

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

E-learning Réflexes Archaïques et Sport Niveau 2

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

Cette formation est ouverte à toute personne ayant déjà réalisé la formation Réflexes Archaïques Sport Niveau 2.

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 7 nouveaux réflexes archaïques (Réflexe de Paralysie par la peur, Réflexe tendineux de protection, Réflexe Tonique Labyrinthique, Réflexe de Landau...). Il connaîtra les effets de ces réflexes sur les gestes clés du quotidien (posture, marche, course...). Il aura également appris à relier ces nouveaux réflexes et les Préférences® Motrices.

PROGRAMME DETAILLE

1. Introduction réflexes et Préférences® – 00:17:52 – (chercheur en sciences du sport et spécialiste des réflexes)

Les réflexes archaïques et les préférences motrices naturelles influencent nos gestes, nos postures et nos sensations. Acteurs majeurs de nos comportements, ces déterminants du mouvement s'influencent réciproquement. De quelles manières ? C'est ce qu'on vous propose de découvrir dans cette formation. Vous allez passer en revue 7 réflexes importants pour nos mouvements. Ajoutés aux 7 réflexes abordés dans le premier opus, ils permettent aux professionnels de la santé et/ou du sport d'observer les mouvements, tester les réflexes et les intégrer. Soyez le bienvenu dans un monde fascinant aux implications majeures en termes de blessures et de performance, le monde des réflexes archaïques et des préférences motrices naturelles.

2. Réflexe de radiation du nombril – 00:24:39 – (spécialiste des réflexes)

Le nombril est au centre, les branches à la périphérie. On parle ici de la bouche, du sacrum, des deux épaules et des deux hanches. Bref, on parle de la connexion du centre à la périphérie, véritable toile de fond de la coordination motrice et patron d'organisation de l'intégration de nombreux autres réflexes.

3. Réflexe tendineux de protection – 00:31:48 – (chercheur en sciences du sport et spécialiste des réflexes)

Fuir ou lutter suppose de mobiliser ses ressources donc sa chaîne musculaire postérieure. Les jambes se tendent, le dos se creuse, le corps se rigidifie. Dans ce contexte, toute la chaîne postérieure et en particulier sa partie inférieure (mollet) est au premier plan. Un peu comme si le corps devenait très aérien par activation importante de la chaîne postérieure. Mais s'activer de manière efficace c'est aussi savoir se relâcher. Et c'est là que le bas blesse. Le mollet cumule les tensions, le bas du dos cumule les pressions. Il est temps d'intégrer le RTP, de libérer l'arrière et repartir de l'avant.

4. Réflexe tonique labyrinthique – 01:33:20 – (chercheur en sciences du sport et 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 !

5. Réflexe tonique symétrique de cou – 01:16:05 – (chercheur en sciences du sport et spécialiste des réflexes)

L'extension de tête donne l'extension de bras et la flexion de jambes. L'inverse est tout aussi vrai. Telle est l'étrange mécanique du Réflexe Tonique Symétrique de Cou. Avec ce réflexe c'est bien de l'indépendance entre le haut et le bas du corps qu'il s'agit. Les conséquences sur le mouvement sont notables. Au moment d'écrire ce texte, commence un cinquième set en final de Roland-Garros. Une finale où le numéro 1 mondial Djokovic, utilise quasiment à chaque échange, les avantages procurés par un réflexe qui gêne beaucoup d'autres sportifs. On vous parle du RTSC.

6. Réflexe de landau – 00:34:33 – (chercheur en sciences du sport et spécialiste des réflexes)

Bombez le torse, ouvrez les bras et vous irez mieux. Cette attitude modifie votre production d'hormone, augmente votre confiance et vous rend plus fort. Cette position du vainqueur, c'est celle offerte par le réflexe de Landau. Un réflexe qui unifie le corps, tonifie la chaîne postérieure et vous rend plus aérien que votre préférence motrice naturelle laisse augurer.

7. Réflexe d'allongement croisé – 00:19:44 – (spécialiste des réflexes)

Appuyer sur un pied vous pousse à relever puis abaisser l'autre. Une astuce géniale pour qui veut se rattraper dans la vie. Mais si le réflexe d'Allongement Croisé reste actif sans raison, il risque d'induire des mouvements asymétriques capables de surcharger un côté du corps. Il est alors l'heure de l'intégrer.

8. Réflexe de retrait – 01:24:22 – (chercheur en sciences du sport et spécialiste des réflexes)

La posture est aérienne, la marche déjà presque terrienne. Et voilà que la course rase le sol, déroule de manière plus fluide encore qu'un terrien ne pourrait le faire. Le modèle de la poulie

(mobilité articulaire) dans toute sa perfection. Alors terrien (course) ou aérien (posture) ? Et pourquoi pas aérien doté d'un réflexe de retrait ! Celui-là même qui vous apprend – vous oblige parfois – à vous retirer physiquement et émotionnellement.

9. Original strength – 00:49:54 – (chercheur en sciences du sport et spécialiste des réflexes)

Respirer, regarder, se retourner, balancer et croiser. Ainsi se jouent 5 catégories de mouvements regroupés en une méthode simple nommée Original Strength. Cette méthode positionnée à l'interface des réflexes archaïques et de l'apprentissage moteur, on la doit à deux coachs sportifs nommés Tim Anderson et Geoff Neupert. On profite de cette approche pour exposer comment, au sein de Volodalen, on propose des mouvements clés destinés à intégrer plusieurs réflexes. Vous allez découvrir la vague, la croix ou encore la bulle.

10. Protocole complet – 00:39:34 – (chercheur en sciences du sport)

Niveaux 1 et 2 unis, vous avez appris à connaître et reconnaître 14 réflexes archaïques parmi les plus impactant pour la motricité. Vous savez les tester et les intégrer. Vous avez enfin découvert leurs effets induits sur les préférences motrices naturelles. Dans ce chapitre, on vous offre un condensé de ses connaissances.

11. Synthèse – 00:25:31 – (chercheur en sciences du sport)

Maude est numéro mondiale en trail. On vous propose de la rencontrer, de voir le travail qu'elle réalise chaque semaine au laboratoire Volodalen. Une préparation à la rencontre de ses objectifs (course en montagne), de sa motricité terrienne et des réflexes.

DUREE THEORIQUE D'APPRENTISSAGE

16h 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% débloquent l'attestation de réussite.