



Siret : 817 680 226 RCS Melun

Intervenants :
JMS = Jean Michel SAMPER (Pédicure-Podologue –
 Docteur en Sciences Ph.D).
CC = Cédric CARRE (Kinésithérapeute – cadre de santé).

PROGRAMME DETAILLE

Anatomie Eprouvée® Les Chaines Articulaires et Musculaires GDS par le Vécu

Stage 1 : Concepts anatomique, biomécanique et comportementaux – Les chaines articulaires

Intervenants	Modalités Pédagogiques	Actions	Apports Pédagogiques	Temps en min	Total en H
Jour 1				9H30	
JMS + CC	Exposer / Contribuer	Présenter	La formation, la structure de formation et son organisation	10	
		Corriger	Les formateurs et les participants	30	
		(Rappels) Historique, Définition et Contexte	Correction du prétest	10	
			Méthode GDS	40	
Pause				11h - 11h30	
JMS	Exposer	Comprendre	Définir les fondamentaux biomécaniques et posturaux.	45	
CC	Atelier	Se situer	Observation des préférences posturales.	45	
Pause Déjeuner				13h - 14h	
JMS + CC	Réveil Pédagogique	Quizz	Notions de la matinée	10	
CC	Atelier	Explorer	Repérage des structures osseuses et articulaires du bassin.	100	
Pause				16h - 16h30	
CC	Atelier	Intégrer	Vivantiel des structures osseuses et articulaires du bassin.	70	
JMS	Contribuer	Observer	Observation de l'impact sur les préférences posturales.	20	
Fin Jour 1				18h	7,5
Jour 2				9H00	
JMS + CC	Réveil Pédagogique	Quizz	Notions de la Veille	15	
JMS	Atelier	Explorer	Repérage des structures osseuses et articulaires du membre inférieur	75	
Pause				10h30 - 11h	
CC	Atelier	Intégrer	Vivantiel des structures osseuses et articulaires du membre inférieur.	80	
JMS	Contribuer	Observer	Observation de l'impact sur les préférences posturales.	20	
Pause Déjeuner				12h30 - 13h30	
JMS + CC	Réveil Pédagogique	Quizz	Notions de la matinée	20	
CC	Atelier	Explorer	Repérage des structures osseuses et articulaires du tronc.	100	
Pause				15h30 - 16h	
CC	Atelier	Intégrer	Vivantiel des structures osseuses et articulaires du tronc.	100	
JMS	Contribuer	Observer	Observation de l'impact sur les préférences posturales.	20	
Fin Jour 2				18h	8
Jour 3 Matinée				9H00	
JMS + CC	Réveil Pédagogique	Quizz	Notions de la Veille	15	
CC	Atelier	Explorer	Repérage des structures osseuses et articulaires du membre supérieur	75	
Pause				10h30 - 11h	
CC	Atelier	Intégrer	Vivantiel des structures osseuses et articulaires du membre supérieur.	70	
JMS	Contribuer	Observer	Observation de l'impact sur les préférences posturales.	20	
JMS + CC	Synthèse	Conclure	Synthèse et aspects comportementaux	30	
Fin 1/2 Jour 3				13h	5
TOTALITE					20,5



Siret : 817 680 226 RCS Melun

Intervenants :
JMS = Jean Michel SAMPER (Pédicure-Podologue –
 Docteur en Sciences Ph.D).
CC = Cédric CARRE (Kinésithérapeute – cadre de santé).

PROGRAMME DETAILLE

Anatomie Eprouvée® Les Chaines Articulaires et Musculaires GDS par le Vécu

Stage 2 : La famille d'ouverture (PL) et la famille de fermeture (AL)

Intervenants	Modalités Pédagogiques	Actions	Apports Pédagogiques	Temps en min	Total en H
Jour 1				9H30	
JMS + CC	Exposer / Contribuer	Présenter	La formation, les formateurs et les participants nouveaux	15	
		Corriger	Correction du test inter stage	10	
		Comprendre	Fondamentaux biomécanique musculo-aponévrotique généraux et des familles PL et AL	40	
JMS	Atelier	Se situer	Observation des préférences posturales.	25	
Pause				11h - 11h30	
JMS	Atelier	Explorer	Repérage des structures musculo-aponévrotiques de la chaîne PL au membre inférieur	90	
Pause Déjeuner				13h - 14h	
JMS + CC	Réveil Pédagogique	Quizz	Notions de la matinée	10	
JMS	Atelier	Intégrer	Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques de la chaîne PL au membre inférieur	80	
CC	Atelier	Explorer	Repérage des structures musculo-aponévrotiques de la chaîne PL au tronc et membre supérieur	30	
Pause				16h - 16h30	
CC	Atelier	Intégrer	Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques de la chaîne PL au tronc et membre supérieur	75	
JMS	Contribuer	Observer	Observation de l'impact sur les préférences posturales.	15	
Fin Jour 1				18h	7,5
Jour 2				9H00	
JMS + CC	Réveil Pédagogique	Quizz	Notions de la Veille	10	
JMS	Atelier	Explorer	Repérage des structures musculo-aponévrotiques de la chaîne AL au membre inférieur	80	
Pause				10h30 - 11h	
JMS	Atelier	Explorer	Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques de la chaîne AL au membre inférieur	100	
JMS	Contribuer	Observer	Observation de l'impact sur les préférences posturales.	20	
Pause Déjeuner				12h30 - 13h30	
JMS + CC	Réveil Pédagogique	Quizz	Notions de la matinée	10	
CC	Atelier	Explorer	Repérage des structures musculo-aponévrotiques de la chaîne AL au tronc et membre supérieur	30	
CC	Atelier	Explorer	Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques de la chaîne AL au tronc et membre supérieur	100	
Pause				16h - 16h30	
JMS	Contribuer	Observer	Observation de l'impact sur les préférences posturales.	20	
JMS + CC	Exposer	Comprendre	Aspects comportementaux PL et AL	70	
Fin Jour 2				18h	8
Jour 3 Matinée				9H00	
JMS + CC	Réveil Pédagogique	Quizz	Notions des 2 jours précédents	30	
JMS	Contribuer	Observer	Observation de l'impact sur les préférences posturales.	60	
Pause				10h30 - 11h	
CC	Atelier	Explorer	Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques des familles PL et AL en coordination.	60	
JMS	Contribuer	Observer	Observation de l'impact sur les préférences posturales.	30	
JMS + CC	Synthèse	Conclure	Synthèse	30	
Fin 1/2 Jour 3				13h	5
TOTALITE					20,5



Siret : 817 680 226 RCS Melun

Intervenants :
JMS = Jean Michel SAMPER (Pédicure-Podologue –
 Docteur en Sciences Ph.D).
CC = Cédric CARRE (Kinésithérapeute – cadre de santé).

PROGRAMME DETAILLE

Anatomie Eprouvée® Les Chaines Articulaires et Musculaires GDS par le Vécu

Stage 3 : La famille de la stabilité (AM) et la famille de la verticalité (PM)

Intervenants	ModPMités Pédagogiques	Actions	Apports Pédagogiques	Temps en min	TotPM en H
Jour 1				9H30	
JMS + CC	Exposer / Contribuer	Présenter	La formation, les formateurs et les participants nouveaux	15	
		Corriger	Correction du test interstage	10	
		Comprendre	Fondamentaux biomécanique musculo-aponévrotique généraux et des familles AM et PM	40	
JMS	Atelier	Se situer	Observation des préférences posturales.	25	
Pause				11h - 11h30	
JMS	Atelier	Explorer	Repérage des structures musculo-aponévrotiques de la chaîne AM au membre inférieur	90	
Pause Déjeuner				13h - 14h	
JMS + CC	Réveil Pédagogique	Quizz	Notions de la matinée	10	
JMS	Atelier	Intégrer	Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques de la chaîne AM au membre inférieur	80	
CC	Atelier	Explorer	Repérage des structures musculo-aponévrotiques de la chaîne AM au tronc et membre supérieur	30	
Pause				16h - 16h30	
CC	Atelier	Intégrer	Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques de la chaîne AM au tronc et membre supérieur	75	
JMS	Contribuer	Observer	Observation de l'impact sur les préférences posturales.	15	
Fin Jour 1				18h	7,5
Jour 2				9H00	
JMS + CC	Réveil Pédagogique	Quizz	Notions de la Veille	10	
JMS	Atelier	Explorer	Repérage des structures musculo-aponévrotiques de la chaîne PM au membre inférieur	80	
Pause				10h30 - 11h	
JMS	Atelier	Explorer	Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques de la chaîne PM au membre inférieur	100	
JMS	Contribuer	Observer	Observation de l'impact sur les préférences posturales.	20	
Pause Déjeuner				12h30 - 13h30	
JMS + CC	Réveil Pédagogique	Quizz	Notions de la matinée	10	
CC	Atelier	Explorer	Repérage des structures musculo-aponévrotiques de la chaîne PM au tronc et membre supérieur	30	
CC	Atelier	Explorer	Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques de la chaîne PM au tronc et membre supérieur	100	
Pause				16h - 16h30	
JMS	Contribuer	Observer	Observation de l'impact sur les préférences posturales.	20	
JMS + CC	Exposer	Comprendre	Aspects comportementaux AM et PM	70	
Fin Jour 2				18h	8
Jour 3 Matinée				9H00	
JMS + CC	Réveil Pédagogique	Quizz	Notions des 2 jours précédents	30	
JMS	Contribuer	Observer	Observation de l'impact sur les préférences posturales.	60	
Pause				10h30 - 11h	
CC	Atelier	Explorer	Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques des familles AM et PM en coordination.	60	
JMS	Contribuer	Observer	Observation de l'impact sur les préférences posturales.	30	
JMS + CC	Synthèse	Conclure	Synthèse	30	
Fin 1/2 Jour 3				13h	5
TOTPMITE					20,5



Siret : 817 680 226 RCS Melun

Intervenants :
JMS = Jean Michel SAMPER (Pédicure-Podologue –
 Docteur en Sciences Ph.D).
CC = Cédric CARRE (Kinésithérapeute – cadre de santé).

PROGRAMME DETAILLE

Anatomie Eprouvée® Les Chaines Articulaires et Musculaires GDS par le Vécu

Stage 4 : La famille antigravitaire (PA) et rythmique (AP)

Intervenants	ModAPités Pédagogiques	Actions	Apports Pédagogiques	Temps en min	TotAP en H
Jour 1				9H30	
JMS + CC	Exposer / Contribuer	Présenter	La formation, les formateurs et les participants nouveaux	15	
		Corriger	Correction du test interstage	10	
		Comprendre	Fondamentaux biomécanique musculo-aponévrotique généraux et des familles PA et AP	40	
JMS	Atelier	Se situer	Observation des préférences posturales.	25	
Pause				11h - 11h30	
JMS	Atelier	Explorer	Repérage des structures musculo-aponévrotiques de la chaîne PA au membre inférieur	90	
Pause Déjeuner				13h - 14h	
JMS + CC	Réveil Pédagogique	Quizz	Notions de la matinée	10	
JMS	Atelier	Intégrer	Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques de la chaîne PA au membre inférieur	80	
CC	Atelier	Explorer	Repérage des structures musculo-aponévrotiques de la chaîne PA au tronc et membre supérieur	30	
Pause				16h - 16h30	
CC	Atelier	Intégrer	Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques de la chaîne PA au tronc et membre supérieur	75	
JMS	Contribuer	Observer	Observation de l'impact sur les préférences posturales.	15	
Fin Jour 1				18h	7,5
Jour 2				9H00	
JMS + CC	Réveil Pédagogique	Quizz	Notions de la Veille	10	
JMS	Atelier	Explorer	Repérage des structures musculo-aponévrotiques de la chaîne AP au membre inférieur	80	
Pause				10h30 - 11h	
JMS	Atelier	Explorer	Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques de la chaîne AP au membre inférieur	100	
JMS	Contribuer	Observer	Observation de l'impact sur les préférences posturales.	20	
Pause Déjeuner				12h30 - 13h30	
JMS + CC	Réveil Pédagogique	Quizz	Notions de la matinée	10	
CC	Atelier	Explorer	Repérage des structures musculo-aponévrotiques de la chaîne AP au tronc et membre supérieur	30	
CC	Atelier	Explorer	Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques de la chaîne AP au tronc et membre supérieur	100	
Pause				16h - 16h30	
JMS	Contribuer	Observer	Observation de l'impact sur les préférences posturales.	20	
JMS + CC	Exposer	Comprendre	Aspects comportementaux PA et AP	70	
Fin Jour 2				18h	8
Jour 3 Matinée				9H00	
JMS + CC	Réveil Pédagogique	Quizz	Notions des 2 jours précédents	30	
JMS	Contribuer	Observer	Observation de l'impact sur les préférences posturales.	60	
Pause				10h30 - 11h	
CC	Atelier	Explorer	Vivantiel des structures musculo-aponévrotiques des familles PA et AP en coordination.	60	
JMS	Contribuer	Observer	Observation de l'impact sur les préférences posturales.	30	
JMS + CC	Synthèse	Conclure	Synthèse	30	
Fin 1/2 Jour 3				13h	5
TOTAPITE					20,5