



# METHODE DE GASQUET® : Abdo arrêtez le massacre

## Formation Continue



### DATES

13/14/27/28 janvier 2024



### VOLUME HORAIRE

28 H



### LIEU

46



Vous êtes en situation de Handicap et souhaitez suivre une de nos formations. Faites-nous le savoir, nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.



### NOMBRE DE PARTICIPANTS

de 6 à 15 personnes



Attestation de formation base et fondamentaux DE GASQUET



### TARIFS ET INSCRIPTIONS

05 34 25 77 90

[formation.occitanie@comite-epgv.fr](mailto:formation.occitanie@comite-epgv.fr)



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

La formation propose une approche globale d'évaluation, d'éducation, de prévention et de rééducation du périnée intégrant la protection du rachis et le maintien d'un tonus abdominal harmonieux.



## PUBLIC

- Titulaire du diplôme "Animateur 1<sup>er</sup> degré adulte en salle"
- Titulaire du CQP ALS Option AGEES
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP JEPS - STAPS- ...)



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre les erreurs de la gymnastique abdominale habituelle en particulier les conséquences sur le périnée et le rachis.



## CONTENUS DE LA FORMATION

- Analyser les pratiques habituelles de renforcement abdominal et en comprendre les conséquences
- Corriger la statique et la respiration au quotidien
- Pratiquer un programme de base de renforcement sans hyperpression abdominale et sans compression discale, adaptable à chaque catégorie de pratiquant.
- Renforcer le transverse inférieur, stabiliser le rachis, mettre en place le gainage dynamique.
- Travailler les grands droits en isométrique.
- Travailler les obliques de façon analytique. • Intégrer tous les plans du caisson abdominal.
- Proposer un renforcement abdominal adapté aux problématiques du pratiquant : Exemples : gymnastique d'entretien, grands sportifs, lombalgiques, tousseurs, insuffisants respiratoires, personnes âgées, post partum....



## PRE-REQUIS

Être licencié à la FFEPGV

Être titulaire du PSC1 pour les anciens cursus EPFV (animateur 1<sup>er</sup> degré *adultes-séniors* en salle) et titulaire de la formation « Culture Fédérale »

Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)



## DURÉE ET DEROULÉ DE LA FORMATION

28 h  
de  
formation

28 h  
Positionnement + formation en  
centre

## ENCADREMENT

### Directrice de formation FFEPGV

Emmanuelle Compagnon  
Maitrise STAPS – DE Dance  
Référénte des activités tendance Habilitéée  
Habilitéée FFEPGV

### Intervenant

Anne de Fabrègue

## MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative :
  - Mises en situation pratique
  - Animation de séquences

## MODALITE DE CERTIFICATION

### POUR Y ACCEDER :

- Avoir suivi intégralement la formation

## DIPLÔME REMIS

Attestation de formation de l'organisme DE GASQUET :

« Bases Et Fondamentaux De Gasquet »

## MOYENS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur.

## LES OUTILS DE FORMATION

- Positionnement
- Avant la formation au PDF du support (si vous souhaitez le transmettre en amont)
- Après la formation à notre plateforme degasquetonline.com, accès au support PDF téléchargeable + vidéos d'exercices

## FRAIS DE FORMATION

### Frais administratifs et Frais pédagogiques :

Tarif sans prise en charge : 613.00 €

Tarif avec prise en charge : 1145.00 €

Dont 25.00 € de frais administratifs

**Frais annexes** (hébergement, restauration, déplacement, ...) : à la charge du stagiaire ou du financeur suivant situation.



### POINTS FORT DE LA FORMATION

- Formation innovante dans la région avec un intervenant expert dans la technique.
- Les personnes formées pourront figurer sur l'annuaire des professionnels à la méthode annuaire de Gasquet - Bing

## POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre les filières Wellness (Pilates, Yoga Stretching, Bodyzen) et la formation De Gasquet n°2 « Abdo tous au tapis »