

MASSAGE & RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE DE RELAXATION

Édition 2024

Objectif :

Pratiquer professionnellement la technique corporelle de la Réflexologie Plantaire de Relaxation

Technique à but non thérapeutique mais dont les effets peuvent être thérapeutiques.

Cette formation vous apporte le savoir-faire et les outils nécessaires à la pratique de la technique corporelle de la Réflexologie Plantaire de Relaxation s'inscrivant ou non dans une activité en cours ou un projet de développement d'une activité professionnelle en massage bien-être ou complémentaire au massage bien-être.

Description de la technique de la Réflexologie Plantaire de Relaxation :

La technique de la Réflexologie Plantaire de Relaxation se pratique sur une table, sur une personne habillée, et elle est réalisée avec une crème neutre ou un beurre végétal neutre.

C'est une technique d'1 heure.

La Réflexologie Plantaire de Relaxation est une technique douce réalisée sur les pieds avec les doigts par pression des zones réflexes de la voûte plantaire.

À chaque zone réflexe correspond une partie du corps, un organe.

- ✓ Dynamise l'organisme
- ✓ Libère le stress et les tensions nerveuses
- ✓ Améliore la circulation des fluides
- ✓ Apporte détente et relaxation profonde

Compétences visées :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Réaliser l'intégralité du protocole de la technique enseignée en 1 heure auprès de sa clientèle dès la fin de la formation
- Respecter les indications et contre-indications relatives à la technique enseignée en prenant en compte les préférences et particularités des clients
- Comprendre la spécificité de la reptation et le principe de la réflexologie et tout ce qu'il implique et nécessite comme savoir-être et savoir-faire vis-à-vis de la clientèle
- Connaître et adopter les postures, précautions et gestes de bases qui permettent de pratiquer dans des conditions ergonomiques optimales pour le professionnel

Durée :

24 heures sur 3 jours répartis + 2 heures pour la validation pratique de la technique 3 mois après.

Horaires : 9h – 18h comprenant 1 heure de pause déjeuner

Tarifs et dates :

Consulter les documents PDF sur le site à visionner en ligne ou à télécharger sur www.cfle.fr .

Déroulement :

La formation est organisée en 3 journées de 8 heures et une séquence de 2 heures :

- Après une présentation la première journée, chaque journée commence par la révision des gestes appris la veille.
- Le cours alterne les apports théoriques et pratiques du formateur en alternance avec la réalisation des parties techniques par les stagiaires en fonctionnement de binômes.

- Le jour de la validation, un questionnaire écrit et une mise en situation constituent les évaluations théorique et pratique des stagiaires.

Contenu :

- Postures à adopter afin de travailler sans force ni fatigue pour pratiquer dans la durée et en préservant sa santé
- Corrélation entre tous les gestes et leur juste place dans le protocole afin de suivre une logique en respect de la visée de la technique de la Réflexologie Plantaire de Relaxation
- Bienfaits physiologiques et psycho émotionnels
(Une formation spécifique et complémentaire **d'Aide à l'installation** est proposée au sein de CFLE Les Essentiels : démarches d'enregistrement et de création, informations juridiques, assurances, identité professionnelle)

Évaluation et suivi

Pour valider ses compétences pour la pratique de la technique de la Réflexologie Plantaire de Relaxation, le stagiaire doit :

- ✓ suivre avec satisfaction l'intégralité de la formation;
- ✓ effectuer, dans les 3 mois après la fin de formation, les 21 séances de la pratique enseignée demandées en relevant les témoignages sur un support relié (cahier ou livre) ;
- ✓ se présenter pour la validation de la technique, à l'issue des 3 mois passé la formation, avec un modèle afin de réaliser une pratique d'1 heure dans le cadre d'une mise en situation sur le site de CFLE Les Essentiels, et effectuer l'évaluation théorique de la pratique.

Les dates des validations sont visibles sur le calendrier des formations.

Les modalités d'évaluation d'acquisition des compétences :

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs et compétences sont :

- ✓ Evaluation d'observation pratique en continu pendant toute la durée de la formation
- ✓ Mise en situation le dernier jour pour évaluation des acquis pratiques
- ✓ Questionnaire écrit (QCM et questions ouvertes...) le jour de la validation pour évaluation des acquis théoriques
- ✓ Mise en situation 3 mois après la formation pour évaluation des acquis pratiques avec expérience

CFLE Les Essentiels délivre une attestation de validation et un certificat de la technique transmise.

En cas de technique non acquise et en cours d'acquisition selon les critères du centre, il est possible de repasser la validation à la session suivante selon le calendrier des formations à la carte.

Suivi de l'exécution

- Un questionnaire préalable à la formation est envoyé à chaque stagiaire afin d'évaluer les attentes et les besoins spécifiques des stagiaires,
- Une fiche de suivi pédagogique de l'action de formation est établie pour le module,
- Des feuilles d'émargement quotidiennes sont signées par les stagiaires et le formateur par demi-journée ainsi que des feuilles de présence individuelle.

Public concerné :

Professionnels de la gestion du stress, du domaine médical et/ou paramédical, du service à la personne, du bien-être et de l'esthétique ou professionnel en reconversion.

Cette formation est destinée aux professionnels, débutants ou en activité ; pour démarrer son activité de praticien du bien-être ; pour améliorer son savoir-faire et proposer des prestations complémentaires ; pour effectuer une reconversion professionnelle, changer de métier.

Pré-requis :

Cette formation est accessible à tout public apte à exercer une activité physique et à recevoir des massages bien-être et sur motivation du projet.

- CV et lettre de motivation

- Certificat médical attestant que l'apprenant ne présente aucune des contre-indications à la pratique d'une activité physique et pour recevoir un massage bien-être.

Modalités d'accès :

L'inscription est réputée acquise dès que CFLE Les Essentiels reçoit, par courrier postal, l'intégralité des pièces demandées sur le bulletin d'inscription disponible sur le site www.cfle.fr.

Toute inscription sera précédée d'un entretien physique ou téléphonique avec la direction de CFLE Les Essentiels.

Formalités administratives :

Sont remis aux stagiaires avant la formation :

- Programme de formation
- Conventions de formations ou contrat de formation pour les personnes particulières se finançant la formation

Pédagogie et organisation :

Supports pédagogiques :

Un livret pédagogique est remis à chaque stagiaire.

Méthodes pédagogiques et organisation :

Après une démonstration effectuée par le formateur sur un des élèves qui se porte volontaire les stagiaires travaillent toujours en binôme : receveur puis donneur.

Le protocole est divisé en séquences ; chaque matin les séquences de la veille sont pratiquées à titre de révision avant de continuer le protocole.

CFLE Les Essentiels a fait le choix de limiter l'effectif à 12 personnes maximum par session.

Pour que l'humain s'adresse à l'humain, il est essentiel que l'apprentissage lui-même se fasse à échelle humaine.

Salle de formation et équipement :

- Une table de massage est mise à disposition de chaque binôme le temps de la formation
- Nos salles de formation sont adaptées aux différents besoins (surface, insonorisation...).

Pour des raisons d'hygiène chaque stagiaire doit fournir le linge à la pratique de la technique pendant toute la durée de la formation. Une liste de fournitures par formation lui est communiquée lors de son inscription initiale.

Equipe pédagogique :

La formatrice est une professionnelle formée aux techniques CFLE Les Essentiels, à l'écoute et installée depuis plusieurs années ; sa présentation est consultable sur le site www.cfle.fr.

Appréciation des résultats :

- A la fin de chaque formation à la carte ou de chaque cursus, chaque stagiaire est invité à remplir un questionnaire d'appréciation de la formation, du centre de formation et de la prestation du formateur sur plusieurs questions afin d'évaluer le degré global de satisfaction et de pouvoir dégager des axes d'amélioration le cas échéant. Ces indices et appréciations sont synthétisés et reportés sur le site www.cfle.fr.
- Une grille d'évaluation (à froid) de l'impact de la formation est envoyée par mail aux stagiaires 3 mois après la journée de validation (formation à la carte) ou après la journée de certification (formation en cursus).

Catégorie et but :

Articles L.6313-1 et L.6313-3 : Action de formation qui a pour but de permettre à toute personne sans qualification professionnelle ou sans contrat de travail d'accéder dans les meilleures conditions à un emploi.

Programme de la formation

Jour 1 : 8 heures

Théorie : 2 heures

Accueil et présentation des stagiaires et de leur projet et du centre de formation

Présentation de la technique :

- Origine et historique
- Présentation du système lymphatique
- Contextualisation et conseils
- Bienfaits, indications et contre-indications

Pratique : 6 heures

Apprentissage des gestes de la partie antérieure : jambes, ventre et buste, bras

Récapitulatif protocole et travail complémentaire

Jour 2 : 8 heures

Pratique : 8 heures

Révision du début de séance et des gestes de la partie antérieure : jambes, ventre et buste, bras

Apprentissage des gestes de la partie postérieure : jambes et dos

Récapitulatif protocole et travail complémentaire

Jour 3 : 8 heures

Pratique : 4 heures

Révision des gestes de la partie postérieure : jambes et dos

Apprentissage des gestes du visage

Récapitulatif protocole

Approfondissement de gestes à la demande des élèves

Questions- réponses

Evaluations : 4 heures

Evaluation pratique

Questionnaire de satisfaction à chaud

Jour de la validation : 2 heures

Pratique : 1 heure

Réalisation de la pratique sur modèle – mise en situation professionnelle

Théorie : 30 minutes

Questionnaire écrit – QCM et questions ouvertes

Finalisation : 30 minutes

Retour de la formatrice sur la pratique de chaque stagiaire