

Les chaînes musculaires et la Podologie GDS

Formation initiale

Programme détaillé – format hybride

Intervenants

JM SAMPER (Pédicure-Podologue – Docteur en Sciences Ph.D)

C CARRE (Kinésithérapeute – cadre de santé)

Informations générales

Rubrique	Contenu
Intitulé	Les chaînes musculaires et la Podologie GDS® : Formation initiale
Format	Formation hybride alternant e-learning et présentiel
Durée totale	105 heures
Répartition globale	35 h e-learning + 70 h présentiel
Répartition par stage	21 h par stage : 7 h e-learning + 14 h présentiel
Public visé	Pédicures-podologues diplômés et professionnels exerçant dans un champ compatible avec l'objet de la formation, sous réserve de validation du profil.
Prérequis	Être pédicure-podologue diplômé, ou disposer d'une activité professionnelle compatible avec la thématique de formation. Disposer d'un accès internet et d'un équipement permettant le suivi de la partie e-learning.

Finalité de la formation

Cette formation a pour finalité de permettre aux apprenants d'acquérir puis d'approfondir, de manière progressive et structurée, la compréhension du concept des chaînes musculaires et articulaires GDS appliqué à la podologie, afin d'enrichir leur observation clinique, de développer une lecture corporelle globale et de développer un raisonnement thérapeutique cohérent jusqu'à la conduite d'un examen clinique synthétique et argumenté.

Objectifs pédagogiques

- Intégrer les fondements du concept des chaînes musculaires et articulaires GDS appliqué à la podologie.
- Identifier les grandes familles musculaires et leur logique d'organisation.
- Observer les grandes différences posturales statiques et dynamiques utiles en podologie.
- Différencier les grandes organisations musculaires PM / AM, PA / AP et AL / PL dans leurs expressions physiologiques et excessives.
- Utiliser des outils simples de lecture clinique : observation, tests, manœuvres de base, bilan moteur flash, score d'empreintes, grilles de repérage et analyse comparée.
- Structurer un raisonnement clinique progressif en Podologie GDS.
- Conduire un examen clinique synthétique, hiérarchiser les observations et formuler des hypothèses cliniques cohérentes.
- Présenter de façon concise et argumentée une démarche clinique dans le cadre d'une évaluation pratique.

Compétences visées

- Développer et affiner une lecture corporelle globale du patient.
- Enrichir l'examen clinique podologique par une approche intégrée du corps.
- Comprendre les interactions entre le pied, les appuis, le bassin, l'axe corporel, la respiration, les rotations et les chaînes musculaires.
- Utiliser des repères cliniques fiables pour structurer l'analyse et orienter les hypothèses thérapeutiques.
- Mener un examen clinique court, structuré, pertinent et argumenté selon la Podologie GDS®.

Méthodes pédagogiques

- Capsules e-learning scénarisées et supports visuels structurés.
- Apports théoriques illustrés et démonstrations pratiques.
- Observation guidée, ateliers en binômes, comparaisons cliniques et mises en situation.
- Échanges de pratiques, synthèses collectives et retours pédagogiques individualisés.

Moyens pédagogiques

- Plateforme e-learning et supports numériques de formation.
- Fiches pédagogiques clinique pour le bon déroulé du bilan.
- Supports iconographiques, schémas anatomiques et fonctionnels.
- Trousses avec éléments podologiques pour la pratique Clinique.
- Grille d'évaluation de la démarche clinique pour la phase finale du parcours.

Modalités d'évaluation

- Questionnaire de positionnement en amont de la formation.
- Quiz de validation ou quiz intermédiaires dans la partie e-learning.
- Évaluation formative en présentiel lors des ateliers, observations guidées, études de cas et temps de verbalisation clinique.
- Évaluation pratique finale lors du Stage 5 : chaque apprenant réalise un examen clinique, dispose de 10 minutes de préparation puis présente sa démarche clinique en 8 minutes.
- Questionnaire de satisfaction à la fin de chaque stage et en fin de parcours.

Modalités de validation

- Attestation de fin de formation.
- Attestation d'assiduité, sous réserve de la participation effective au parcours e-learning et au présentiel.

Accessibilité

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap, sous réserve de l'étude des besoins spécifiques. Un échange préalable permet d'envisager les adaptations pédagogiques et organisationnelles possibles.

Synthèse de la durée totale

Modalité	Durée
E-learning total	35 h
Présentiel total	70 h
Total parcours	105 h

Répartition par stage	Durée
E-learning par stage	7 h
Présentiel par stage	14 h
Total par stage	21 h

Organisation détaillée des 5 stages

Stage 1 — À la découverte des familles musculaires GDS

Durée : 21 heures

Répartition : 7 h e-learning + 14 h présentiel

Partie 1 — E-learning (7 heures)

Module	Durée	Contenus principaux
Module 1 — Introduction à la Podologie GDS®	0h 45	Présentation du concept GDS, origine, logique générale et intérêt d'une lecture globale en podologie.
Module 2 — Définir la notion d'équilibre de l'Homme debout	1 h 30	Les chaînes articulaires, localisation des familles musculaires, les axes de l'équilibration, les familles musculaires, masses et intermasses, le pied comme organe de l'équilibration.
Module 3 — Les familles musculaires : repères fondamentaux	1 h 45	Decoder les différentes familles musculaires
Module 4 — Résidences, fiefs et pivots posturaux	1 h 30	Définition des résidences, fiefs et pivot postural, circulation des tensions et premiers liens cliniques.
Module 5 — Biomécanique générale	1 h 30	L'asymétrie corporelle (cérébrale, visuelle, pelvienne), nutation/contre-nutation pelvienne, notion de point fixe musculaire,

Partie 2 — Présentiel (14 heures)

Jour 1 — Fondements appliqués, familles musculaires et observation posturale

Objectif de la journée : **Consolider** les fondements, **observer** un type d'équilibre, **différencier** les grands profils d'organisation et **relier** les notions théoriques à des observations concrètes.

Horaire	Contenu	Intervenant
9:00 – 10:45	Séquence 1 — Accueil, Présentation de la formation, des formateurs, Ancrage des connaissances et réactivation des acquis	JM SAMPER - C CARRÉ
10:45 – 11:00	Pause	
11:00 – 12:45	Séquence 2 — Lecture globale du corps et repères fondamentaux (impact des émotions)	C CARRÉ
12:45 – 14:00	Pause déjeuner	
14:00 – 15:30	Séquence 3 — Observation posturale statique (atelier du bouquet, action d'un élément et réponse posturale)	JM SAMPER
15:30 – 15:45	Pause	
15:45 – 17:45	Séquence 4 — Ateliers pratiques : familles musculaires, résidences, fiefs et pivots posturaux	JM SAMPER - C CARRÉ

Jour 2 — Podologie GDS, bassin, asymétries, tests et intégration clinique

Objectif de la journée : Repérer des asymétries corporelles, utiliser des tests et manœuvres de base et construire un premier niveau de raisonnement clinique.

Horaire	Contenu	Intervenant
9:00 – 10:45	Séquence 5 — Retour sur les acquis de la veille,	JM SAMPER - C CARRÉ
10:45 – 11:00	Pause	
11:00 – 12:45	Séquence 6 — Bassin, asymétries et repères pour la Clinique GDS	C CARRÉ
12:45 – 14:00	Pause déjeuner	
14:00 – 15:30	Séquence 7 — Intégration clinique en Podologie GDS (chaîne causale/Réactive, stratégie de l'étoile), Tests et manoeuvre	JM SAMPER
15:30 – 15:45	Pause	
15:45 – 17:45	Séquence 8 — Tests et manœuvres (à vide et avec éléments de correction)	JM SAMPER - C CARRÉ

Stage 2 — Les familles musculaires PM et AM

Durée : 21 heures

Répartition : 7 h e-learning + 14 h présentiel

Partie 1 — E-learning (7 heures)

Module	Durée	Contenus principaux
Module 1 — Rappels structurants et cadre du Stage 2	1 h 00	Rappels : familles musculaires, point fixe, fief, résidence, verticalité, stabilisation et lecture globale du corps.
Module 2 — La famille musculaire PM	1 h 30	PM comme famille de la verticalité : organisation physiologique et excessive.
Module 3 — La famille musculaire AM	1 h 30	AM comme base de stabilité : organisation physiologique et excessive, typologies et signes de repérage.
Module 4 — Interactions PM / AM, typologies et empreintes	1 h 45	Action – réaction, équilibre dynamique et empreintes physiologiques et excessives.
Module 5 — Préparation au présentiel et outils de lecture clinique	1 h 15	Consignes d’observation, bilan moteur flash, score d’empreintes et critères de comparaison PM / AM.

Partie 2 — Présentiel (14 heures)

Jour 1 — Lecture clinique des familles PM et AM

Objectif de la journée : Différencier les organisations posturales PM et AM, repérer leurs signes cliniques majeurs et relier les observations posturales aux notions de fief, résidence et point fixe.

Horaire	Contenu	Intervenant
9:00 – 10:45	Séquence 1 — Réactivation des acquis et cadrage du Stage 2, évaluation des acquis du stage 1. Introduction générale	JM SAMPER - C CARRÉ
10:45 – 11:00	Pause	
11:00 – 12:45	Séquence 2 — La famille PM en lecture clinique	JM SAMPER
12:45 – 14:00	Pause déjeuner	
14:00 – 15:30	Séquence 3 — La famille AM en lecture clinique	C CARRÉ
15:30 – 15:45	Pause	
15:45 – 17:45	Séquence 4 — Ateliers pratiques comparatifs PM / AM	JM SAMPER - C CARRÉ

Jour 2 — Éléments podologiques et stratégie de traitement PM / AM

Objectif de la journée : Relier les familles PM et AM à la lecture podologique, **analyser** les empreintes corporelles et **construire** un premier niveau d'intégration thérapeutique.

Horaire	Contenu	Intervenant
9:00 – 10:45	Séquence 5 — Éléments podologiques en lien avec PM et AM	JM SAMPER
10:45 – 11:00	Pause	
11:00 – 12:45	Séquence 6 — Stratégie de traitement en lien avec PM et AM	JM SAMPER
12:45 – 14:00	Pause déjeuner	
14:00 – 15:30	Séquence 7 — Protocole clinique des familles PM et AM	C CARRÉ
15:30 – 15:45	Pause	
15:45 – 17:45	Séquence 8 — Intégration clinique en Podologie GDS	JM SAMPER - C CARRÉ

Stage 3 — Les familles musculaires PA et AP

Durée : 21 heures

Répartition : 7 h e-learning + 14 h présentiel

Partie 1 — E-learning (7 heures)

Module	Durée	Contenus principaux
Module 1 — Rappels structurants et cadre du Stage 3	1 h 00	Rappels : familles musculaires, point fixe, fief, résidence, verticalité et lecture globale du corps.
Module 2 — Physiologie PA / AP : couple de tension et familles anti-gravitaires	1 h 15	Logiques anti-gravitaires, sens mécaniques dominants et rapports entre appui, genou, bassin et verticalité.
Module 3 — La famille musculaire PA	1 h 30	Organisation physiologique et excessive de PA, rôle du diaphragme, typologies et signes cliniques.
Module 4 — La famille musculaire AP	1 h 30	Organisation physiologique et excessive de AP, genou comme pivot postural et stratégies de propulsion / redressement.
Module 5 — Applications podologiques, activateurs / inhibiteurs et préparation du bilan	1 h 45	Incidences sur les empreintes et les appuis plantaires, ligne directrice pour un bilan efficace.

Partie 2 — Présentiel (14 heures)

Jour 1 — Lecture clinique des familles PA et AP

Objectif de la journée : Différencier les organisations PA et AP, repérer leurs signes cliniques majeurs et relier les observations posturales aux notions de fief, résidence, point fixe et pivot postural.

Horaire	Contenu	Intervenant
9:00 – 10:45	Séquence 1 — Réactivation des acquis et cadrage du Stage 3. Evaluation des acquis du stage 2. Introduction générale	JM SAMPER - C CARRÉ
10:45 – 11:00	Pause	
11:00 – 12:45	Séquence 2 — Physiologie PA / AP et lecture clinique de la famille PA	C CARRÉ
12:45 – 14:00	Pause déjeuner	
14:00 – 15:30	Séquence 3 — Lecture clinique de la famille AP	JM SAMPER
15:30 – 15:45	Pause	
15:45 – 17:45	Séquence 4 — Ateliers pratiques comparatifs PA / AP	JM SAMPER - C CARRÉ

Jour 2 — Éléments podologiques et stratégie de traitement PA / AP

Objectif de la journée : Relier les familles PA et AP à la lecture podologique, **analyser** les corporelles et **construire** un premier niveau d'intégration thérapeutique.

Horaire	Contenu	Intervenant
9:00 – 10:45	Séquence 5 — Éléments podologiques en lien avec PA et AP	JM SAMPER
10:45 – 11:00	Pause	
11:00 – 12:45	Séquence 6 — Stratégie de traitement en lien avec PA et AP	JM SAMPER
12:45 – 14:00	Pause déjeuner	
14:00 – 15:30	Séquence 7 — Protocole clinique des familles PA et AP	C CARRÉ
15:30 – 15:45	Pause	
15:45 – 17:45	Séquence 8 — Ateliers d'intégration clinique et synthèse	JM SAMPER - C CARRÉ

Stage 4 — Les familles musculaires AL et PL

Durée : 21 heures

Répartition : 7 h e-learning + 14 h présentiel

Partie 1 — E-learning (7 heures)

Module	Durée	Contenus principaux
Module 1 — Rappels structurants et cadre du Stage 4	1 h 00	Rappels : familles musculaires, point fixe, fief, résidence, pivot postural et lecture globale.
Module 2 — Physiologie AL / PL : couple fonctionnel, latéralité et rotations	1 h 15	Logiques latérales et rotatoires, sens mécaniques dominants et rapports entre appui, bassin, tronc et ceinture scapulaire.
Module 3 — La famille musculaire AL	1 h 30	Organisation physiologique et excessive de AL, structures clés, typologies et signes cliniques.
Module 4 — La famille musculaire PL	1 h 30	Organisation physiologique et excessive de PL, place des fibulaires, des chaînes de rotation et stratégies de torsion / ancrage.
Module 5 — Applications podologiques, activateurs / inhibiteurs et préparation du bilan	1 h 45	Incidences sur les empreintes, les appuis plantaires et préparation des ateliers présentsiels.

Partie 2 — Présentiel (14 heures)

Jour 1 — Lecture clinique des familles AL et PL

Objectif de la journée : Différencier les organisations AL et PL, repérer leurs signes cliniques majeurs et relier les observations posturales aux notions de fief, résidence, point fixe et pivot postural.

Horaire	Contenu	Intervenant
9:00 – 10:45	Séquence 1 — Réactivation des acquis et cadrage du Stage 4. Evaluation des acquis du stage 3. Introduction générale	JM SAMPER - C CARRÉ
10:45 – 11:00	Pause	
11:00 – 12:45	Séquence 2 — Physiologie AL / PL et lecture clinique de la famille AL	C CARRÉ
12:45 – 14:00	Pause déjeuner	
14:00 – 15:30	Séquence 3 — Lecture clinique de la famille PL	JM SAMPER
15:30 – 15:45	Pause	
15:45 – 17:45	Séquence 4 — Ateliers pratiques comparatifs AL / PL	JM SAMPER - C CARRÉ

Jour 2 — Éléments podologiques et stratégie de traitement AL / PL

Objectif de la journée : Relier les familles AL et PL à la lecture podologique, **analyser** les empreintes et les appuis plantaires et **construire** un premier niveau d’intégration thérapeutique.

Horaire	Contenu	Intervenant
9:00 – 10:45	Séquence 5 — — Éléments podologiques en lien avec AL et PL	JM SAMPER
10:45 – 11:00	Pause	
11:00 – 12:45	Séquence 6 — Stratégie de traitement en lien avec AL et PL	JM SAMPER
12:45 – 14:00	Pause déjeuner	
14:00 – 15:30	Séquence 7 — Protocole clinique des familles AL et PL	C CARRÉ
15:30 – 15:45	Pause	
15:45 – 17:45	Séquence 8 — Ateliers d’intégration clinique et synthèse	JM SAMPER - C CARRÉ

Stage 5 — Révisions, synthèse clinique et évaluation pratique

Durée : 21 heures

Répartition : 7 h e-learning + 14 h présentiel

Partie 1 — E-learning (7 heures)

Module	Durée	Contenus principaux
Module 1 — Rappels structurants du parcours initial et cadre du Stage 5	1 h 15	Réactivation des repères essentiels du parcours initial et présentation du cadre de l'évaluation finale.
Module 2 — Révision comparative PM / AM	1 h 30	Révision des organisations PM et AM , physiologie, excès, signes cliniques et structures concernées.
Module 3 — Révision comparative PA / AP	1 h 30	Révision des organisations PA et AP , points fixes, fiefs, résidences et différenciation clinique.
Module 4 — Révision comparative AL / PL	1 h 30	Révision des organisations AL et PL , logiques latérales et rotatoires, appuis plantaires et compensations.
Module 5 — Démarche clinique, préparation de l'évaluation et critères attendus	1 h 15	Méthode de conduite de l'examen clinique synthétique, hiérarchisation des observations et critères d'évaluation.

Partie 2 — Présentiel (14 heures)

Jour 1 — Révisions intégratives et synthèse clinique

Objectif de la journée : **Consolider** l'ensemble des acquis du parcours initial, **comparer** les grandes organisations musculaires et **structurer** une lecture clinique synthétique à partir du pied et de la posture.

Horaire	Contenu	Intervenant
9:00 – 10:45	Séquence 1 — Réactivation des acquis et cartographie des familles musculaires. Évaluation des acquis du stage 4. Introduction Générale.	JM SAMPER - C CARRÉ
10:45 – 11:00	Pause	
11:00 – 12:45	Séquence 2 — Révisions comparatives PM / AM et PA / AP	JM SAMPER
12:45 – 14:00	Pause déjeuner	
14:00 – 15:30	Séquence 3 — Révision comparative AL / PL et liens entre familles	C CARRÉ
15:30 – 15:45	Pause	
15:45 – 17:45	Séquence 4 — Ateliers pratiques de synthèse clinique	JM SAMPER - C CARRÉ

Jour 2 — Démarche clinique et évaluation pratique

Objectif de la journée : **Entraîner** la construction d'une démarche clinique concise et argumentée, **préparer** l'évaluation pratique et consacrer la dernière demi-journée à l'examen clinique individuel.

Horaire	Contenu	Intervenant
9:00 – 10:45	Séquence 5 — Démarche clinique intégrée et préparation à l'évaluation	C CARRÉ
10:45 – 11:00	Pause	
11:00 – 12:45	Séquence 6 — Entraînement guidé à l'examen clinique et à la présentation orale	JM SAMPER
12:45 – 14:00	Pause déjeuner	
14:00 – 15:30	Séquence 7 — Évaluation pratique de la démarche clinique (1re partie)	JM SAMPER- C CARRÉ
15:30 – 15:45	Pause	
15:45 – 17:45	Séquence 8 — Évaluation pratique de la démarche clinique (2e partie), retours pédagogiques et synthèse	JM SAMPER- C CARRÉ

Synthèse finale du parcours

Stage	Thématique	E-learning	Présentiel	Total
Stage 1	Découverte de la Podologie GDS	7 h	14 h	21 h
Stage 2	Les familles musculaires PM et AM	7 h	14 h	21 h
Stage 3	Les familles musculaires PA et AP	7 h	14 h	21 h
Stage 4	Les familles musculaires AL et PL	7 h	14 h	21 h
Stage 5	Révisions, synthèse clinique et évaluation pratique	7 h	14 h	21 h
Total		35 h	70 h	105 h