

## DEVENIR RÉFLEXOLOGUE

DEVENEZ ACTEUR  
DE VOTRE VIE...  
... ET DE VOTRE MIEUX-ÊTRE !

### PROFIL

CATHERINE DOLE Formations

### COORDONNÉES

Siège social : 2 B Grande Rue  
25 440 BUFFARD

Téléphone :  
03 81 48 37 50

Site internet :  
[www.catherinedole-formations.fr](http://www.catherinedole-formations.fr)

Courriel :  
[cdf@catherinedole-formations.fr](mailto:cdf@catherinedole-formations.fr)

### DIRECTRICE FORMATIONS

Catherine Dole

- Formatrice certifiée RNCP
- Créatrice du programme
- Organisme de formation Datadocké



Cette formation a pour objectif de vous enseigner la réflexologie plantaire et de vous montrer comment réaliser une séance complète en réflexologie et massage bien-être en tant que professionnel. Notre programme prévoit des exercices théoriques et pratiques



simples et efficaces, que vous pourrez intégrer dans votre futur protocole de soins.

### Objectifs opérationnels

- ✓ **Connaître** l'historique et la base de la réflexologie (partie théorique)
- ✓ **Comprendre** le fonctionnement d'une zone réflexes (partie théorique)
- ✓ **Apprendre et s'exercer** aux gestes métier
- ✓ **Animer** une séance de massage (séance pratique)
- ✓ **Analyser** les besoins de la personne pour être à même de les adapter à un protocole (séance pratique)
- ✓ **Concevoir** un protocole personnalisé (séance pratique)
- ✓ **Identifier** l'anatomie des parties à masser et comprendre le fonctionnement général du corps humain
- ✓ **Appliquer** des soins spécifiques en fonction des zones de tensions (séance pratique)

Les objectifs visés dans cette action de formation sont d'acquérir des gestes et des connaissances primordiales pour accompagner les personnes vers un mieux-être avec un savoir-faire spécifique.

### Public concerné et prérequis

Ce type de stage s'adresse généralement à des stagiaires qui souhaitent se familiariser avec le monde du massage et des soins holistiques. Il ne nécessite aucun prérequis.

### **1<sup>RE</sup> JOURNÉE (7 HEURES)**

Découverte de la réflexologie  
Anatomie du pied et de la cheville  
Fonctionnement de la réflexologie  
Qu'est-ce qu'une zone réflexogène ?  
Pratiques aux gestes métier  
Bains de pieds  
Pratique aux massages (protocole 1<sup>re</sup> partie)  
Pratique aux massages (protocole 2<sup>e</sup> partie)

### **2<sup>E</sup> JOURNÉE (7 HEURES)**

Le métier de réflexologue  
Organisation d'une séance  
Pratique aux massages (protocole 3<sup>e</sup> partie)  
Pratique aux massages (protocole 4<sup>e</sup> partie)

### **3<sup>E</sup> JOURNÉE (7 HEURES)**

Mise en situation du stagiaire avec un massage bien-être.  
Correction  
Anatomie du corps humain  
Cartes de réflexologie

### **4<sup>E</sup> JOURNÉE (7 HEURES)**

Protocole de soins (étude de cas)  
Votre projet

### **5<sup>E</sup> JOURNÉE (7 HEURES)**

Mise en situation avec un massage en réflexologie plantaire  
QCM – Correction — Bilan de fin de formation  
Remise de l'attestation et du diplôme

### **DURÉE TOTALE DE LA FORMATION**

**115 heures** : 35 heures en centre et 80 heures d'entraînements personnels obligatoires (avec justificatifs de réalisation).

Le programme de formation est donné à titre indicatif. Il peut être modifié par notre formateur pour tenir compte des évolutions éventuelles du métier de réflexologue.

### **1<sup>RE</sup> PARTIE : INITIATION À LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET AUX MASSAGES BIEN-ÊTRE**

- ✓ Aucun prérequis pour l'accès à cette 1<sup>re</sup> partie
- ✓ Découverte de la réflexologie
- ✓ Anatomie du pied et de la cheville
- ✓ Fonctionnement de la réflexologie
- ✓ Gestes métier
- ✓ Préparation d'une séance et installation d'un lieu de massage
- ✓ Protocole de détente et de bien-être
- ✓ 40 heures de pratiques minimum (travail personnel). Prérequis pour l'accès à la deuxième partie du stage. À réaliser à votre rythme.

### **2<sup>E</sup> PARTIE : PERFECTIONNEMENT ET SOINS DE ZONES REFLEXES**

- ✓ Anatomie du corps humain
- ✓ Les cartes de réflexologie plantaire
- ✓ Traitements et soins sur 70 zones réflexes
- ✓ Étude de votre projet et conseils à l'installation
- ✓ Entraînement : 40 heures de pratiques minimum à réaliser à votre rythme.

### **PARTICULARITÉS**

Le travail personnel qui vous sera demandé correspond à 80 massages d'entraînement minimum en réflexologie plantaire. Ces séances seront réalisées sur des personnes volontaires, en commençant par la famille ou les amis. Ces massages ne doivent pas dépasser 60 minutes (30 minutes par pied). Vous devrez expliquer à ces personnes ce qu'est la réflexologie, ce que vous allez devoir faire durant votre période d'apprentissage et comment va se dérouler la séance gratuite que vous leur proposez.

### **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

- ✓ Mise en situation réelle à la fin de chaque partie avec une séance de massage en réflexologie plantaire,
- ✓ Travail personnel : Le stagiaire devra justifier de 80 séances d'entraînement en fin de formation,
- ✓ QCM de 60 questions : Il est demandé 50% de bonnes réponses pour que celui-ci soit validé.

## VALIDATION DE LA FORMATION

La validation totale des évaluations est indispensable pour acquérir la méthodologie complète de la réflexologie plantaire. Un diplôme de l'école atteste votre niveau d'enseignement, vos aptitudes et vos connaissances. IL certifie votre réussite et vous permet d'exercer la profession de réflexologue.

En cas d'échec le stagiaire se verra proposer un travail de rattrapage.

## À SAVOIR

Le stagiaire s'engage à un entraînement personnel régulier pour acquérir et mettre en pratique son apprentissage. Nous estimons cet investissement personnel à 80 séances minimum sur une période de trois à six mois.

## NOTRE TARIF

Tarif : **780** euros TTC

Tarif avec prise en charge d'un organisme payeur : 980 euros TTC

- ✓ Les modalités et facilités de financement sont indiquées dans la fiche d'inscription.
- ✓ Pas d'achat de livres ou de frais supplémentaires à prévoir.

## LIEUX DE FORMATION ET ACCESSIBILITÉ

(NON-CONTRACTUEL)

La formation peut être dispensée dans plusieurs villes, au choix du stagiaire :

- ✓ À Besançon
- ✓ À Dijon
- ✓ À Buffard (notre siège social)

Nos salles de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Horaires : 9 h/12 h-13 h/17 h.

## MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Devenir praticien(ne) nécessite du temps et de la pratique afin d'assimiler les techniques de massage et d'acupression.

Les techniques de massage sont présentées sous forme de petites séquences pratiques. Les élèves travaillent en groupe sous notre supervision.

Il peut ainsi pratiquer des massages sous surveillance pédagogique, mais aussi se faire masser par d'autres stagiaires pour mieux ressentir les sensations et comprendre le point de vue du donneur et du receveur.

Nous vous aiderons à adapter la puissance de votre massage et à donner de l'harmonie et de la fluidité à vos gestes.

La méthodologie complète du massage en réflexologie plantaire sera dispensée par un formateur professionnel certifié. Il mettra ses compétences et son expérience au service des élèves.

Vous recevrez en début de formation un fascicule de cours détaillé où chaque geste est photographié et expliqué par un texte.

Des moyens pédagogiques seront mis en œuvre, tels que :

- ✓ Des apports théoriques appuyés par des études de cas, des mises en situation autour de divers champs d'applications, des explications imagées et des pratiques diverses.
- ✓ Supports écrits, documents et matériels pédagogiques, Powerpoint...

Les salles seront adaptées à la formation et à la pratique et seront équipées d'un écran, d'un vidéoprojecteur, d'un PC et d'un paperboard.

Notre centre accueillera un maximum de 6 personnes par promotion afin de prioriser l'élève et la qualité de l'enseignement dispensée.

## Faisons connaissance !

### VOTRE IDENTITÉ

(OBLIGATOIRE)

NOM :

PRÉNOM :

NIVEAU D'ÉTUDE (DERNIER DIPLÔME OBTENU)

(OBLIGATOIRE)

### PROFESSION ACTUELLE

(OBLIGATOIRE)

### PRATIQUEZ-VOUS D'AUTRES MÉTHODES ?

(OBLIGATOIRE)

- |                                      |                                             |
|--------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Yoga        | <input type="checkbox"/> Shiazu             |
| <input type="checkbox"/> Sophrologie | <input type="checkbox"/> Hypnose            |
| <input type="checkbox"/> Amma        | <input type="checkbox"/> Aromathérapie      |
| <input type="checkbox"/> Reiki       | <input type="checkbox"/> Autre (précisez) : |

### COCHEZ CI-APRÈS SI VOUS AVEZ DES CONNAISSANCES EN :

(OBLIGATOIRE)

- Communication
- Comptabilité
- Site Internet
- Word, excel, powerpoint,...
- Milieu associatif
- Aides ou soins à la personne

En tant qu'organisme de formation certifié, nous accompagnons nos stagiaires durant toute leur formation et apportons une aide à la réalisation de leur projet.

Un projet se définit d'après les objectifs **professionnels** et personnels, la personnalité, les intérêts, les aptitudes, les motivations et les valeurs. La base d'un projet est un ensemble de questions importantes auquel vous devez impérativement répondre avant de le réaliser.

Pour vous accompagner au mieux nous avons besoin d'en savoir un peu plus...

### PROJET - BESOINS

(OBLIGATOIRE)

**Décrivez simplement votre projet professionnel :**

### SYNTHESE COMPTE-RENDU D'ENTRETIEN

(OBLIGATOIRE)

**Qu'est-ce qui vous a motivé à nous contacter ou à prendre RDV ?**

- En savoir plus sur le métier choisi
- En savoir plus sur notre programme
- En apprendre plus sur les conditions et le déroulement de la formation
- Je n'ai pas jugé utile de prendre RDV, vous m'avez donné tous les renseignements dont j'avais besoin par téléphone ou mail

**Qu'est-ce qui vous a décidé à vous inscrire ?**

- La qualité d'écoute et les informations données par votre interlocuteur
- La qualité du contenu de notre programme de formation
- Le sérieux et le professionnalisme des formateurs
- Le nombre d'heures et la durée de la formation
- La proximité géographique
- Autre :

## COMMENT AVEZ-VOUS CONNU CE MÉTIER ?

(OBLIGATOIRE)

- Sur internet ou autres supports de communication
- J'expérimente déjà cette méthode
- Je ne connais pas ce métier
- Autre (précisez)

## CONDITIONS GÉNÉRALES D'INSCRIPTION

(OBLIGATOIRE)

Le contrat de cette action de formation et notre règlement intérieur vous seront adressés à réception du présent bulletin d'inscription.

Le nombre de participant par stage étant limité, les réservations sont faites par date d'arrivée des inscriptions.

Huit jours avant le début du stage, CDF se réserve le droit de reporter le stage s'il juge insuffisant le nombre de participants.

## DOCUMENTS À JOINDRE À L'INSCRIPTION

(OBLIGATOIRE)

- Pages 3 à 5 du présent document
- Photocopie de pièce d'identité
- Chèque d'acompte ou avis de virement ou accord de prise en charge signé par l'organisme payeur
- 3 timbres au tarif lettre 50 g



TAUX DE SATISFACTION 2021  
90 %

## CRITÈRES D'OPPORTUNITÉ ET DE FAISABILITÉ

(OBLIGATOIRE)

D'après vous, quels seraient vos obstacles personnels ou professionnels à la réussite de votre projet ?

Les énumérer ne donne pas un coup de frein à la réalisation de votre projet, mais cela vous permet de mettre en évidence les problèmes à résoudre.

- |                                         |                                          |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Ma famille        | <input type="radio"/> Mon travail actuel |
| <input type="radio"/> L'argent          | <input type="radio"/> Mon Handicap       |
| <input type="radio"/> Ma motivation     | <input type="radio"/> Ma santé           |
| <input type="radio"/> Mes connaissances | <input type="radio"/> Ma Localité        |

Êtes-vous conscient que la force de la méthode choisie passe par l'expérience et un entraînement régulier ?

OUI  NON

Le nombre d'heures dédié à vos entraînements et au travail personnel à fournir, vous semble-t-il réalisable ?

OUI  NON

Qu'êtes-vous prêt à mettre en place pour réussir ces études et quelles compétences pensez-vous avoir pour y parvenir ?

Souhaitez-vous nous faire part d'une difficulté passagère ou récurrente, afin que nous puissions réfléchir ensemble à une éventuelle adaptation de votre parcours de formation ?

## VOTRE IDENTITÉ

(OBLIGATOIRE)

NOM

PRÉNOM

DATE DE NAISSANCE

## VOTRE ADRESSE

(OBLIGATOIRE)

RUE

NUMÉRO  AUTRE

CODE POSTAL

VILLE

## VOS COORDONNÉES

(OBLIGATOIRE)

TÉLÉPHONE

COURRIEL

## VOTRE CHOIX

LIEU DU STAGE (NON-CONTRACTUEL)

DATE CHOISIE (NON-CONTRACTUEL)

N° ALLOCATAIRE PÔLE EMPLOI

## MODES DE PAIEMENT

- Par chèque à l'ordre de Catherine DOLE Formations
- Par virement bancaire, RIB de CDF :

IBAN : FR76 3008 7331 4500 0208 4450 158  
BIC : CMCIFRPP

## PAIEMENT DE LA PRESTATION

### JE CHOISIS MA FORMULE

(OBLIGATOIRE)

STAGE INDIVIDUEL PERSONNALISÉ (1580 €)

STAGE EN DUO PERSONNALISÉ (980 €)

STAGE DE GROUPE de 4 à 6 PERSONNES (780 €)

### JE RÈGLE UN ACOMPTE

(OBLIGATOIRE)

ACOMPTE DE 30 %  €

Votre inscription à notre stage de formation n'est définitive qu'après réception de ce bulletin, accompagné d'un chèque d'acompte (à l'ordre de Catherine DOLE Formations) ou de l'avis de virement bancaire ou l'accord de prise en charge signé par l'organisme payeur.

**Adresse postale :** Catherine Dole Formations 2 B Grande Rue — 25 440 BUFFARD.

Les tarifs indiqués sont TTC et ne comprennent pas les frais de transport, de repas et d'hébergement, ni les frais de dossier de prise en charge par des organismes payeurs (se référer à la rubrique notre tarif en page 3).

### DÉLAI DE RÉTRACTATION

Conformément à la loi française, à compter de la date de signature du présent dossier, le stagiaire dispose d'un délai de quatorze jours pour se rétracter. Ce droit concerne toutes les formations achetées par internet, par voie postale ou par téléphone. Toute rétractation devra se faire par lettre recommandée avec accusé de réception. Il débute au lendemain de votre accord (Date et signature de votre fiche d'inscription).

### ENCAISSEMENT ET REMBOURSEMENT

Aucune somme ne sera encaissée durant le délai légal de rétractation. Passé cette période l'acompte sera encaissé et ne sera pas remboursable. En cas d'annulation ou de report de la part du centre, aucun remboursement, frais de transport ou autres, hormis l'acompte, ne sera effectué.

JE RECONNAIS AVOIR PRIS CONNAISSANCE DES INFORMATIONS CI-DESSUS

FAIT A

(OBLIGATOIRE)

Signature précédée de la mention « Lu et approuvé »

LE

SIGNATURE  
(OBLIGATOIRE)