

LE SYNOPSIS

Synopsis Stage 1 (AM et Triade dynamique)

Jour 1 : Concept / Vécu des Familles Musculaires		Jour 2 : Famille musculaire AM	
Matin	Présentations formateurs apprenants formation Présentation GDS : histoire contexte concept Rappel des fondamentaux	Généralités Anatomie biomécanique pied	
	Pause		
	Vécu des familles musculaires et notions associées	Anatomie biomécanique jambe bassin	
Pause déjeuner			
Après Midi	Observation / Activation statique & dynamique des familles musculaires	Anatomie biomécanique tronc MS	
	Pause		
	Reproduction des silhouettes et archétypes QROC & Partage d'expériences	Repérage guidé QROC & Partage d'expériences	
½ Jour 3 : Stratégie Vague / Prise de conscience / Affinités comportementales			
Matin	Vague de croissance / Conscience Affinités comportementales AM		
	Pause		
	Prise de conscience AM QROC & Partage d'expériences Synthèse & intersession		

Synopsis Stage 2 (PA AP et Triade dynamique)

Jour 1 : Concept / Vécu des Familles Musculaires		Jour 2 : Famille musculaire PA AP	
Matin	Positionner le stage au sein de la formation et rappeler le déroulement Rappel du stage précédent Observation / Activation statique & dynamique des familles musculaires (approfondissement)	Généralités Anatomie biomécanique pied-cuisse	
	Pause		
	Conscientisation de l'architecture du bassin	Anatomie biomécanique cuisse-tronc	
Pause déjeuner			
Après Midi	Atelier repousser au sein de la triade dynamique	Anatomie biomécanique tronc MS	
	Pause		
	Axe et complémentarité QROC & Partage d'expériences	Repérage guidé QROC & Partage d'expériences	
½ Jour 3 : Respiration / Prise de conscience / Affinités comportementales			
Matin	Atelier respiration		
	Pause		
	Affinités comportementales PA AP Prise de conscience PA AP QROC & Partage d'expériences Synthèse & intersession		

Synopsis Stage 3 (PM et Triade dynamique)

Jour 1 : Concept / Vécu des Familles Musculaires		Jour 2 : Famille musculaire PM	
Matin	Positionner le stage au sein de la formation et rappeler le déroulement Rappel du stage précédent Observation / Activation statique & dynamique des familles musculaires (approfondissement)	Généralités Anatomie biomécanique pied-Jambe	
	Pause		
	Conscientisation de l'architecture du tronc	Anatomie biomécanique jambe-bassin	
Pause déjeuner			
Après Midi	Atelier silhouette et os	Anatomie biomécanique tronc MS	
	Pause		
	Cénesthésie et Proprioception QROC & Partage d'expériences	Repérage guidé QROC & Partage d'expériences	
½ Jour 3 : Marche et familles musculaires / Prise de conscience / Affinités comportementales			
Matin	Atelier Marche et familles musculaires Affinités comportementales PM		
	Pause		
	Prise de conscience PM QROC & Partage d'expériences Synthèse & intersession		

Synopsis Stage 4 (PL AL et Triade dynamique)

Jour 1 : Concept / Vécu des Familles Musculaires		Jour 2 : Familles musculaires PL AL	
Matin	Positionner le stage au sein de la formation et rappeler le déroulement Rappel du stage précédent Observation / Activation statique & dynamique des familles musculaires (approfondissement)	Généralités Anatomie biomécanique pied-Jambe	
	Pause		
	Conscientisation rotation et torsion MI et influence (appui)	Anatomie biomécanique cuisse-bassin	
Pause déjeuner			
Après Midi	Atelier spirale et mouvements tridimensionnels	Anatomie biomécanique tronc MS	
	Pause		
	Coordination motrice et mouvements spiralés QROC & Partage d'expériences	Repérage guidé QROC & Partage d'expériences	
½ Jour 3 : Prise de conscience / Affinités comportementales			
Matin	Plans horizontal et vertical Affinités comportementales PL AL		
	Pause		
	Prise de conscience PL AL QROC & Partage d'expériences Synthèse & intersession		