

AU CŒUR DU MOUVEMENT EN PRÉSENTIEL

Programme de formation
Mise à jour : 01/09/2025

L'ORGANISME DE FORMATION

- Organisme : Volodalen - IMP
- Déclaration d'activité : 43390086839
- SIRET : 444 864 243 00027
- Adresse postale : 10 sous le Diévant, 39270 Chavéria, France
- Contact administratif et pédagogique : inscriptions@reflexes.org
- Site internet : www.reflexes.org
- Référent pédagogique : Paul Landon
- Référent handicap : Thibault Lussiana - inscriptions@reflexes.org

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Libérer les tensions corporelles qui peuvent entraver l'intégration des réflexes.
- Pratiquer des mobilisations liées au développement de l'enfant pour maintenir l'intégration des réflexes et la posture réflexive.
- Utiliser les outils d'automassage pour une bonne hydratation des tissus.
- Se mobiliser pour faire reculer l'amnésie sensorimotrice.

PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

- Public visé : professionnels de la santé, du sport, de l'enseignement ou personne en reconversion professionnelle.
- Prérequis : aucun

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Cette formation est ouverte à toute personne. Pour les personnes en situation de handicap, des aménagements pédagogiques et matériels peuvent être envisagés (supports adaptés, rythme de formation, assistance technique...). Merci de contacter notre référent handicap (Thibault Lussiana, inscriptions@reflexes.org) afin d'étudier les possibilités d'adaptation.

DÉLAIS ET MODALITÉS D'ACCÈS

Les inscriptions sont possibles jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la formation, sous réserve de places disponibles.

Une confirmation écrite (email) est envoyée après validation de l'inscription et réception du règlement.

POSITIONNEMENT

Un test de positionnement est réalisé avant la formation (QCM + questions ouvertes) pour identifier les connaissances initiales et attentes des stagiaires.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Demi-journée 1 (9h-12h30)

- Présentations des participants et des formateurs
- Test de positionnement
- Présentation générale du stage et ses différentes thématiques
- Introduction aux procédures de rééducations du mouvement de Dennison (principes, étapes, quand/pourquoi les utiliser)
- Rééducation du mouvement : la zone du pied

Demi-journée 2 (14h-18h)

- Routine d'automassage : les pieds avec les balles alpha (pré et post-observations)
- Les réinitialisations motrices : rappel des principes et pratique du RESET de la respiration et des hochements de tête.
- Rééducation du mouvement : la zone du mollet (révision cours LKS)
- Présentation rapide des automassages et de Christophe Carrio
- Routine d'automassage : mollet/ischios/fessiers avec les balles gamma et les rouleaux
- Le concept de pandiculation (démonstration avec les épaules) + pratique : le pont

Demi-journée 3 (9h-12h30)

- Rappels première journée
- Activités de Brain Gym : flexion du pied et pompe du mollet (+ variante de Katy Bowman sur la brique)
- Les trois réflexes de stress de Thomas Hanna
- Rééducation du mouvement : la zone de la nuque/trapèzes supérieurs

- Activité de Brain Gym : la chouette (seul et à 2) et ouvrir grand ses oreilles de Brain Gym
- Rééducation du mouvement : la zone du creux axillaire
- Activité de Brain Gym : l'activation du bras

Demi-journée 4 (14h-18h)

- Routines d'automassage : le dos au rouleau, le dos au mur avec les balles bêta (en 1/2 groupes)
- Les réinitialisations motrices : les retournements et les balancements avec variantes pour les bras.
- Rééducation du mouvement : la zone de la main
- Routines d'automassage mains et avant-bras à la balle alpha (technique « épinglage » avant-bras, SCOM, mâchoires) + bague sujok + activité Les bracelets de Brain Gym.
- Pratique d'un mouvement de pandiculation somatique : le pont avec progressions aux périphéries.

Demi-journée 5 (9h-12h30)

- Rappels deuxième journée
- Rééducation du mouvement : la zone du thorax/respiration
- Routines d'automassage : bâton pour tout le corps, ballon paille pour tout le corps (+respiration)
- Rééducation du mouvement : la zone du dos
- Les réinitialisations motrices : les balancements avec variantes pour les jambes
- Travail global sur la zone du périnée

Demi-journée 6 (14h-18h)

- Rééducation du mouvement : la zone des fléchisseurs du cou
- Automassages divers : nuque à la balle/rouleau, SCOMS et mâchoires à la balle, psoas et carré des lombes à la balle gamma
- En parallèle des automassages, la notion de points triggers : exemples à pratiquer
- Les réinitialisations motrices : variantes des 4 RESETS avec simplifications et progressions...
- Pratique d'un mouvement de pandiculation somatique : révision du pont + le chaudron

Demi-journée 7 (9h-12h30)

- Rappels troisième journée
- Rééducation du mouvement : la zone des omoplates
- Les pompes des omoplates
- Rééducation du mouvement : la zone des os du crâne.
- Routines d'automassage : quadriceps/TFL/adducteurs à la balle gamma et au rouleau

Demi-journée 8 (14h-16h)

- Mouvement de pandiculation : la fleur au complet + un autre mouvement de pandiculation latérale.
- Routine d'automassage au bâton par deux
- Les réinitialisations motrices : les mouvements croisés (variantes 4 pattes et debout en ligne).

Paul Landon et Ludivine Baubry interviennent dans l'ensemble des demi-journées.

MÉTHODOLOGIES PÉDAGOGIQUES

La méthodologie d'apprentissage par 'acquisition' (support de cours sous forme de vidéo 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.

DURÉE

28 heures sur 4 jours.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- En amont : questionnaire de positionnement.
- Pendant : quiz, observations pratiques.
- En fin de formation : QCM.

Le questionnaire de positionnement et le QCM final sont disponibles sur l'espace numérique de formation de chaque stagiaire.

Une attestation de réussite est envoyée par mail si le taux de bonnes réponses est au moins égal à 40%. En cas d'échec, le stagiaire se verra contraint de réaliser une autre évaluation une semaine plus tard (lien d'accès envoyé par email). En cas de second échec, un appel téléphonique avec le référent de la formation sera organisé dans les jours qui suivent pour lever les incompréhensions.

SUIVI DE L'ASSIDUITÉ

Feuille d'émargement signée à chaque demi-journée.

SANCTION DE LA FORMATION

- Attestation de réussite
- Attestation d'assiduité (sur demande par email au contact administratif)
- Support de formation numérique

AMÉLIORATION CONTINUE

Évaluation à chaud en fin de formation et analyse annuelle des retours pour mise à jour du programme de formation.