

METHODE DE GASQUET® : ABDOMINAUX PERFECTIONNEMENT : AU TAPIS



Formation continue



DATES

06 et 07 avril 2024



VOLUME HORAIRE

14 heures



LIEU

Rodez (12)



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

Certification « de Gasquet »



TARIFS ET INSCRIPTIONS

05 34 25 77 90

formation.occitanie@comite-epgv.fr



DESCRIPTION DE LA FORMATION.

Cette formation vous permettra d'enrichir vos cours collectifs par des exercices dans la lignée du stage « abdominaux arrêtez le massacre ».



PUBLIC

- Titulaire du diplôme "Animateur 1^{er} degré adulte en salle"
- Avoir suivi « Abdominaux arrêtez le massacre »
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP JEPS – STAPS- ...)



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Enrichir les cours collectifs par des exercices dans la lignée du stage «abdominaux arrêtez le massacre».
- Connaître des déclinaisons des exercices selon le public y compris les exercices plus athlétiques



CONTENUS DE LA FORMATION

Jour 1 matin :

- Révision des fondamentaux : posture, placement, respiration
- Déclinaisons des appuis en coucher dorsal et pédalage
- Déclinaisons autour du demi-pont

Jour 1 après midi :

- Différents types d'échauffements
- Révision du 4 pattes et déclinaisons du pointer
- Déclinaisons autour de la flexion de buste

Jour 2 matin :

- Révision du gainage global à genoux, postures d'unité
- Gainage assis vers équilibre fessiers
- Déclinaisons des guetteurs (de face, latéral et dorsal)

Jour 2 après midi

- Travail des obliques en décubitus latéral et dorsal
- Exemples d'enchaînements - Les abdominaux imaginaires



PRE-REQUIS

Être licencié à la FFEPGV

Avoir suivi la formation « Abdominaux arrêtez le massacre »

Être titulaire du PSC1 pour les anciens cursus EPFV (animateur 1^{er} 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

14h
de
formation

14h positionnement +
formation en centre

ENCADREMENT

Directrice de formation FFEPGV

Emmanuelle Compagnon
Maîtrise STAPS – DE Dance
Référente des activités tendance
Habilitation FFEPGV

Formateur expert De Gasquet :

Alizée Bonnard

MOYENS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

- Positionnement,
- Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatiques

FRAIS DE FORMATION

Frais Administratifs et Frais pédagogiques :

Tarif sans prise en charge : 319.00 €

Tarif avec prise en charge : 585.00 €

Dont 25.00 € de frais administratifs

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

MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative :
 - Mises en situation pratique
 - Tests au tapis

MODALITE DE CERTIFICATION

POUR Y ACCEDER :

Avoir suivi intégralement la formation

DIPLÔME REMIS

Attestation de l'organisme de Gasquet : Abdos De Gasquet



POINTS FORT DE LA FORMATION

- Première fois en Occitanie.
- Une formation complémentaire afin d'enrichir ses compétences d'animateur.
- Une formation encadrée par un expert de l'institut De Gasquet

POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre les filières Wellness (Pilates, Yoga, Relaxation ...)