

MÉTHODE DE GASQUET®

NIVEAU 1 : "ABDOS, ARRÊTEZ LE MASSACRE"

FILIÈRE RÉGIONALE

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

©Photo : De Gasquet Institut - <https://degasquet.com>



TAUX DE RÉUSSITE
100 %



NOTE DE SATISFACTION
3,9 / 4



CARDIO
●●●○



ÉQUILIBRE
●●●○



SOUPLESSE
●●●○



RENFORCEMENT
MUSCULAIRE
●●●○



À 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)



LES PRÉREQUIS

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



CONTENUS

- 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....



OBJECTIFS

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



OUTILS

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



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



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



MODALITÉ DE VALIDATION

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



MODALITÉ DE CERTIFICATION

Pour y accéder :

- Avoir suivi intégralement la formation



BÉNÉFICES MÉTIER

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

MÉTHODE DE GASQUET®

NIVEAU 1 : "ABDOS, ARRÊTEZ LE MASSACRE"

FILIÈRE RÉGIONALE



DIPLÔME REMIS

- Attestation de formation régionale « BASES et FONDAMENTAUX DE GASQUET »



POUR ALLER PLUS LOIN

- Vous pouvez continuer votre apprentissage en allant plus loin avec la formation Méthode De Gasquet niveau 2 (perfectionnement).



DURÉE : 28H

- 28h de positionnement et de formation en centre



DATES

- Le samedi 24 et le dimanche 25 janvier 2026 + le samedi 7 et 8 février 2026



LOCALISATION

- Blagnac (31)

INTERVENANT.E.S



Anne DE FABREGUES

Intervenante Institut DE GASQUET®

DIRECTRICE DE FORMATION



Emmanuelle COMPAGNON

Expertise : CQP ALS, Activités Tendance, BPJEPS



Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation ? Contactez-nous ! Nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.



TARIFS

FRAIS PÉDAGOGIQUES :

896.00€ AVEC PRISE EN CHARGE
588.00€ SANS PRISE EN CHARGE

FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

**À LA CHARGE DU STAGIAIRE
OU DU FINANCEUR**

FRAIS D'INSCRIPTION :

25.00 €
**(NON INCLUS DANS LES FRAIS
PÉDAGOGIQUES)**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



Téléphone
05.34.25.77.90



Email
formation.occitanie@comite-epgv.fr



Site internet
www.formationepgv.com

