

LA BIOMECHANIQUE PROGRAMME

Aspect biomécanique - Acquisition (sur 21 jours : 7 x 3 jours)

■ Introduction et notions de base...

- Les chaînes articulaires : axe vertical et axe horizontal.
- Equilibration de l'homme debout.
- Définition de la chaîne myofasciale.
- Définition d'une typologie.

■ Présentation des chaînes musculaires selon la méthode G.D.S.

▪ Structure de l'axe ou de la personnalité :

- Les chaînes antéro-médianes A.M. de l'affectivité .
- Les chaînes postéro-médianes P.M. de la cérébralité.
- Les chaînes postéro-antérieures et antéro-postérieures P.A.-A.P. de l'impulsivité.
- La chaîne P.A.-A.P. bien que n'en formant qu'une anatomiquement, peut se dédoubler en chaîne antéro-postérieure A.P. de l'émotivité et chaîne postéro-antérieure P.A. de la réactivité.

▪ Structure de l'axe horizontal ou relationnel :

- Les chaînes antéro-latérales A.L. de l'introversion.
- Les chaînes postéro-latérales P.L. de l'extraversion.

■ 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).

■ Parallèle avec l'énergétique chinoise : cinq éléments, cinq chaînes musculaires ?

■ Introduction aux travaux sur chacune des typologies...

- Pentacoordination des cinq chaînes musculaires.

■ Etude de la chaînes antéro-latérale : AL...

▪ Théorie :

- Comportement psychomoteur susceptible d'entraîner une activité dans les chaînes antéro-latérales.
- Anatomie de la chaîne antéro-latérale et analyse biomécanique : empreintes morphologiques utiles, acceptables ou dérangentantes pathologies spécifiques (valgus du pied, genu valgum, coxarthrose protrusive...).
- Analyse morphologique et points révélateurs.
- Rapports viscéraux et dermalgies réflexes spécifiques.
- Précautions thérapeutiques propres à la structure antéro-latérale.

▪ Pratique :

- Techniques superficielles : nettoyage de la peau, travail réflexe à visée musculaire et dermalgies.
- Techniques profondes : ponçage profond, isométriques locaux et postures globales d'étirement.

■ Etude de la chaîne postéro-latérale : PL...

▪ Mise en situation :

- Prise de conscience sur soi, des torsions dans les membres (lemniscate).

▪ Théorie :

- Pour chaque structure selon le même plan que l'AL.
- Avec PL nous aborderons le vrai pied plat, le genu varum, les problèmes méniscaux, les ailerons de Sigaud, certaines formes de PSH...

▪ Pratique :

- Selon le même plan que l'AL.

■ Etude des chaînes antéro-médianes et postéro-médianes : AM et PM...

Chaque structure sera abordée sous forme d'interpellation par un vécu corporel spécifique :

- Avec AM nous nous attarderons sur l'hallux valgus, les problèmes de périnée, la cyphose, l'enfoncement sternal, l'inversion de courbure cervicale, le recul du maxillaire inférieur...
- Avec PM nous parlerons du pied creux, du faux varum du genou, de l'horizontalisation du sacrum, de la lordose par extension lombo-sacrée...

■ Etude des chaînes postéro-antérieure : PA et antéro-postérieure : AP et postéro-antérieure / antéro-postérieure : PA - AP - Même plan que précédemment...

Il s'agit de la chaîne la plus complexe, puisque bien que n'en formant qu'une anatomiquement, elle se dédouble donnant selon les cas 3 attitudes morphologiques.

D'un point de vue fonctionnel, elle est constituée de plusieurs groupes de muscles ayant chacun une action particulière, nous étudierons donc les groupes suivants :

- Sentinelles de l'axe vertical qui ajustent les vertèbres les unes par rapport aux autres et sont liées à la notion d'axe.
- Respirateurs et presseurs qui assurent la fonction de ventilation et qui par le jeu des pressions qu'ils entretiennent entre les 2 cavités, thoracique et abdominale, influencent la circulation.
- Ajusteurs et régulateurs des centres de gravité qui ont une action spécifique au niveau des inter-masses (genoux, L3 et C4-C5) et interviennent dans l'équilibration des masses pelvienne, thoracique et céphalique entre elles, et ce dans tous les plans. Ces muscles AP équilibrent aussi les tensions entre AM et PM dans un plan sagittal. AP est liée à la notion de rythme dans l'alternance.
- Relais entre PA et les chaînes de l'axe horizontal (AL et PL) : PA-AP s'associe avec AL et PL pour former la triade dynamique.

Nous travaillerons sur nous la prise de conscience de l'axe à partir des repoussées des membres ainsi que le rythme et l'équilibre pour intégrer en nous l'action de PA-AP.

■ Construction de la charpente osseuse, support de la penta-coordination

▪ Biomécanique :

- Action des chaînes sur les coxo-fémorales, les os iliaques, le sacrum et donc les sacro-iliaques.
- Les mécanismes de défense.
- Rapports avec les autres régions (membres inférieurs, membres supérieurs et ceinture scapulaire, crâne).

▪ Tests et analyses :

- Indice de sollicitation pelvienne G.D.S.
- Trapèze de Picq et losange de Michaelis.
- Angles G.D.S. du bassin.

▪ Corrections spécifiques :

- Travail réflexe au niveau du bassin.
- Isométriques de correction.

■ Analyse des différents tests et synthèse...

- Analyse morphologique segmentaire.
- Test d'élasticité dans les chaînes.

■ Synthèse et procédure d'évaluation des stagiaires...

La pratique et la théorie alterneront. Les cours théoriques bénéficient d'un support informatique visuel important ainsi que de photocopies. Une bibliographie sur la biomécanique est proposée.

Votre attention !
Les caméscopes et appareils photos ne sont pas autorisés.
Seuls les enregistreurs sont tolérés.