Programme de formation
– MODULE 5.3 –
Réflexologie Plantaire Chinoise

Sommaire

Objectifs, compétences et aptitudes 2
Public concerné et prérequis 2
Qualification des intervenants 2
Moyens pédagogiques 2
Moyens techniques à disposition 2
Durée et effectifs 2
Déroulement 3
Modalités d'évaluation des acquis 5
Sanction visée 5
Matériel nécessaire 5
Délais administratif 5
Délais d'accès 5
Accessibilité aux personnes à mobilité réduite 5
Accessibilité aux personnes en situation précaire 5
Accessibilité aux personnes en réinsertion ou en recherche d'emploi 5
Taux de réussite 6
Taux de satisfaction 6
Tarifs 6
Débouchés 6

Dernière mise à jour : 19/02/25

Objectifs, compétences et aptitudes

Ce module de formation s'adresse aux professionnels en massages de bien-être en devenir ou déjà installés. Il consiste en l'acquisition des connaissances relatives à la réflexologie plantaire chinoise de 60 minutes, aussi bien en termes de techniques que de bienfaits et de contre-indications.

Les compétences et aptitudes visées sont les suivantes :

- Accueillir un client et lui proposer une séance adaptée ;
- Maîtriser les différents bienfaits et contre-indications, ainsi que la théorie propre à la pratique ;
- Acquérir le protocole de réflexologie plantaire chinoise de 60 minutes et le restituer de manière hygiénique et sécuritaire, aussi bien pour le praticien que pour le client ;
- Adapter sa technique, son rythme et sa pression en fonction des besoins et attentes du client.

Public concerné et prérequis

- Aucun prérequis aussi bien en termes d'expérience, de compétences que de diplômes / certificats / titres.
- Accessible à toute personne majeure et ne présentant pas de contre-indication médicale le jour de la formation.

Qualification des intervenants

Cindy PHILIPPE est praticienne en massages de bien-être, en massages énergétiques chinois, ainsi qu'en Médecine Traditionnelle Chinoise. Elle accompagne au bien-être global et notamment énergétique.

Moyens pédagogiques

- Pratique des entretiens sous la forme de « jeux de rôles » avec les autres stagiaires ;
- Pratique des massages en binôme avec un autre stagiaire, ou sur un modèle si nécessaire ;
- Méthode d'enseignement active et participative.

Moyens techniques à disposition

- Livret de formation papier comportant textes, photos et schémas nécessaires à la bonne compréhension de l'enseignement ;
- Planches et schémas anatomique et des méridiens énergétiques à disposition ;
- Tableau blanc, feutres, tables et chaises ;
- Tables de massage.

Durée et effectifs

3 jours consécutifs, soit un total de 21 heures. Effectif de 2 stagiaires minimum et 6 au maximum par session.

Déroulement

Dans le cadre d'un enseignement actif et participatif, les réponses aux questions se font en temps réel. Les horaires sont susceptibles d'être adaptés en fonction de la progression du groupe.

- **JOUR 1** (7h00 au total)

➢ **MATIN** (3h00)

9h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

9h30 : Présentation des stagiaires et du déroulé de la formation

9h45 : Histoire, bienfaits et contre-indications

10h30 : Pause

10h45 : Déroulement d'une séance, anatomie du pied, projection du corps et cartographies

12h30 : Déjeuner

➢ **APRES-MIDI (4h00)**

13h30 : Démonstration du protocole « gestes de détente »

13h45 : Mise en pratique du protocole « gestes de détente »

15h00 : Pause

15h15 : Démonstration du protocole zone réflexe « plantes des pieds »

15h30 : Mise en pratique du protocole zone réflexe « plantes des pieds »

17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses

17h30 : Fin de la journée

- **JOUR 2** (7h00 au total)

➢ **MATIN** (3h00)

9h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

9h30 : Révision de la veille et questions-réponses

9h45 : Mise en pratique du protocole « gestes de détente » et zone réflexe « plantes des pieds »

10h45 : Pause

11h00 : Démonstration du protocole zone réflexe « faces interne et externe des pieds »

11h15 : Mise en pratique du protocole zone réflexe « faces interne et externe des pieds »

12h30 : Déjeuner

➢ **APRES-MIDI (4h00)**

13h30 : Démonstration du protocole zone réflexe « dessus des pieds »

13h45 : Mise en pratique du protocole zone réflexe « dessus des pieds »

15h30 : Pause

15h45 : Démonstration du protocole sur le mollet

16h00 : Mise en pratique du protocole sur le mollet

17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses

17h30 : Fin de la journée

- **JOUR 3** (7h00 au total)

➢ **MATIN** (3h00)

9h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

9h30 : Révision de la veille et questions-réponses

9h45 : Mise en pratique du protocole des zones réflexes « faces internes et externes, puis dessus des pieds » et mollet GROUPE 1

11h00 : Pause

11h15 : Mise en pratique du protocole des zones réflexes « faces internes et externes, puis dessus des pieds » et mollet GROUPE 2

12h30 : Déjeuner

➢ **APRES-MIDI (4h00)**

13h30 : Mise en pratique du protocole complet GROUPE 1

15h00 : Pause

15h15 : Mise en pratique du protocole complet GROUPE 2

17h00 : Bilan de fin de formation et questions-réponses

17h30 : Fin de la formation

Modalités d'évaluation des acquis

Évaluation pratique en continue lors du module. Cinq critères de notation sur 20 points. 12 points minimum pour valider un critère. 70 points total au minimum pour valider l'aspect pratique du module.

Sanction visée

Attestation et certificat de réalisation remis en fin de module.

Matériel nécessaire

- Bloc note, crayons, stylos, surligneurs ;
- Tenue souple et confortable, chaussons ou chaussettes épaisses ;
- Drap housse, fouta ou grande serviette (80 x 190cm minimum) pour protéger la table ;
- Grande serviette (80 x 190cm minimum) ou plaid pour se couvrir (facultatif selon saison) ;
- Serviette essuie-main ;
- Flacon d'huile végétale neutre (amande douce, noyau d'abricot, pépins de raisin…), idéalement de qualité biologique, avec poussoir.

Délais administratif

- Dès le règlement et la signature du contrat pour les financements personnels ;
- 30 jours minimum pour un financement par un organisme (OPCO, Pôle Emploi…).

Délais d'accès

- Jusqu'à 6 mois (voir planning) pour une formation dans nos locaux (inter-entreprise) ;
- De 1 à 3 mois pour une formation au sein de vos locaux (intra-entreprise).

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite

Possibilités étudiées au cas par cas selon le handicap. L'AGEFIPH et la RHF (Ressource Handicap Formation) sont les partenaires référents handicap.

Accessibilité aux personnes en situation précaire

Le CCAS de Mouans-Sartoux est notre référent concernant les personnes en situation précaire.

Accessibilité aux personnes en réinsertion ou en recherche d'emploi

Pôle Emploi est notre partenaire référent pour les personnes en recherche d'emploi ou en réinsertion.

Taux de réussite

100% (selon étude du 02/2025)

Taux de satisfaction

98% (selon étude du 02/2025)

Tarifs

- 750 euros nets (exempt de TVA) pour un financement par un organisme ;
- 600 euros nets (exempt de TVA) pour un financement personnel.

Débouchés

- Emploi salarié ou freelance dans un centre de bien-être, un spa, un centre esthétique...,
- Création d'un centre de bien-être proposant des prestations performantes et novatrices,
- Ouverture d'un cabinet en libéral,
- Prestations à domicile,
- Intervention en institution, en association...,
- Prestations en salle de sport, hôtellerie, camping, yacht...