

CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

Filière Adulte en Salle

MÉTHODE DE GASQUET®

ABDO PERFECTIONNEMENT - AU TAPIS



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



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes/Enfants/Séniors en salle »
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE
- 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



PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif



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



MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

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





OUTILS

- Tutoriel sur les différentes plateformes
- Manuel de formation
- Fiches techniques



BÉNÉFICES MÉTIER

- Renforcer ses compétences d'animation (techniques, démarches pédagogiques)



POINTS FORTS

- 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 d'autres formations issues de l'univers ENFANT ou bien de vous spécialiser en consultant notre offre de formation



MODALITÉ DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaire d'évaluation de la formation



MODALITÉS DE CERTIFICATION

- **Pour y accéder :**
 - › Avoir suivi intégralement la formation



DIPLÔME REMIS

- Attestation de présence



FORMATEUR ET/OU INTERVENANT

- Directrice de formation : Emmanuelle COMPAGNON
- Formatrice : Intervenant Institut de Gasquet



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Consultez notre site www.formationepgv.com
 Mail : formation.occitania@comite-epgv.fr
 Téléphone : 05 34 25 77 90



Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ?
Consultez-nous: nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.



DURÉE ET DÉROULÉ DE LA FORMATION : 14 h

- 14 h : Positionnement et formation en centre



FRAIS PÉDAGOGIQUES

- Frais Pédagogiques :
 - 560,00 € avec prise en charge
 - 294.00 € sans prise en charge
- Frais d'inscription : 25.00 €
- Frais annexes : (hébergement et restauration) : À la Charge du stagiaire ou du financeur



DATES & LIEUX

CLERMONT L'HERAULT

- 12 et 13 avril 2025

