

François GIBUT est professeur d'E.P.S, formateur en prévention des troubles musculo-squelettiques et metteur en scène du spectacle vivant.

Formé à l'Anatomie pour le Mouvement® par Blandine Calais-Germain (professeur de danse et kinésithérapeute), il enseigne depuis vingt ans une gymnastique dans laquelle les participants apprennent à connaître et à respecter leur corps.

Il développe aujourd'hui une pratique corporelle soucieuse d'allier les composantes force et souplesse dans le mouvement.



La gymnastique anatomique est une pratique corporelle qui s'inspire des réalités anatomiques du corps humain. Elle se veut donc, de ce point de vue, respectueuse des configurations articulaires (cartilages, capsules, ligaments...) et des chaînes musculaires. Elle envisage le mouvement dans sa globalité, mais peut tout aussi bien s'attarder par « loupes » sur une région particulière (pied, main, cou ...) et parfois mystérieuse (diaphragme, périnée, disques, muscles profonds...) Elle réconcilie pratique et théorie par aller-retours fréquents selon le processus :  
agir > observer > sentir > constater > comprendre > agir autrement.

## Faire la connaissance de son dos



gest  
SAISON 2017/18

## Trois stages de Gymnastique Anatomique

Grenoble- Saint-Martin-d'Hères  
04 76 44 38 11  
Courriel : [gestcie12p@gest.asso.fr](mailto:gestcie12p@gest.asso.fr)  
Site : [www.gest.asso.fr](http://www.gest.asso.fr)

## Stage 1

Les problèmes lombaires viennent souvent d'un mauvais dialogue entre ces trois régions.

Ce dialogue est particulièrement parasité par la généralisation de longues périodes en position assise dans le monde du travail.

Comment donc rétablir une communication saine entre l'articulation du genou, de la hanche et des vertèbres lombaires, via le bassin ?

C'est l'objet de ce stage.

## Stage 2

C'est un rapport mystérieux, énigmatique pour beaucoup d'entre nous. On ne sait pas bien à quoi ressemble un diaphragme, comment fonctionnent les actes respiratoires et quelles sont les conséquences de ces fonctionnements sur les viscères, les muscles abdominaux et le périnée et la colonne. Et vice versa.

Le travail consistera à découvrir les fonctions spécifiques de ces muscles, puis leurs interactions via la masse viscérale et sur la colonne.

Ce qui permettra de comprendre pourquoi existe aujourd'hui la technique «Abdos sans risque»<sup>®</sup> mise au point par Blandine Calais Germain et enseignée par François Gibut.

Etablir un dialogue harmonieux entre le bassin et le thorax, c'est l'objet de ce stage.

## Stage 3

Cet endroit est soumis à des contraintes de plus en plus nocives depuis la généralisation de la position assise et de l'outil ordinateur.

Les trop longs moments passés devant cet outil génèrent des nuisances sournoises sur l'épaule et la colonne cervicale.

Comment faire reculer ces nuisances et rétablir un beau dialogue dans cette région ?

C'est l'objet de ce stage.

**LIEU**

Salle Romain Rolland  
Saint Martin d'Hères

**DATE**

2/3 décembre 2017

**TARIF**

Stage 100€ / Adhésion 15

€

**LIEU**

Salle Romain Rolland  
Saint Martin d'Hères

**DATE**

17/18 mars 2018

**TARIF**

Stage 100€ / Adhésion 15€

**LIEU**

Salle Romain Rolland  
Saint Martin d'Hères

**DATE**

26/27 mai 2018

**TARIF**

Stage 100€ / Adhésion 15€