

# Musculation et entraînement fonctionnel / 3 jours

▶ PRÉ-REQUIS : Avoir suivi "abdominaux arrêtez le massacre"

Ce programme, dont les bases novatrices sont développées sur les principes de l'approche posturo-respiratoire, vous permettra d'assurer une préparation physique performante et préventive des sportifs amateurs ou professionnels.

**L'INSEP a mis en place un groupe de travail avec le Dr de Gasquet** sur le périmètre dans la performance sportive pour toutes les disciplines olympiques. Cette formation est dans cette dynamique et présentera beaucoup de pratique.

## MUSCULATION ET ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

### OBJECTIFS

- Identifier et comprendre les erreurs habituelles dans la musculation et l'entraînement fonctionnel et les risques induits
- Être en mesure d'adapter et de corriger les placements et la respiration selon l'approche posturo-respiratoire dans les exercices de :
  - musculation (travail sur machine et haltérophilie) et
  - d'entraînement fonctionnel (avec ou sans petits matériels) afin d'améliorer la performance, de gérer les pressions et contraintes articulaires, et prévenir les blessures.

### PROGRAMME

**J1 Matin (9h30 - 13h)** - Frederic Evrard ou Anne-Sophie Mondière ou Alizée Bonnard :

- Echauffement revisité avec les bases de l'approche posturo-respiratoire et travail de mobilité
- Reprise des gainages et déclinaisons avec posture et respiration adaptés (statiques et dynamiques, pompes etc)

**J1 Après midi (14h - 17h30)** - Frederic Evrard ou Anne-Sophie Mondière ou Alizée Bonnard :

- Suite des gainages
- Travail de placement et d'entraînements avec petits matériels (élastiques, corde, kettlebell etc)

**J2 Matin (9h - 12h30)** - Frederic Evrard ou Anne-Sophie Mondière ou Alizée Bonnard :

- Workshop à deux pour mise en pratique de l'adaptation selon l'approche posturo-respiratoire du travail sur les principales machines (Adductor/abductor, leg curl et press, shoulder press, hip extension, butterfly etc.)
- Travail à la poulie revisité (torsions, tractions, poussées)

**J2 Après midi (13h30 - 17h)** - Frederic Evrard ou Anne-Sophie Mondière ou Alizée Bonnard :

- Travail avec barre – haltérophilie ajusté selon l'approche posturo-respiratoire : tirer, pousser, soulever
- Pull over revisité

**J3 Matin (9h - 12h30)** - Frederic Evrard ou Anne-Sophie Mondière ou Alizée Bonnard :

- Travail dynamique et intensification avec petits matériels (élastiques, corde, kettlebell etc) avec placements et respiration corrigés

**J3 Après midi (13h30 - 17h)** - Frederic Evrard ou Anne-Sophie Mondière ou Alizée Bonnard :

- Circuit training
- Stretching et mobilité revisitée selon l'approche posturo-respiratoire

**PUBLICS** : Masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, coaches, éducateurs sportifs

**PRÉ-REQUIS** : Avoir suivi la formation de Gasquet "abdominaux arrêtez le massacre" ou le cursus complet de yoga

**PÉDAGOGIE** : exercices pratiques au tapis, sur machine de musculation et petits matériels

**DURÉE** : 3 jours (21 heures de formation)

**MODALITÉS DE POSITIONNEMENT** : entretien

**MODALITÉS D'ÉVALUATION** : mise en pratique et tests au tapis

**GROUPE** : 15 participants maximum

**COÛT** : 750 € les 3 jours (libéraux - formation continue)

**HORAIRES** : 1er jour : 9h30 - 17h30 - jours suivants : 9h - 17h

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