

Formation Professionnelle Continue

« Abdominaux arrêtez le massacre »
Institut Dr De Gasquet



Finies les séries répétitives, monotones, épuisantes et source de douleurs lombaires. On peut « faire des abdos » tout en préservant son dos, son périnée et en améliorant sa silhouette. Sans souffrir, en s'amusant, en variant les exercices, jusqu'à pratiquer une gymnastique « virtuelle ».

La méthode de Gasquet se propose pour une gymnastique abdominale simple, efficace et respectueuse du corps et surtout du périnée ! Bernadette de Gasquet est la spécialiste de la respiration hypopressive qui préserve le périnée.

Périgueux : 22,23,29,30 octobre 2022
Bordeaux : 27,28 mai et 17,18 juin 2023

Durée : 28 heures

Objectifs

Cette formation a pour objectifs de rendre les stagiaires capables de :
-Préparer, animer et évaluer une animation d'activité physique d'entretien corporel en s'appuyant sur la méthode Bernadette de Gasquet en direction d'un public débutant.

Contenus

- Les positions de base : assis, quatre pattes, couchés, accroupi, debout. Contrôle par la respiration, utilisation du périnée.
- La mauvaise bascule du bassin et ses conséquences. Apprentissage du placement par allongement du rachis et utilisation du périnée. Utilisation des accessoires de stabilisation. La règle de l'équerre : quand faut-il ante ou rétroverser le bassin. La posture érigée tonique : contre nutation sacrée à partir du périnée.
- La respiration : les erreurs habituelles. Rôle des morphologies.
- Les abdominaux : architecture de l'enceinte de pression abdominale : anatomie fonctionnelle, antagonismes.
- Les principes du gainage dynamique sans apnée.

Coûts

- Licenciés Sports pour Tous : 100 €/jour.
- Non Licenciés : 180 €/jour.
- Financement OPCO possible via AFDAS.
- Les repas du midi sont à votre charge.
- Pour l'hébergement les intéressés doivent s'organiser pour réserver leur logement

Formatrice

Lydie BATTAGLIA, Educatrice sportive, formation BPJEPS AF, formée en Pilates et en yoga pré/postnatal. Formatrice aux métiers du sport santé, Formatrice à l'institut du Dr Bernadette De Gasquet Méthode APOR, Formatrice Activité Physique sur Prescription Médicale