

Le Synopsis -----	2
<i>Synopsis Stage 1 (AM et Triade dynamique)</i> -----	2
<i>Synopsis Stage 2 (PA AP et Triade dynamique)</i> -----	3
<i>Synopsis Stage 3 (PM et Triade dynamique)</i> -----	4
<i>Synopsis Stage 4 (PL AL et Triade dynamique)</i> -----	5

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
	<i>Pause</i>	
	Vécu des familles musculaires et notions associées	Anatomie biomécanique jambe bassin
<i>Pause déjeuner</i>		
Après Midi	Observation / Activation statique & dynamique des familles musculaires	Anatomie biomécanique tronc MS
	<i>Pause</i>	
	Reproduction des silhouettes et archétypes QROC & Partage d'expériences	Repérage guidé QROC & Partage d'expériences

Jour 3 : Stratégie Vague / Prise de conscience / Affinités comportementales		
Matin	Vague de croissance / Conscience Affinités comportementales AM	
	<i>Pause</i>	
	Prise de conscience AM	
<i>Pause déjeuner</i>		
Après Midi	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	
	<i>Pause</i>		
	Conscientisation de l'architecture du bassin	Anatomie biomécanique cuisse-tronc	
<i>Pause déjeuner</i>			
Après Midi	Atelier repousser au sein de la triade dynamique	Anatomie biomécanique tronc MS	
	<i>Pause</i>		
	Axe et complémentarité QROC & Partage d'expériences	Repérage guidé QROC & Partage d'expériences	
Jour 3 : Respiration / Prise de conscience / Affinités comportementales			
Matin	Atelier respiration		
	<i>Pause</i>		
	Affinités comportementales PA AP Prise de conscience PA AP		
<i>Pause déjeuner</i>			
Après Midi	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	
	<i>Pause</i>		
	Conscientisation de l'architecture du tronc	Anatomie biomécanique jambe-bassin	
<i>Pause déjeuner</i>			
Après Midi	Atelier silhouette et os	Anatomie biomécanique tronc MS	
	<i>Pause</i>		
	Cénesthésie et Proprioception QROC & Partage d'expériences	Repérage guidé QROC & Partage d'expériences	
Jour 3 : Marche et familles musculaires / Prise de conscience / Affinités comportementales			
Matin	Atelier Marche et familles musculaires		
	<i>Pause</i>		
	Affinités comportementales PM Prise de conscience PM		
<i>Pause déjeuner</i>			
Après Midi	Prise de conscience PM QROC & Partage d'expériences Synthèse & intersession 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	
	<i>Pause</i>		
	Conscientisation rotation et torsion MI et influence (appui)	Anatomie biomécanique cuisse-bassin	
<i>Pause déjeuner</i>			
Après Midi	Atelier spirale et mouvements tridimensionnels	Anatomie biomécanique tronc MS	
	<i>Pause</i>		
	Coordination motrice et mouvements spiralés QROC & Partage d'expériences	Repérage guidé QROC & Partage d'expériences	
Jour 3 : Prise de conscience / Affinités comportementales			
Matin	Plans horizontal et vertical		
	<i>Pause</i>		
	Affinités comportementales PL AL Prise de conscience PL AL		
<i>Pause déjeuner</i>			
Après Midi	Prise de conscience PL AL QROC & Partage d'expériences Synthèse & intersession		