

# LES RÉFLEXES ET LA PRÉPARATION PHYSIQUE

PAUL LANDON

FÉVRIER 2021  
MASTERMIND



# LES RÉFLEXES

Ivan Mikhaïlovitch Setchenov (1829-1905), physiologiste et neurologue russe considéré comme pionnier de ces disciplines dans son pays. Il travaille à Paris auprès de Claude Bernard (D'un autre côté, tous les phénomènes d'un corps vivant sont dans une harmonie réciproque telle, qu'il paraît impossible de séparer une partie de l'organisme sans amener immédiatement un trouble dans tout l'ensemble.) et introduit en Russie la méthode expérimentale de son maître. En 1863, il fait paraître *Les Réflexes du cerveau*, un ouvrage de vulgarisation qui connut un grand succès et fut à l'origine de la vocation de nombreux chercheurs, parmi lesquels Pavlov. Setchenov soutient activement l'accession des femmes aux études médicales et épouse Maria Bokova, une des premières femmes médecins russes.



# LES RÉFLEXES

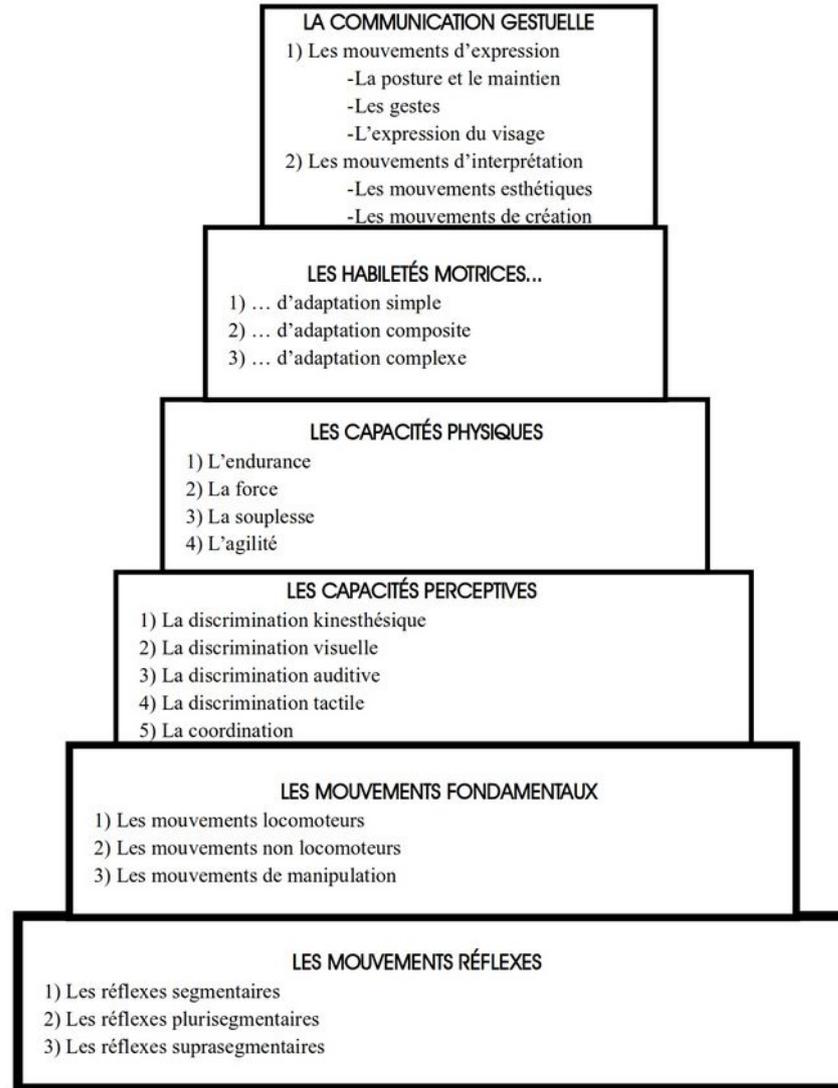


TOUT ACTE DE VIE  
CONSCIENT OU INCONSCIENT  
EST D'ORIGINE RÉFLEXE

I. M. SETCHENOV - 1863

# LES RÉFLEXES

TAXONOMIE DE HARROW (1977)



Intégration Motrice Primordiale  
& réflexes archaïques

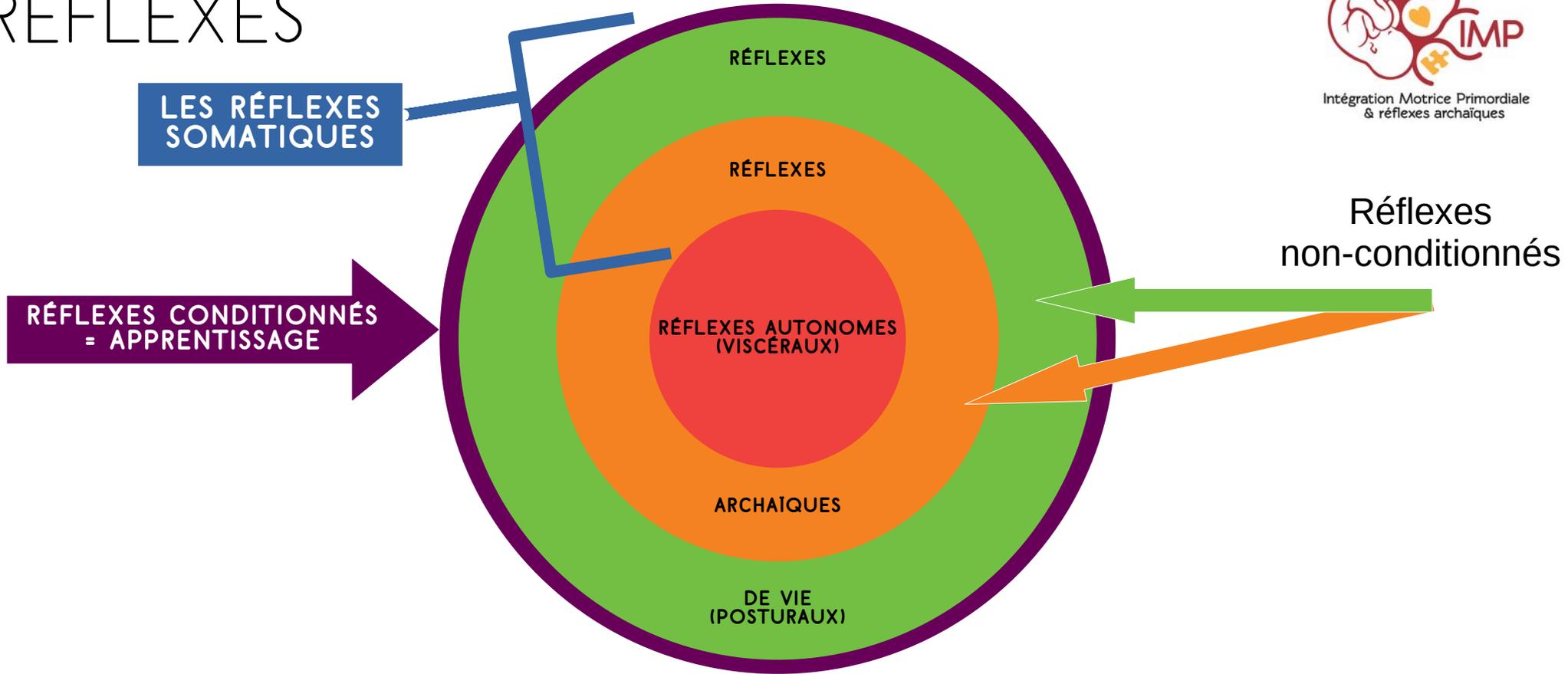
# LES RÉFLEXES



Puisque « *tout acte de vie est réflexe* » et que ces réflexes constituent la base de la pyramide, il est important de savoir ce qu'ils sont.

Un livre de physiologie comme le Marieb nous apprendra...

# LES RÉFLEXES

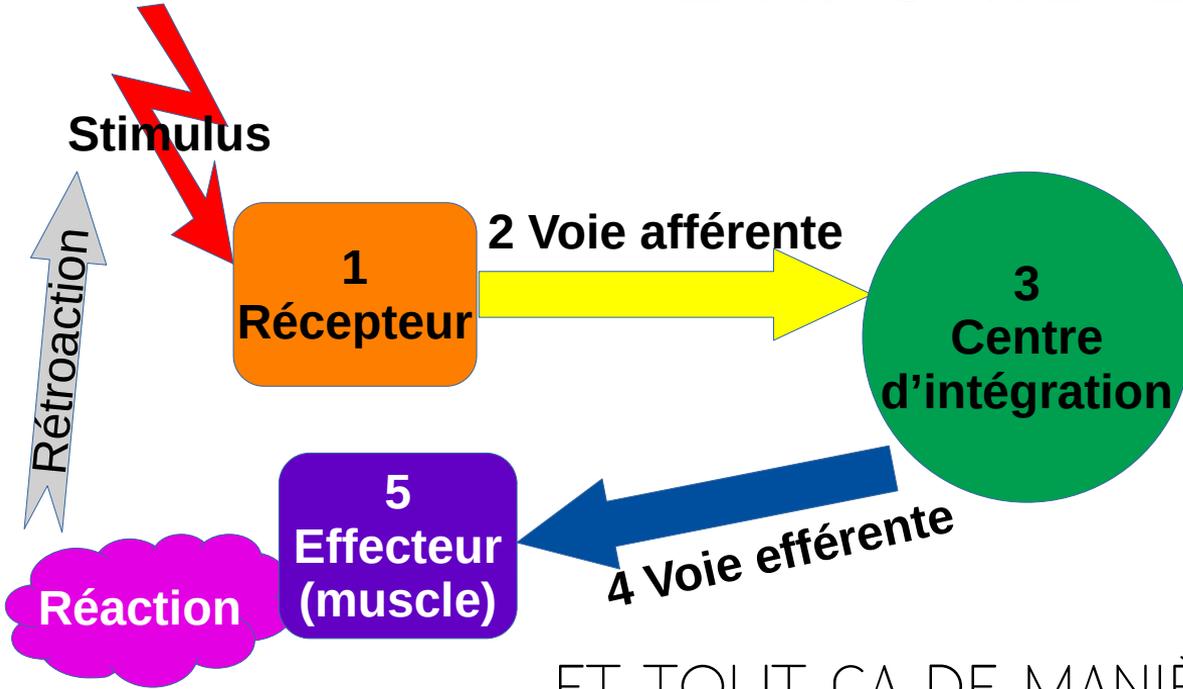


# LES RÉFLEXES

## L'ARC RÉFLEXE

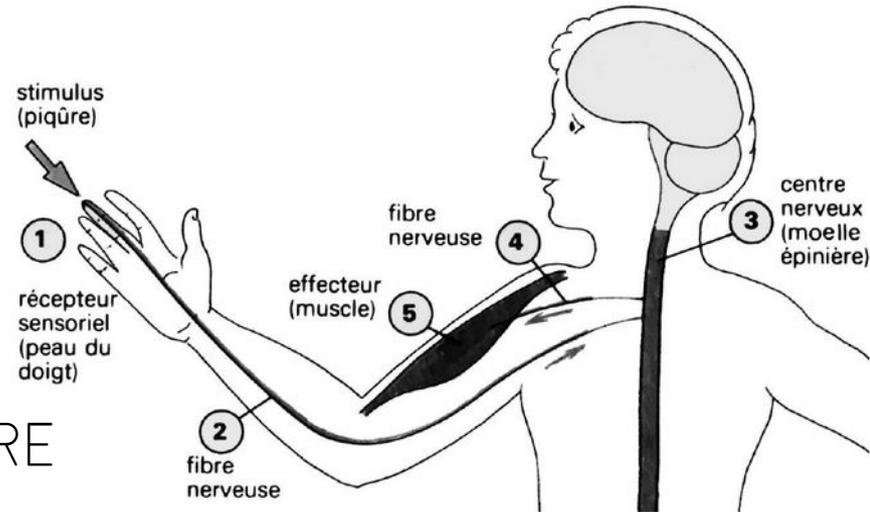


Intégration Motrice Primordiale  
& réflexes archaïques



L'arc réflexe lors d'une piqûre

On retire brusquement sa main quand on se pique



ET TOUT ÇA DE MANIÈRE  
AUTOMATIQUE, SANS  
REMONTER AU CERVEAU

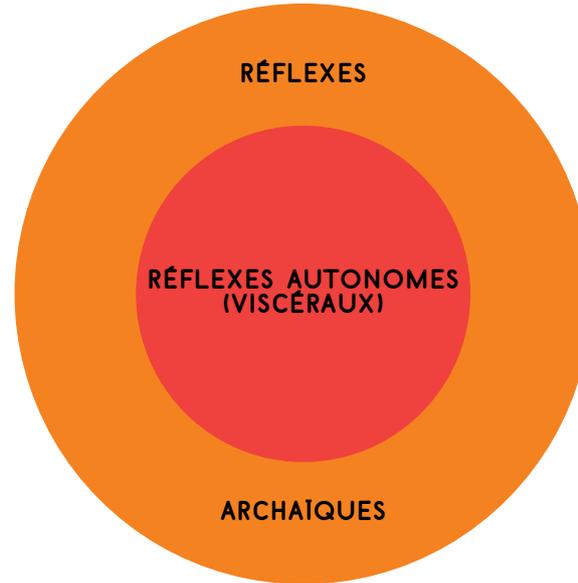
# LES RÉFLEXES



RÉFLEXES AUTONOMES  
(VISCÉRAUX)

= **SURVIE**

# LES RÉFLEXES





LES  
RÉFLEXES

# RÔLES DES RÉFLEXES CHEZ LE BÉBÉ



NOURRITURE

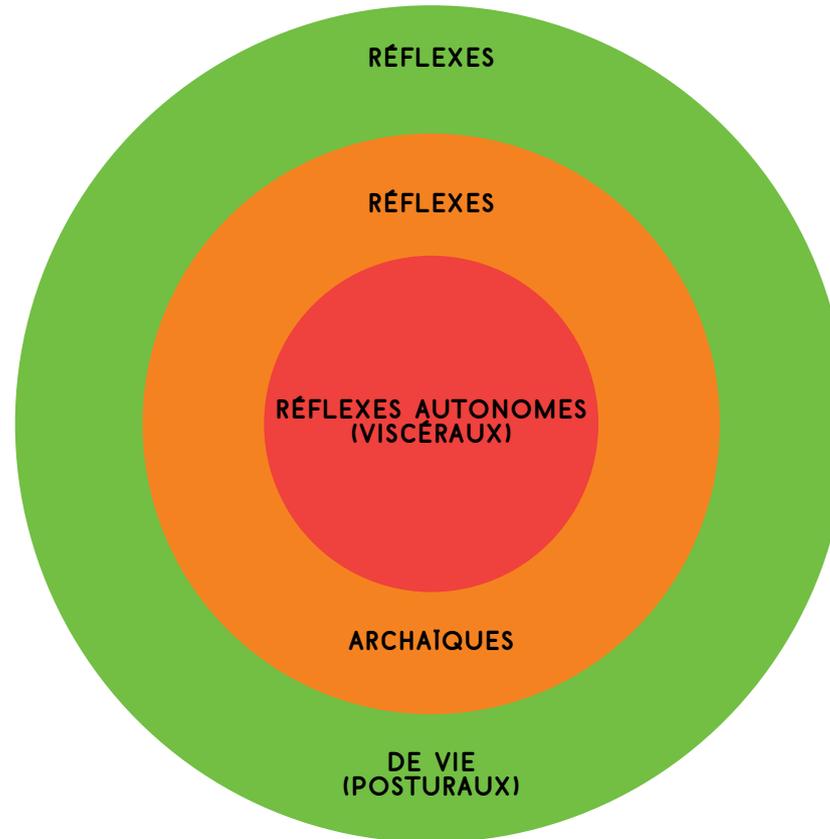
PROTECTION

DÉPLACEMENT

COMMUNICATION

S'ORGANISER FACE À LA GRAVITÉ

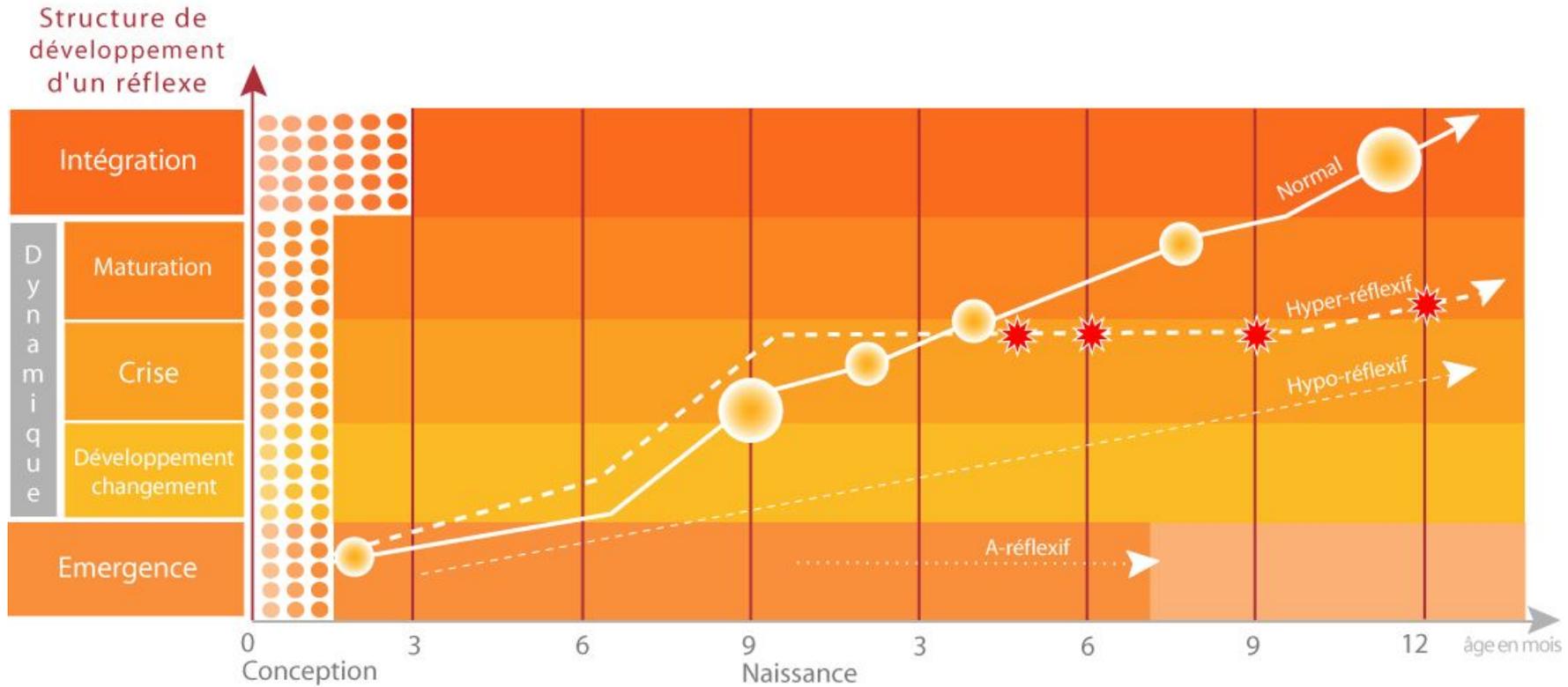
# LES RÉFLEXES





# L'intégration et les états de non-intégration des réflexes

D'après un schéma de Svetlana Masgutova

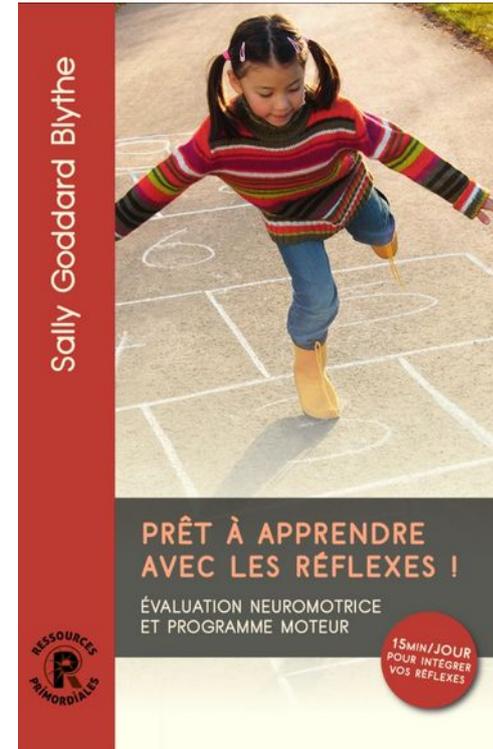


# LA POSTURE

« La posture est une adaptation inconsciente, inattentive, à l'environnement(14). »

Lorsque les actions réflexes fonctionnent efficacement et à un niveau de développement approprié, elles libèrent les systèmes cognitifs « supérieurs » du cerveau d'une implication consciente dans le maintien du contrôle postural.

Inversement, si les réflexes ne fonctionnent pas de manière appropriée, alors l'attention consciente doit être détournée vers l'adaptation et le maintien du contrôle postural au détriment de l'attention à d'autres tâches cognitives.



# LES RÉFLEXES

Les réflexes ont des rôles corporels,  
émotionnels et cognitifs



Un exemple avec les réflexe de  
parachute

Physiquement

Émotionnellement

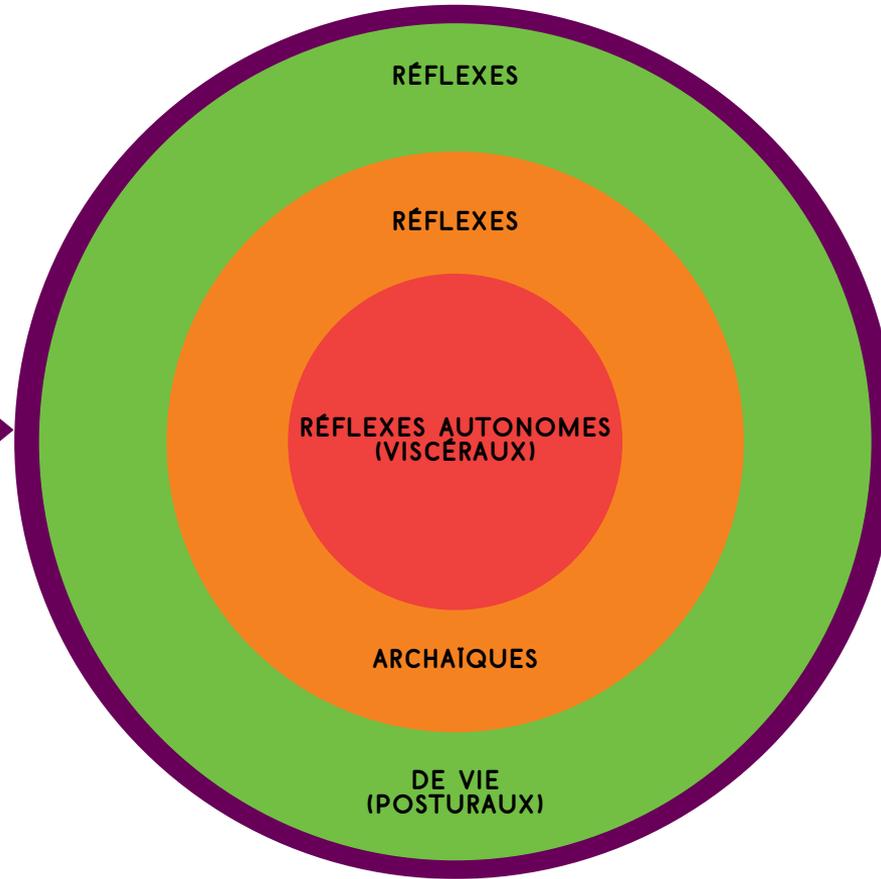
Cognitivement

# LES RÉFLEXES

# RÉFLEXES CONDITIONNÉS = APPRENDRE



APPRENTISSAGE  
(RÉFLEXES CONDITIONNÉS)



Exemples :  
Marcher  
Conduire  
Lire

...et tout geste  
sportif !

# LES RÉFLEXES



Lire est un réflexe conditionné

La preuve, *regardez* le mot  
suivant sans le lire...

**BONJOUR**

L'avez-vous lu ?

Alors qu'en chinois...

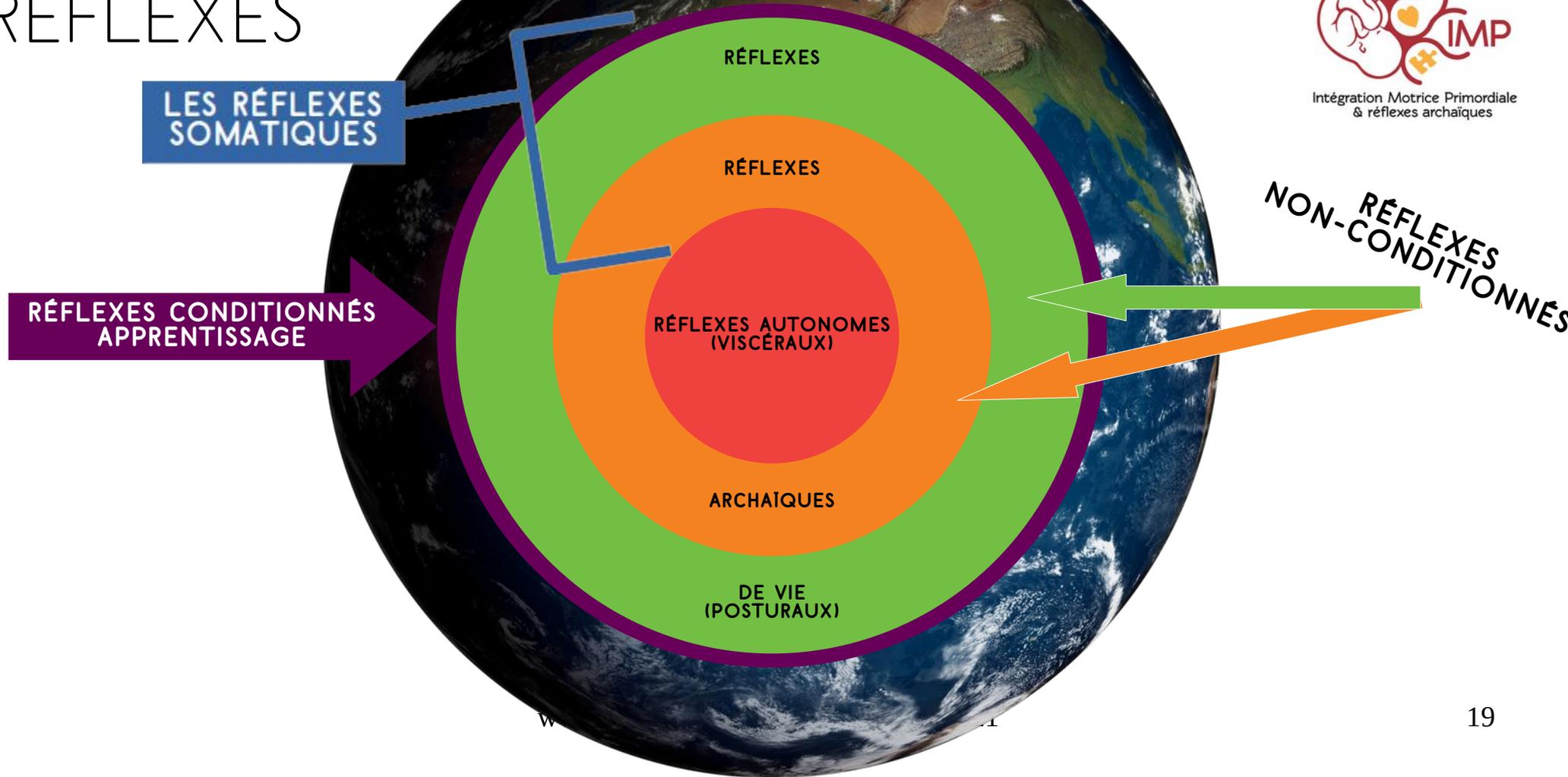
你好

On ne lit rien... car on n'a rien  
conditionné (appris)... sauf si  
vous avez appris le chinois  
bien-sûr !

# LES RÉFLEXES



Intégration Motrice Primordiale  
& réflexes archaïques



# LES RÉFLEXES - EN BREF

Le mot réflexe est dérivé du mot « réflexion », qui signifie étymologiquement « renvoyer ». L'utilisation la plus ancienne du terme remonte à Thomas Willis (1621-1675). (Citation *Le Grand Livre des réflexes* de Sally Goddard Blythe).

RÉFLEXE = RÉFLÉCHIE LA LUMIÈRE COMME UN MIROIR,  
C'EST **AUTOMATIQUE**.

RÉFLEXE = ABSENCE DE RÉFLEXION COGNITIVE

PLUS MES RÉFLEXES SONT INTÉGRÉS  
(RA INHIBÉS ET RV ACTIFS)  
PLUS J'AI DE DEGRÉS DE LIBERTÉ AU NIVEAU  
CORPOREL, ÉMOTIONNEL ET COGNITIF

**UN CHOIX FONDAMENTAL** = ORIENTER MES RÉFLEXES  
CONDITIONNÉS = QU'APPRENDRE DANS LA VIE ?

# LES RÉFLEXES



D'OÙ L'IMPORTANT :

- 1-DE SAVOIR **INTÉGRER** LES RÉFLEXES  
(R. NON-CONDITIONNÉS : RA & RV)
- 2-DE **CHOISIR** CE QUE L'ON SOUHAITE APPRENDRE  
(R. CONDITIONNÉS)
- 3-POUR LE PRÉPARATEUR **« PHYSIQUE »** DE FIXER  
DES OBJECTIFS **AVEC** LE CLIENT

# LES RÉFLEXES

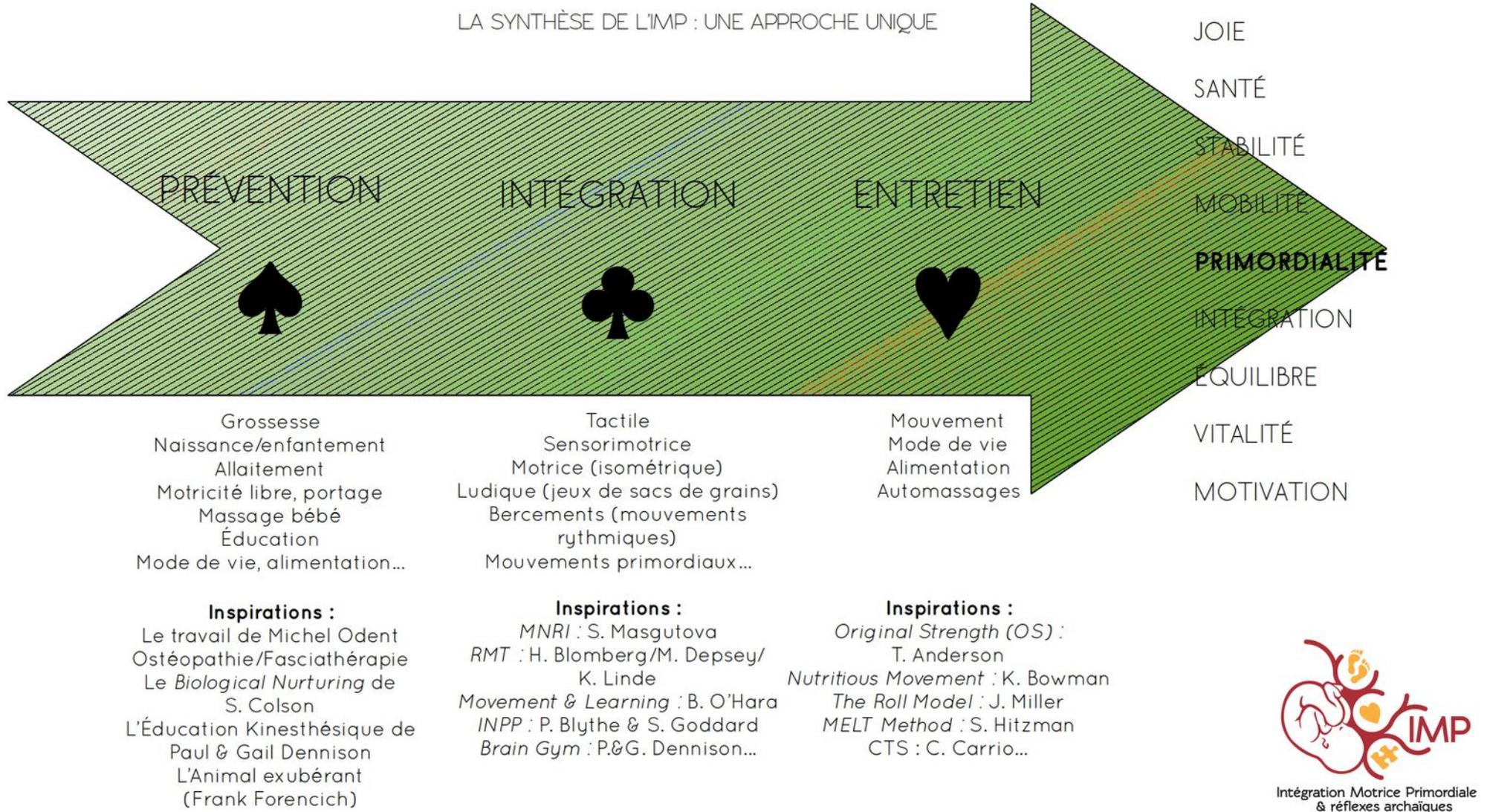


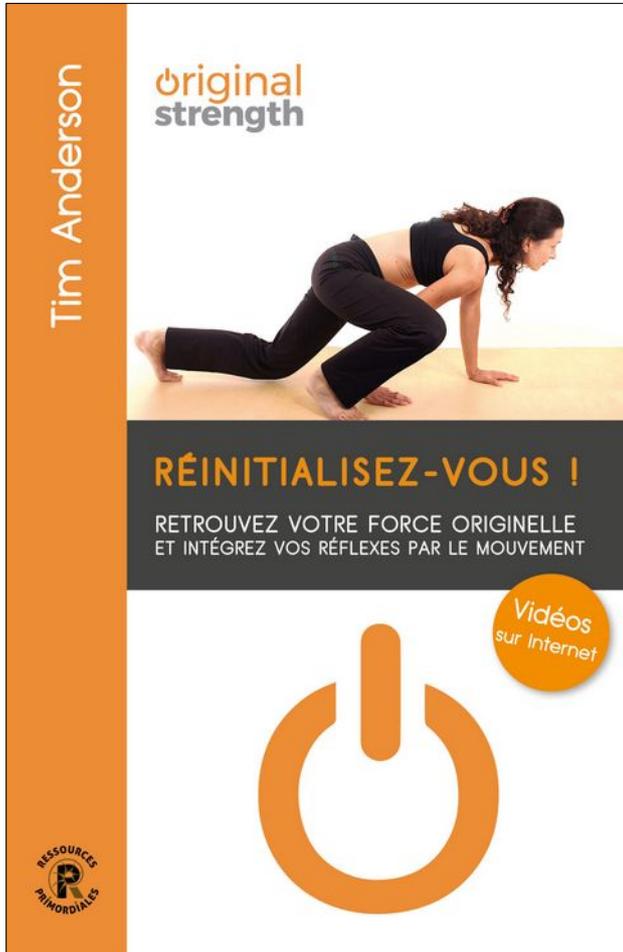
## 1-LES MOYENS POUR INHIBER LES RA ET STIMULER LES RV **(INTÉGRER SES RÉFLEXES)**

- Les mouvements INPP
- Les bercements
- Le travail isométrique
- Les jeux
- Le Brain Gym
- Les techniques tactiles
- Les mobilisations primordiales (OS)...



LA SYNTHÈSE DE L'IMP : UNE APPROCHE UNIQUE





TIM ANDERSON  
PRÉPARATEUR  
ÉTATS-UNIS

PRESSING RESET!

RÉINITIALISONS  
NOS RÉFLEXES!

# ORIGINAL STRENGTH RÉINITIALISEZ-VOUS !

1



2



3



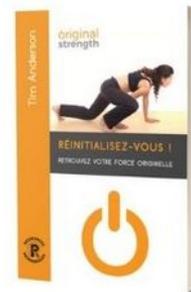
4



5

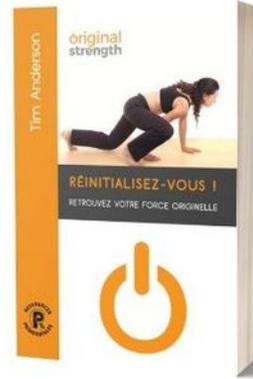


original  
strength



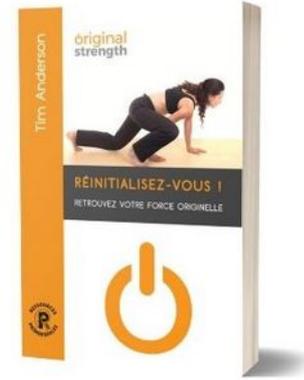
# RÉINITIALISATION 1/5

## LA RESPIRATION

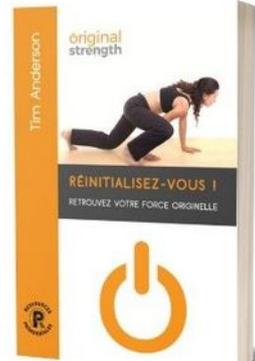


# RÉINITIALISATION 2/5

## LE CONTRÔLE DE LA TÊTE

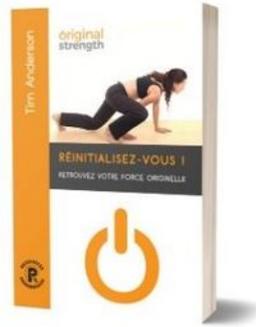


# RÉINITIALISATION 3/5 LES RETOURNEMENTS

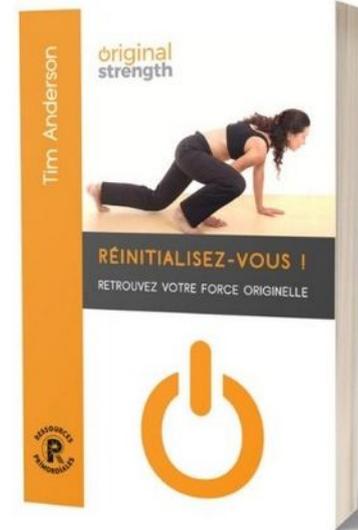


# RÉINITIALISATION 4/5

## LES BALANCEMENTS



# RÉINITIALISATION 5/5 LES MOUVEMENTS CROISÉS



# ORIGINAL STRENGTH RÉINITIALISEZ-VOUS !

1



2



3



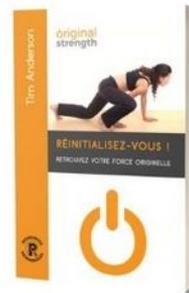
4



5



original  
strength



# LES RÉFLEXES



TOUT ACTE DE VIE  
CONSCIENT OU INCONSCIENT  
EST D'ORIGINE RÉFLEXE

I. M. SETCHENOV - 1863

MERCI DE VOTRE PARTICIPATION

# DES BOUQUINS



Intégration Motrice Primordiale  
& réflexes archaïques

Tim Anderson

original  
strength



**RÉINITIALISEZ-VOUS !**

RETROUVEZ VOTRE FORCE ORIGINELLE  
ET INTÉGREZ VOS RÉFLEXES PAR LE MOUVEMENT

Vidéos  
sur internet



Frank Forecich



**L'ANIMAL  
EXUBÉRANT**

SANTÉ, JEU ET MOUVEMENT



Frank Forecich



**MANUEL  
POUR BOUGER**

À LA RENCONTRE DE SON ANIMAL EXUBÉRANT



Steve Barreil



**LES AUTOMASSAGES  
AU ROULEAU**

INCLUS  
571  
DE VIDÉOS



Sally Goddard Blythe



**LE GRAND LIVRE  
DES RÉFLEXES**

L'IMPACT DES RÉFLEXES PRIMITIFS  
ET POSTURAUX SUR L'APPRENTISSAGE  
ET LE COMPORTEMENT



Matt Hill



**AVEZ-VOUS DÉJÀ VU  
UN TIGRE FAIRE DES POMPES ?**

Les 4 principes du Systema russe  
au service de votre santé

Vidéos  
sur internet



**LE SITE DE L'IMP : [WWW.REFLEXES.ORG](http://WWW.REFLEXES.ORG)**



Intégration Motrice Primordiale  
& réflexes archaïques

**FORMATIONS : [WWW.APPRENDRE.ORG](http://WWW.APPRENDRE.ORG)**



**BOUTIQUE ET LIVRES :  
[WWW.RESSOURCES-PRIMORDIALES.COM](http://WWW.RESSOURCES-PRIMORDIALES.COM)**

