

PROGRAMME DE FORMATION (mis à jour le 01/01/2025)

E-learning Réflexes Archaïques et Sport Niveau 1

L'ORGANISME DE FORMATION

Volodalen - Intégration Motrices Primordiale

Déclaration d'activité : 43390086839

Numéro SIREN : 444864243

Adresse postale : 10 sous le Diévant, 39270 Chavéria

Contact : inscriptions@reflexes.org

ACCESSIBILITE

La formation Réflexes Archaïques et Sport Niveau 1 est ouverte aux professionnels ayant préalablement réalisés la formation Alphabet du Mouvement ou Préférences Motrices Niveau 1.

POSITIONNEMENT

Un test de position doit être réalisé en amont de la formation. Il prend la forme de questions à réponses ouvertes sur les connaissances préalables du stagiaire et ses attentes vis-à-vis de la formation. Ce QCM est accessible dans l'espace numérique de formation du stagiaire dès son inscription à la formation.

OBJECTIFS ET COMPETENCES A ACQUERIR

A l'issue de cette formation, le participant saura observer, tester et travailler 5 grands réflexes archaïques (moro, spinal de galant, babinski, agrippement et tonique asymétrique du cou) et 2 réflexes de vie (redressement de tête et reptation). Il connaîtra les effets de ces réflexes sur les gestes clés du quotidien (posture, marche, course...). Il aura appris à relier les réflexes et les préférences motrices. A ce titre, le participant possèdera un bagage permettant de comprendre et adapter les gestuelles comme cela n'a jamais été proposé auparavant.

PROGRAMME DETAILLE

0. Entre réflexes et Préférences® – 00:27:16 – (chercheur en sciences du sport et spécialiste des réflexes)

En guise de mise en bouche, Paul Landon et Cyrille Gindre vous proposent une discussion autour des liens tissés entre Réflexes et Préférences® Motrices.

1. Présentation de la formation – 00:03:10 – (chercheur en sciences du sport)

Cyrille dévoile le contenu de la formation et présente Ludivine Baudry et Paul Landon, spécialistes des réflexes archaïques. Paul est le fondateur de l'organisme de formation Intégration Motrice Primordiale (IMP).

2. Introduction aux réflexes archaïques – 00:31:57 – (spécialiste des réflexes)

Les réflexes archaïques ou primordiaux sont des mouvements automatiques, involontaires que l'on observe chez le nouveau-né en réaction à des stimuli sensoriels. La plupart des réflexes émergent in-utéro, mûrissent au moment de la naissance et s'intègrent habituellement durant les premiers mois de vie. Toutefois, certains réflexes peuvent persister chez l'adulte. Paul et Ludivine comptent l'histoire des réflexes dans cette vidéo d'introduction.

3. Réflexe de vie de redressement de tête – 00:21:44 – (spécialiste des réflexes)

Le réflexe de redressement de la tête est un réflexe de vie. En d'autres termes, il s'installe puis persiste tout au long de l'existence. Quand nous penchons notre corps dans une direction, la tête va automatiquement du côté opposé de manière à maintenir sa stabilité. Fort utile pour garder une vision stable !

4. Réflexes d'embrassade de Moro – 01:02:38 – (chercheur en sciences du sport et spécialiste des réflexes)

En réponse à un stress externe, le réflexe de Moro s'active et induit un mouvement rapide d'ouverture puis de fermeture du corps similaire à une embrassade. Physiquement, il augmente le tonus de la chaîne musculaire postérieure de manière que l'appui au sol devient plus vertical. Le réflexe peut altérer l'équilibre vers l'arrière en particulier chez les personnes de motricité terrienne.

5. Réflexe d'agrippement – 00:42:22 – (chercheur en sciences du sport et spécialiste des réflexes)

Le réflexe d'agrippement (ou grasping reflex en anglais) induit une fermeture de la main en réponse à une sollicitation de la paume. On peut dire qu'il 'ferme les mains'. En conséquence, la personne applique une pression souvent importante sur les objets. Un peu comme si elle avait peur de lâcher son stylo ou sa canne à pêche ! Ce réflexe entretient des liens étroits avec la latéralité. Il induit une flexion parfois bien utile quand la personne souhaite contrôler des excès d'extension logés en d'autres endroits de son corps.

6. Réflexe tonique asymétrique du cou – 00:41:31 – (chercheur en sciences du sport et spécialiste des réflexes)

On l'appelle aussi le réflexe de l'escrimeur. Devinez pourquoi ? Quand on tourne la tête, le corps s'étend du même côté et se fléchit du côté opposé : 'en garde'. Le réflexe tonique asymétrique du cou (RTAC ou ATNR en anglais) est donc lié à la rotation de la tête qui entraîne le reste du corps comme on emporte un pantin. Il empêche de 'croiser la ligne médiane du corps', pose parfois des soucis de repérage gauche-droite et de rotations incontrôlées. Le RTAC peut également modifier les motricités naturelles axiales-larges.

7. Réflexe spinal de Galant – 00:47:54 – (chercheur en sciences du sport et spécialiste des réflexes)

Le réflexe spinal de Galant est une réponse de courbure du tronc en réponse à une stimulation d'une zone située d'un côté ou de l'autre du dos. La hanche placée du même côté peut pivoter alors que la zone devient hypersensible. Un dossier de chaise, une étiquette, un vêtement, un pincement, tout ce qui approche latéralement du tour de taille, chatouille à n'en plus finir. De telle sorte qu'il arrive que la personne passe pour une agitée. Il faut dire qu'avec ces chatouilles sur les côtés, il n'est pas aisé de rester zen ! Au niveau de la motricité, le Galant entraîne une rotation de hanche qui n'est pas du meilleur effet pour qui aime rebondir et avancer. Les aériens sont priés de rester au sol tandis que les jambes du coureur 'croisent à l'arrière'.

8. Réflexe de Babinski – 00:40:02 – (chercheur en sciences du sport et spécialiste des réflexes)

Vous trouvez facilement vos chaussettes ? Vos orteils sont souvent au garde-à-vous ? On dirait que votre réflexe de Babinski est encore actif ! Ce réflexe induit un mouvement de flexion plantaire suivi d'une élévation majestueuse du gros orteil puis des autres orteils qui se forment un éventail. Ce 'rond de pied' participe à la mise en place de la marche et de la contre-latéralité. Il aide à mobiliser les hanches donc à avancer. Mal intégré, le réflexe de Babinski bascule à loisir le pied vers l'intérieur (réflexe hyper-actif) ou l'extérieur (réflexe hypo-actif). Imaginez les effets sur l'équilibre, la marche et la course !

9. Réflexe de vie de reptation – 00:15:47 – (spécialiste des réflexes)

Pour qui veut coordonner ces membres entre eux, il est utile de savoir que lorsqu'une jambe cherche à avancer, le bras opposé se déploie. C'est ainsi que l'on progresse. Merci le réflexe de reptation ! Ce réflexe de vie joue sur la latéralité.

10. Conclusion – 00:06:44 – (chercheur en sciences du sport)

Dans cette vidéo de synthèse, Cyrille vous rappelle les points essentiels abordés dans cette formation digitale 'réflexes et préférences motrices naturelles.

11. Science et réflexes – 00:55:34 – (spécialiste des réflexes)

Danaé est une jeune sportive dont la coordination est parfois gênée par la persistance de réflexes non intégrés. Ludivine l'accueille et réalise un 'bilan réflexes' comme elle le ferait dans son cabinet de thérapeute. On a simplement ajouté un versant scientifique en mesurant avec les caméras 3D les mouvements réalisés par Danaé. Histoire d'objectiver les effets des réflexes sur les motricités.

DUREE THEORIQUE D'APPRENTISSAGE

12h d'apprentissage sont, en moyenne, nécessaires à l'acquisition de l'ensemble des connaissances dispensé dans cette formation.

METHODOLOGIE UTILISEE

La méthodologie d'apprentissage par 'acquisition' (support de cours sous forme de vidéo, présentation power point et analyse de cas clinique) est utilisée dans cette formation. Des tests de connaissance (QUIZ) sont également réalisés tout au long de la formation. Enfin, la lecture d'articles scientifiques et de vulgarisation (mis à disposition dans l'espace numérique de formation) complète la méthodologie d'apprentissage.

MODALITE D'EVALUATION

Une évaluation est proposée à la fin de la formation, sous forme d'un questionnaire à choix multiples disponible en ligne dans l'espace de formation du participant (accessible 24/24h et 7/7j). Un nombre de réponse correcte supérieur ou égal à 50% débloque l'attestation de réussite.

