

ORIGINAL STRENGTH 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

Les méthodes et les programmes d'entraînements sportifs et de remise en forme se multiplient ces dernières décennies, avec toujours plus de technicité, de spécificité, parfois de complexité. L'approche Original Strength de Tim Anderson fait le pari de la simplicité et de la transversalité, c'est ce qui fait son succès ! Qui aurait pensé pouvoir pratiquer des mouvements permettant de travailler à la fois stabilité, équilibre, mobilité, coordination, endurance et force ? L'efficacité de cette approche repose sur le fait qu'elle soit organisée autour de la pratique de seulement cinq catégories de mouvements, tous basés sur les piliers de la motricité du bébé. Ces mouvements ont du sens, car nous les avons tous utilisés durant notre petite enfance. La proposition est de renouer dans le plaisir avec cette organisation motrice originelle, précurseur de tous les mouvements plus complexes. Adaptable à tous publics, du sportif confirmé à la personne qui souhaite se remettre à bouger, elle offre des possibilités de progressions structurées qui permettent d'évoluer chacun à son rythme.

PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

- Public visé : Professionnels de la santé (Masseurs-Kinésithérapeutes, Ostéopathes, Podologues, Médecin...) et du sport (Entraîneur, Préparateurs physiques, Coachs...)
- 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)

- Présentation des intervenants
- Introduction à Original Strength (OS)
- La force réflexive
 - Comprendre la force réflexive
 - Stabilité = mobilité
 - Réinitialiser le système nerveux avec des séquences liées au développement
- Construire les fondations de la force, la mobilité et la santé
- Réinitialiser (RESET)
 - Les 3 principes d'Original Strength
 - Les 5 réinitialisations
 - Prise en compte des besoins individuels
 - Le mouvement peut être bon, meilleur ou optimal
- Respiration, contrôle de la tête et chaîne antérieure
 - La respiration diaphragmatique et l'importance de la langue
 - Le système vestibulaire et le contrôle de la tête
 - Le cou et la chaîne antérieure

Demi-journée 2 (14h-18h)

- Les bases neurologiques d'Original Strength
 - La pyramide fonctionnelle neurologique
 - Le diaphragme et ses implications neurologiques
 - Garder la boucle de la langue fermée
 - Le système vestibulaire
 - Le système visuel
 - Le système proprioceptif
 - Schème entrant (input)
 - Contrôle moteur et intégration totale
- Retournement, assise et balancements
 - Retournement du X (corps)
 - S'asseoir pour la force
 - Les balancements pour l'intégration globale
- Histologie et physiologie en lien avec OS
 - Schèmes auto-entretenus des dysfonctions motrices
 - La structure gouverne la fonction
 - Centrage articulaire

Demi-journée 3 (9h-12h30)

- Reptation et mouvements croisés
 - La puissance du schème de la marche
 - Cablé pour bouger
 - Entraînement doux à la force réflexive
- Dépistage et évaluation d'OS le OSSA (Original Strength Screen and Assesement)
 - Dépistage de la force réflexive
 - Utilisation de séquences liées au développement afin de déterminer les besoins du patient/client)
 - Mise en œuvre et bio-feed-back
 - Les changements se produisent à la vitesse du système nerveux
 - Pratique de l'OSSA
- « Charger » les réinitialisations
 - Nettoyer les informations afférentes via des « charges » afin d'optimiser les informations efférentes

Demi-journée 4 (14h-17h)

- Le plancher pelvien
 - Innervations neurologiques et connexions
 - Présentations de dysfonctions
 - Réinitialisation et rétablissement
- Réflexions : stratégies de traitement
 - Écoles de pensées autour de l'entraînement axiale (gainage – Core training)
 - Isométrie / isotonie
 - Schèmes du système nerveux central
 - Protocole de présentation
 - Exercices pratiques et application des concepts
- Révision
- Questions/réponses
- Test des connaissances

Tim Anderson, préparateur physique, et Dan Barrow, kinésithérapeute, 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

14 heures sur 2 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.