

« Les Chaînes musculaires et articulaires G.D.S. »

33 jours de stage répartis en 11 stages de 3 jours - 231 heures de formation

Cycle I - La biomécanique

Stage 1 - Notions de base

- **Le muscle outil de l'expression psycho-comportementale :**
 - Familles de muscles et chaînes de tension myofasciale
 - Du langage parlé au langage gravé
 - Qu'est ce qui induit l'activité dans les chaînes musculo-aponévrotique
- **Présentation des chaînes musculaire et articulaires selon G.D.S.**
 - *Structure de l'axe ou de la personnalité :*
 - Les chaînes antéro-médianes
 - Les chaînes postéro-médianes
 - Les chaînes postéro-antérieures et antéro-postérieures
 - *Structure de l'axe horizontal ou relationnel :*
 - Les chaînes antéro-latérales
 - Les chaînes postéro-latérales
- **Les mécanismes d'action-réaction entre les chaînes.**
- **L'étoile de la pentacoordination entre les chaînes**
- **Equilibration de l'homme debout :**
 - Les chaînes articulaires
 - Les masses et les inter-masses
 - Les pivots et les leviers
 - Les arcs et les segments
- **Genèse des typologies de base dans la croissance de l'enfant (vague de croissance) et structuration de la colonne vertébrale (apparition des courbures chez le bébé).**

Stage 2 - Etude des chaînes antéro-latérale : AL

- **Considération générale et caractéristiques psycho-comportementales**
- **Principes de traitement**
- **Résidence, fief et pivot primaire**

- **Les chaînes antéro-latérales aux membres inférieurs**
 - insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes
 - le faux pied plat / le faux valgum du genou / la fausse luxation de rotule / coxarthrose protusive
- **Atelier d'apprentissage des manoeuvres de corrections**
 - Mise en pratique deux à deux - deux groupes
- **Les chaînes antéro-latérales au bassin et au tronc**
 - insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes
 - la contre-nutation et le déploiement iliaque / l'hyper-pression intra-abdominale et les tensions viscérales spécifiques / le cintrage thoracique / le blocage thoracique en expiration
- **Atelier d'apprentissage des manoeuvres de corrections**
 - Mise en pratique deux à deux - deux groupes
- **Les chaînes antéro-latérales à la ceinture scapulaire et membres supérieures**
 - insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes
 - terrains prédisposant à certaines formes de PSH / l'épicondylite et tennis elbow / le syndrome du tunnel carpien / la rhizarthrose du pouce
- **Atelier d'apprentissage des manoeuvres de correction**
 - Mise en pratique deux à deux - deux groupes

Stage 3 - Etude des chaînes postéro-latérale : PL

- **Considération générale et les caractéristiques psycho-comportementales**
- **Principes de traitement**
- **Résidence, fief et pivot primaire**
- **La boucle entre les chaînes antéro-latérales et postéro-latérales au crâne :**
 - l'asymétrie temporo-mandibulaire
- **Atelier d'apprentissage des manoeuvres de correction des dysfonctions temporo-mandibulaire**
 - Mise en pratique deux à deux - deux groupes
- **Les chaînes postéro-latérales à la ceinture scapulaire et membres supérieures**
 - insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes
 - terrains prédisposant à certaines formes de PSH
- **Atelier d'apprentissage des manoeuvres de correction**
 - Mise en pratique deux à deux - deux groupes
- **Les chaînes postéro-latérales à la charnière cervico-thoracique et du tronc**
 - insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes
 - les dysfonctions de la région vertébrales C7 à T4 / les ailerons de Sigaud / l'hernie discale
- **Atelier d'apprentissage des manoeuvres de correction**
 - Mise en pratique deux à deux - deux groupes

- **Les chaînes postéro-latérales au bassin**

- insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes
- la nutation et le repli crânial de l'os coxal / la distension transversale du périnée

- **Atelier d'apprentissage des manoeuvres de correction**

- Mise en pratique deux à deux - deux groupes

- **Les chaînes postéro-latérales aux membres inférieurs**

- insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes
- la coxarthrose expulsive / le genou varum / les problèmes méniscaux / le pied plat

- **Atelier d'apprentissage des manoeuvres de correction**

- Mise en pratique deux à deux - deux groupes

Stage 4 - Etude des chaînes antéro-médiane : AM

- **Considération générale et les caractéristiques psycho-comportementales**

- **Principes de traitement**

- **Résidence, fief et pivot primaire**

- **Les chaînes antéro-médianes aux membres inférieurs**

- insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes
- l'hallux valgus / le flexum du genou / le genou valgum

- **Atelier d'apprentissage des manoeuvres de correction**

- Mise en pratique deux à deux - deux groupes

- **Les chaînes antéro-médianes au bassin (résidence)**

- insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes
- la contre-nutation sacré / la rotation du sacrum / les tensions périnéales / les pubalgies

- **Atelier d'apprentissage des manoeuvres de correction**

- Mise en pratique deux à deux - deux groupes

- **Les chaînes antéro-médianes au tronc**

- insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes
- les tensions du plexus solaire / l'enfoncement sternal / l'inversion de courbure thoraco-lombaire

- **Atelier d'apprentissage des manoeuvres de correction**

- Mise en pratique deux à deux - deux groupes

- **Les chaînes antéro-médianes au cou**

- insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes
- la problématique des hyoïdiens / l'inversion de courbure cervicale / le recul de la mandibule / les tensions pharyngées

- **Atelier d'apprentissage des manoeuvres de correction**

- Mise en pratique deux à deux - deux groupes

Stage 5 - Etude des chaînes postéro-médiane : PM

- **Considération générale et les caractéristiques psycho-comportementales**
- **Principes de traitement**
- **Résidence, fief et pivot primaire**

- **Les chaînes postéro-médianes aux membres inférieurs**
 - insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes
 - le pied cavus / le faux varum du genou / le recurvatum du tibia / l'inversion physiologique du genou / le syndrome rotulien / Osgood Schlatter
- **Atelier d'apprentissage des manoeuvres de correction**
 - Mise en pratique deux à deux - deux groupes

- **Les chaînes postéro-médianes au tronc**
 - insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes
 - le dos plat / l'horizontalisation du sternum / la subluxation costo-vertébrale / l'instabilisation du trépied vertébral / le terrain prédisposant à la scoliose / la nutation et le désencastrement du sacrum / distension sagittale du périnée
- **Atelier d'apprentissage des manoeuvres de correction**
 - Mise en pratique deux à deux - deux groupes

- **Les chaînes postéro-médianes au cou et au crâne**
 - insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes
 - la bosse de bison / céphalées d'Arnold / sinusites frontales
- **Atelier d'apprentissage des manoeuvres de correction**
 - Mise en pratique deux à deux - deux groupes

Stage 6 - Etude des chaînes postéro-antérieures et antéro-postérieures : PA - AP

- **Considération générale et les caractéristiques psycho-comportementales**
- **Principes de traitement**
- **Résidence, fief et pivot primaire**
- **Les différents groupes fonctionnels de PA et de AP**

- **Le groupe sentinelle de l'axe vertical**
 - insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes
 - le contrôle du port de tête / l'auto-grandissement réflexe / les mécanismes du blocage ostéopathique selon GDS / l'extension de la SBB / les lignes de Littlejohn
- **Atelier d'apprentissage des manoeuvres de correction**
 - Mise en pratique deux à deux - deux groupes

- **Le groupe des muscles respirateurs et presseurs**
 - insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes
 - les différents type de respiration réflexe / l'alternance de pression entre les 2 cavités thoracique et abdominale / les typologies respiratoires / les troubles circulatoires
- **Atelier d'apprentissage des manoeuvres de correction**
 - Mise en pratique deux à deux - deux groupes

- **Le groupe des muscles ajusteurs et régulateurs des centres de gravité AP**
 - insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes
 - les splénius et les carré des lombes dans le plan frontal / les scalènes haubans de la colonne cervicale / les carré des lombes et psoas haubans de la colonne lombaire / la respiration vertébrale / les lignes de forces antigravitaires / les triangles et les pyramides
- **Atelier d'apprentissage des manoeuvres de correction**
 - Mise en pratique deux à deux - deux groupes

- **Les chaînes antéro-postérieures aux membres inférieurs**
 - insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes
 - la sagittalisation de l'aile iliaque / la pubalgie / le récurvatum du genou
- **Atelier d'apprentissage des manoeuvres de correction**
 - Mise en pratique deux à deux - deux groupes

- **Les chaînes antéro-postérieures aux membres supérieurs**
 - insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes
 - la PSH / le blocage de la 3ème côte
- **Atelier d'apprentissage des manoeuvres de correction**
 - Mise en pratique deux à deux - deux groupes

Stage 7 - Tests et analyses

- **Les stratégies de la méthode G.D.S.**
 - la vague pour une restructuration psycho-motrice
 - l'étoile pour une refunctionalisation de la penta-coordination entre les chaînes
 - l'homme roue pour une vision plus claire de la globalité du corps
 - la lemniscate pour les étirements en circuit

- **Analyse morphologique**
 - globale - le flash pour la pulsion
 - observation et analyse de pulsions diverses
 - segmentaire - les empreintes
 - observation et analyse des empreintes région par région

- **Test d'élasticité dans les chaînes**
- **Les triangles**

- données conduisant au choix d'un triangle
- caractéristique des différents triangle
- précautions spécifiques / choix des manoeuvres / zone d'accès au corps privilégiée / principe de traitement adapté

- **Mise en situation professionnelle - par groupe**

Cycle II - Les stratégies de traitement

Stage 8 - Le bassin

- **Les triangles correspondants**

- le triangle au sommet PL
- le triangle au sommet AM

- **Les terrains prédisposant à la restructuration de la masse pelvienne**

- **Les schémas de déstructuration courant à partir de la masse pelvienne**

- **La place du bassin dans l'architecture corporelle**

- **La coxo-fémorale**

- la rotation latérale de la coxo-fémorale dans la flexion
- les pelvi-trochantériens ligaments actifs

- **Analyse du pencher en avant**

- **Les repères du bassin**

- les EIPS en debout et en décubitus
- le test de sollicitation des sacro-iliaques
- les EIAS en debout et en décubitus

- **Peut-on parler de mobilité sacro-iliaque?**

- le bassin statique et le bassin dynamique
- les mouvements de la sacro-iliaque

- **Les ligaments de la sacro-iliaque**

- le bassin statique et le bassin dynamique

- **L'équilibre pelvien dans le plan sagittal**

- **La physiologie du périnée - dépendante de la statique pelvienne**

- **Le muscle piriforme**

- **Les effets de la nutation sacro-iliaque**

- **Les effets de la contre-nutation sacro-iliaque**

- **Les pubalgies**

- **Le bassin asymétrique**

- **Examen clinique du bassin**

- **Protocole de restructuration pelvienne**
- **Les inégalités de longueur des membres inférieurs**

Stage 9 - Les membres inférieurs

- **La prise de conscience des torsions dans les membres inférieurs - pratique et théorie**
 - la torsion du fémur
 - la torsion du squelette jambier
 - la torsion du genou
- **Les repères permettant d'apprécier les désaxations du genou**
- **Les terrains prédisposant aux désaxations du genou**
 - l'excès d'activité dans les chaînes AL
 - l'excès d'activité dans les chaînes PL
 - les compétitions entre AL et PL
 - les compétitions entre AM et PL
 - l'excès d'activité dans les chaînes PM
 - l'excès d'activité dans les chaînes AP et PA
- **L'examen clinique détaillé**
 - **Testing de la mobilité coxo-fémorale**
 - testing des tensions dans les chaînes AL
 - testing des tensions dans les chaînes PL
 - testing des tensions dans les chaînes AM
 - testing des tensions dans les chaînes PM
 - **Testing de la mobilité du tibia, de la fibula et du pied**
 - testing de la mobilité du pied en prono-supination
 - testing de la liberté rotatoire du tibia en flexion
 - testing de la liberté de la fibula
- **Correction d'un récurvatum**
 - testing d'un récurvatum du tibia
 - testing d'un récurvatum du fémur
- **Marquage sur le pied des différents acteurs, après repérage osseux**
- **Rappel de la physiologie concernant le pied**
- **Travail synthétique du pied**
- **Accordage du membre inférieur**

Stage 10 - Le tronc et la respiration

- **Les triangles correspondant - sommet PM**
- **La prise de conscience de sa propre colonne vertébrale - pratique et théorie**
- **Le repérage et marquage osseux et musculaire sur la colonne vertébrale**
- **Le massage restructurant du dos (G.D.S.)**
 - les manoeuvres superficielles PL-AL et PM
 - les manoeuvres profondes - accordage PA-PM
- **Les accordages à la face antérieure du tronc**
- **La respiration**
 - la respiration vertébrale
 - les terrains prédisposants au spondylolysthésis
- **Les tests permettant d'apprécier le mode respiratoire**
- **La pratique en fonction des cas cliniques**
 - la libération d'un thorax bloquée en inspiration
 - la libération d'un thorax à grand diamètre sagittal
 - la libération d'un thorax bloquée en expiration
 - les modelages thoraciques
- **La reprogrammation de la synergie du transverse de l'abdomen dans la respiration**

Stage 11 - La colonne cervico-thoracique et le membre supérieur

- **Le triangle correspondant - sommet PA**
- **Les notions préliminaires de physiologie de la colonne cervicale**
- **Les typologies cervicales - théorie et techniques de correction pratique**
 - la rigidité en rectitude PA-AP
 - l'inversion de courbure AM
 - le tassement sous-occipital PM
 - l'exagération de courbure par compétition PM-AM
 - l'anté-projection du cou et de la tête AP- AL
- **Les différents étages fonctionnels de la colonne cervico-thoracique**
 - le crâne et la mandibule
 - la région sub-occipitale
 - C3 la vertèbre de transition
 - la colonne cervicale moyenne de C3 à C6
 - la charnière cervico-thoracique et la colonne cervico-thoracique jusqu'à T4
- **L'asymétrie au niveau cervical**
- **Les manoeuvres de correction**
 - la libération de la 1ère côte
 - la correction de la colonne cervicale moyenne dans le plan frontal
 - la correction de la colonne cervicale moyenne dans le plan horizontal
 - isométrique des complexes

- isométrique des SCM
- isométrique en translation des sub-occipitaux - libération de C1
- le déblocage de la charnière cervico-thoracique et la colonne cervico-thoracique jusqu'à T4

- **Le travail de la ceinture scapulaire et des aponévroses du membre supérieur**

- **Le triangle correspondant - sommet AL**

- **Les notions préliminaires**

- **Les tests et les techniques de correction**

- testing de la prono-supination et correction
- testing des tensions dans les chaînes AL / testing des tensions dans les chaînes PM / testing des tensions dans les chaînes AP au poignet et mise en tension
- le désengagement sous acromial
- testing et libération des possibilités rotatoires de l'humérus
- testing d'indépendance du membre supérieur par rapport à la colonne cervicale et au thorax
- les techniques de corrections d'une sub-luxation de l'humérus

- **Les typologies scapulaires et les terrains prédisposants à la PSH**

- **La reprogrammation de la torsion physiologique dans le membre supérieur**

- **Les accordages du membre supérieur**