



# 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)

## DEVENEZ PRATICIEN EN 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

70 Heures (2X5 jours)

### Lieu de réalisation

U STAGNU LOCATIONS CHAMBRES CORSE  
BORGO - Haute Corse

### Calendrier de la formation

- du lundi 28 mars au vendredi 01 avril 2022 (Module 1)

- et du lundi 11 avril au vendredi 15 avril 2022 (Module 2)

Un module d'approfondissement (5 jours) sera proposé à l'automne 2022

HORAIRES : 09h00/12h30 et 13h30/17h00

Prix de la formation : 1540 € (exonéré de TVA)

Possibilité de paiement en 3 X

Possibilité d'hébergement sur le site de formation (sur réservation)

## INSCRIPTIONS / INFORMATIONS

Contactez Marguerite VIRGITTI : 06 78 92 69 83

FORM'ACTION

[formaction.corse@gmail.com](mailto:formaction.corse@gmail.com)

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

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

C'est une méthode globale de traitement dans laquelle des zones spécifiques des pieds dites « zones réflexes » sont stimulées d'une manière particulière et déclenchent des réactions d'autorégulation énergétique dans le reste du corps.

Le pied étant une représentation miniature du corps humain, la réflexologie plantaire active le processus d'autorégulation par le biais de l'arc réflexe.

La réflexologie plantaire n'a pas pour vertu d'établir un diagnostic, de modifier un traitement médical ou d'établir une prescription médicale.

### Réflexologie plantaire & opportunité professionnelle

#### 1 - Applications pratiques dans le quotidien

La réflexologie plantaire est avant tout un complément simple, efficace et non traumatique pour tous les professionnels de la santé (infirmiers, kinésithérapeutes,...).

Seules les mains du praticien sont nécessaires pour la pratique de la réflexologie plantaire en particulier les pouces, l'index et certaines articulations.

L'objectif de la réflexologie plantaire est de parvenir à l'équilibre corporel en réduisant l'état de tension et en favorisant la relaxation : quand le corps se détend le retour à l'équilibre devient possible.

#### 2 - Enrichissement de la pratique des professionnels de la santé

La pratique de la réflexologie plantaire est source de gain immédiat dans le quotidien des praticiens. Les bienfaits obtenus sur de petits troubles quotidiens sont les suivants :

- Libérer le stress et les tensions (nerveuses, émotionnelles, etc.)
- Réguler les grandes fonctions internes (respiration, digestion, sécrétions, etc.)
- Soulager les douleurs fonctionnelles telles que les maux de tête ou mécaniques : mal de dos, contractures musculaires, etc.
- Préparer le corps aux variations climatiques, émotionnelles et environnementales
- Favoriser un sommeil réparateur et une meilleure récupération

## ***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, cartographie**

**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
- 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**

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

- Les 4 zones transversales
- Les repères et la symbolique du pied

## VII. La cartographie

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

## VIII. Les différentes manipulations

- Le positionnement
- La reptation
- La flexion
- Le crochet
- La friction

## Jour 02 : Techniques d'assouplissement et relaxation

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

### I. 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

### II. Les organes des sens

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

### III. Techniques de travail des zones réflexes des organes des sens

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

### IV. Reprise techniques de relaxation

- Pratique

## Jour 03 : Le système urinaire et lymphatique

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

### 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

### IV. Le système lymphatique

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

### V. 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

### VI. Reprise techniques du système des organes du système urinaire

- Pratique

## Jour 04 : Le système respiratoire et le système cardio-circulatoire

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

## **IV. Le système cardio-circulatoire**

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

## **V. 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

## **VI. Reprise techniques des systèmes**

- Pratique

## **Jour 05 : 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

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

### **Jour 06 : 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 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 07 : 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 8 : 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

- Pratique

## Jour 09 : Le système nerveux et déroulement d'une séance

Objectif pédagogique : apprentissage, assimilation et maîtrise du protocole du système nerveux et maîtrise du traitement général en réflexologie plantaire

### 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

- Pratique



#### IV. Le déroulement d'une séance

I. La fiche patient

II. La séance

III. 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

**Jour 10 : Examen (théorique et pratique), délivrance d'un certificat de compétence de « Praticien en Réflexologie Plantaire » après évaluation**

**I. Examen, évaluation & certification**



## METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES / VALIDATION

- **Pédagogie active et participative** : le formateur invite les stagiaires à s'exprimer, il favorise leurs interventions, l'apprenant s'approprié les savoirs et savoir-faire à travers leur expérimentation concrète
- **Supports pédagogiques** : 2 livrets pédagogiques papier remis à chaque stagiaire
- **Exercices d'application pratique réalisés tout au long de la formation**
- **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 de Praticien en Réflexologie plantaire »**
- **Evaluation de la formation par le stagiaire** : questionnaire à chaud et à froid (3 mois après la formation)

### - 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'INTERVENANTE

### Sabine MARIANELLI Réflexologue Plantaire / Naturopathe / Formatrice

- Diplômée de l'Institut Français des Sciences de l'Homme en tant que réflexologue plantaire et naturopathe, selon la méthode originale Ingham®
- Certifiée pratique de la réflexologie plantaire avancée, avec Tony Porter - A.R.T (Advanced Reflexology Techniques)
- Installée depuis 12 ans en cabinet
- **Références :**
  - Formatrice « Les bases de la réflexologie plantaire », comité d'entreprise de l'enseigne Galeries Lafayette à Nice
  - Formatrice « Praticien en réflexologie plantaire » - FORM'ACTION - Corse, 2020 et 2021
  - 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 sein du service d'oncologie, à l'association ACSEPTTE de lutte contre la sclérose en plaques à Nice