

## 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'émergence
- 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](http://www.formationepgv.com)  
 Mail : [formation.occitania@comite-epgv.fr](mailto: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: nousmettronstouten 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 :
  - 448,00 € 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

