

# RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

Édition 2024

## Objectif :

### Pratiquer professionnellement la Réflexologie Palmaire

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 Réflexologie Palmaire 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 Réflexologie Palmaire :

La Réflexologie Palmaire peut se pratiquer sur une table ou dans un fauteuil, sur une personne habillée et il est réalisée avec une crème neutre ou un beurre végétal.

C'est une technique d'1 heure.

Les mains se tendent pour appréhender le monde, amicales et protectrices, saisissant les objets quand c'est nécessaire et prêtes à garantir notre survie.

Leurs récepteurs barosensibles nous permettent de communiquer avec autrui, d'agir sur notre environnement.

La main est un organe qui recueille et transmet les stimuli sensoriels que sont la pression, l'étirement et le mouvement. La réflexologie de la main exploite cette propriété, qui consiste à émettre un message relaxant destiné au corps, avec pour résultat une réaction mieux adaptée aux stress quotidiens.

- ✓ Stimule les défenses naturelles
- ✓ Améliore la circulation des fluides
- ✓ Permet la libération des tensions
- ✓ Équilibre les fonctions physiologiques

## Compétences visées :

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

- Réaliser l'intégralité du protocole en 1 heure auprès de sa clientèle dès la fin de la formation
- Respecter les indications et contre-indications relatives aux techniques enseignées en prenant en compte les préférences et particularités des clients
- Être initié à la réflexologie et comprendre la logique de Réflexologie Palmaire 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 :

21 heures sur 3 jours + 2h30 pour la validation pratique de la technique 3 mois après.

Horaires : 9h – 17h 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](http://www.cfle.fr) .

## Déroulement :

La formation est organisée en 3 journées de 7 heures et 2 heures 30 pour la validation :

- 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 dernier jour, une mise en situation constitue l'évaluation 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 Réflexologie Palmaire
- 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 du Palmaire, le stagiaire doit :

- ✓ suivre avec satisfaction l'intégralité de la formation;
- ✓ effectuer, dans les 3 mois après la fin de formation, les 21 séances des pratiques enseignées demandées en relevant les témoignages sur un support relié (cahier ou livre) ;
- ✓ se présenter pour la validation des techniques, 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 et effectuer l'évaluation écrite sur le site de CFLE Les Essentiels.

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 :

- ✓ Mise en situation le dernier jour pour évaluation des acquis pratiques
- ✓ Questionnaire écrit (QCM et questions ouvertes...) le jour de la validation
- ✓ Mise en situation 3 mois après la formation pour évaluation des acquis pratiques avec expérience

CFLE Les Essentiels délivre une attestation de validation de pratique de la technique transmise dans le cadre d'une formation à la carte (pour toute note supérieure ou égale à 12/20).

En cas de technique non acquise 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](http://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 (incluant le règlement intérieur et le formulaire de droit à l'image)

### **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.

Les protocoles sont divisés 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 10 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...).
- La restauration n'est pas prévue sur place. Le centre est fermé pendant la pause méridienne.

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](http://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](http://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 : 7 heures

#### **Théorie :**

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

Présentation de la technique :

- Les mains et le faire
  - Anatomie
  - Le stress et le contrôle inconscient
  - Le toucher et le rapport au monde
- Les différents organes, systèmes et leurs rôles
- Anatomie de la main
- Projection du corps dans la main
- La réflexologie et la réponse réflexe

#### **Pratique :**

Apprentissage du début de séance + préparation de la main et partie détente

Récapitulatif protocole et travail complémentaire

### Jour 2 : 7 heures

#### **Théorie :**

- Contextualisation et conseils
- Bienfaits, indications et contre-indications
- Questions- réponses

#### **Pratique :**

Révision du début de séance + préparation de la main et partie détente

Apprentissage des gestes de la main droite

Récapitulatif protocole et travail complémentaire

### Jour 3 : 7 heures

#### **Pratique :**

Révision des gestes de la main droite

Apprentissage des gestes de la main gauche

Récapitulatif protocole et travail complémentaire

#### **Evaluations :**

Evaluation pratique

Questionnaire de satisfaction à chaud

### Jour de la validation : 2 heures 30

<b>Pratique :</b>	<b>1 heure</b>	Réalisation de la pratique sur modèle – mise en situation professionnelle
<b>Théorie :</b>	<b>30 minutes</b>	Questionnaire écrit – QCM et questions ouvertes
<b>Finalisation :</b>	<b>1 heure</b>	Retour de la formatrice sur la pratique de chaque stagiaire