupes à effectif réduit
- Accompagnement individualisé
- Qualité pédagogique renforcée

9. Modalités et délais d'accès

Formation en intra

- Inscription validée après réception des besoins de l'entreprise
- Validation éventuelle du cahier des charges
- Démarrage selon les disponibilités du client et de l'organisme de formation

Formation en inter

- Inscription validée après étude des prérequis
 - Inscription possible jusqu'à **14 jours avant le début de la session**, sous réserve de places disponibles
-

11. Modalités pédagogiques

- Formation **exclusivement en présentiel**
 - Alternance de temps théoriques et pratiques
 - Démonstrations par le formateur
 - Mise en application en binôme
 - Évaluation pré et post formation
 - Supports pédagogiques remis par e-mail dès le premier jour
-

12. Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Formation en inter

Lors des premiers contacts, un entretien est proposé afin de :

- Prendre en compte les spécificités du handicap
- Identifier les besoins particuliers
- Déterminer les aménagements pédagogiques, matériels ou organisationnels nécessaires

Formation en intra

Toute inscription de personnes en situation de handicap doit être signalée en amont afin d'étudier l'adaptation de la formation.

Référent handicap :

Lynda Mainard – Disponible de **9h00 à 18h00**, du lundi au vendredi

Un entretien est proposé avant l'inscription afin d'étudier les aménagements possibles.

Le référent handicap est **Lynda Mainard**, joignable du lundi au vendredi de 9h à 18h.

11. Contenu de la formation

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DÉTAILLÉ

📅 Jour 1 – Fondamentaux

Objectifs de la journée

- Comprendre les bases de la réflexologie plantaire
- Identifier les zones réflexes
- Apprendre les premiers gestes du protocole

Contenus

1. Accueil et présentation

- Accueil des stagiaires
 - Présentation du formateur
 - Présentation des participants
 - Rappel des objectifs, du cadre et du déroulement de la formation
-

2. Test de positionnement

Évaluation initiale des connaissances et de l'expérience des stagiaires afin d'adapter l'enseignement.

3. Origine et principes de la réflexologie

- Historique
- Fonctionnement des zones réflexes
- Lien entre pieds et organes
- Notion d'auto-régulation du corps

4. Bienfaits et contre-indications

Étude des effets sur :

- Stress
- Douleurs
- Troubles fonctionnels
- Équilibre émotionnel

Présentation des contre-indications : inflammations, pathologies graves, troubles circulatoires, etc.

5. Anatomie du pied

- Os, muscles, articulations
 - Zones sensibles
 - Zones de tension
 - Lecture du pied
-

6. Cartographie des zones réflexes

Repérage des zones correspondant :

- Aux organes
 - Aux glandes
 - Aux systèmes (digestif, respiratoire, nerveux...)
-

7. Démonstration du protocole

Le formateur réalise une séance complète sur un modèle en expliquant chaque étape.

8. Apprentissage des gestes

Travail sur :

- Effleurages
- Lissages
- Pressions
- Travail ciblé des zones réflexes

Objectif : induire détente et stimulation.

📅 Jour 2 – Approfondissement

Objectifs

- Consolider les acquis
- Améliorer la précision des gestes
- Intégrer la posture professionnelle

Contenus

1. QCM théorique

Validation des connaissances : principes, anatomie, sécurité.

2. Révision du protocole

Reprise complète du protocole pour corriger les erreurs et affiner la pratique.

3. Ajustement des gestes et postures

- Pression adaptée
 - Positionnement du praticien
 - Fluidité
 - Respiration et ancrage
-

4. Sécurité, ergonomie et respect du client

- Installation du receveur
 - Hygiène
 - Respect de l'intimité
 - Prévention des troubles musculo-squelettiques
-

5. Pratique guidée

Application du protocole sous supervision avec corrections individualisées.

6. Échanges questions-réponses

Temps dédié aux interrogations, ressentis et ajustements.

📅 Jour 3 – Maîtrise du protocole

Objectifs

- Être autonome
- S'adapter à chaque client
- Valider les compétences

Contenus

1. Pratique en binôme

Réalisation complète du protocole avec changement de partenaire.

2. Fluidité du protocole

Travail sur l'enchaînement, le rythme et la continuité.

3. Adaptation aux besoins du receveur

- Stress
 - Douleurs
 - Fatigue
 - Sensibilité
-

4. Posture professionnelle

- Attitude
 - Communication
 - Écoute
 - Présence
-

5. Évaluation pratique intermédiaire

Observation d'une séance complète et validation progressive des acquis.

Jour 4 – Évaluation

- Mise en situation réelle
- Séance complète réalisée et reçue
- Évaluation du formateur
- Questionnaire de satisfaction

- Conclusion et validation des acquis

12. Modalités pédagogiques

- Formation en présentiel
- Alternance théorie / pratique
- Démonstrations
- Mise en application en binôme
- Supports pédagogiques remis
- Évaluation pré et post-formation

13. Modalités d'évaluation

- Évaluation continue
- Observation d'une séance
- Grille de compétences
- QCM théorique
- Évaluation finale pratique

14. Résultats attendus

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

- Réaliser une séance complète de réflexologie plantaire
- Accueillir un client professionnellement
- Respecter les règles de sécurité

Un **certificat de pratique des massages bien-être** est délivré en cas de validation. Réflexologie plantaire

15. Bienfaits de la réflexologie plantaire

- Réduction du stress
- Amélioration du sommeil
- Soulagement des migraines
- Stimulation de la circulation
- Diminution des douleurs
- Amélioration des fonctions digestives

15 INDICATEUR DE RÉSULTAT Depuis 2022, à la question De manière générale, êtes-vous satisfait de la formation ? Les stagiaires interrogés dans l'ensemble des formations (373) ont répondu : Très satisfaisant : 100 %

16. Informations administratives

LM Bien-Être Formée 7 rue de la Porcelaine – 64100 Bayonne
Tél : 06 59 05 79 79 Mail : lm.bienetre.formee@gmail.com

SASU au capital de 1 000 € RCS Bayonne – SIRET 913 339 222 00014 NAF 8532Z
NDA 75640536664 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État)