

# INFORMATIONS

## FORMATION PROTOCOLE DE REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Document mis à jour le 1/08/2025 – V10

**Intitulé de la Formation :** formation au protocole de réflexologie plantaire

**Objectif de la formation :** acquérir les gestes du protocole de réflexologie plantaire

**Présentation du massage :** La réflexologie plantaire est une technique de massage issue des médecines traditionnelles chinoise et égyptienne, qui consiste à stimuler des zones réflexes situées sous les pieds. Chaque zone correspond à un organe, une glande ou une partie du corps.

Par pressions spécifiques, le praticien cherche à libérer les tensions, activer les fonctions naturelles du corps et favoriser l'équilibre global

### ✨ Bienfaits de la réflexologie plantaire

- ✓ Calme les tensions, et troubles fonctionnels
- ✓ Stimule la circulation sanguine et lymphatique
- ✓ Renforce le système immunitaire
- ✓ Améliore le sommeil, la digestion, la respiration
- ✓ Apporte une profonde détente physique et mentale
- ✓ Rééquilibre l'énergie vitale (Qi)

**Activité visée :** praticien en réflexologie plantaire

### Objectifs pédagogiques :

- Expliquer le déroulement du massage avant la pratique
- Réaliser les gestes du protocole, de manière conforme, tout au long du massage
- S'assurer du bien-être du client pendant et après le massage

**Public visé :** professionnel du bien-être ou toute personne porteuse d'un projet professionnel bien-être

**Accessibilité Personnes Handicapées :** toutes nos formations théoriques peuvent être étudiées pour être accessibles aux personnes handicapées. Quelques soient vos difficultés (lecture, compréhension, fatigue intellectuelle ou physique, handicap moteur ou mental) nous cherchons à nous adapter pour vous proposer des modalités pédagogiques facilitant l'adaptation des parcours au besoin de chacun. Pour les formations pratiques (apprentissage massages), les possibilités sont à étudier en fonction du handicap. Nous disposons de tous nos cours au format papier, électronique, ou pour certains cours, au format vidéo. Personne référente à contacter : Nathalie Parayre, 09.70.82.12.12.

**Les connaissances préalables requises :** aucune, mais des connaissances sur l'énergétique chinoise seront un plus.

**Prérequis techniques, pour les formations à distance :** accès à un ordinateur ou à une tablette fonctionnelle avec des logiciels à jour permettant d'écouter des fichiers multimédias et une connexion internet opérationnelle.

### L'organisation et le fonctionnement de la formation :

- **Personne chargée des relations avec l'apprenant :** Nathalie Parayre, 09.70.82.12.12., [ecolearnika@gmail.com](mailto:ecolearnika@gmail.com), du lundi au vendredi de 9H à 19H (assistance technique et pédagogique)
- **Formateurs potentiels :** Célia Jay, Naturopathe, Praticienne en réflexologie plantaire ou, en son absence, tout autre intervenant présentant les mêmes compétences.

**Les moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre :**

- **Moyens pédagogiques pour le présentiel :** pratiques en duo ou trio avec d'autres apprenants, ou sur modèle, sur table ou chaise de massage, futons, méthode active et participative
- **Moyens techniques à disposition pour le présentiel :** espace de formation, tables, housses de table, fauteuil ou chaise, supports pédagogiques au format numérique, livret de suivi pédagogique
- **Moyens techniques à disposition pour la formation distance:** supports pédagogiques au format numérique, livret de suivi pédagogique
- **Moyens d'encadrement :** Nathalie PARAYRE, responsable de la formation et une équipe de formateurs expérimentés

**Le dispositif de suivi et d'évaluation de la formation :**

- **Avant le démarrage de la formation :**
  - o Recueil individuel des **attentes et des besoins de l'apprenant**
  - o **Évaluation des acquis en début en formation.**
- **En début de formation :**
  - o Un **livret de l'apprenant** est remis à l'apprenant en début de formation et sert de support au suivi de la formation. Ce document est à tenir à jour par l'apprenant et le(s) formateur(s).
  - o Pour les formations en présentiel une attestation de présence individuelle est remise à l'apprenant et est à signer chaque demi-journée de présence
- **En fin de formation :**
  - o **Évaluation des compétences :** elle est faite en cours et/ou en fin de formation. Le(s) formateur(s) valide(nt) la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant. Selon la formation cette évaluation est tracée sur le livret de l'apprenant. Elle prend la forme de points pédagogiques, QCM, mises en situation, échanges continus, etc...
  - o **Attestation de formation :** elle est remise en fin de parcours après validation des compétences
  - o **Évaluation de satisfaction :** en fin de formation pour l'évaluation globale de satisfaction

**Modalité de règlement pour les particuliers :** en cas d'autofinancement l'apprenant s'engage à effectuer un premier versement d'un montant équivalent à **30 % du coût de la formation** au terme du délai de rétractation en vigueur noté sur le contrat (14 jours). Le paiement du solde est effectué 7 jours en suivant, ou le premier jour de la formation en cas de formation en groupe ou en individuel

**Modalité de règlement pour les entreprises :** à réception de facture

**Conditions financières prévues en cas de cessation anticipée de la formation ou d'abandon en cours de stage :** voir nos CGV

**Modalités d'accès à la formation :**

**Pour les particuliers :** les personnes souhaitant se former doivent envoyer un mail ([ecolearnika@gmail.com](mailto:ecolearnika@gmail.com)) ou contacter par téléphone la responsable de formation (06.14.48.88.98) afin d'échanger sur leur(s) projet(s) et leur(s) besoin(s). À la suite de cet entretien, un dossier d'inscription sera envoyé au candidat à la formation afin de recueillir les informations nécessaires à la constitution d'un contrat de formation. Après la signature du contrat, un délai de rétractation de **14 jours calendaires** suivra. Durant ce délai, la personne souhaitant se former peut changer d'avis et se rétracter sans aucun frais, grâce à un formulaire de rétractation joint au contrat. Passé ce délai de **14 jours**, la personne sera considérée comme inscrite et pourra démarrer sa formation, sous réserve du paiement de son acompte.

**Pour les entreprises :** nous nous engageons à répondre à vos mails ou appels en moins de 3 jours, et de vous envoyer un devis et une convention sous une semaine de jours.

**Délais d'accès :** à compter de la signature du contrat ou de la convention, les délais d'accès à la formation sont en moyenne de 15 à 20 jours.

**Lieu pour les formations en présentiel :** 107 Chemin de la Palanque 31140 Launaguet. En cas d'indisponibilité sur ce site, un lieu similaire sera choisi, offrant les mêmes conditions que le lieu de départ. L'apprenant en sera informé à l'avance.

**Informations sur la formatrice : Jay Célia**

Naturopathe (École de naturopathie IFSH)

Praticienne en Massage du ventre et réflexologie plantaire

Le nom du formateur n'est ni contractuel ni exhaustif, la société NP Conseil et Formation se réservant le droit de modifier ou d'ajouter des formateurs ou des intervenants en fonction des compétences et des disponibilités de chacun.

La CV thèque des intervenants est accessible sur le site internet : [www.arnika-formation.com](http://www.arnika-formation.com)

## MODALITES D'APPRENTISSAGE

### A distance, avec tuteur et parcours pédagogique\* :

**Durée estimée : 24H**

**Détail des activités pédagogiques attendues de l'apprenant :**

- Acquisition des compétences pratiques et théoriques grâce à une vidéo et un support de cours (temps estimé **11H**) (en rapport à la durée constatée en formation de groupe)
- Entraînement seul chez soi (nécessité d'avoir un « modèle ») (temps estimé à **12H**)
- Enregistrement du protocole pour évaluation (temps estimé **1H**)

**Rythme :** entre 1 et 3 mois de formation, en fonction de vos disponibilités

**Organisation pédagogique du centre de formation :**

- Envoi du support de cours à l'apprenant au format PDF ≈ 26 pages et du livret Apprenant
- Envoi d'une vidéo d'une durée de 20 minutes
- Proposition d'un point pédagogique en milieu de parcours  
Les protocoles écrits et les enregistrements peuvent éventuellement ne pas se suivre, cela permet de proposer plusieurs variantes au massage.

**Méthode pédagogique :** démonstrative (visualisation et reproduction)

**Assistance technique et pédagogique :** Nathalie Parayre 09.70.82.12.12.

**Procédure de validation des compétences :** l'apprenant envoie l'enregistrement d'une mise en situation sur le protocole enseigné, à la personne chargée des relations avec l'apprenant

**Sanction :** attestation de formation à distance attestant des compétences acquises

**Tarif (support numérique 26 pages + Vidéo 20 min) : 390 €** (tarif individuel) 436 € (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

**Frais de dossier :** 50€

### En individuel avec formateur particulier (maximum 2 apprenants) (uniquement sur Toulouse) :

**Durée : 12H** (à préciser en fonction du niveau de l'apprenant) (non compris travail personnel estimé à **12H**)

**Détail des activités pédagogiques attendues :**

- Acquisition des compétences pratiques et théoriques avec un formateur (temps estimé **11H**) (à préciser en fonction du niveau de l'apprenant)
- Possibilité d'avoir des heures supplémentaires au tarif de 80€/H
- Évaluation par le formateur (temps estimé **1H**)

**Organisation pédagogique :**

- Support de cours au format PDF ≈ 26 pages et du livret Apprenant
- Regroupements de 12H avec formateur en présentiel

**Méthode pédagogique :** démonstrative (visualisation et reproduction)

**Assistance technique et pédagogique :** Nathalie Parayre 09.70.82.12.12.

**Procédure de validation des compétences :** évaluation pratique en fin de formation avec réalisation par l'apprenant du protocole enseigné

**Sanction :** attestation de formation attestant des compétences acquises

**Tarif : 960 €** (tarif individuel) 1075 € (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

**Frais de dossier :** 50€

### \* Parcours pédagogique de formation pour atteindre les objectifs fixés

Chemin à parcourir pour atteindre les objectifs de formation :

- Réception des cours (au format PDF et vidéos)
- Exploitation en autonomie des ressources (selon les cours : lire, écouter, visionner, pratiquer, réfléchir, etc...)

Siret : 801 811 753 00012

Déclaration d'activité enregistré sous le numéro 73 31 07366 31 auprès du préfet de la région Occitanie

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

ecolearnika@gmail.com

M : +3 3 (0) 6 14 48 88 98

- Appropriation des cours par des activités (selon les cours : mémorisation, application, reformulation, transposition, construction, comparaison, critique, synthèse, évaluation, ...)
- Suivi pédagogique ou temps synchrone avec tuteur ou formateur selon la modalité d'apprentissage choisie
- Évaluations

#### Le suivi pédagogique :

- Il consiste à accompagner l'apprenant dans sa progression vers son objectif. Divers documents sont proposés dont l'évaluation des acquis de début, l'évaluation des acquis de fin et le livret apprenant

### CONTENU PEDAGOGIQUE (SUPPORT PEDAGOGIQUE NUMERIQUE DE 26 PAGES)

En adéquation avec chaque objectif pédagogique, il est proposé le contenu suivant :

#### **Objectif 1** : Expliquer le déroulement du massage avant la pratique

Comprendre la réflexologie  
Vocabulaire commun et prérequis  
Les techniques indispensables

#### **Objectif 2** : Réaliser les gestes du protocole, de manière conforme, tout au long du massage

Pratique du protocole

#### **Objectif 3** : S'assurer du bien-être du client pendant et après le massage

La réflexologie pour qui ?

Le programme peut varier légèrement en fonction de la disponibilité des formateurs, chacun ayant ses spécificités et sa façon de faire, sans pour autant remettre en question les objectifs de la formation ni les compétences attendues pour l'apprenant à la fin de sa formation.

Le contenu des formations est donné et abordé avec pour seul objectif un « savoir » à visé de bien-être et non de soin. Il ne doit en aucun cas être utilisé à mauvais escient. Seul un professionnel de santé est habilité à l'établissement d'un diagnostic médical et d'un traitement adapté. L'utilisation des notions données dans nos formations se fait sous la pleine et entière responsabilité de la personne formée au même titre que l'utilisation qu'elle pourrait faire à partir de documents, livres ou revues autres que ceux proposés au sein de la formation. En aucun cas, la société NP Conseil et formation ne pourra être rendue responsable de cette utilisation, ainsi que d'erreurs, d'inexactitudes ou d'omissions pouvant exister sur chaque cours.

### REGLEMENT D'EVALUATION POUR LA FORMATION

Nos formations ne sont pas reconnues par l'état, nous attestons d'une formation au sein d'une école privée

**Les compétences à acquérir, pour obtenir l'attestation de formation pour cette formation sont les suivantes :**

- Expliquer le déroulement du massage avant la pratique
- Réaliser les gestes du protocole, de manière conforme, tout au long du massage
- S'assurer du bien-être du client pendant et après le massage

**Afin de savoir si l'apprenant a acquis ces compétences à la fin du cursus, il est soumis à l'épreuve suivante :**

Mise en situation pratique : pratique du protocole de réflexologie plantaire sur 1H

Durant sa mise en situation, l'apprenant doit montrer qu'il est capable de :

- Expliquer le déroulement du massage avant la pratique
- Réaliser les gestes du protocole, de manière conforme, tout au long du massage
- S'assurer du bien-être du client pendant et après le massage

Pour les personnes en formation avec formateur en présentiel, cette mise en situation sera faite sur le temps de cours en fin de session.

Pour les personnes en formation à distance, cette mise en situation sera filmée par le soin de l'apprenant

et envoyée par mail à la personnes responsable des apprenants (Nathalie Parayre : [ecolearnika@gmail.com](mailto:ecolearnika@gmail.com)) pour validation des acquis en fin de formation.

**Pour recevoir l'attestation de formation, l'apprenant doit :**

- Avoir suivi la totalité de la formation (feuilles de présences émargées pour le présentiel)
- Obtenir l'appréciation « acquis » ou « en cours d'acquisition » à la mise en situation
- Avoir rendu les fiches d'évaluation des acquis de fin de formation et de satisfaction
- Avoir réglé la totalité des frais de formation

En cas de non-réussite, l'apprenant peut repasser les épreuves jusqu'à réussite, sur une durée d'un an. Le coût de ce rattrapage est de 50€ par passage (pratique et théorie).

A la suite de la formation, l'apprenant se verra remettre une **Attestation de Formation**.

**Rappel : nos formations ne sont pas reconnues par l'État. Nous attestons de compétences acquises au sein d'un centre de formation privé**

**Mesures pour favoriser l'engagement des bénéficiaires et prévenir les ruptures de parcours :**

Afin de pallier les ruptures de parcours, le centre de formation NP Conseil et Formation met en place un certain nombre d'outils :

- Points pédagogiques durant les parcours
- Feuilles de présence pour les formations en présentiel
- Mails de suivi et de relance
- Livret d'accueil
- Livret de suivi pédagogique
- Démarche d'accueil pour les personnes en situation de handicap (PSH)
- Pour les personnes en situation de handicap, des adaptations pourront être proposées en fonction des besoins de l'apprenant en début de formation et adaptées tout au long du parcours

Ces outils permettent à l'apprenant de garder un lien avec le centre tout au long de sa formation

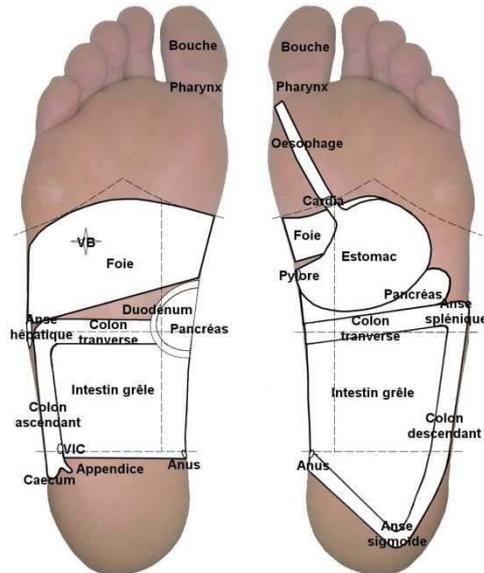
**J'ai bien pris note de toutes les informations données dans cette fiche, dont les modalités de formation, les tarifs, le programme et le règlement d'évaluation, et je valide leurs principes.**

**DATE :**

**SIGNATURE APPRENANT (précédée de la mention lu et approuvé, bon pour accord) :**

**EXTRAIT DE COURS SUR LE PROTOCOLE DE REFLEXOLOGIE PLANTAIRE (page 26 du cours)**

**LOCALISATION :**



**INDICATIONS :**

- Langue pâteuse, diarrhées,
- Gingivite, ulcère gastrique,
- Spasme œsophagien, dyspepsie, colite, météorisme,
- Constipation,
- Lithiase biliaire, cholécystite.

**TRAVAIL DU PRATICIEN :**

Pour travailler ce système on considère le trajet réel de l'alimentation dans l'organisme. Donc on débute sur le pied droit

Au niveau de la bouche et de l'œsophage, entre le gros orteil et le second orteil descendre sur un centimètre puis passer au pied gauche pour continuer le parcours de l'œsophage, rester sur le pied gauche pour effectuer une friction sur le cardia (très bien pour les brûlures d'estomac)

Passer sur l'estomac et faire une reptation vers l'épaule et revenir vers la zone du pylore (la partie qui connecte l'estomac avec le duodénum). Travailler en reptation et aussi en effleurage si besoin.

Le pylore apparaît sur les deux pieds, déborder alors sur le pied droit et commencer par un travail en effleurage (jointure des doigts) de l'intestin grêle.

Ce travail se décompose en trois. Commencer en arc de cercle sur le duodénum puis en second temps passer sur le pied G en reptation sur le jéjunum et aller jusqu'à la vessie et enfin passer à nouveau sur le pied D sur l'iléon en reptation aussi vers la vessie et vers la VIC (valvule iléo caecale). La Vic est la séparation entre le grêle et le gros intestin (permet d'empêcher les remonter des déchets).

Faire un travail sur l'appendice

Se positionner sur le colon ascendant puis aller sur l'anse hépatique et terminer par le colon transverse

Se mettre sur le pied gauche pour au la suite et la fin du colon transverse en arrivant sur l'anse splénique, effleurage sur le côlon descendant et reptation jusqu' au rectum et à l'anus.