

RYTHME ET IMP EN PRESENTIEL

Programme de formation
Mise à jour : 01/03/2026

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

- Comprendre les rythmes du corps humain.
- Comprendre leurs effets sur l'apprentissage, la posture et l'efficacité motrice.
- Acquérir des outils concrets (jonglages, bercements, respirations...) pour accompagner enfants et adultes.

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

Jonglage avec Yohan Bauduin

- Activités de jonglage solo, duo et en groupe.
- Découverte de différentes familles de jonglage : posé, lancé, jonglage de rebond et de plusieurs engins (balles, cerceaux, sachets, foulards).
- La poursuite visuelle dans le jonglage.
- Jonglage et centrage, jonglage et balancements/bercements, jonglage et corporalité.
- Jonglage et mouvements homologues et croisés haut du corps.
- Jonglage, rythme et musique.
- Jonglage et équilibre.
- Découverte du jonglage roulé.
- Perfectionnement du jonglage.
- Jonglage et petits pas (mouvements homolatéraux et croisés, coordination haut et bas du corps).
- Jonglage et développement moteur.
- Jonglage et réflexes archaïques et posturaux : observations, équilibrage, outil d'intégration ludique (RTAC, RTSC, RTL, agrippement, parachute, Moro, RPP...).
- Principaux schèmes moteurs mis en jeu dans le jonglage : observations, discussions.
- Jonglage et vieillissement.

Bercements avec Ludivine Baubry

- Les quatre composantes des bercements.
- Le confort du bercé.
- Le confort du berceur.
- Les 5 bercements principaux.

- Les autobercements.
- Variantes et bercements supplémentaires.
- Initiation au Rebozo (écharpe).

Respiration/ventilation avec Paul Landon

- Les automassages au ballon pour libérer l'espace ventilatoire.
- La respiration diaphragmatique.
- La respiration complète.
- La respiration en carré.
- La respiration 4/7/8.
- La respiration explosive.
- Le soupir physiologique.
- La puissance de l'apnée.

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.