

## Programme de la formation

### « Les Chaînes Musculaires et articulaires GDS »

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

## Premier cycle :

### Stage 1 - Base fondamentales de la méthode GDS

- **Le muscle outil de l'expression psycho-comportementale :**
  - Familles de muscles et chaînes de tension myo-fasciales – Du langage parlé au langage gravé.
  - Qu'est-ce qui induit l'activité dans les chaînes musculo-aponévrotiques ?
- **Présentation des chaînes musculaires 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-latérales : A.L.

- **Considérations générales et caractéristiques psycho-comportementales.**
- **Principes de traitement.**
- **Les chaînes antéro-latérales aux membres 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 manœuvres de correction des dysfonctions du membre inférieur liées à l'excès d'activité des chaînes de tension myofasciales**  
(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'hyperpression intra-abdominale et les tensions viscérales spécifiques, le cintrage du thorax, le blocage thoracique en expir.
- **Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction** (Mise en pratique deux à deux – deux groupes).
- **Les chaînes antéro-latérales aux membres 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 manœuvres de correction** (Mise en pratique deux à deux – deux groupes).

- **Les chaînes antéro-latérales au crâne** : Les muscles sterno-cléido-mastoïdiens et les problèmes d'occlusion.
- **Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction** (Mise en pratique deux à deux – deux groupes).

### **Stage 3 – Etude des chaînes postéro-latérales : P.L.**

- **Considérations générales et caractéristiques psycho-comportementales.**
- **Principes de traitement.**
- **La coxo-fémorale fief et pivot primaire de PL.**
- **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).
- **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).
- **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).
- **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).
- **Les chaînes postéro-latérales aux membres inférieurs** : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : la coxarthrose explosive, 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).

### **Stage 4 – Etude des chaînes antéro-médianes : A.M.**

- **Considérations générales et caractéristiques psycho-comportementales.**
- **Principes de traitement.**
- **Les chaînes antéro-médianes aux membres inférieurs** : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : hallux valgus, flexum de genou, genu-valgum.
- **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-médianes au bassin résidence de l'AM** : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : contre-nutation sacrée, Rotation du sacrum, tensions périnéales et pubalgies.
- **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.
- **Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction** (Mise en pratique deux à deux – deux groupes).

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

## **Stage 5 – Etude des chaînes postéro-médianes : P.M.**

- **Considérations générales et caractéristiques psycho-comportementales.**
- **Principes de traitement.**
- **Résidence, pivot primaire et fief.**
- **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) :
- **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 désencastrament du sacrum. Distension sagittale du périnée.
- **Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction** (Mise en pratique deux à deux – deux groupes).
- **Les chaînes postéro-médianes au cou et au crâne** : la bosse de bison dans les compétitions PM-AM, céphalées d'Arnold, sinusites frontales.
- **Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction** (Mise en pratique deux à deux – deux groupes).

## **Stage 6 – Etude des chaînes postéro-antérieures et antéro- postérieures : P.A.-A.P.**

- **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.
- **Atelier d'apprentissage des manœuvres 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 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).
- **Le groupe des muscles ajusteurs et régulateurs des centre de gravité de AP** : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes. Les spénus et les carré 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 anti-gravitaire, les triangles et les pyramides.
- **Atelier d'apprentissage des manœuvres 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 et la pubalgie.

Le récurvatum du fémur.

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

■ **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<sup>e</sup> côte.

■ **PA-AP au crâne et au visage.**

## 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.

Caractéristiques des différents triangles : précautions spécifiques, choix des manœuvres et zone d'accès au corps privilégiée, principes de traitement adapté.

■ **Mise en situation professionnelle** (Mise en pratique par petits groupes).

## Deuxième cycle

### Stage 1 - Le Bassin

■ **Les triangles correspondants :**

Le triangle sommet PL.

Le triangle sommet AM.

■ **Terrains prédisposant à la déstructuration de la masse pelvienne.**

■ **Schémas de déstructuration courants 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 de la coxo-fémorale.

■ **Analyse du pencher en avant.**

■ **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.

■ **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.
- Le bassin est asymétrique.
- Examen clinique du bassin.
- Protocole de restructuration pelvienne.
- Les inégalités de longueur des membres inférieurs.

## Stage 2 - Les membres inférieurs

- **Prise de conscience des torsions dans les membres inférieurs** : Pratique puis théorie.
  - Torsion du fémur.
  - Torsion du squelette jambier.
  - Torsion dans le genou.
- **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 postéro-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.
- **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.
  - **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 physiologie concernant le pied.**
- **Travail synthétique du pied.**
- **Accordages du membre inférieur.**

## Stage 3 - Le tronc et la respiration

- **Les triangles correspondants** : le triangle sommet PM.
- **Prise de conscience de sa propre colonne vertébrale** (Pratique puis théorie).
- **Repérage et marquage osseux et musculaire sur la colonne vertébrale.**
- **Le massage restructurant du dos** (G.D.S.) :
  - Manœuvres superficielles PL-AL et PM..
  - Manœuvres profondes : accordage PA-PM.
- **Accordages à la face antérieure du tronc** :
- **La respiration**
  - La respiration vertébrale.
  - Terrains prédisposant au spondylo-lysthésis.
- **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.
- **Reprogrammation de la synergie du transverse de l'abdomen dans la respiration.**

## **Stage 4 - La colonne cervico-thoracique et le membre supérieur**

- **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.
  - Exagération de courbure par Compétition PM-AM.
  - 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 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.**
- **Manœuvres 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.
  - Isométrique des complexi.
  - Isométrique des SCM.
  - Isométrique en translation des sub-occipitaux (libération de C1).
  - Déblocage de la charnière cervico-thoracique et la colonne cervico-thoracique jusqu'à T4.
- **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.
- **Typologies scapulaires et terrains prédisposant à la péri-arthrite scapulo-humérale.**
- **Reprogrammation de la torsion dans le membre supérieur.**
- **Les accordages du membre supérieur.**