

## Programme

### Les Chaines Musculaires GDS

#### CYCLE 2

##### Module 1 - Etude des chaînes antéro-latérales : A.L.

###### JOUR I

**9h00 - 12h30** : Considérations générales et caractéristiques psycho-comportementales.

**13h30 - 18h00** : Principes de traitement.

###### JOUR II

###### 9h00 - 12h30

Les chaînes antéro-latérales aux membre inférieurs : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : faux pied plat, faux valgum du genou, fausse luxation de la rotule, coxarthrose protrusive.

Atelier d'apprentissage des manoeuvres de correction des dysfonctions du membre inférieur liées à l'excès d'activité des chaînes de tensions myofasciales (Mise en pratique deux à deux - deux groupes).

###### 13h30 - 18h00

Les chaînes antéro-latérales au bassin et au tronc : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : la contre-nutation et le déploiement iliaque, l'hyperpression intra-abdominale et les tensions viscérales spécifiques, le cintrage du thorax, le blocage thoracique en expir.

Atelier d'apprentissage des manoeuvres de correction (Mise en pratique deux à deux – deux groupes).

Les chaînes antéro-latérales aux membre supérieurs : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : terrain prédisposant à certaines formes de PSH, épicondylites et tennis elbow, syndrome du canal carpien, rhizarthrose du pouce.

Atelier d'apprentissage des manoeuvres de correction (Mise en pratique deux à deux – deux groupes).

###### JOUR III

**9h00 - 12h30** : Les chaînes antéro-latérales au crâne : Les muscles sterno-cléido-mastoïdiens et les problèmes d'occlusion.

**13h30 - 18h00** : Atelier d'apprentissage des manoeuvres de correction (Mise en pratique deux à deux – deux groupes).

##### Module 2 - Etude des chaînes postéro-latérales : P.L.

###### JOUR I

###### 9h00-12h30

Considérations générales et caractéristiques psycho-comportementales.

Principes de traitement.

## Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

La coxo-fémorale fief et pivot primaire de PL.

### 13h30-18h00

La boucle entre les chaînes antéro-latérales et postéro-latérales au crâne : l'asymétrie temporo-mandibulaire.

Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction des dysfonctions des articulations temporo-mandibulaires (Mise en pratique deux à deux - deux groupes).

## JOUR II

### 9h00 - 12h30

Les chaînes postéro-latérales au niveau de la ceinture scapulaire et des membres supérieurs : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : terrain prédisposant à certaines formes de PSH

Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction (Mise en pratique deux à deux – deux groupes).

### 13h30 - 18h00

Les chaînes postéro-latérales au niveau de la charnière cervico-thoracique et du tronc : Insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : dysfonctions de la région vertébrale de C7 à T4, ailerons de Sigeaud, hernie discale.

Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction (Mise en pratique deux à deux – deux groupes).

## JOUR III

### 9h00 - 12h30

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 manœuvres de correction (Mise en pratique deux à deux – deux groupes).

### 13h30 - 18h00

Les chaînes postéro-latérales aux membres inférieurs : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : la coxarthrose expulsive, le genu varum et les problèmes méniscaux, le pied plat.

Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction (Mise en pratique deux à deux – deux groupes).

## Module 3 - Etude des chaînes antéro-médianes : A.M.

### JOUR I

#### 09.00-12.30

Considérations générales et caractéristiques psycho-comportementales.

Principes de traitement.

#### 13h30 - 18h00

Les chaînes antéro-médianes aux membres inférieurs : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : hallux valgus, flexum de genou, genu valgum.

## Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction des dysfonctions du membre inférieur liées à l'excès d'activité des chaînes de tension myofasciales AM (Mise en pratique deux à deux - deux groupes)

Les chaînes antéro-latérales au bassin résidence de l'AM : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : contre-nutation sacrée, Rotation du sacrum, tensions périnéales et pubalgies.

### JOUR II

#### 9h00 - 12h30

Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction (Mise en pratique deux à deux – deux groupes).

Les chaînes antéro-médianes au tronc : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : tensions du plexus solaire, enfoncement sternal, inversion de courbure thoraco-lombaire.

#### 13h30 - 18h00

Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction (Mise en pratique deux à deux – deux groupes).

### JOUR III

#### 9h00 - 12h30

Les chaînes antéro-médianes au cou et au crâne : la problématique des hyoïdiens, l'inversion de courbure cervicale, le recul de la mandibule, les tensions pharyngées, la flexion et torsion de la SSB.

#### 13h30 - 18h00

Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction (Mise en pratique deux à deux – deux groupes).

### Module 4 - Etude des chaînes postéro-médianes : P.M.

#### JOUR I

##### 9h00 - 12h30

Considérations générales et caractéristiques psycho-comportementales.

Principes de traitement.

Résidence, pivot primaire et fief.

##### 13h30 - 18h00

Les chaînes Postéro-médianes aux membres inférieurs : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : Pied cavus, faux varum du genou, récurvatum du tibia, inversion de la torsion physiologique du genou, syndrome rotulien et Osgood schlatter.

Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction des dysfonctions du membre inférieur liées à l'excès d'activité des chaînes de tension myofasciales PM (Mise en pratique deux à deux - deux groupes)

#### JOUR II

##### 9h00 - 12h30

## Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Les chaînes postéro-médianes au tronc : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : dos plat et horizontalisation du sternum. Sub-luxations costo-vertébrales. Instabilisation du trépied vertébral et terrain prédisposant à la scoliose.

Nutation et désencastrement du sacrum. Distension sagittale du périnée.

### 13h30 - 18h00

Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction (Mise en pratique deux à deux – deux groupes).

## JOUR III

### 9h00 - 12h30

Les chaînes antéro-médianes au cou et au crâne : la bosse de bison dans les compétitions PM-AM, céphalées d'Arnold, sinusites frontales.

### 13h30 - 18h00

Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction (Mise en pratique deux à deux – deux groupes).

## Module 5 - Etude des chaînes postéro-antérieures et antéro- postérieures : P.A.-A.P.

## JOUR I

### 9h00 - 12h30

Considérations générales et caractéristiques psycho-comportementales.

Principes de traitement.

Les différents groupes fonctionnels De PA et de AP.

Le groupe des sentinelles 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 SSB, les lignes de Littlejohn.

### 13h30 - 18h00

Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction des dysfonctions des articulations temporo-mandibulaires (Mise en pratique deux à deux - deux groupes).

## JOUR II

### 9h00 - 12H30

Le groupe des muscles respirateurs et presseurs : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes. Les différents types de respiration réflexe, l'alternance de pression entre les deux cavités thoracique et abdominale, les « typologies » respiratoires, les troubles circulatoires.

Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction (Mise en pratique deux à deux – deux groupes).

### 13h30 - 18h00

Le groupe des muscles ajusteurs et régulateurs des centre de gravité de AP : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes. Les spénus et les carrés des lombes dans le plan frontal. Les scalènes haubans de la colonne cervicale, les carrés des lombes et les psoas haubans de la colonne lombaire. La respiration vertébrale. Les lignes de force antigravitaires, les triangles et les pyramides.

## Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction (Mise en pratique deux à deux – deux groupes).

### JOUR III

#### 9h00 - 12h30

Les chaînes antéro-postérieures aux membres inférieurs : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes. La sagittalisation de l'aile iliaque et la pubalgie.

Le récurvatum du fémur.

Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction (Mise en pratique deux à deux – deux groupes).

#### 13h30 - 18h00

Les chaînes antéro-postérieures aux membres supérieurs : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes. Le court biceps et le coraco-brachial dans la PSH.

Le petit pectoral et le blocage de la 3° côte.

PA-AP au crâne et au visage.

### Module 6 - Tests et analyses :

#### JOUR I : 9h00 - 18h00

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.

#### JOUR II - 9h00 - 18h00

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.

#### JOUR III - 9h00 - 18h00

Test d'élasticité dans les chaînes.

## CYCLE 3

### Module 7 - Le Bassin

#### JOUR I

#### 9h00 - 12h30

Les triangles correspondants :

- Le triangle sommet PL.

## Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

- Le triangle sommet AM.

Terrains prédisposant à la déstructuration de la masse pelvienne.

### 13h30 - 18h00

Schémas de déstructuration courants à partir de la masse pelvienne.

La place du bassin dans l'architecture corporelle.

## JOUR II

### 9h00 - 12h30

La coxo-fémorale :

- La rotation latérale de la coxo-fémorale dans la flexion.
- Les pelvi-trochantériens ligaments actifs de la coxo-fémorale.

Analyse du pencher en avant.

### 13h30 - 18h00

Les repères du bassin :

- Les EIPS en debout puis en décubitus.
- Test de sollicitation sacro-iliaque.
- Les EIAS en debout puis en décubitus.

Peut-on parler de mobilité sacro-iliaque ?

- Bassin statique et bassin dynamique.
- Les mouvements de la sacro-iliaque.

Les ligaments de la sacro-iliaque.

Bassin statique et bassin dynamique.

## JOUR III

### 9h00 - 12h30

Equilibre pelvien dans le plan sagittal.

La physiologie du périnée est très 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.

### 13h30 - 18h00

Le bassin est asymétrique.

Examen clinique du bassin.

Protocole de restructuration pelvienne.

Les inégalités de longueur des membres inférieurs.

## Module 8 - Les membres inférieurs

### JOUR I

## Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

### 9h00 - 12h30

Prise de conscience des torsions dans les membres inférieurs : Pratique puis théorie.

- Torsion du fémur.
- Torsion du squelette jambier.
- Torsion dans le genou.

### 13.30-18.00

Repères permettant d'apprécier les désaxations du genou.

Terrains prédisposant aux désaxations du genou.

Excès d'activité dans les chaînes antéro-latérales.

Excès d'activité dans les chaînes antéro-latérales.

Compétition entre AL et PL.

Compétition entre AM et PL.

Excès d'activité dans les chaînes postéro-médianes.

Excès d'activité dans les chaînes antéro-postérieures et postéro-antérieures.

## JOUR II

### 9h00 - 12h30

Examen clinique détaillé :

- Testing de la mobilité coxo-fémorale
- Testing des tensions dans les chaînes antéro-latérales.
- Testing des tensions dans les chaînes postéro-latérales.
- Testing des tensions dans les chaînes antéro-médianes.
- Testing des tensions dans les chaînes postéro-médianes.

### 13.30-18.00

- Testing de la mobilité du tibia, de la fibula et du pied
- Testing de la mobilité du pied en pronosupination.
- Testing de la liberté rotatoire du tibia en flexion.
- Testing de la liberté de la fibula.

## JOUR III

### 9h00 - 12h30

Correction d'un recurvatum :

- Testing d'un recurvatum du tibia.
- Testing d'un recurvatum du fémur.

Marquage sur le pied des différents acteurs, après repérage osseux.

### 13h30 - 18h00

Rappel de physiologie concernant le pied.

Travail synthétique du pied.



## Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Accordages du membre inférieur.

### Module 9 - Le tronc et la respiration

#### JOUR I

##### 9h00 - 12h30

Les triangles correspondants : le triangle sommet PM.

Prise de conscience de sa propre colonne vertébrale (Pratique puis théorie).

##### 13.30-18.00

Repérage et marquage osseux et musculaire sur la colonne vertébrale.

#### JOUR II

##### 9h00 - 12h30

Le massage restructurant du dos (G.D.S.) :

Manœuvres superficielles PL-AL et PM..

Manœuvres profondes : accordage PA-PM.

##### 13.30-18.00

Accordages à la face antérieure du tronc :

La respiration

La respiration vertébrale.

Terrains prédisposant au spondylo-lysthésis.

#### JOUR III

##### 9h00 - 12h30

Tests permettant d'apprécier le mode respiratoire

Pratique en fonction des cas cliniques :

Libération d'un thorax bloqué en inspir.

Libération d'un thorax à grand diamètre sagittal.

Libération d'un thorax bloqué en expir.

Modelages thoraciques.

##### 13h30 - 18h00

Reprogrammation de la synergie du transverse de l'abdomen dans la respiration.

### Module 10 - La colonne cervico-thoracique et le membre supérieur

#### JOUR I

##### 9h00 - 12h30

Le triangle correspondant :

- Le triangle sommet PA que l'on aborde depuis le cou.

- Notions préliminaires de physiologie de la colonne cervicale.

Les typologies cervicales (Théorie et techniques de correction en pratique) :

- Rigidité en rectitude PA-AP.

- Inversion de courbure AM.

- Tassement sous-occipital PM.



## Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

- Exagération de courbure par Compétition PM-AM.
- Anté-projection du cou et de la tête AP-AL.

### 13.30-18.00

Les différents étages fonctionnels de la colonne cervico-thoracique :

- Le crâne et la mandibule.
- La région sub-occipitale.
- C3 vertèbre de transition.
- La colonne cervicale moyenne de C3 à C6.
- La charnière cervico-thoracique et la colonne cervico-thoracique jusqu'à T4.

## JOUR II

### 9h00 - 12h30

L'asymétrie au niveau cervical.

Manoeuvres de correction :

- Libération de la première côte.
- Correction de la colonne cervicale moyenne dans le plan frontal.
- Correction de la colonne cervicale moyenne dans le plan des rotations.

### 13h30 - 18h00

- Isométrie des complexi.
- Isométrie des SCM.
- Isométrie en translation des sub-occipitaux (libération de C1).
- Déblocage de la charnière cervico-thoracique et la colonne cervico-thoracique jusqu'à T4.

## JOUR III

### 9h00 - 12h30

Travail de la ceinture scapulaire et des aponévroses du membre supérieur :

Le triangle correspondant :

Le triangle sommet AL que l'on aborde depuis la main.

Notions préliminaires.

Tests et techniques de correction :

- Testing de la prono-supination et correction.
- Testing de l'AL, la PM et l'AP au poignet et mises en tension.
- 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.

" Technique de correction d'une sub-luxation de l'humérus.

### 13h30 - 18h00

Typologies scapulaires et terrains prédisposant à la péri-arthrite scapulo-humérale.

Reprogrammation de la torsion dans le membre supérieur.

Les accordages du membre supérieur.