

BASES et FONDAMENTAUX DE GASQUET & ABDOMINAUX ARRETEZ LE MASSACRE / 4 jours

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

BASES ET FONDAMENTAUX

ABDOMINAUX ARRETEZ LE MASSACRE

OBJECTIFS

- Intégrer les bases de placement, respiration et mobilisations en accord avec les principes de Gasquet (auto grandissement, périnée starter) dans toutes les postures
- Reconnaître et prévenir les erreurs classiques de placement et de respiration et leurs conséquences mécaniques sur le rachis, la ceinture abdominale et le périnée.
- Proposer un gainage dynamique sans blocage du souffle.

- Proposer un renforcement abdominal par des exercices non générateur de pression périnéale en hypo et normopression : travail du transverse, des obliques et des grands droits

PROGRAMME

Jour 1 : 9h30-13h

- o Les positions de base : assis, quatre pattes, couchés, accroupi, debout.
- o Contrôle par la respiration, utilisation du périnée.

14h-17h30

- o La mauvaise bascule du bassin et ses conséquences. Apprentissage du placement par allongement du rachis et utilisation du périnée.
- o Utilisation des accessoires de stabilisation.
- o La règle de l'équerre : quand faut-il ante ou retroverser le bassin.
- o La posture érigée tonique : contrenutation sacrée à partir du périnée.

Jour 2 : 9h00-13h

- o La respiration : les erreurs habituelles. Rôle des morphologies.
- o Les abdominaux : architecture de l'enceinte de pression abdominale : anatomie fonctionnelle, antagonismes.
- o Les principes du gainage dynamique sans apnée.

14h-17h

- o Le périnée : anatomie fonctionnelle et nouvelles représentations. Le ressentir, le mobiliser. Rôle des positions, rôle du diaphragme.
- o Apprentissage de la Fausse inspiration thoracique.
- o Les grandes fonctions et dysfonctions.
- o La globalité : posture, respiration.
- o Effets mécaniques, effets sur les grandes fonctions : circulation, digestion, tonus, relaxation, métabolisme ...

Jour 3 : 9h-13h

- Révision anatomique : le caisson abdominal, anatomie fonctionnelle
- Autograndissement assis
- Respiration invisible et stabilisation du bassin
- applications avec appui et résistance : variations autour du couché dorsal
- demi-pont avec variation d'appui
- variations autour de la position quadrupédique et gainage

14h-17h

- variations autour de la position quadrupédique et gainage (suite)
- Rotation externe des fémurs et passage à la position à genoux et debout
- variations autour de la flexion de buste
- antagonisme grands droits/transverse inférieur, crunchs modifiés

Jour 4 : 9h00-13h

- Fausse inspiration thoracique
- Travail du transverse
- Travail des obliques :
 - o torsions, translations, inflexions (et variations)
 - o oppositions en coucher dorsal et latéral
 - o travail à deux (oppositions)

14h-17h

- travail des grands droits isométriques :
 - o flexion de hanches assis
 - o flexion et hyperflexion de hanches en coucher dorsal, contre-résistance
 - guetteurs de base
 - notion d'abdominaux imaginaires

PUBLICS : éducateurs sportifs, APA, professionnels de la forme

PRÉ-REQUIS : Aucun

DURÉE : 4 jours (28 heures de formation) - présentiel ou distanciel synchrone (zoom) voir convention

PÉDAGOGIE : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

MODALITES DE POSITIONNEMENT : entretien

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

GROUPE : 15 participants maximum

COÛT : 890 € les 4 jours

HORAIRES : 1er jour : 9h30 - 17h30 - jour suivant : 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 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.