

# FORMATION ADULTE DE GASQUET® 1

FILIÈRE OCCITANE



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



TAUX DE RÉUSSITE\*  
**100 %**



NOTE DE SATISFACTION\*  
**9,5/10**

\*Saison 2025/2026



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 :

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

## 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...

## 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

## LES PRÉ-REQUIS :

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

## NOMBRE DE PARTICIPANTS :

20 personnes maximum

## LES OUTILS :

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

## MODALITÉ DE CERTIFICATION :

### Pour y accéder :

- Pour y accéder :
- Avoir suivi intégralement la formation

## MODALITÉ DE VALIDATION :

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaire d'évaluation de la formation
  - Mise en situation pratique

## 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 annuelle de Gasquet - Bing

## BÉNÉFICES MÉTIER :

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

# FORMATION ADULTE DE GASQUET® 1

FILIÈRE OCCITANE



## DIPLÔME REMIS :

- Attestation de présence et de réussite
- Parution dans l'annuaire des professionnels formés à la méthode de Gasquet

## POUR ALLER PLUS LOIN :

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



### DATES

**Formation** : Du lundi 26 au jeudi 29 octobre 2026



### LOCALISATION

**Lieu de formation** : Salle Bolte 17 rue Jean Baptiste Lulli  
PERPIGNAN (66)



### DURÉE : 28 HEURES

- Positionnement et formation en centre : 28h

## INTERVENANT.E.S



### INSTITUT DE GASQUET

Anne de Fabregues



### Emmanuelle COMPAGNON

Directrice de formation



## TARIFS

### FRAIS PÉDAGOGIQUES :

AVEC PRISE EN CHARGE

**896,00 €**

SANS PRISE EN CHARGE

**588,00 €**

### FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

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

### FRAIS D'INSCRIPTION :

**40,00 €**

(NON INCLUS DANS LES FRAIS  
PÉDAGOGIQUES)



**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.**

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



**Téléphone**  
[05.34.25.77.90](tel:05.34.25.77.90)



**Email**  
[formation.occitanie@comite-epgv.fr](mailto:formation.occitanie@comite-epgv.fr)



**Site internet**  
[www.formationepgv.com](http://www.formationepgv.com)