

MÉTHODE DE GASQUET®

NIVEAU 2 : "ABDOMINAUX PERFECTIONNEMENT : AU TAPIS"

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
3,8 / 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



OBJECTIFS

- 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



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

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



LES PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Avoir suivi la formation « Abdominaux arrêtez le massacre »
- Être titulaire de la formation « Culture Fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)



CONTENUS

Jour 1 :

- Révision des fondamentaux : posture, placement, respiration
- Déclinaisons des appuis en coucher dorsal et pédalage
- Déclinaisons autour du demi-pont
- Différents types d'échauffements
- Révision du 4 pattes et déclinaisons du pointer
- Déclinaisons autour de la flexion de buste

Jour 2 :

- Révision du gainage global à genoux, postures d'unité
- Gainage assis vers équilibre fessiers
- Déclinaisons des guetteurs (de face, latéral et dorsal)
- Travail des obliques en décubitus latéral et dorsal
- Exemples d'enchaînements - Les abdominaux imaginaires



MODALITÉ DE VALIDATION

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



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 2 : "ABDOMINAUX PERFECTIONNEMENT : AU TAPIS"

FILIÈRE RÉGIONALE



DIPLÔME REMIS

- Attestation "DE GASQUET® niveau 2"



POUR ALLER PLUS LOIN

- Vous pouvez continuer de vous spécialiser en suivant notre autres formations Univers Zen ou Energy.



DURÉE : 14H

- 14h de positionnement et de formation en centre



DATES

- Le samedi 18 et dimanche 19 avril 2026



LOCALISATION

- Blagnac (31)

INTERVENANT.E.S



Intervenant.e expert.e de
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 :

448.00€ AVEC PRISE EN CHARGE
294.00€ 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

