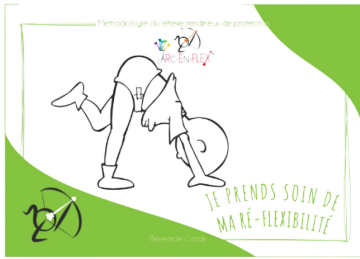


Module vert



# 4 Complémentaire

## 2 Méthodologie du réflexe tendineux de protection

### 3 JE PRENDS SOIN DE MA RÉ-FLEXIBILITÉ



Arc-en-flex® vous dévoile ici le mode d'emploi pour prendre soin de vos fascias et de vos réflexes... Le stress, les chocs, notre mode de vie, la naissance, les douleurs ou les blessures peuvent affecter notre dynamique corporelle et conduire nos réflexes archaïques à « ré-émerger » et nos réflexes de vie à se « dés-intégrer ». En effet notre système nerveux via notre peau nous informe et nous protège en permanence de ces agressions. Notre structure de base (articulations, ligaments, muscles, tendons, fascias, ...) mémorise et s'adapte en permanence à toutes nos habitudes quotidiennes. Seulement voilà, avez-vous conscience de votre alignement corporel, des postures répétitives et nocives que vous infligez quotidiennement à votre corps ? Que faites-vous pour y remédier et prendre soin de vous au quotidien ? Cette formation vous présente le réflexe ultime qui prend soin de tous vos réflexes : le réflexe tendineux de protection. Vous apprendrez à l'évaluer et le remodeler ce réflexe par différents protocoles : auto-massages, activités structurantes, protocole tendineux complet...

#### PRÉ-REQUIS

Condition préalable obligatoire : **Module rouge.**

Pré-requis facultatifs conseillés : **Module orange**

+ **Module Jaune**

#### PUBLIC CONCERNÉ

Pour tous les professionnels en lien avec l'humain et/ou personne en reconversion.

**DURÉE : 4 jours - 32 h**

**PRIX : tarifs, devis et demande de prise en charge sur le site web**

[www.arc-en-flex.fr](http://www.arc-en-flex.fr) - rubriques CALENDRIER et INSCRIPTION

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE LA FORMATION

- Accueillir et écouter le patient/consultant dans sa difficulté corporelle, émotionnelle et/ou cognitive;
- Poser aisément un objectif de séance réflexes ;
- Évaluer par des gestes professionnels spécifiques les 2 nouveaux réflexes et les capteurs sensoriels;
- Maîtriser les différents protocoles d'observations basiques permettant de détecter les réflexes non intégrés;
- Pratiquer le remodelage de ce réflexe via différents protocoles (sensori-moteur, activités de maturation et remodelage tendineux du corps) en lien avec le module rouge de base et modules orange et jaune (si suivis) ;
- Exploiter la feuille de bilan des réflexes et des capteurs sensoriels.

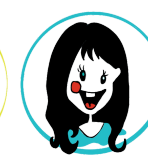
#### FORMATRICES POSSIBLES



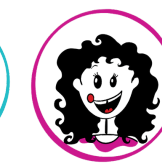
Bénédicte  
CAZALS



Sonia  
ESCANDE



Laurence  
THIBAUD



Sandy  
STEVENS



Carole  
GOUNELLE

#### COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

- Écouter et sécuriser le consultant ;
- Informer sur le déroulé d'une séance réflexes ;
- Guider un interrogatoire de séance réflexes ;
- Construire un objectif spécifique de séance réflexes ;
- Évaluer le nouveau réflexe et les capteurs sensoriels ;
- Reprogrammer le réflexe non intégré par différents protocoles (sensori-moteur, activités de maturation, auto-massages, déconnexions tendineux et remodelage tendineux du corps) ;
- Évaluer à nouveau les réflexes et les capteurs sensoriels non intégrés au départ de séance ;
- Partager le déroulé de la séance avec le consultant ;
- Constater et ancrer les améliorations.
- Installer un programme d'entretien réflexes à la maison et le partager correctement.

## LES 2 RÉFLEXES AU PROGRAMME



RTP



Radiation du nombril

## SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Deux livres complet Arc-en-flex®, colorés et illustrés : le vert clair et le vert foncé. Le livre est inclus dans le prix de la formation. Le livre bleu (donné lors du module rouge) accompagne ce livre orange.



## ÉVALUATION DES ACQUIS

Évaluation continue des acquisitions tout au long de la formation :

- Observation de la pratique en duo ;
- Révisions chaque matinée sur la veille ;
- Réponses aux questions posées ;
- Contrôle des connaissances sous forme de QCM le dernier jour.

## MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

- Table de massage et tapis de sol ;
- Chaises et zafu
- Coussins sensoriels ;
- Gros ballon de gym ;
- Élastiques de gym ;
- Balles, ballons et batons automassages ;
- Baguettes de Maddox et lumière.



## OBJECTIFS POUR CHAQUE RÈFLEXE

- Connaître sa période d'émergence, de développement et d'intégration ;
- Réaliser l'impact de ces réflexes sur nos sphères corporelle, émotionnelle et cognitive ;
- Évaluer son intégration : observations basiques et complémentaires ;
- Coter l'intégration en % ;
- Remodeler son schème par différents protocoles : techniques sensori-motrices et activités de maturation ;
- Adapter les conseils pédagogiques de séances.
- Faire le lien avec les capteurs sensoriels et tous les autres réflexes de la méthodologie Arc-en-flex.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Formation en présentiel dans une salle dédiée à cet effet.

Alternance fluide de théories animées et de temps de pratique nombreux en binôme et en solo.

## ATTESTATIONS FIN DE FORMATION

A la fin de la formation sont remis :

- un questionnaire à chaud de la formation
- un formulaire d'auto-évaluation
- une attestation de fin de formation et de présence

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

voir la rubrique dédiée sur notre site web [www.arc-en-flex.fr](http://www.arc-en-flex.fr)

## SUIVI FORMATION

Dès la fin de la formation un guide de révisions est envoyé au stagiaire et un espace virtuel de stockage pour déposer des études de cas est proposé.

