

***DEVENIR PRATICIEN EN  
RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE***



ED V2.2022-04

**Catherine DOLE Formations**

Siret : 83490975600019 - N° d'organisme de formation : 27390123839 – Code APE : 8690F

Téléphone : 03.81.48.37.50 - [www.catherinedole-formations.fr](http://www.catherinedole-formations.fr)

# ***INFOS ET NOTICE EXPLICATIVE***

COPYRIGHT © Tous droits réservés

ED V2.2022-04

## INTRO

[Objectif de la formation](#)  
[Programme](#)  
[Supports de cours](#)  
[Process d'inscription](#)  
[Déroulement de la formation](#)  
[Matériel et produits](#)  
[Qui sommes-nous ?](#)

## THÈMES DE COURS

[Découverte de la réflexologie](#)  
[Fonctionnement de la réflexologie](#)  
[Anatomie du pied et de la cheville](#)  
[Gestes métier](#)  
[Déroulement d'une séance](#)  
[Protocole plantaire](#)  
[Anatomie du corps humain](#)  
[Cartes des zones réflexes](#)  
[Soins en réflexologie](#)  
[Entraînement](#)

## LES ANNEXES

[Lexique d'anatomie](#)  
[Interrogatoire clinique](#)  
[Bains de pieds](#)  
[Votre projet](#)

## \*VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Une surveillance pédagogique consiste à filmer deux de vos entraînements et à nous le faire parvenir. Nous évaluons votre performance et vous recevez en retour une analyse qui vous aide à donner de la puissance, de l'harmonie ou de la fluidité à vos gestes et à corriger votre posture.

## OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation a pour objectif de vous enseigner la réflexologie plantaire et de vous montrer comment réaliser une séance complète de réflexologie et de 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. Devenir praticien(ne) nécessite du temps et de la pratique afin d'assimiler non seulement les techniques de massage et d'acupression, mais aussi l'essentiel de l'anatomie humaine.

- Connaître l'histoire et la base de la réflexologie
- Connaître le fonctionnement d'une zone réflexe
- Analyser les parties à masser
- Apprendre les gestes métier.
- Conseiller l'installation d'une salle de massage et les règles d'hygiène
- Réaliser un protocole personnalisé,
- Analyser les besoins de la personne
- Comprendre l'anatomie du corps humain
- Apprendre à repérer les zones de tensions
- Appliquer des soins en fonction des zones de tensions
- Analyser un projet
- Gérer une installation professionnelle.

Cette formation s'adresse à des stagiaires qui souhaitent se familiariser avec le monde du massage et de la réflexologie. Elle ne nécessite aucun prérequis.

Vous avez accès à dix cours, une fiche de suivi d'entraînement et quatre annexes (sous forme de document au format PDF), deux vidéos et un suivi [pédagogique\\*](#) de 12 mois.

Dans les cours, les techniques de réflexologie sont présentées par petites séquences pratiques où chaque geste est dessiné et expliqué par un texte. Avant de commencer votre pratique sur une personne, vous apprendrez d'abord les gestes métier que vous reproduirez sur votre bras ou votre cuisse, ensuite les figures et enfin l'enchaînement.

## INTRO

[Objectif de la formation](#)

[Programme](#)

[Supports de cours](#)

[Process d'inscription](#)

[Déroulement de la formation](#)

[Matériel et produits](#)

[Qui sommes-nous ?](#)

## THÈMES DE COURS

[Découverte de la réflexologie](#)

[Fonctionnement de la réflexologie](#)

[Anatomie du pied et de la cheville](#)

[Gestes métier](#)

[Déroulement d'une séance](#)

[Protocole plantaire](#)

[Anatomie du corps humain](#)

[Cartes des zones réflexes](#)

[Soins en réflexologie](#)

[Entraînement](#)

## LES ANNEXES

[Lexique d'anatomie](#)

[Interrogatoire clinique](#)

[Bains de pieds](#)

[Votre projet](#)

## ÉVALUATIONS DE VOS ACQUIS

Les supervisions qui vous sont proposées à la fin de chaque partie de la formation permettent de contrôler vos connaissances techniques et de mieux encadrer vos entraînements (correction de votre posture, de la pression des doigts, du déroulement d'une séance, réponses à vos questionnements).

## PROGRAMME

### >> 1<sup>re</sup> partie : Initiation à la réflexologie

- Découverte de la réflexologie
- Anatomie du pied et de la cheville
- Fonctionnement de la réflexologie
- Déroulement d'une séance
- Gestes métier
- 1 protocole de massage plantaire
- Apprentissage des protocoles et des gestes métier par la pratique de 40 massages minimum, à réaliser à votre rythme.
- Supervision et validation de cette 1<sup>re</sup> partie par l'analyse du travail personnel du stagiaire (1<sup>re</sup> tableau d'entraînement) et par l'analyse de d'une prestation par le stagiaire en présentiel.



### >> 2<sup>e</sup> partie : Anatomie et protocole de soins sur des zones réflexes

- Prérequis : Validation de la 1<sup>re</sup> partie
- Anatomie du corps humain
- Cartes des zones réflexes du pied
- Soins en réflexologie plantaire
- Apprentissage en soin de réflexologie par la pratique de 40 massages minimum, à réaliser à votre rythme.
- Supervision et validation de cette 2<sup>e</sup> partie par l'analyse du travail personnel du stagiaire (2<sup>e</sup> tableau d'entraînement) et par l'analyse de d'une prestation par le stagiaire en.

### >> Bilan final : Validation des compétences

- Examen pratique et théorique comprenant un QCM de 60 questions et une séance de massage plantaire.

## SUPPORTS DE COURS

Ce PDF comprend : ([voir schéma de la page suivante](#))

- Les cours avec leur titre principal (en-tête blanc sur fond bleu),
- Leur numéro (sur la bande grise),
- Le chapitre du cours en bleu sur fond blanc en haut de chaque page,
- Les coordonnées pour nous joindre en bas de page.

La page est divisée en deux parties :

- Le sommaire sur la partie grise reprend :
  - Le numéro du cours,
  - Ses chapitres avec des liens sur chaque page (en bleu),
  - Le thème des autres cours et les annexes avec des liens pour y accéder directement (en bleu),
  - La définition ou le conseil à retenir.
- Le corps du cours en partie blanche.

Dans les [protocoles](#), chaque photo est numérotée et nommée en fonction de la technique de massage ou de la partie à masser. Elle indique :

- La technique de massage,
- Le positionnement du masseur par rapport à la zone à masser,
- La zone à masser,
- Le geste métier à appliquer,
- Le nombre ou le temps d'action,
- Le sens de massage (flèches blanches).

**EXEMPLE :**

**Ouverture**



**Figure n°3**

Explication sur la pratique du massage

Positionnement	Debout face au pied
Zone à masser	Talon
Geste métier	Lissage
Temps d'action	7 secondes

### INTRO

[Objectif de la formation](#)

[Programme](#)

[Supports de cours](#)

[Process d'inscription](#)

[Déroulement de la formation](#)

[Matériel et produits](#)

[Qui sommes-nous ?](#)

### THÈMES DE COURS

[Découverte de la réflexologie](#)

[Fonctionnement de la réflexologie](#)

[Anatomie du pied et de la cheville](#)

[Gestes métier](#)

[Déroulement d'une séance](#)

[Protocole plantaire](#)

[Anatomie du corps humain](#)

[Cartes des zones réflexes](#)

[Soins en réflexologie](#)

[Entraînement](#)

### LES ANNEXES

[Lexique d'anatomie](#)

[Interrogatoire clinique](#)

[Bains de pieds](#)

[Votre projet](#)

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Un protocole est un ensemble de gestes techniques maîtrisés appelé aussi KATA. Celui-ci peut être évolutif en fonction de la demande et avoir une action de bien-être ou de soulagement de la douleur.

# DÉCOUVERTE DE LA RÉFLEXOLOGIE

Numéro  
du cours

Sommaire  
du cours

Liens vers les  
autres cours

Liens vers  
les annexes

## COURS 1

Histoire de la réflexologie  
Qu'est-ce que la réflexologie ?  
Qu'est-ce qu'un réflexologue ?  
Bienfaits et contre-indications

## THÈMES DE COURS

Fonctionnement de la réflexologie  
Gestes métier  
Déroulement d'une séance  
Protocole de massage  
Anatomie du corps humain  
Cartes des zones réflexes  
Soins en réflexologie  
Entraînement

## LES ANNEXES

Lexique d'anatomie  
Interrogatoire clinique  
Votre projet

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les zones réflexes sont une projection sur les pieds, d'autres parties du corps, via le système nerveux. Ces zones sont stimulées afin d'obtenir des réactions physiques et émotionnelles (projection également sur la tête, les oreilles et les mains).

## HISTOIRE DE LA RÉFLEXOLOGIE

Titre du chapitre

La réflexologie existe depuis des siècles et est présente dans de nombreuses cultures et dans le monde entier.



Au plus proche de notre époque, c'est aux États-Unis, au début du XXe siècle que le **Dr William Fitzgerald (1872-1942)** présente « La thérapie des zones ». Selon lui, le corps est divisé en 10 zones longitudinales (5 à droite et 5 à gauche). Cette théorie a permis de confirmer qu'une pression continue exercée sur certaines zones des mains et/ou des pieds permet d'anesthésier la douleur dans la zone du corps correspondante.

Corps du cours

C'est en poursuivant les travaux du **Dr Fitzgerald** que le **Dr Joe Shelby Riley (1856 -1947)** réalise les premiers schémas précis de la localisation des points réflexes sur les pieds et les mains.

**Dr Eunice Ingham (1889 – 1974)** physiothérapeute, reprend les recherches sur « la thérapie des zones et remarque que les pieds étaient beaucoup plus sensibles que les mains. C'est en partant de ce constat qu'elle crée la cartographie des **zones réflexes** des pieds encore utilisée aujourd'hui pour l'enseignement et la pratique de la réflexologie plantaire.



Le saviez-vous

## INTRO

[Objectif de la formation](#)

[Programme](#)

[Supports de cours](#)

[Process d'inscription](#)

[Déroulement de la formation](#)

[Matériel et produits](#)

[Qui sommes-nous ?](#)

## THÈMES DE COURS

[Découverte de la réflexologie](#)

[Fonctionnement de la réflexologie](#)

[Anatomie du pied et de la cheville](#)

[Gestes métier](#)

[Déroulement d'une séance](#)

[Protocole plantaire](#)

[Anatomie du corps humain](#)

[Cartes des zones réflexes](#)

[Soins en réflexologie](#)

[Entraînement](#)

## LES ANNEXES

[Lexique d'anatomie](#)

[Interrogatoire clinique](#)

[Bains de pieds](#)

[Votre projet](#)

## NOS LIEUX DE FORMATION

DIJON

BESANCON

BUFFARD

## PROCESS D'INSCRIPTION

- Inscription
  - Remplir la fiche d'inscription, à télécharger depuis le site internet ou à demander à notre secrétariat pour envoi par mail.
  - Pour tous les dossiers particuliers avec financement par un organisme tiers, veuillez contacter notre secrétariat par téléphone ou mail.
  - Documents nécessaires à l'inscription : Copie d'une pièce d'identité, chèque d'acompte de 30 %, contrat de formation signé, fiche d'inscription, 3 timbres-poste.
- Paiement
  - Pour les formations en présentiel :
    - Un acompte de 30% du montant de l'action de formation est à joindre à la fiche d'inscription afin de valider votre enregistrement. Pour un paiement par virement, joindre un justificatif de virement à la fiche d'inscription.
    - Le solde du règlement sera versé le premier jour de formation.
  - Moyens de paiement :
    - Par chèque,
    - Par virement,
    - Espèces,
  - Pour les dossiers particuliers avec financement par un organisme tiers, nous contacter.
- Facturation
  - Une facture vous sera remise à l'issue du règlement total de l'action de formation suivie. Nous vous rappelons que nos formations peuvent-être déduites de l'impôt sur le revenu selon certaines conditions.

## INTRO

[Objectif de la formation](#)

[Programme](#)

[Supports de cours](#)

[Process d'inscription](#)

[Déroulement de la formation](#)

[Matériel et produits](#)

[Qui sommes-nous ?](#)

## THÈMES DE COURS

[Découverte de la réflexologie](#)

[Fonctionnement de la réflexologie](#)

[Anatomie du pied et de la cheville](#)

[Gestes métier](#)

[Déroulement d'une séance](#)

[Protocole plantaire](#)

[Anatomie du corps humain](#)

[Cartes des zones réflexes](#)

[Soins en réflexologie](#)

[Entraînement](#)

## LES ANNEXES

[Lexique d'anatomie](#)

[Interrogatoire clinique](#)

[Bains de pieds](#)

[Votre projet](#)

## CONSEIL IMPORTANT

L'entraînement aux gestes métier se fait sur votre avant-bras ou votre cuisse pour avoir un ressenti et mieux doser la pression.

Lorsque vous maîtriserez ces gestes, procédez à la mémorisation des protocoles de massage. Il est divisé en plusieurs parties distinctes.

## DÉROULEMENT DE LA FORMATION

La première partie de la formation

- La théorie comprend quatre chapitres (découverte de la réflexologie, anatomie du pied et de la cheville, fonctionnement de la réflexologie, déroulement d'une séance) et deux annexes (lexique d'anatomie, étude de votre projet). Etudiez la théorie avant de procéder à la pratique sur des personnes de votre entourage.
- La pratique comprend deux chapitres (gestes métier, protocole plantaire) et deux annexes (interrogatoire clinique, bains de pieds). Votre apprentissage consiste en 40 massages minimum à réaliser à votre rythme.
- La supervision et l'évaluation : Dans cette première partie, votre formateur référent analyse votre prestation lors d'un massage ainsi que votre travail personnel (1<sup>re</sup> tableau de 40 massages). Pour valider cette partie de formation, votre référent répond à vos questions et vous conseille. Il n'y a pas de test écrit.

La deuxième partie de la formation

- Elle sera étudiée après l'évaluation de la première partie. Elle comprend trois chapitres théoriques (l'anatomie du corps humain, les cartes des zones réflexes et les fiches de soins en réflexologie).
- L'entraînement de cette deuxième partie correspond à 40 séances de massage complet (interrogatoire et analyse clinique, protocole).
- La supervision et l'évaluation : Dans cette 2<sup>e</sup> partie, votre formateur référent analyse votre prestation lors d'un massage de soins ainsi que votre travail personnel (2<sup>e</sup> tableau d'entraînement de 40 massages). Pour valider cette partie de formation, votre référent vous propose un QCM, répond à vos questions et vous conseille.



## NOS JOURNÉES DE FORMATION

### INTRO

[Objectif de la formation](#)

[Programme](#)

[Supports de cours](#)

[Process d'inscription](#)

[Déroulement de la formation](#)

[Matériel et produits](#)

[Qui sommes-nous ?](#)

### THÈMES DE COURS

[Découverte de la réflexologie](#)

[Fonctionnement de la réflexologie](#)

[Anatomie du pied et de la cheville](#)

[Gestes métier](#)

[Déroulement d'une séance](#)

[Protocole plantaire](#)

[Anatomie du corps humain](#)

[Cartes des zones réflexes](#)

[Soins en réflexologie](#)

[Entraînement](#)

### LES ANNEXES

[Lexique d'anatomie](#)

[Interrogatoire clinique](#)

[Bains de pieds](#)

[Votre projet](#)

### CINQUIÈME JOURNÉE

- Examen pratique et théorique comprenant un QCM de 60 questions et une séance de massage palmaire et faciale.
- Correction et remise de diplôme

Première journée :

- De 8 h 45 à 9 h 00 : Accueil
- De 9 h 00 à 12 h 30 : Découverte de la réflexologie, fonctionnement de la réflexologie, qu'est-ce qu'une zone réflexe, anatomie du pied et de la cheville, gestes métier pause de 10 h 30 à 10 h 45).
- De 12 h 30 à 13 h 30 : Déjeuner
- De 13 h 30 à 17 h 00 : Apprentissage du protocole 1<sup>re</sup> partie (avec une pause de 15 h 00 à 15 h 30).

Deuxième journée

- De 8 h 45 à 9 h 00 : Accueil
- De 9 h 00 à 12 h 30 : déroulement d'une séance, apprentissage du protocole 2<sup>ème</sup> partie (avec une pause de 10 h 30 à 10 h 45).
- De 12 h 30 à 13 h 30 : Déjeuner
- De 13 h 30 à 17 h 00 : Apprentissage du protocole 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> partie (avec une pause de 15 h 00 à 15 h 30).

Troisième journée :

- De 8 h 45 à 9 h 00 : Accueil
- De 9 h 00 à 12 h 30 : Analyse d'une prestation du stagiaire, table ronde sur les difficultés rencontrées, échange entre élèves (avec une pause de 10 h 30 à 10 h 45).
- De 12 h 30 à 13 h 30 : Déjeuner
- De 13 h 30 à 17 h 00 : Anatomie, cartes des zones, fiches de soins, études de cas (avec une pause de 15 h 00 à 15 h 30).

Quatrième journée

- De 8 h 45 à 9 h 00 : Accueil
- De 9 h 00 à 12 h 30 : Études de cas (pause de 10 h 30 à 10 h 45).
- De 12 h 30 à 13 h 30 : Déjeuner
- De 13 h 30 à 17 h 00 : Études de cas (pause de 15 h 00 à 15 h 30).

## INTRO

[Objectif de la formation](#)

[Programme](#)

[Supports de cours](#)

[Process d'inscription](#)

[Déroulement de la formation](#)

[Matériel et produits](#)

[Qui sommes-nous ?](#)

## THÈMES DE COURS

[Découverte de la réflexologie](#)

[Fonctionnement de la réflexologie](#)

[Anatomie du pied et de la cheville](#)

[Gestes métier](#)

[Déroulement d'une séance](#)

[Protocole plantaire](#)

[Anatomie du corps humain](#)

[Cartes des zones réflexes](#)

[Soins en réflexologie](#)

[Entraînement](#)

## LES ANNEXES

[Lexique d'anatomie](#)

[Interrogatoire clinique](#)

[Bains de pieds](#)

[Votre projet](#)

## MATERIEL ET PRODUITS DE MASSAGE

- La table : Nous vous recommandons de choisir des tables qui se règlent facilement et de préférence avec armature en alu et pliables dans le cas où vous soyez amenés à faire du domicile. Notre fournisseur : entreprise LUDION  
<https://www.ludion-massage.com/>



Pour plus de confort prendre une table de 76 cm de large avec une épaisseur de mousse de 5 cm minimum (7 c'est l'idéal) et une forte résistance au poids. Si vous envisagez par la suite de proposer des massages aux pierres chaudes par exemple, il serait judicieux de choisir dès le départ une table un peu plus large (80 cm).

- Les petites fournitures (huile de sésame ou d'abricot bio, draps, coussins pour genoux ...) : Notre fournisseur : BODYNOVA  
<https://bodynova.de/fr/> propose les modèles de coussins semi-cylindriques de tailles S et M que nous utilisons lors des formations, pour surélever les pieds/jambes. Les housses de protection se vendent séparément.



- Draps d'examens médicaux (rouleau de papier simple pour table) et désinfectant... : Notre fournisseur LA BASTIDE  
<https://www.bastideleconfortmedical.com/> vous trouverez cette enseigne dans beaucoup de villes ou sur internet. Pour les pastilles désinfectantes pour bains de pieds nous utilisons la marque AKILÉÏNE rouge, plus efficaces que les vertes. Nous les trouvons en Parapharmacie, mais également sur internet.



## QUI SOMMES-NOUS ?

### INTRO

[Objectif de la formation](#)  
[Programme](#)  
[Supports de cours](#)  
[Process d'inscription](#)  
[Déroulement de la formation](#)  
[Matériel et produits](#)  
[Qui sommes-nous ?](#)

### THÈMES DE COURS

Découverte de la réflexologie  
Fonctionnement de la réflexologie  
Anatomie du pied et de la cheville  
Gestes métier  
Déroulement d'une séance  
Protocole plantaire  
Anatomie du corps humain  
Cartes des zones réflexes  
Soins en réflexologie  
Entraînement

### LES ANNEXES

Lexique d'anatomie  
Interrogatoire clinique  
Bains de pieds  
Votre projet



- **OPAC**

Nous sommes une école de sophrologie, réflexologie et massage Amma, un organisme prestataire d'actions concourant au développement des compétences dans le bien-être.

- **Organisme certifié QUALIOPi**

Cette certification QUALIOPi atteste que notre processus de formation est conforme aux exigences du référentiel national qualité. Cela confère à notre organisme, une vraie légitimité et une vraie crédibilité ! Elle vous permet, à vous stagiaires, de vous faire financer partiellement ou totalement nos formations, par : Pôle Emploi, les Opco, la Région, l'État, l'Agefice.

- **Notre équipe**

Nous avons à votre service une équipe pluridisciplinaire constituée de sophrologues et réflexologues praticiens certifiés.

Des intervenants extérieurs spécialisés dans des domaines en lien avec les nôtres viennent enrichir notre équipe dirigeante : des professionnels du sport, de la finance, de la santé : kinésithérapeute, psychologue, spécialiste en addictologie...

Depuis notre création nous avons eu à cœur de mettre au service de nos stagiaires une formation de qualité, avec des professionnels disponibles et à l'écoute des autres. Chaque formateur est rédacteur de ses supports de cours et du livret de formation.

Notre équipe pédagogique met tout en œuvre pour vous accompagner dans vos différentes démarches, vos pratiques, vos questionnements et ce tout au long de votre formation.

