

## Programme

### La prise de conscience corporelle

#### Structuration d'un cours :

- Prise de conscience de ses propres tensions.
- Prise de conscience de ses os : se construire une charpente
- Équilibrage des tensions musculaires : habiller la charpente.
- Ré-apprentissage du geste source.
- Mettre du rythme dans le mouvement en s'appuyant sur ses os et en déliant ses muscles dans une spirale rythmée.

#### Fil conducteur pour l'enchaînement des séances :

- Re-fonctionnalisation des coxo-fémorales et du bassin
- Les torsions dans les membres inférieurs.
- Ré-équilibrage de l'axe vertical dans le plan sagittal – Cage thoracique et respiration.
- La colonne cervicale, la ceinture scapulaire et les membres supérieurs.

#### 1<sup>er</sup> Jour :

- Les chaînes musculaires : généralités sur les Familles de muscles et chaînes de tensions myofasciales - Du langage parlé au langage gravé.
- Présentation des chaînes musculaires et articulaires selon G.D.S.
  - Les chaînes antéro-médianes
  - Les chaînes postéro-médianes
  - Les chaînes postéro-antérieures et antéro-postérieures.
- Exercices pratiques pour le membre inférieur et le bassin

#### Membre inférieur

- ◆ Prise de conscience de l'appui au sol
- ◆ Travail des lombricaux
- ◆ Equilibre entre les chaînes musculaires AM et PM
- ◆ Prise de conscience de la coxo-fémorale
- ◆ Reprogrammation des fessiers profonds
- ◆ Exercices de relâchement antérieur et postérieur
- ◆ Equilibre entre les différentes chaînes : AL / PL puis PAP/AL/PL
  - Coxo fémorale
  - Genoux
  - Travail global
- ◆ Etirements
  - Sartorius
  - Bandelette ilio tibiale

## 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.

Bassin – périnée

- Ischion
- Iliaque

### 2ème Jour :

Exercices pratiques pour le thorax et la respiration

Thorax

- Ancrage T8
- Grand dorsal et Obliques
- Recrutement des abdominaux
- Equilibre « chat »

La respiration

- cage thoracique
- diaphragme ( libération)

- Exercices pratiques pour le la ceinture scapulaire, le membre supérieur

Membre supérieur et ceinture scapulaire

- Omoplate : équilibre PL/AP – AM/PM
- Les torsions
- Aponévroses du membre supérieur

### 3ème Jour :

Exercices pratiques pour les cervicales, le visage, les yeux

Rachis cervical

- Rythmicité PA/AP
- Détente AL/PL temporal
- Dissociation rachis cervical/ceinture scapulaire

- Exercices concernant des postures plus globales