

# STRETCH YOGA ET PINCES / 3 jours

**PRÉ-REQUIS :** Avoir suivi un stage de Gasquet (en périnée, maternité, yoga ou abdominaux)

Les « pincés » ou postures de flexion des hanches sont parfois appelées « postures terribles ». Elles sollicitent l'étirement de toute la chaîne musculaire postérieure et doivent souvent être aménagées pour ne pas entraîner une flexion du rachis, ou une hyperlordose cervicale, erreurs quasi automatiques et particulièrement à risque.

L'analyse de diverses pincés dans différentes directions, avec des aménagements et un contrôle de l'allongement de tout le rachis permet l'adaptation aux morphologies les plus raides.

Le stretch yoga permet un travail d'étirement gainé dans toutes les directions. Il s'appuie sur les placements et la respiration de la méthode de Gasquet et revisite les principales étapes de la salutation au soleil dans un enchaînement décomposé et contrôlé.

## STRECH YOGA ET PINCE

### OBJECTIFS

- Connaître les risques et contre-indications des pincés et de certains étirements musculaires proposés dans le yoga
- Savoir distinguer les pathologies discales, les raideurs musculaires et les pathologies sacro-iliaques.
- Adapter les étirements pour prévenir tout risque discal et permettre un travail progressif « protégé ».

### PROGRAMME

Chaque session est animée par Bernard Marck ou Benjamin Ponsin ou Alizée Bonnard ou Bernadette de Gasquet ou Hélène Massot, un seul intervenant par jour

#### Jour 1 9h30-13h

- Définitions de la pince, du stretching.
- Bases physiologiques pour un stretch sans risque.
- Compréhension des grandes confusions : flexion du rachis, flexion des hanches, nutation sacrée et antéversion, rétroversion sur bassin et contre nutation sacrée.
- Étirement des chaînes postérieures : limites, adaptations

#### 14h-17h30

- Travail sur des variations posturales de pince en couché dorsal, latéral, postures assises, postures debout.
- Progression, équilibre, utilisation d'accessoires : mur, chaise, sangle
- Notion de contre postures

#### Jour 2 9h-13h

Etude détaillée de l'enchaînement de la salutation au soleil (Partie 1):

- position debout (autograndissement et stabilisation du bassin)
- Compréhension des grandes confusions : hyperlordose, hyper extension
- stretch des épaules et des dorsales (lever de bras et extension thoracique)

#### 14h-17h

Etude détaillée de l'enchaînement de la salutation au soleil (Partie 2):

- pince en descente et remontée (flexion et extension de l'aîne)
- travail des fentes et étirement de l'aîne, du psoas et de la chaîne postérieure
- contreposture en extension

#### Jour 3 9h-13h

Etude détaillée de l'enchaînement de la salutation au soleil (Partie 3):

- rôle des abdominaux : harmonisation du tonus des différents plans, équilibre avec les chaînes postérieures.
- guetteur (gainage ventral) et ses adaptations (demi guetteur, sur chaise)
- posture du chien tête en bas (étirement de la chaîne postérieure et du dos)

#### 14h-17h

Etude détaillée de l'enchaînement de la salutation au soleil (Partie 4):

- contre postures en hyperextension contrôlée.
- variations d'enchaînements

**PUBLICS :** masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, professionnels de la forme, professeurs de yoga (autres nous consulter)

**PRÉ-REQUIS :** Avoir suivi une formation avec les fondamentaux de la méthode de Gasquet

**DURÉE :** 3 jours (21 heures de formation) - présentiel ou distanciel synchrone (zoom) voir convention

**PÉDAGOGIE :** Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

**MODALITES DE POSITIONNEMENT :** mise en pratique et tests au tapis

**MODALITES D'EVALUATION :** mise en pratique et tests au tapis

**GROUPE :** 15 participants maximum

**COÛT :** 590 € les 3 jours ou les besoins

**HORAIRES :** 9h30 - 17h30 - jours suivants : 9h - 17h (sauf zoom tous les jours 9h-17h)

**HANDICAP :** Nous sommes sensibilisés à l'accessibilité des formations aux personnes en situation de handicap. Les stages sont tous à base de pratique corporelle au tapis ou sur ballon. Nous contacter afin de vérifier de la faisabilité au regard du handicap ou pour nous faire part de besoins spécifiques.