

ABDOMINAUX AVANCE / 4 jours

Perfectionnement au tapis et ballon

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

ABDOMINAUX PERFECTIONNEMENT AU TAPIS ET AU BALLON

OBJECTIFS

- Etre en mesure d'enrichir les cours collectifs ou la rééducation par des exercices avec et sans matériel dans la lignée du stage "Abdominaux, arrêtez le massacre".
- Connaître des déclinaisons selon le public (senior, grands sportifs, lombalgiques...)
- Etre en mesure de proposer des séances complètes avec enchaînements et utilisation d'accessoires tel que le gros ballon pour aller vers des exercices toniques, voire athlétiques.

PROGRAMME

Jour 1 : 9h30-13h

- o Révision des fondamentaux : posture, placement, respiration
- o Niveau de respiration
- o Flexion de hanche et pédalage à partir du couché dorsal
- o Le gainage ventral - le guetteur

14h-17h30

- o Le demi pont des épaules
- o Différents types d'échauffements
- o Révision du 4 pattes
- o Le pointer

Jour 2 :

9h00-13h

- o Révision du gainage global à genoux, postures d'unité
- o Hyperflexion de hanche
- o le gainage latéral - le guetteur latéral
- o enchaînement assis vers équilibre fessiers
- Travail sur des exemples d'enchaînement

14h-17h

- o le gainage dorsal - le guetteur dorsal
- o apprendre à enchaîner les trois types de guetteur d'affilée
- o Les abdominaux imaginaires

Jour 3 :

9h-13h

- o Bascule correcte du bassin en position couché dorsal avec swiss ball.
- o Position correcte assise et en quadrupédie avec swiss ball
- o Exercices appliqués avec swiss ball pieds au sol
- o Exercices appliqués assis sur ballon pieds soulevé (un puis deux)
- o Exercices appliqués en couché au sol avec pied sur swissball

14h-17h

- o Exercices appliqués autour du 4 pattes sur swiss ball travaillant la proprioception et l'équilibre. Travail de tonification globale
- o Exercices appliqués en couché dorsal sur swiss ball avec pieds au sol
- o Exercices appliqués à partir de la position à genoux (genoux sur swiss ball)
- o Exercices appliqués à partir de la position à genoux (genoux au sol main sur swiss ball)

Jour 2 :

9h-13h

- o Exercices appliqués en guetteur avec swiss ball
- o Exercices appliqués en position pied/jambe sur swiss ball mains au sol
- o Exercices appliqués avec swiss ball en main
- o Exercices appliqués avec swiss ball au mur et sur le sacrum, et swiss ball au mur dos au sol

14h-17h

- o Exercices appliqués avec swiss ball en couché ventral
- o Exercices appliqués avec swiss ball en couché latéral
- o Exercices d'assouplissement avec swiss ball

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

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

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

PÉDAGOGIE : Exercices pratiques au tapis et avec ballon et apports théoriques et informatifs

MODALITES DE POSITIONNEMENT : entretien

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

GROUPE : 15 participants maximum

COÛT : 840 € les 4 jours

HORAIRES : 1^{er} 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.