ēpoc formation
Eveil Perception & Organisation Corporels

Version 1 · octobre 2026

SYNOPSIS

Anatomie Éprouvée® · Fontainebleau · 2027

Intégration sensorimotrice et comportementale des chaînes musculaires et articulaires GDS®

Objectifs : à l'issue de la formation, le participant est capable de :

1. se situer, et situer une personne, au sein des différentes préférences posturales ;
2. relier une organisation posturale à ses dimensions biomécaniques et comportementales ;
3. choisir des exercices adaptés à une famille ou à une chaîne musculaire.

Durée et dates : 86 heures, en 4 stages de 3 jours : du 25 au 27 mars, du 20 au 22 mai, du 2 au 4 septembre et du 4 au 6 novembre 2027.

Horaires : jeudi de 9 h 30 à 13 h et de 14 h 30 à 18 h ; vendredi de 9 h à 13 h et de 14 h 30 à 17 h, puis de 19 h à 21 h (atelier ou projection) ; samedi de 9 h à 12 h et de 12 h 30 à 15 h 30.

Formateurs : Cédric CARRÉ, cadre de santé, masseur-kinésithérapeute ; Jean-Michel SAMPER, pédicure-podologue (le pied).

Évaluation : questionnaire de positionnement ; questions à réponse courte pendant les stages ; évaluation des acquis au dernier stage (Regards croisés) ; enquêtes de satisfaction.

Déroulement : chaque stage comprend une soirée, le vendredi de 19 h à 21 h : atelier ou projection. Les après-midi se terminent par des questions à réponse courte en binôme, puis une mise en commun. Le contenu et le rythme s'adaptent au groupe.

Stage 1 · famille AM et triade dynamique

	Matin	Après-midi
Jeudi	Présentation de la formation, des formateurs et des participants ; méthode GDS® : histoire, contexte, concept ; rappel des fondamentaux ; vécu des familles musculaires et notions associées	Observation et activation des familles musculaires, en statique et en dynamique ; silhouettes et archétypes
Vendredi	Famille AM : généralités ; anatomie et biomécanique du pied, de la jambe et du bassin	Anatomie et biomécanique du tronc et des membres supérieurs ; repérage guidé
Samedi	Vague de croissance et de conscience ; affinités comportementales AM ; prise de conscience AM	Prise de conscience AM ; synthèse et travail entre les stages

Stage 2 · familles PA et AP, triade dynamique

	Matin	Après-midi
Jeudi	Place du stage dans la formation ; rappel du stage précédent ; observation et activation des familles musculaires (approfondissement) ; prise de conscience de l'architecture du bassin	Atelier « repousser » au sein de la triade dynamique ; axe et complémentarité
Vendredi	Familles PA et AP : généralités ; anatomie et biomécanique du pied au tronc	Anatomie et biomécanique du tronc et des membres supérieurs ; repérage guidé
Samedi	Respiration ; affinités comportementales PA et AP ; prise de conscience PA et AP	Prise de conscience PA et AP ; synthèse et travail entre les stages

Stage 3 · famille PM et triade dynamique

	Matin	Après-midi
Jeudi	Place du stage dans la formation ; rappel du stage précédent ; observation et activation des familles musculaires (approfondissement) ; prise de conscience de l'architecture du tronc	Silhouette et os ; cénesthésie et proprioception
Vendredi	Famille PM : généralités ; anatomie et biomécanique du pied au bassin	Anatomie et biomécanique du tronc et des membres supérieurs ; repérage guidé
Samedi	Marche et familles musculaires ; affinités comportementales PM ; prise de conscience PM	Prise de conscience PM ; synthèse et travail entre les stages

Stage 4 · familles PL et AL, triade dynamique

	Matin	Après-midi
Jeudi	Place du stage dans la formation ; rappel du stage précédent ; observation et activation des familles musculaires (approfondissement) ; rotation et torsion des membres inférieurs, influence sur l'appui ; plans horizontal et vertical	Spirale et mouvements tridimensionnels ; coordination motrice ; affinités comportementales PL et AL
Vendredi	Familles PL et AL : généralités ; anatomie et biomécanique du pied au bassin	Anatomie et biomécanique du tronc et des membres supérieurs ; repérage guidé
Samedi	Regards croisés : évaluation des acquis en binôme	Prise de conscience PL et AL ; synthèse de la formation et suites dans la pratique