

CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

Filière en Salle

METHODE DE GASQUET ® Abdo arrêtez le massacre



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



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

- 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 isométrie.
- 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....



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

- 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 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
- Mise en situation pratique



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 : Intervenante institut de Gasquet



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Consultez notre site www.formationepgv.com

Mail : formation.occitanie@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 : 28 h

- 28 h : Positionnement et formation en centre



FRAIS PÉDAGOGIQUES

- Frais Pédagogiques :
 - 896,00 € avec prise en charge
 - 588.00 € sans prise en charge
- Frais d'inscription : 25.00 €
- Frais annexes : (hébergement et restauration) : À la charge du stagiaire ou du financeur



DATES & LIEUX

BALMA

- 11/12/25/26 janvier 2025

