

# Physiologie de la Posture et du Mouvement

FORMATION PHILIPPE CAMPIGNION ©

Nombre de jours : 12 jours répartis sur 3 x 4 jours - 84 h. de formation

## PROGRAMME

### STAGE I : INTRODUCTION : NOTIONS DE BASE / BASSIN

#### JOUR 1

##### matin

##### **Historique du concept GDS et parcours de son auteur**

##### **Théorie :**

Influences diverses : S Piret et M.M Béziers, Kabat, Bobath, Mademoiselle Mézières... (théorie)

Les chaînes articulaires

Familles de muscles et chaînes de tension myo-fasciale :

Le langage parlé et le langage gravé du corps (théorie)

Qu'est-ce qui induit l'activité dans les chaînes musculo-aponévrotiques ? (théorie)

##### **Pratique :**

Le bouquet : appréciation des différentes pulsions de profil (deux groupes)

Présentation des 6 archétypes par le vécu

##### après-midi

##### **Théorie :**

Les résidences, les fiefs et les pivots primaires

L'asymétrie physiologique

La notion de contrôle et d'antagonisme-complémentarité

##### **Pratique :**

Activation des fiefs

Théâtralisation de l'étoile

#### JOUR 2

##### Matin

##### **Théorie :**

Equilibration de l'homme debout : les chaînes articulaires

Les masses et les inter-masses

Les pivots et les leviers

Les arcs et les segments

##### **Pratique :**

«Gymnastique» des pivots

##### Après-midi

##### **Théorie :**

Structuration de la colonne chez le bébé

La vague de croissance et les vagues de conscientisation

Action-réaction entre l'os et le muscle, la tenségrité

La torsion au sein des chaînes articulaires

##### Discussion

## JOUR 3

### Matin

#### **Théorie :**

Le bassin d'un point de vue symbolique (théorie)

La place du bassin dans l'architecture corporelle (théorie)

Empreintes utiles des chaînes au niveau du bassin.

#### **Pratique :**

Prise de conscience du bassin en position debout :

Tapotements sur un hémi-bassin.

Construction du bassin par le mime avec comparaison permanente avec les squelettes :

Les lignes de force du bassin

Les torsions dans le bassin

Le cotyle et les sacro-iliaques

Le sacrum (horloge)

### Après-midi

#### **Pratique :**

##### **La coxo-fémorale :**

Localisation de la tête du fémur (deux à deux)

Marquage du bord postérieur de l'extrémité supérieure du fémur et découverte des rotations automatiques.

#### **Théorisation :**

Importance de la rotation latérale dans la flexion

Les ischio-tibiaux ligaments actifs de la coxo-fémorale

#### **Atelier :**

Prise de conscience du périnée :

Prise de conscience du cadre osseux

Différenciation entre triangle postérieur et triangle antérieur

Relance de la rythmicité périnéale

#### **Théorisation :**

Le périnée n'est pas un plancher

Influence de la statique pelvienne sur la physiologie du périnée

### Discussion.

## JOUR 4

### Matin

#### **Théorie :**

Les chaînes au niveau du bassin : qui contrôle qui ?

#### **Atelier :**

Marquage sur la peau

## Après-midi

### **Théorie :**

Prise de conscience de l'asymétrie du bassin

Circuit d'étirement autour du bassin

### **Théorie :**

Empreintes segmentaires utiles, acceptables et dérangeantes des chaînes au niveau pelvien

Notion de terrain prédisposant dans les lésions musculo-squelettiques

Processus de déstructuration de la masse pelvienne

## Réponses aux questions.

## STAGE II

### Les MEMBRES INFÉRIEURS et AXE VERTICAL

## JOUR 1

### Matin

**Théorie :** Les chaînes dans l'équilibre sagittal des membres inférieurs. Empreintes utiles.

### **Pratique :**

Dessins des chaînes sur la peau des membres inférieurs

### **La torsion statique dans les membres inférieurs :**

Prise de conscience deux à deux

**Théorisation :** Les chaînes incriminées dans la torsion.

### Après-midi

### **Pratique :**

### **Que deviennent les torsions dans la marche ?**

Mimer les différents étages dans le pas antérieur et le pas postérieur

### **Théorisation :**

Les chaînes susceptibles de perturber la torsion statique du membre inférieur et les rotations dans la marche

## JOUR 2

### Matin

### **Pratique :**

Appréciations des anomalies de torsion des membres inférieurs à partir des repères du genou

Travail du membre inférieur à partir de la coxo-fémorale

### Après-midi

**Atelier :** Travail du pied (Mézières) 2 par 2.

**Théorie :** Les arches et les torsions physiologiques du pied.

Action-Réaction entre les chaînes musculaires dans le pied.

**Atelier :**

Travail proprioceptif et mise en mouvement.

**Discussion.**

### JOUR 3

#### Matin

**Théorie :**

Rôle des différentes chaînes dans l'équilibre vertébral

Mécanismes de l'auto-grandissement réflexe

**Pratique : Prise de conscience du bassin et de la colonne vertébrale :**

Visualisation par le mime, depuis le bassin jusqu'en CO-C1.

Orientation et équilibre des différents segments vertébraux.

Mime des épineuses,

Mime des transverses,

Mime des articulaires.

**Théorisation : Les torsions dans la colonne vertébrale**

**Pratique :**

Théâtralisation des différentes régions vertébrales par petits groupes.

Les segments déclives et proclives

#### Après-midi

**Théorie :**

Implication des chaînes antéro-médianes dans la stabilité de la colonne vertébrale

**Pratique : Ancrage de T8 :**

La respiration vertébrale en DV (par deux)

**Discussion.**

### JOUR 4

#### Matin

**Pratique : deux à deux**

Assouplissement vertébral dans tous les plans.

Un groupe puis l'autre.

Travail de la rythmicité vertébrale en DV

**Théorisation.**

#### Après-midi

**Pratique :**

auto-grandissement et équilibre.

**Théorisation.**

**Réponses aux questions.**

## STAGE III

### La RESPIRATION - COLONNE CERVICALE - LES MEMBRES SUPERIEURS

#### JOUR 1

##### Matin

###### **Théorie :**

Les chaînes postéro-antérieures et antéro-postérieures (PA-AP) acteurs de la respiration

Les différents types de respiration :

La respiration de repos,

La respiration dynamique,

La respiration d'effort.

Le diaphragme acteur principal de la respiration

###### **Pratique :**

Localisation du diaphragme par rapport aux viscères

Prise de conscience du jeu diaphragmatique

Prise de conscience du jeu costal

Rôle du diaphragme dans la statique

###### **Théorie :**

Influence de la posture sur la physiologie diaphragmatique

###### **Pratique :**

Prise de conscience de sa propre respiration

Mime des différentes attitudes mises en évidence par la méthode G.D.S.

Qu'est-ce que cela change dans ma façon de respirer ?

Observation d'un groupe par l'autre en décubitus

##### **Théorisation.**

##### Après-midi

###### **Théorie :**

La respiration dans l'optique des chaînes G.D.S. :

La respiration de repos,

La respiration dynamique,

La respiration d'effort.

###### **Pratique :**

L'autograndissement réflexe dans la respiration dynamique.

Reprogrammation du transverse de l'abdomen

##### **Discussion.**

#### JOUR 2

##### Matin

**Pratique :**

Réautomatisation des mécanismes justes de la respiration :

Réautomatisation du jeu diaphragmatique idéal,

Amplification du jeu costal

Travail de la rythmicité vertébrale dans la respiration,

Les scalènes et les psoas dans la respiration.

**Théorisation.****Après-midi****Pratique :**

Le jeu des pressions entre les deux cavités thoracique et abdominale,

importance du muscle transverse.

**Théorisation.****Réponses aux questions.****JOUR 3****Matin****Introduction théorique : Physiologie idéale de la colonne cervicale**

Contrôle du port de tête, la chaîne PA dans son fief

Positionnement de la tête dans l'espace :

- Dans le plan sagittal
- Rotation céphalique
- Les SCOM et l'oculocéphalogyrie

Equilibration de la tête par rapport au pelvis

Rythmicité céphalique liée à la respiration, les chaînes PA et AP

**Pratique sur la colonne cervicale :**

Détente de la PM en DD

Assouplissement C0-C1-C2

Travail des inclinaisons

Travail des rotations

Assouplissement de la région inter-scapulaire.

**Théorisation****Pratique :**

Prise de conscience de l'auto-grandissement à partir de la colonne cervicale

Libérer la colonne cervicale du poids de la ceinture scapulaire

Prendre conscience de la mobilité du segment proclive de l'arc supérieur depuis T7-T8

**Théorisation****Après-midi****Pratique :**

La rythmicité cervicale dans la respiration

Libération du pivot C4-C5

Travail de la «bosse de bison»

**Il n'y a que des rotations médiales dans le membre supérieur :**

Les torsions de la scapula

La torsion de la clavicule

L'articulation acromio-claviculaire

La torsion de l'humérus

La coaptation scapulo-humérale par le long biceps

Le radius s'enroule autour du cubitus

Le supinateur, ligament actif des articulations huméro-radiale et radio-cubitale

Les oppositions dans la main

**Théorisation**

**Discussion.**

**JOUR 4**

**Matin**

**Pratique :**

Travail des aponévroses du membre supérieur deux à deux

Re-programmation du grand dorsal (le lasso)

**Théorisation.**

**Après-midi**

**Pratique :**

Ré-appuyer la ceinture scapulaire sur le pelvis.

**Théorisation**

**Réponses aux questions.**

**Validation des acquis**