

FELDENKRAIS ET RÉFLEXES ARCHAÏQUES EN PRESENTIEL

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

- S'initier à une approche somatique intégrant mouvement et pédagogie.
- Comprendre les liens entre schémas sensorimoteurs et réflexes archaïques.
- Acquérir de nouveaux outils pratiques pour soutenir l'intégration des réflexes.
- Intégrer les principes éducatifs de la méthode Feldenkrais pour guider les séances d'accompagnement.

PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

- Public visé : professionnels de la santé, du sport, de l'enseignement ou personne en reconversion professionnelle.
- Prérequis : avoir réalisé la formation L'Alphabet du Mouvement.

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)

- Présentation des intervenants
- Test de positionnement
- Présentation de la méthode Feldenkrais et principes fondamentaux
- Pratique de mouvements pour agir sur le réflexe tonique labyrinthique

Demi-journée 2 (14h-18h)

- Pratique de mouvements pour agir sur le réflexe de Moro
- Pratique de mouvements pour agir sur le réflexe de Pérez

Demi-journée 3 (9h-12h30)

- Révision du jour 1
- Pratique de mouvements pour agir sur la réaction de Landau (mobilisation des extenseurs allongé sur le ventre)

Demi-journée 4 (14h-18h)

- Pratique de mouvements pour agir sur le réflexe de Galant (les inclinaisons latérales)

Demi-journée 5 (9h-12h30)

- Révision du jour 2
- Pratique de mouvements pour agir sur le retournement segmentaire (les dissociations épaules/bassin).

Demi-journée 6 (14h-18h)

- Pratique de mouvements pour agir sur le réflexe tonique asymétrique du cou (rotation cervicale, mouvements asymétriques).

Demi-journée 7 (9h-12h30)

- Révision du jour 3
- Mouvements pour poursuivre la maturation des différents schémas favorisant l'ancrage, la conscience de l'axe, l'ajustement tonico-postural.
- Mouvements des omoplates et mouvements pour l'ouverture du corps

Demi-journée 8 (14h-17h)

- Mouvements pour l'allongement de la chaîne postérieure
- Évaluation des connaissances
- Récolte d'avis à chaud

Rebecca Bardet, kinésithérapeute, intervient 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.