

PROGRAMME DE FORMATION

Stage : Les racines de l'équilibre Réflexologie plantaire & kinésiologie

Tarif :
600 euros

Public concerné

Kinésologues certifiés ou en cours de formation souhaitant enrichir leur pratique grâce à l'intégration de la réflexologie plantaire dans leurs accompagnements.

Prérequis

- Avoir suivi le stage Initiation à la Kinésiologie.
- Maîtriser les bases du test musculaire.
- Être en capacité de participer activement aux mises en pratique proposées durant la formation.

Nombre maximum de participants	Durée	Horaires
12 personnes	5 journées de 7 heures soit 35 heures	09h00-13h00 14h00-17h00

Objectifs pédagogiques opérationnels

- Découvrir les fondements de la réflexologie plantaire et son intégration dans la pratique de la kinésiologie.
- Identifier les principaux repères anatomiques et énergétiques du pied.
- Localiser les principales zones réflexes et comprendre leurs correspondances physiologiques.
- Mettre en œuvre les techniques fondamentales de la réflexologie plantaire.
- Construire un protocole de réflexologie adapté à la demande du consultant.
- Utiliser le test musculaire afin d'orienter le choix des protocoles et des équilibrations.
- Intégrer la réflexologie plantaire dans une séance de kinésiologie dans le respect de la posture professionnelle.

Compétences développées à l'issue de la formation

- Repérer avec précision les principales structures anatomiques et zones réflexes du pied.
- Réaliser les techniques fondamentales de la réflexologie plantaire avec une posture adaptée.
- Construire une séance cohérente répondant à l'objectif du consultant.
- Sélectionner les protocoles les plus pertinents grâce au test musculaire.
- Associer la réflexologie plantaire aux outils de la kinésiologie dans une démarche globale.
- Conduire une séance complète de manière autonome.



Académie de Kinésiologie | Saint-Malo - Dijon - IDF (78)

www.ak-kinesiologie.fr

Programme de la formation

Jour 1 : Les fondements de la réflexologie plantaire et la découverte du pied

Objectif de la journée

Découvrir les fondements historiques, anatomiques et symboliques de la réflexologie plantaire afin de comprendre son approche globale et de développer une première qualité d'observation et de toucher.

Séquences

- Présentation de la formation et du cadre pédagogique
- Histoire et évolution de la réflexologie plantaire
- Principes fondamentaux et place de la réflexologie dans l'accompagnement en kinésiologie
- Cadre professionnel, indications, limites et contre-indications
- Le sens du pied : approche symbolique et notion d'ancrage
- Symbolique des différentes parties du pied : talon, voûte plantaire, avant-pied, bords interne et externe, cheville
- Latéralité gauche / droite et lecture symbolique complémentaire
- Observation visuelle et tactile du pied
- Anatomie du pied et principaux repères palpatoires
- Exercices de repérage anatomique et tactile
- Premières pratiques supervisées en binômes

Jour 2 : Cartographie plantaire et techniques fondamentales

Objectif de la journée

Identifier les principales zones réflexes du pied et acquérir les gestes fondamentaux de la réflexologie plantaire afin de développer un toucher précis, progressif et adapté.

Séquences

- Présentation et compréhension de la cartographie plantaire
- Les grandes zones réflexes et leurs correspondances physiologiques
- Repérage des zones réflexes sur les pieds droit et gauche
- Les principaux systèmes réflexologiques : digestif, respiratoire, urinaire, lymphatique, nerveux, endocrinien et musculo-squelettique
- Les gestes fondamentaux : prise de contact, enveloppement, effleurage et glissement pulpaire
- Techniques de reptation du pouce, pression ponctuelle et rotation sur point
- Mobilisations passives, lissage et maintien final
- La pression juste : intensité, rythme et adaptation au ressenti du consultant
- Démonstrations des différentes techniques
- Exercices pratiques supervisés en binômes
- Mise en pratique progressive des principales zones réflexes

Jour 3 : Les protocoles de réflexologie et les équilibres énergétiques

Objectif de la journée

Découvrir et mettre en œuvre les différents protocoles de réflexologie plantaire en tenant compte des besoins du consultant, des zones réflexes et des grands mouvements énergétiques.

Séquences

- Présentation des différents protocoles de réflexologie plantaire
- Organisation et déroulement d'une séance de réflexologie
- Protocole 1 : Détente globale
- Protocole 2 : Stress et anxiété
- Protocole 3 : Sommeil et récupération
- Protocole 4 : Digestion émotionnelle et recentrage
- Protocole 5 : Fatigue nerveuse
- Protocole 6 : Retour au calme et intégration corporelle
- Les Cinq Mouvements en énergétique chinoise : Bois, Feu, Terre, Métal et Eau
- Correspondances entre les mouvements énergétiques et les zones réflexes
- Adaptation des protocoles selon la durée de la séance et les besoins du consultant
- Démonstrations et mises en pratique supervisées des protocoles
- Échanges et analyse des ressentis

Jour 4 : Intégrer la réflexologie plantaire à la kinésiologie

Objectif de la journée

Apprendre à associer les techniques de réflexologie plantaire aux outils de la kinésiologie afin de construire une séance individualisée et adaptée à l'objectif du consultant.

Séquences

- Les complémentarités entre réflexologie plantaire et kinésiologie
- Place de la réflexologie dans une séance de kinésiologie
- Entretien initial et définition de l'objectif de séance
- Utilisation du test musculaire pour orienter le choix des protocoles
- Interrogation du corps selon les différents protocoles
- Sélection des zones réflexes prioritaires par le test musculaire
- Intégration de la lecture énergétique selon les Cinq Mouvements
- Construction d'un protocole personnalisé
- Choix des techniques et adaptation de la pression
- Intégration des équilibres dans le déroulement de la séance
- Démonstrations de séances associant réflexologie et kinésiologie
- Mises en situation pratiques en binômes
- Analyse des pratiques et feedback individualisé

Jour 5 : Consolider sa pratique et développer son autonomie

Objectif de la journée

Développer son autonomie dans la conduite d'une séance complète associant réflexologie plantaire et kinésiologie, en mobilisant l'ensemble des connaissances et techniques acquises durant la formation.

Séquences

- Révision des principaux repères anatomiques et des zones réflexes
- Révision des techniques fondamentales et des différents protocoles
- Approfondissement de l'utilisation du test musculaire
- Choix du protocole et des zones réflexes selon l'objectif du consultant
- Élaboration d'un protocole personnalisé
- Réalisation de séances complètes associant réflexologie plantaire et kinésiologie
- Adaptation des techniques et des équilibres selon les réponses obtenues
- Gestion du temps et fluidité du déroulement de la séance
- Respect du cadre professionnel et de la posture du praticien
- Mises en situation supervisées en binômes
- Analyse des pratiques et retours individualisés
- Évaluation pratique des compétences acquises
- Synthèse de la formation et bilan des acquis

Méthodes pédagogiques

- Méthode expositive
- Méthode interrogative
- Méthode démonstrative
- Méthode active
- Méthode expérientielle

Pédagogie active basée sur des fondamentaux théoriques, des outils d'analyse, des supports sonores et visuels et des outils relationnels.

Accessibilité

Pour tout besoin d'aménagement spécifique (pédagogie et accessibilité physique), merci de nous contacter.

06.85.18.50.41

contact@ak-kinesiologie.fr

Référent formation :

Stéphanie DAUNES



Académie de Kinésiologie | Saint-Malo - Dijon - IDF (78)

www.ak-kinesiologie.fr