LA PAUSE BIEN-ÊTRE FORMATION	**Programme / fiche pédagogique : formation Réflexologie plantaire**
	Version 1: 26/12/2024

Public visé :

Formation accessible à tout public

Pré requis :

Pas de prérequis nécessaire

Objectif(s) pédagogique (s):

Maîtriser les postures, les gestes et les procédés de la réflexologie plantaire.

Savoirs :

- Anatomie de base (comprendre les structures musculaires et osseuses et articulaires du corps)
- Les principes de la réflexologie plantaire(connaître l'histoire et la philosophie)
- Bienfaits et effets (savoir distinguer les bienfaits à court terme et à long terme)
- Pratiquer des normes d'hygiène et de sécurité

Savoir-faire :

- Maîtriser les techniques de la réflexologie plantaire
- Développer des compétences d'écoute active, de communication avec le client

Durant la formation le stagiaire apprendra :

- la gestuelle
- le contact
- la technique
- posture
- le protocole

Durant la formation le stagiaire apprendra :

- la gestuelle
- le contact
- la technique
- posture
- le protocole

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

- de réaliser une séance de réflexologie plantaire entièrement
- adapter la technique selon les besoins

Durée et modalité d'organisation :

Date : 15 ET 16 Février 2026
Horaires : 9h/18h (avec une coupure de 1h pour la pause déjeuner)
Durée : 16 h
Organisation : en présentiel
Taille du groupe : de 1 à 6 personnes

Lieu :
13 RUE MARECHAL HARISPE 64500 SAINT JEAN DE LUZ

Accessibilité :
Pour toute situation de handicap merci de nous contacter pour envisager la faisabilité.
Nous nous engageons à analyser les aménagements possibles suivant la formation choisie. Les solutions sont aménagées au cas par cas, notamment :
Tiers-temps ;
Choix de la modalité en présentiel ou distanciel selon les besoins de la personne.
Les aménagements n'auront pas pour but de modifier le contenu des épreuves d'évaluation et garantiront le maintien du niveau de maîtrise des compétences requis.

Délai d'accès :

Le bénéficiaire doit retourner tous les documents 5 jours avant le début de la formation

Tarifs *:*

630€ € Nets de taxe avec prise en charge et tarif préférentiel si à fond propre

Déroulé / contenu de la formation :

Intitulé de la formation :	**Formation massage relaxant Californien**					
Durée de la formation :	1 jour de 9h à 12h et de 13h à 18h					
Présentation globale de la formation :	**Cette formation vous propose de découvrir les zones réflexes du pied à travers différents protocoles de relaxation et de rééquilibrage.**					
Objectifs et compétences visées :	Maîtriser les postures, les gestes et les procédés de la réflexologie plantaire					
Niveau pré requis des stagiaires :	Pas de pré-requis nécessaires					
Séquence (par demi-journée)	**Contenu détaillé**	**Durée en heures**	**Méthode pédagogique utilisée**	**Outils et supports**	**Organisation pédagogique**	**Objectif de la séquence**
Jour 1 matin	ACCUEIL DES STAGIAIRES ET PRÉSENTATION	30 min	méthode participative	paperboard	Salle	Démarrer la formation
Jour 1 matin	Présentation du déroulé des 2 jours de formations	30 min		livret	salle	Démarrer la formation

Jour 1 matin	Présentation théorique de la réflexologie plantaire et son origine	30 min	Méthode participative	livret	salle	Développement des connaissances
Jour 1 matin	pause	15 min				
Jour 1 matin	Présentation base théoriques	1H45	La **méthode** participative	livret	salle	Développement des compétence
Jour 1 après-midi	Démonstration par le formateur de la gestuelle et manoeuvres et mises en applications des stagiaires	1H45	La **méthode** démonstrative	table de massage, huile	salle	Développement des compétence
Jour 1 après-midi	pause	10 min				
Jour1 après-midi	Démonstration par le formateur de la gestuelle et manoeuvres et mises en applications des stagiaires	1H45	La **méthode** démonstrative	table de massage, huile	salle	Développement des compétence
Jour 1 après-midi	Révision orale des manœuvres, prises de notes ..	20 min				
Jour 2 matin	Rappel théorique Questions/réponses Ajustement des gestes et postures	1H15	La **méthode** participative	livret	salle	Développement des compétence
Jour 2 matin	Pause	10 min				
Jour 2 matin	Explication de la suite de cartographie et démonstration par le formateur de la gestuelle et manoeuvres et mises en applications des stagiaires	1H	La **méthode** démonstrative	table de massage, huile	salle	Développement des compétence
Jour 2 après-midi	Démonstration par le formateur de la gestuelle et manoeuvres et mises en applications des stagiaires	1H45	La **méthode** démonstrative	table de massage, huile	salle	Développement des compétence

Jour 2 après-midi	Pause	10 Min				
our 2 après-midi	Démonstration par le formateur de la gestuelle et manoeuvres et mises en applications des stagiaires	1H45	La **méthode** démonstrative	table de massage, huile	salle	Développement des compétence
Jour 2 après-midi	Révision orale des manœuvres, prises de notes ..	50 min	méthode participative	paperboard	salle	Développement des compétence
Jour 2 après-midi	Evaluation Retour Remise des documents et l'attestation	1h		ordinateur	Salle	évaluer et conclure sur la formation

Moyen d'encadrement : **(**Formateur) :

La formatrice Claudine Legarburu Etcheverry, coiffeuse formée en massage de tête depuis 2000, puis formée en massage de bien-être depuis 2006 chez CLK FORMATION à Lyon, puis régulièrement formée(Gilles ARTERO formation,Flecha rodriguez formation..) pour offrir une large panelle de choix.
Membres de la FFMTR depuis 2017 et passionnée par son métier

Le formateur est disponible à l'adresse suivante: lapausebienetreformation@gmail.com
Délai de réponse de 48h

Méthodes mobilisées : (Moyens pédagogiques et techniques)

Moyens techniques :

- Table de massage , huiles de massage, serviettes, supports audiovisuels, paperboard

Moyens pédagogiques :
- Face à face pédagogique avec le formateur
- Répartition pédagogie : 20 % de théorie et 80 % de pratique
- Participation active et mise en situation des participants

la formation est dispensée par une formatrice sous forme de pédagogies par objectifs interactive

Modalités d'assistance du stagiaire.

1/ Les compétences et qualifications de la personne chargée d'assister le bénéficiaire de la formation :

Claudine Legarburu Etcheverry, La pause bien-être formation , formatrice et responsable du centre de formation ou et une formatrice

2/ Les modalités techniques selon lesquelles le stagiaire est accompagné ou assisté, les périodes et les lieux mis à sa disposition pour s'entretenir avec les personnes chargées de l'assister ou les moyens dont il dispose pour contacter ces personnes

Pendant toute la durée de la formation, le stagiaire est accompagné par son formateur ou les autres stagiaires.

Le stagiaire peut contacter le 06.76.31.43.75, du lundi au vendredi de 9h à 17h ou à l'adresse **lapausebienetreformation@gmail.com** pour toute assistance d'ordre technique ou pédagogique.

3/ les délais dans lesquels les personnes en charge de son suivi sont tenues de l'assister en vue du bon déroulement de l'action, lorsque cette aide n'est pas apportée de manière immédiate.

Une assistance sera apportée au stagiaire dans un délai de 7jours ouvrables après l'envoi d'un e-mail à l'adresse suivante : **lapausebienetreformation@gmail.com**

Modalités de suivi et d'évaluation :

Modalité de suivi :

- Feuilles d'émargement par demi-journées

Modalité d'évaluation :
Avant la formation : Test de positionnement sous forme d'entretien oral pour tester ses connaissances
Pendant la formation : Évaluation à chaud sous forme de mise en situation sur un modèle et un QCM final
Après la formation : Enquête à froid sous forme d'entretien téléphonique

Réussite si plus de 70% de réponses correctes à l'évaluation à chaud

Une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de la formation, ainsi que l'évaluation des acquis sera remise à chaque stagiaire

Indicateurs de résultats :

Taux de satisfaction : 100%
Taux de recommandation : 100%
Nombre de stagiaire formé : 2
LE 16/02/2026