



# FORM'ACTION

Formez-vous à la réussite

Organisme de formation et de conseil

Tél. 06.78.92.69.83 / Mail : [formaction.corse@gmail.com](mailto:formaction.corse@gmail.com)

[www.formactioncorse.com](http://www.formactioncorse.com)

## PRATIQUER LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE



### Publics concernés

Infirmiers, Masseurs-Kinésithérapeutes, Podologues, Sophrologues, ou toute personne qui souhaite développer une activité professionnelle liée à la santé et/ou au bien-être

### Prérequis

Aucun

### Nombre de stagiaires

De 8 à 12

### Durée de la formation

105h00

(15 jours : 3 modules de 5 jours)

### Lieux de réalisation

**CLOS DES OLIVIERS - 20213 - QUERCIOLO - Haute Corse**

**Centre du Sport et de la Jeunesse de Corse - AJACCIO - Corse du Sud**

### OBJECTIF PEDAGOGIQUE

Acquérir les connaissances et compétences nécessaires et suffisantes à la pratique de la réflexologie plantaire en situation professionnelle

### Qu'est-ce que la réflexologie plantaire ?

La réflexologie, tout comme l'auriculothérapie et l'acupuncture considère qu'il est possible d'agir sur les différents organes et de rééquilibrer le flux d'énergie qui traverse le corps en stimulant certaines zones, le redynamisant ainsi.

Dans le cas de la réflexologie, le praticien va agir sur les organes par des massages des pieds (Réflexologie plantaire) sur lesquels il est dit que la totalité du corps humain est représentée.

La réflexologie plantaire consiste en un massage doux des pieds réalisé avec les doigts par pression des zones réflexes de la voûte plantaire. A chaque zone réflexe correspond une partie du corps, un organe.

Considéré comme une médecine douce, la réflexologie plantaire permet donc de localiser les tensions du corps et autres dysfonctionnements puis de les faire disparaître.

En plus de l'aspect thérapeutique, la réflexologie plantaire apporte une réelle sensation relaxante. La réflexologie plantaire est destinée à apaiser les tensions et rétablir l'équilibre énergétique dans le corps. Elle permet d'éviter la prescription de traitements médicamenteux pour certaines pathologies.

Le praticien n'étant pas médecin, il n'est pas habilité à établir de diagnostic, ni à délivrer ou modifier un traitement. Il doit donc seulement demander à son patient la raison pour laquelle il consulte et ce qu'il attend de la séance.

### Les bienfaits de la Réflexologie plantaire

Les bienfaits de ce massage de la voûte plantaire sont nombreux, la réflexologie plantaire permet de :

- dynamiser l'organisme,
- harmoniser les fonctions vitales,
- libérer le stress et les tensions nerveuses,
- soulager les tensions du dos et autres douleurs,
- améliorer la circulation sanguine,
- apporter détente et relaxation profonde,
- activer le système lymphatique et décontracter les muscles,
- favoriser un sommeil réparateur et une meilleure récupération

Le bien-être apporté par la réflexologie plantaire est aussi psychique grâce à la décontraction mentale et à l'évacuation des émotions négatives.

## *Module I - théorique et pratique - 5 jours (5 X 7 heures)*

### **Jour 01 : Définition et historique de la réflexologie plantaire, anatomie du pied, indications et contre-indications**

Objectif pédagogique : comprendre les principes, le fonctionnement et les bénéfices de la réflexologie plantaire

#### **I. Historique de la réflexologie plantaire**

- La naissance de la réflexologie plantaire en Orient
- L'arrivée de la réflexologie plantaire en Occident
- La réflexologie plantaire aujourd'hui

#### **II. Les principes de la réflexologie plantaire**

- Définition de la réflexologie plantaire
- Son fonctionnement
- Ses actions principales sur le corps
- Les réactions corporelles du patient

#### **III. Anatomie du pied**

- Les phalanges
- Les métatarsiens
- Le tarse
- L'articulation de la cheville

#### **IV. Quelques perturbations courantes du pied**

- Hallus valgus
- Orteils en marteau
- Hallus rigidus
- Callosités et durillons
- Pied d'athlète
- Ongle incarné
- Onychomycose
- Pieds plats
- Pieds cambrés
- Epine calcanéenne
- Verrues plantaires

#### **V. Indications et contre-indications de la réflexologie plantaire**

## Jour 02 : Cartographie des zones réflexes du pied, techniques d'assouplissement et relaxation

Objectif pédagogique : apprentissage des zones réflexes, assimilation et maîtrise du protocole de relaxation

### I. Les repères, projection de l'organisme dans le pied

- Théorie des zones du pied
- Les 4 zones transversales
- Les zones longitudinales
- Les repères et la symbolique du pied

### II. La cartographie

- Présentation des zones réflexes
- Consistance et signification d'une zone réflexe douloureuse
- Cartographie des pieds droits et gauches
  - ✓ Dessus du pied
  - ✓ Voûte plantaire
  - ✓ Bord externe & interne

### III. Les différentes manipulations

- Le positionnement
- La reptation
- La flexion
- Le rochet
- La friction

### IV. Techniques d'assouplissement du pied et relaxation

- Mouvement des métatarsiens
- Rotation de la cheville
- Torsion spinale
- Rotation des orteils
- Relâchement du diaphragme et du plexus solaire
- Démonstration et pratique du protocole de relaxation

### **Jour 03 : Les organes des sens**

Objectif pédagogique : apprentissage, assimilation et maîtrise du protocole des organes des sens

#### **I. Les organes des sens**

- Définition des organes des sens
- Les troubles du système des sens peau/œil/oreille
  - ✓ Acné, eczéma, psoriasis, zona
  - ✓ Conjonctivite, glaucome, orgelet, acouphènes

#### **II. Techniques de travail des zones réflexes des organes du sens**

- Localisation et démonstration du protocole des organes des sens
- Protocoles de traitement des troubles du système des sens

#### **III. Reprise techniques de relaxation**

- Pratique

### **Jour 04 : Le système urinaire**

Objectif pédagogique : apprentissage, assimilation et maîtrise du protocole du système urinaire

#### **I. Le système urinaire**

- Composition (reins, vessie, urètre, néphron, uretères)
- Fonctions des reins

#### **II. Techniques de travail des zones réflexes du système urinaire**

- Localisation et démonstration des zones réflexes du système urinaire
- Protocoles de traitement des troubles du système urinaire

#### **III. Reprise techniques du système des sens**

- Pratique

### **Jour 05 : Le système lymphatique**

Objectif pédagogique : apprentissage, assimilation et maîtrise du protocole du système lymphatique

#### **I. Le système lymphatique**

- La lymphe
- Rôle du système lymphatique
- Les zones ganglionnaires et les tissus lymphoïdes

#### **II. Techniques de travail des zones réflexes du système lymphatique**

- Localisation et démonstration du protocole du système lymphatique
- Protocoles de traitement des troubles du système lymphatique

#### **III. Reprise techniques du système des organes du système urinaire**

- Pratique

## **Module II - théorique et pratique - 5 jours (5 X 7 heures)**

### **Jour 06 : Le système respiratoire**

Objectif pédagogique : apprentissage, assimilation et maîtrise du protocole du système respiratoire

#### **I. Le système respiratoire**

- L'appareil respiratoire
  - ✓ Les fosses nasales
  - ✓ Le pharynx
  - ✓ Le larynx
  - ✓ La trachée
  - ✓ Les bronches
  - ✓ Les poumons
  
- Les organes de la mécanique respiratoire
  - ✓ La cage thoracique
  - ✓ Les muscles respiratoires
  - ✓ La plèvre
  - ✓ Les centres nerveux
  
- Les étapes de fonctionnement du système respiratoire
  - ✓ La ventilation
  - ✓ L'étape alvéolaire
  - ✓ Le transport sanguin
  - ✓ L'étape tissulaire

#### **II. Techniques de travail des zones réflexes de l'appareil respiratoire**

- Localisation et démonstration du protocole de l'appareil respiratoire
- Protocoles de traitement des troubles de l'appareil respiratoire

#### **III. Reprise techniques des systèmes urinaire, lymphatique**

- Pratique

### **Jour 07 : Le système reproducteur**

Objectif pédagogique : apprentissage, assimilation et maîtrise des protocoles du système reproducteur

#### **I. Le système reproducteur**

- Féminin
  - ✓ Cycle génital ou menstruel
  - ✓ La régulation hormonale rétroactive
  
- Masculin
  - ✓ Composition (testicules, voies spermatiques, pénis, glandes annexes)
  - ✓ Fonctions endocrines et exocrines

## **II. Techniques de travail des zones réflexes du système reproducteur**

- Localisation et démonstration du protocole du système reproducteur
- Protocoles de traitement des troubles du système reproducteur

## **III. Reprise techniques des systèmes urinaire, lymphatique, respiratoire**

- Pratique

### **Jour 08 : Le système locomoteur**

Objectif pédagogique : apprentissage, assimilation et maîtrise des protocoles du système locomoteur

#### **I. Le système locomoteur**

- **Le squelette**
  - ✓ La main
  - ✓ La tête
  - ✓ La colonne vertébrale
  - ✓ La ceinture scapulaire et ses membres supérieurs
  - ✓ La ceinture pelvienne et ses membres inférieurs
  - ✓ Les articulations, tendons, ligaments, muscles

#### **II. Techniques de travail des zones réflexes du système locomoteur**

- Localisation et démonstration du protocole du système du locomoteur
- Protocoles de traitement des troubles du système locomoteur

#### **III. Reprise techniques des systèmes urinaire, lymphatique, respiratoire, locomoteur**

- Pratique

### **Jour 09 : Le système endocrinien**

Objectif pédagogique : apprentissage, assimilation et maîtrise du système endocrinien

#### **I. Le système endocrinien**

- Les hormones
  - ✓ Deux grands types d'hormones
  - ✓ Hormones principales
- Les glandes endocrines
  - ✓ L'hypothalamus
  - ✓ L'hypophyse ou pituitaire
  - ✓ La thyroïde et les parathyroïdes
  - ✓ Le thymus
  - ✓ Le pancréas
  - ✓ Les surrénales
  - ✓ Les gonades

#### **II. Techniques de travail des zones réflexes du système endocrinien**

- Localisation et démonstration des zones réflexes du système endocrinien
- Protocoles de traitement des troubles du système endocrinien

**III. Reprise techniques des systèmes respiratoire, reproducteur et locomoteur**

- Pratique

**Jour 10 : Le système cardio-circulatoire**

Objectif pédagogique : apprentissage, assimilation et maîtrise du protocole du système cardio-circulatoire

**I. Le système cardio-circulatoire**

- Anatomie & physiologie
- Le cœur
- Physiologie de la circulation
- Physiologie des vaisseaux

**II. Techniques de travail des zones réflexes du système cardio-circulatoire**

- Localisation et démonstration des zones réflexes du système cardio-circulatoire
- Protocoles de traitement des troubles du système cardio-circulatoire

**III. Reprise techniques des systèmes reproducteur, locomoteur, endocrinien**

- Pratique

**Module III - théorique et pratique - 5 jours (5 X 7 heures)**

**Jour 11 : Le système digestif**

Objectif pédagogique : apprentissage, assimilation et maîtrise du protocole du système digestif

**I. Le système digestif**

- L'appareil digestif
  - ✓ Le temps buccal
  - ✓ Le temps pharyngien
  - ✓ Le temps gastrique.
  - ✓ Le temps duodéal
  - ✓ Le temps intestinal
  - ✓ Le temps biliaire
  - ✓ Le temps hépatique
  - ✓ Le temps pancréatique
  - ✓ Le temps colique

**II. Techniques de travail des zones réflexes du système digestif**

- Localisation et démonstration des zones réflexes du système digestif
- Protocoles de traitement des troubles du système digestif

**III. Reprise techniques des systèmes locomoteur, endocrinien, cardio-circulatoire**

- Pratique



## **Jour 12 : Le système nerveux**

**Objectif pédagogique : apprentissage, assimilation et maîtrise du protocole du système nerveux**

### **I. Le système nerveux**

- Composition du système nerveux
  - ✓ le tissu nerveux et les neurones
  - ✓ les neurotransmetteurs
  - ✓ système cérébro-spinal
  - ✓ système neuro végétatif ou autonome
- Les troubles du système nerveux
  - ✓ Céphalées, insomnie, vertiges, discopathie, tics, hoquet

### **II. Techniques de travail des zones réflexes du système nerveux**

- Localisation et démonstration du protocole du système nerveux
- Protocoles de traitement des troubles du système nerveux

### **III. Reprise techniques des systèmes endocrinien, cardio-circulatoire, digestif**

- Pratique

## **Jour 13 : Les techniques de perfectionnement en réflexologie plantaire**

**Objectif pédagogique : acquisition des techniques de perfectionnement en réflexologie plantaire**

### ***I. Les techniques de perfectionnement***

- Le glisser
- La pression continue
- La technique circulaire
- Les pulsations
- Le frictionnement

### ***II. Protocole d'approfondissement sur les orteils***

- Démonstration et pratique

## **Jour 14 : Les techniques de perfectionnement en réflexologie plantaire (suite)**

**Objectif pédagogique : acquisition des techniques de perfectionnement sur les systèmes digestif, respiratoire, cardio-circulatoire, reproducteur et lymphatique**

### ***III. Protocole d'approfondissement sur le système digestif***

Démonstration et pratique

### ***IV. Protocole d'approfondissement sur Le système respiratoire***

Démonstration et pratique

### ***V. Protocole d'approfondissement sur Le système "circulatoire"***

Démonstration et pratique

### ***VI. Protocole d'approfondissement sur Le système reproducteur***

Démonstration et pratique

### ***VII. Protocole d'approfondissement sur Le système lymphatique***

Démonstration et pratique

## Jour 15 : Le déroulement d'une séance complète et Révision de tous les protocoles

Objectif pédagogique : application et maîtrise du traitement général en réflexologie plantaire

### *Le déroulement d'une séance*

- I. *La fiche patient*
- II. *La séance*

### Rappels des protocoles

- Le système des sens et les zones de la tête
- Le système nerveux
- Le système endocrinien
- Le système lymphatique
- Le système cardio-circulatoire
- Le système respiratoire
- Le système digestif
- Le système locomoteur
- Le système reproducteur
- Le système urinaire

### III. *Examen théorique et pratique*

- **Examen théorique** : Questionnaire fermé des connaissances acquises avec correction individuelle par le formateur
- **Examen pratique** : La réalisation d'une séance pratique ciblée est proposée à chaque stagiaire sous la supervision du formateur
- Le formateur renseigne et valide l'attestation de compétence délivrée après la formation à chacun des participants

## METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES / VALIDATION

- **Pédagogie active et participative** : le formateur invite les stagiaires à s'exprimer, il favorise leurs interventions, l'apprenant s'approprie les savoirs et savoir-faire à travers leur expérimentation concrète
  - **Supports pédagogiques** : 3 livrets pédagogiques papier remis à chaque stagiaire
  - **Exercices d'application pratique** réalisés tout au long de la formation
  - **En amont de la formation** : questionnaire de positionnement du stagiaire
  - **Examen théorique et pratique** à la fin de la formation et délivrance d'une « Attestation des connaissances et compétences acquises » et d'un « Certificat de compétence »
  - **Evaluation de la formation par le stagiaire** : questionnaire à chaud et à froid
- **Bibliographie** :
- La réflexologie pour tous - Dr Denis LAMBERY - Ed. poche Marabout
  - La Réflexologie - Inge DOUGANS & Suanne ELLIS Ed. Médicis
  - Manuel approfondi de réflexologie plantaire - Mireille MEUNIER - Ed. Guy Trédaniel

## L'INTERVENANT

### Sabine MARIANELLI Réflexologue Plantaire / Formatrice

- Diplômée de l'Institut Français des Sciences de l'Homme en tant que **réflexologue plantaire naturopathe**, selon la méthode originale Ingham®
- Certifiée pratique de la **réflexologie plantaire avancée**, avec Tony Porter - A.R.T (Advanced Reflexology Techniques)
- Installée depuis 9 ans en cabinet
- Références :
  - Formatrice « Les bases de la réflexologie plantaire », comité d'entreprise de l'enseigne Galeries Lafayette à Nice
  - Intervenante en réflexologie plantaire chez « Maman Bulle » (centre de bien être pour femmes enceintes à Nice), en maison de retraite « Le Château des Oliviers » à Nice, à l'hôpital Lacassagne à Nice au service oncologie, à l'association ACSEPTE de lutte contre la sclérose en plaques, à Nice