

# Formation de Podo-Réflexologie 2024/2025



**Programmes – Lieu des cours  
PARIS**

**E.P.R.P. 75010 PARIS**

**Tél. 06 99 91 91 94 [www.reflexo-paris.fr](http://www.reflexo-paris.fr)**

**Eurl Ecole de Podo Réflexologie de Paris est référencée sous le  
N° 11755845275 auprès du préfet de région Ile-de-France  
N° DATADOCK : 0072371 – QUALIOP1 certificat 1502520**



## Qu'est-ce que la Réflexologie Plantaire ?

La réflexologie plantaire ou **podo-réflexologie** est une pratique manuelle pouvant traiter un désordre en observant celui-ci dans son contexte, c'est à dire en relation avec l'individu dans sa globalité. (cf. le référentiel métier).

**Chaque partie du corps** humain est représentée à un endroit déterminé du pied appelé **zone réflexe**. Celle-ci est la projection en miniature de cette partie. C'est ainsi que tous les organes tels que les appareils respiratoires, sensoriels, musculo-articulaire et urinaires, par exemple, ont leur disposition précise sur les pieds.

L'observation et la manipulation de ces zones réflexes donnent des informations sur l'état physiologique ou pathologique de ces fonctions.

Les manipulations des pieds peuvent mettre à jour des **zones réflexes douloureuses**, auxquelles **le client réagit**.

La **zone réflexe sollicitée par le réflexologue, si douloureuse**, indique un système **affaibli et déséquilibré**. Le réflexologue fera en sorte de permettre au corps de **retrouver son équilibre**.

## Comment agit la réflexologie plantaire ?

Certains peuvent se demander comment une pression sur les métatarses peut avoir un effet sur les poumons ?

Pour donner une explication, il n'est pas possible de se référer à des liens nerveux ou circulatoires.

Il est évident que l'organisme humain possède **d'autres systèmes de régulation** que ceux connus à ce jour. Un réseau de voies de communication invisible à nos yeux assure sans doute la coordination de multiples fonctions vitales.

Bien sûr, tout le monde a entendu parler des méridiens utilisés en Médecine Chinoise et notamment en acupuncture (d'ailleurs invisibles eux aussi mais tout de même utilisés depuis des millénaires). Aujourd'hui nous savons qu'une aiguille d'acupuncture fait réagir les fascias.

Pour la réflexologie, il s'agit d'une autre voie, la recherche nous le dira.

Mais ce n'est pas le plus important, seuls les effets bénéfiques comptent.

## La réflexologie palmaire :

La réflexologie palmaire fait partie intégrante de la prise en charge globale selon les références historique Egyptienne.

La définition pour les pieds s'applique de la même manière pour les mains.

# La formation de Réflexologie

Cette formation s'adresse à toute personne concernée par la relation d'aide, la prévention et les champs du mieux-être, la gestion du stress et l'accompagnement à la santé de manière personnelle ou professionnelle. Elle est accessible à toute personne âgée de 18 ans ou plus, maîtrisant la langue française et ayant un intérêt pour les métiers du toucher, et une excellente hygiène des mains avec les ongles courts.

Ils peuvent s'inscrire également dans une démarche de développement personnel.

Les cursus présentés incluent théorie et pratique, ils se déroulent en présentiel dans les locaux d'E.P.R.P.

## **Méthodes mobilisées :**

La pédagogie sera active et participative, elle alternera :

- Les apports d'informations théoriques du formateur sur un visuel Powerpoint. Un support de cours est envoyé par We-Transfert après chaque module, sous forme de dossier.
- Les apports d'informations pratiques du formateur qui anime les ateliers avec des démonstrations.
- Les stagiaires travaillent en binôme sur des tables de massage ou fauteuil relax mis à disposition pour les cours pratiques.
- Une correction personnalisée de la pratique réflexologique est effectuée par le formateur lors de l'apprentissage.
- Selon les partenariats effectués avec l'EPRP, une mise en situation réelle est proposée aux stagiaires.
- Les stagiaires sont encouragés à chercher des partenariats proches de leur domicile, un contact sera pris par l'EPRP et une convention de stage sera établie avec les trois parties (stagiaire, partenaire, EPRP).
- Les stagiaires sont encouragés à se lancer dans la pratique réelle dès la fin de la première journée de cours, afin d'exercer leur ressenti et de vérifier l'apprentissage acquis et commencer la constitution du mémoire de fin de formation. Ils peuvent s'aider des vidéos du cours.

## **Moyens pédagogiques :**

- Cartographie « Mireille Meunier » avec son aimable autorisation.
- Les livres « Manuel approfondi de Réflexologie de Mireille Meunier »,  
« L'Energétique chinoise en réflexologie de Mireille Meunier »
- Support de cours fourni sous forme de dossier dématérialisé sur les thèmes abordés pendant les modules de cours.

- Chaque stagiaire reçoit des planches vierges, afin qu'il puisse travailler les positionnements des points réflexes.

- Projection de PowerPoint sur écran, en appui des cours théoriques du formateur.

- Une journée sur « l'installation du réflexologue » est mise en place par Visio conférence ZOOM, dans laquelle des intervenants sont conviés (Expert-comptable, Coach, Président de fédération...)

Cette formation s'effectue sur **1 année**

Dans certaines conditions, elle peut être lissée sur **2 ans**

Cycle de **WE** (vendredi, samedi, dimanche) ou cycle de **Semaine** (lundi, mardi, mercredi), selon planning de l'année. (**Planning disponible sur le site d'EPRP**)

Les horaires sont de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h

Le lieu sera dans les locaux d'EPRP 270 rue du Faubourg St Martin 75010 Paris.

Tarif voir page 12

**Le premier cycle** est consacré à l'acquisition des éléments de base (anatomie, physiologie, réflexologie pratique pieds et mains).

**Le second cycle** permet d'approfondir la pratique de base. Il est orienté vers l'Energétique Chinoise de base et l'approche psychologique.

Le practicum aborde le travail professionnel. (Visio-classe)

**Le 3<sup>ème</sup> cycle** est consacré au perfectionnement au travers de techniques particulières

Ces cours répondent aux recommandations et aux codes de déontologie édictés par la Fédération Française des Réflexologues à laquelle votre centre de formation est affilié. De plus la FFR est reliée au réseau européen RiEN.

L'ensemble des cours ainsi que le travail personnel conseillés pendant la formation, représentent **480 heures (minimum)** suivant la répartition suivante :

**272 heures** de présentiel (théorie et pratique encadrées),

*Dans le cadre du mémoire de fin d'étude :*

**80 heures** de pratique, hors présentielle,

**60 heures** de restitution des 80 heures de pratique hors présentielle, sous forme écrite (mémoire).

*Dans le cadre d'intégration des cours théoriques :*

Estimation de 2 heures de travail personnel par jours de présentiels. Cette estimation est variable selon chacun.

La fin de la formation complète est sanctionnée par un examen (**mémoire** d'étude de 80 heures de pratique, **théorie** cycle 1, cycle 2 et cycle 3 par écrit et 1 h de **pratique sur un professionnel**). La réussite de toutes les épreuves constituant cet examen permet l'obtention d'un **certificat de réflexologue pieds et mains en E.C. valide** pour le référencement en tant que **Professionnel à la Fédération Française des Réflexologues**.

## **La formation continue :**

Une fois certifié, vous avez la possibilité d'ajouter d'autres modules complémentaires qui approche des spécificités et techniques spécialisées. (Planning disponible sur le site d'EPRP).

### **REMARQUES IMPORTANTES**

**En aucun cas le Réflexologue ne pose de diagnostic ni ne se substitue, de quelque manière que ce soit, au Médecin.**

**Dans l'acte réflexologique, il n'y a aucune prescription de prise ou d'arrêt de médication quelle qu'elle soit, ni manipulation mécanique de telle ou telle partie du corps.**

**Dans tous les cas de doute le Réflexologue orientera systématiquement le sujet vers son Médecin traitant.**

**Le Réflexologue respecte les codes de déontologie édictés par les Fédérations Professionnelles.**



## **Terme / Définition / Langage**

**Podo vient du Grec qui signifie « Pieds »**

**Les préfixes péd-, pédi-, pod- et podo signifient tous « pied » ils proviennent des racines latines ped- (issue de pes, pedis) et grecque podo-(issue de Poûs, Podòs)**

**Manus la racine du mot vient du Latin et signifie « Mains »**

# CYCLE 1

**Prix : voir page 12 tarifs (financement privé)  
devis obligatoire pour les demandes de prise en charge majoration 30%**

## **Techniques d'application d'approche (1 x 3 jours)**

Permet d'approcher les **techniques de bases** de la podo-réflexologie de détente :

- Historique
- Le pied, anatomie
- Cartographie simplifiée des zones réflexes
- Manipulations préparatoires
- Apprentissage du toucher
- Le système musculo-articulaire
- 

## **Approfondissement des techniques d'application (3 x 3 jours)**

Permet d'**approfondir** les aspects fonctionnels organiques et les différents systèmes :

Respiratoire, digestif, circulatoire, lymphatique, neuroendocrinien, urogénital...

- Quelques notions d'anatomie
- Perfectionnement du toucher
- Précautions et contre-indications
- Les réactions possibles
- Orientation des actions correctrices dans les troubles fonctionnels

## **Techniques d'application de base en Réflexologie palmaire (1 x 3 jours)**

Permet d'acquérir les **techniques de bases** de la réflexologie palmaire :

- Historique
- Anatomie de la main et du bras,
- Cartographie simplifiée des zones réflexes
- Manipulations préparatoires, apprentissage du toucher de la main
- Mettre en place un atelier sur l'automassage des mains

# CYCLE 2

## **ENERGETIQUE CHINOISE (3 x 3 jours )**

Permet d'appréhender l'action réflexe et l'étude des désordres par  
**l'Energétique Chinoise :**

- Les 5 éléments chinois et leur polarité
- Les tissus yin yang
- Le toucher yin yang
- Le cycle Cheng et le cycle ko
- Les autres lois
- Concept des zones causales

## **APPROCHE PSYCHOLOGIQUE (2 jours)**

- Les émotions dominantes par élément
- Les grands archétypes
- la psychologie du patient, son discours et ses attentes
- L'utilisation de métaphores positives
- Quelques techniques d'ancrage

## **PRACTICUM (1 jour) en Visio-cours**

- les outils du Réflexologue
- les règles de déontologies, les fédérations professionnelles
- la pratique professionnelle en cabinet, la conduite d'une séance
- la relation patient / thérapeute. La dépendance et la neutralité
- les procédures d'installation et les différents statuts professionnels
- les différents secteurs d'activité
- les assurances professionnelles

## CYCLE 3

### **La Réflexostéologie ou réflexologie structurale (3 jours)**

Les actions vues dans ce cursus ne se substituent pas aux actions d'un Ostéopathe  
Le travail spécifique des articulations, les disjonctions vertébrales, les pompages viscéraux, les limites...

Les points trigger et leur relation en énergétique chinoise ; les 14 muscles principaux.

La technique du link

### **Pathologies lourdes :**

#### **Cancer, Sclérose en plaques. Rôle du Réflexologue (2 jours)**

Ce cursus s'adresse aux Réflexologues et aux Professionnels de santé désireux d'apporter un soulagement voire une amélioration de santé pour des malades recevant des traitements lourds.

**Cancer** : Les causes, les sièges et les chemins de propagation. La chimiothérapie, la radiothérapie. Les phases terminales. La réflexologie de confort. Présentation d'une étude clinique réalisée en Grande Bretagne.

**Sclérose en plaques** : Comprendre et reconnaître. Les principaux symptômes, l'évolution de la maladie. La réflexologie spécifique. Présentation d'une étude clinique réalisée en Grande Bretagne.

### **Approche de l'Aromathérapie (2 jours)**

Cet atelier vous permettra de découvrir l'utilisation des huiles essentielles à des fins thérapeutiques courantes et également l'approche émotionnelle par l'olfactif. Les huiles vierges, les huiles essentielles, les hydrolats, les macéras.

Qu'est-ce qu'une huile essentielle (HE). L'expression et la distillation. La qualité. La dénomination botanique. Les molécules aromatiques. Les propriétés et les dangers d'utilisation Les contre-indications.

Les critères de choix. Les différentes voies d'utilisation, la voie réflexe cutanée, quelques pathologies courantes. Les synergies.

## Contrôle continu

A chaque fin de cycle un QCM du contrôle des acquis est effectué.

## Modalités d'examen, Rattrapage et Obtention du Certificat

### Modalités d'examen :

A la fin de la formation, l'apprenant est invité à :

1. Déposer le certificat PSC1 validé au dossier,
2. Présenter un mémoire d'études comportant 80 heures de pratique (corrigé par un Réflexologue professionnel)  
*Note minimum requise 12/20*

La validation de ces points 1 et 2 est obligatoire pour le passage de la suite des épreuves.

3. Passer l'épreuve écrite concernant les cycles 1, 2 et 3 de la formation.  
*Note minimum requise 10/20.*
4. Passer la suite des épreuves pratiques - pieds et mains - de 60 mn sur un Réflexologue Professionnel.  
*Note minimum requise 12/20*
5. Passer l'épreuve orale, de 20 mn, concernant une présentation de leur futur projet, du métier, de la déontologie avec un Réflexologue professionnel.  
*Note minimum requise 10/20*

## **Rattrapage des épreuves non validées :**

Notes insuffisantes sur une ou plusieurs des épreuves.

Il sera proposé si cela est possible sur une durée de 1 h à 3 h

La note à rattraper sera le minimum requis selon l'épreuve + l'écart. -

Ex : pour une épreuve exigeant un minimum de 10/20 et ayant 8/20 le rattrapage se fera sur 12 points minimum,

Les épreuves sont en tarification en sus -tarif page 12-

## **Obtention du certificat :**

Pour l'obtention du certificat de réflexologue,

- Les épreuves 1, 2, 3, 4 et 5 doivent avoir requises les notes minimums demandées.
- La facture totalement acquittée.

Le Certificat de Podo-Réflexologie délivré par l'Ecole de Podo-Réflexologie de Paris est reconnu par les Instances Fédérales.

## **Initiation aux premiers secours *(à votre initiative)***

Cette initiation est destinée à faire face aux éventuels incidents pouvant survenir dans l'exercice professionnel. Il vous est demandé de le passer librement auprès d'une institution de votre choix, le contenu est celui référencé PSC1.

**L'attestation est à fournir au plus tard avec la remise de votre mémoire si vous voulez vous présenter à l'examen.**

## **Accessibilité aux situations de handicap**

L'E.P.R.P est attentive aux situations de handicap et accueille l'autre quel qu'il soit, l'école met tout en œuvre pour accompagner ou orienter la personne.

L'E.P.R.P. s'efforce, dans la mesure de ses capacités, à adapter, avec coopération, ses concepts aux situations de handicap en cherchant des outils possibles. Merci de prendre contact avec la gérante Aline Lecomte, la référente handicap au sein de l'organisme de formation, afin d'étudier les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions.

Vous pouvez la contacter au - [06.99.91.91.94](tel:0699919194) - ou par mail - [parisreflexo@gmail.com](mailto:parisreflexo@gmail.com) -

Pour toutes informations complémentaires, nous vous conseillons les structures suivantes : ONISEP, AGEFIPH et FIPHFP.

### **Les partenaires de l'Ecole de Podo Réflexologie de Paris :**

Associations : Association Créative (95) Actif Santé (75), Une Luciole dans la nuit (, Endo France, l'Association TDAH & CIE, Le Bus des Maraudes, E.P.J. LE 27 (75), Centre KORIAN LES ROSES (77), E.H.P.A.D. Saint Vincent de PAUL (72), Hôtel Courtyard by Marriott (95), Espace 24 (94), Hôpital du Havre (76), ARKOSE Pont de Sèvres (92) Animation sportive La Charentonnaise (94)), ...

# TARIFS 2024 / 2025

**INSCRIPTION/FRAIS DE DOSSIER (forfait) 300€**

## **REFLEXOLOGIE Cycle 1**

Approche de base	1 x 3 jours	372€
Développement et approfondissement	3 x 3 jours	1.116€
Réflexologie palmaire	1 x 3 jours	372€

## **REFLEXOLOGIE Cycle 2**

Energétique Chinoise	3 x 3 jours	1.116€
Approche psychologique + Practicum	1 x 3 jours	372€

## **REFLEXOLOGIE Cycle 3**

Huiles essentielles et aromathérapie	2 jours	248€
Pathologies lourdes	2 jours	248€
Réflexologie structurelle	3 jours	372€

**TARIF DE LA FORMATION 34 jours 4.216€**

Podo-réflexologie et réflexologie mains

**COÛT TOTAL DE LA FORMATION 4.516€**

.....  
**Rattrapage des épreuves d'examen -à la charge de l'apprenant 300€**

.....  
**Des prises en charges sont possibles, renseignez-vous pour obtenir un devis obligatoire. Attention tarification spécifique.**

**[parisreflexo@gmail.com](mailto:parisreflexo@gmail.com)**

Eurl Ecole de Podo Réflexologie de Paris est référencée sous le N° 11755845275 auprès du préfet de région Ile-de-France - N° DATADOCK : 0072371 - QUALIOPi certificat B02520-au titre des catégories d'actions suivantes : Actions de formation

# RÈGLEMENT INTÉRIEUR (m.à.j.2022)

Règlement conforme au décret du 23 octobre 1991.

## **Article 1 :**

Le présent règlement est établi conformément aux dispositions des articles L 6352-3 et L. 6352-4 et R 6352-1 à R 6352-15 du Code du travail

Le présent règlement s'applique à tous les stagiaires, et ce pour la durée de la formation suivie.

## **HYGIENE ET SECURITE**

### **Article 2 :**

La prévention des risques d'accidents et de maladies est impérative et exige de chacun le respect total de toutes les prescriptions applicables en matière d'hygiène et de sécurité. A cet effet, les consignes générales et particulières de sécurité en vigueur dans l'organisme, lorsqu'elles existent, doivent être strictement respectées sous peine de sanctions disciplinaires.

## **DISCIPLINE GENERALE**

### **Article 3 :**

Il est formellement interdit aux stagiaires d'entrer dans l'établissement en état d'ivresse, sous l'emprise de substances illicites, d'introduire des boissons alcoolisées dans les locaux, de quitter le stage sans motif, d'emporter des objets, ouvrages, mémoires... sans autorisation écrite.

L'usage des téléphones portables, ordinateurs portables et autres tablettes est strictement interdit pendant les cours. Exception faite pour les réceptions téléphoniques d'urgence.

Il est également formellement interdit de prendre des photos, des vidéos.

Les supports de cours fournis sont à usage exclusivement pédagogique, ils ne peuvent donc reproduits, communiqués à des tiers sous quelque motif que se soit sans l'accord formel de l'école.

## **SANCTIONS**

### **Article 4 :**

Tout agissement considéré comme fautif par le directeur de l'organisme de formation ou son représentant pourra, en fonction de sa nature et de sa gravité, faire l'objet de l'une ou l'autre des sanctions ci-après par ordre d'importance:

- Avertissement écrit par le Directeur de l'organisme de formation ou par son représentant;
- Blâme,
- Exclusion définitive de la formation.

## **GARANTIES DISCIPLINAIRES**

### **Article 5 :**

Aucune sanction ne peut être infligée au stagiaire sans que celui-ci ne soit informé dans le même temps et par écrit des griefs retenus contre lui.

### **Article 6 :**

Lorsque le directeur de l'organisme de formation ou son représentant envisage de prendre une sanction, il convoque le stagiaire par lettre recommandée avec accusé de réception ou remise à l'intéressé contre décharge en lui indiquant l'objet de la convocation, la date, l'heure et le lieu de l'entretien, sauf si la sanction envisagée est un avertissement ou une sanction de même nature qui n'a pas d'incidence immédiate ou non sur la présence du stagiaire pour la suite de la formation.

## RÈGLEMENT INTÉRIEUR (suite)

### **Article 7 :**

Au cours de l'entretien, le stagiaire peut se faire assister par une personne de son choix, stagiaire ou salarié de l'organisme. La convocation mentionnée à l'article précédent fait état de cette faculté. Lors de l'entretien, le motif de la sanction envisagée est indiqué au stagiaire, dont on recueille les explications.

### **Article 8 :**

La sanction ne peut intervenir moins d'un jour franc ni plus de 15 jours après l'entretien où, le cas échéant, après la transmission de l'avis de la Commission de discipline.

Elle fait l'objet d'une notification écrite et motivée au stagiaire sous forme d'une lettre remise contre décharge ou d'une lettre recommandée.

### **Article 9 :**

Lorsque un agissement considéré comme fautif a rendu indispensable une mesure conservatoire d'exclusion temporaire à effet immédiat, aucune sanction définitive relative à cet agissement ne peut être prise sans que le stagiaire n'ait été au préalable informé des griefs retenus contre lui et éventuellement, qu'il ait été convoqué à un entretien et mis en mesure d'être entendu par la commission de discipline.

### **Article 10 :**

Le directeur de l'organisme de formation informe l'employeur, et éventuellement l'organisme paritaire prenant à sa charge les frais de formation, de la sanction prise.

## REPRESENTATION DES STAGIAIRES

### **Article 11 :**

Pour chacun des stages d'une durée supérieure à 500 heures, il est procédé simultanément à l'élection d'un délégué titulaire et d'un délégué suppléant en scrutin uninominal à deux tours.

Tous les stagiaires sont électeurs et éligibles, sauf les détenus admis à participer à une action de formation professionnelle

### **Article 12 :**

Le directeur de l'organisme de formation organise le scrutin qui a lieu pendant les heures de formation, au plus tôt 20 heures, au plus tard 40 heures après le début du stage.

Lorsque la représentation des stagiaires ne peut être assurée, il dresse un PV de carence qu'il transmet au préfet de région territorialement compétent.

## MEDIATEUR

### **Article 13 :**

« Conformément aux articles L.616-1 et R.616-1 du code de la consommation, nous proposons un dispositif de médiation de la consommation. L'entité de médiation retenue est : CNPM - MEDIATION DE LA CONSOMMATION. En cas de litige, vous pouvez déposer votre réclamation sur son site :

<https://cnpm-mediation-consommation.eu> ou par voie postale en écrivant à CNPM - MEDIATION - CONSOMMATION - 27 avenue de la libération - 42400 Saint-Chamond »