

PROGRAMME
Anatomie Éprouvée®
Les chaînes articulaires et musculaires GDS par le vécu.

Intervenants :

JM SAMPER (Pédicure-Podologue – Docteur en Sciences Ph.D)

C CARRE (Kinésithérapeute – cadre de santé)

Lexique des abréviations familles/chaînes musculaires :

PM : Postéro-Médiane. AM : Antéro-Médiane. PA : Postéro-Antérieure. AP : Antéro-Postérieure.

AL : Antéro-Latérale. PL : Postéro-Latérale.

STAGE 1 : Concepts anatomique, biomécanique et comportementaux – Les chaînes articulaires / (9 h 30) 9 h – (13 h) 18 h.

Jour 1

9:30 -12:30

Présentation de la formation, de la structure de formation et son organisation, des formateurs et des participants.

Correction du pré test.

(Rappels) Historique, Définition et Contexte de la méthode GDS.

Définir les fondamentaux biomécaniques et posturaux.

Observation des préférences posturales.

Repérage des structures osseuses et articulaires du bassin.

Vivantiel des structures osseuses et articulaires du bassin.

Observation de l'impact sur les préférences posturales.

13:30 - 18:00

Observation des préférences posturales.

Repérage des structures osseuses et articulaires du membre inférieur.

Vivantiel des structures osseuses et articulaires du membre inférieur.

Observation de l'impact sur les préférences posturales.

Jour 2

9:00 -12:30

Réveil pédagogique.

Observation des préférences posturales.

Repérage des structures osseuses et articulaires du tronc.

13:30 - 18:00

Vivantiel des structures osseuses et articulaires du tronc.

Observation de l'impact sur les préférences posturales.

Jour 3

9:00 -13:00

Réveil pédagogique.

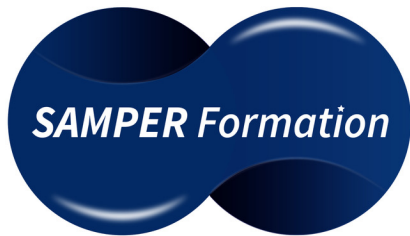
Observation des préférences posturales.

Repérage des structures osseuses et articulaires du membre supérieur.

Vivantiel des structures osseuses et articulaires du membre supérieur.

Observation de l'impact sur les préférences posturales.

Synthèse et aspects comportementaux.



**STAGE 2 : La famille d'ouverture (PL) et la famille de fermeture (AL)
/ (9 h 30) 9 h – (13 h) 18 h.**

Jour 1

9:30 -12:30

Présentation de la formation, de la structure de formation et son organisation, des formateurs et des participants.

Correction du test.

Observation des préférences posturales.

Repérage des structures musculo-aponévrotiques de la famille PL au membre inférieur.

Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques de la famille PL au membre inférieur.

Observation de l'impact sur les préférences posturales.

13:30 - 18:00

Observation des préférences posturales.

Repérage des structures musculo-aponévrotiques de la famille PL aux tronc et membre supérieur.

Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques de la famille PL aux tronc et membre supérieur.

Observation de l'impact sur les préférences posturales.

Jour 2

9:00 -12:30

Réveil pédagogique.

Observation des préférences posturales.

Repérage des structures musculo-aponévrotiques de la famille AL au membre inférieur.

Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques de la famille AL au membre inférieur.

Observation de l'impact sur les préférences posturales.

13:30 - 18:00

Observation des préférences posturales.

Repérage des structures musculo-aponévrotiques de la famille AL aux tronc et membre supérieur.

Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques de la famille AL aux tronc et membre supérieur.

Observation de l'impact sur les préférences posturales.

Jour 3

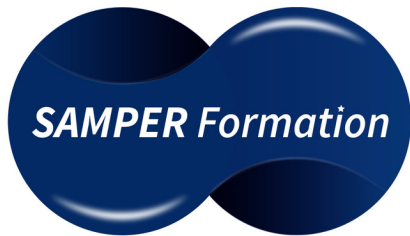
9:00 -13:00

Réveil pédagogique.

Observation des préférences posturales.

Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques des familles PL et AL en coordination.

Synthèse et aspects comportementaux.



**STAGE 3 : La famille de la stabilité (AM) et la famille de la verticalité (PM)
/ (9 h 30) 9 h – (13 h) 18 h.**

Jour 1

9:30 -12:30

Présentation de la formation, de la structure de formation et son organisation, des formateurs et des participants.

Correction du test.

Observation des préférences posturales.

Repérage des structures musculo-aponévrotiques de la famille AM au membre inférieur.

Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques de la famille AM au membre inférieur.

Observation de l'impact sur les préférences posturales.

13:30 - 18:00

Observation des préférences posturales.

Repérage des structures musculo-aponévrotiques de la famille AM aux tronc et membre supérieur.

Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques de la famille AM aux tronc et membre supérieur.

Observation de l'impact sur les préférences posturales.

Jour 2

9:00 -12:30

Réveil pédagogique.

Observation des préférences posturales.

Repérage des structures musculo-aponévrotiques de la famille PM au membre inférieur.

Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques de la famille PM au membre inférieur.

Observation de l'impact sur les préférences posturales.

13:30 - 18:00

Observation des préférences posturales.

Repérage des structures musculo-aponévrotiques de la famille PM aux tronc et membre supérieur.

Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques de la famille PM aux tronc et membre supérieur.

Observation de l'impact sur les préférences posturales.

Jour 3

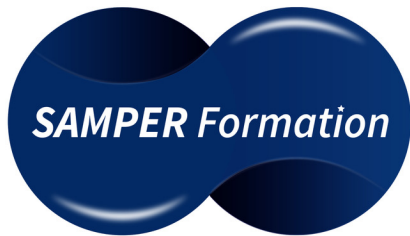
9:00 -13:00

Réveil pédagogique.

Observation des préférences posturales.

Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques des familles AM et PM en coordination.

Synthèse et aspects comportementaux.



STAGE 4 : La famille antigravitaire PA(AP) / (9 h 30) 9 h – (13 h) 18 h.

Jour 1

9:30 -12:30

Présentation de la formation, de la structure de formation et son organisation, des formateurs et des participants.

Correction du test.

Observation des préférences posturales.

Repérage des structures musculo-aponévrotiques de la famille PA AP au membre inférieur.

Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques de la famille PA AP au membre inférieur.

Observation de l'impact sur les préférences posturales.

13:30 - 18:00

Observation des préférences posturales.

Repérage des structures musculo-aponévrotiques de la famille PA AP aux tronc et membre supérieur.

Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques de la famille PA AP aux tronc et membre supérieur.

Observation de l'impact sur les préférences posturales.

Jour 2

9:00 -12:30

Réveil pédagogique.

Observation des préférences posturales.

Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques de la famille PA AP dans la respiration.

Observation de l'impact sur les préférences posturales.

13:30 - 18:00

Observation des préférences posturales.

Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques de toutes les familles musculaires en coordination.

Observation de l'impact sur les préférences posturales.

Jour 3

9:00 -13:00

Réveil pédagogique.

Observation des préférences posturales.

Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques de toutes les familles musculaires en coordination.

Synthèse et aspects comportementaux.