

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

Faire des abdominaux peut-il être dangereux? Oui, ceux qui favorisent le raccourcissement des grands droits et la descente d'organes. Mais on peut aussi "faire des abdos" tout en préservant son dos et son périnée, et en renforçant de façon sécuritaire toute la sangle abdominale.

## BASES ET FONDAMENTAUX

## ABDOMINAUX ARRETEZ LE MASSACRE

### OBJECTIFS

- Donner les bases de placement, respiration et mobilisations en accord avec les principes de Gasquet : auto grandissement dans toutes les postures, intégration du périnée comme starter de l'expiration, travail sans hyperpression abdominale.
- Analyser les erreurs classiques de placement et de respiration et leurs conséquences mécaniques sur le rachis, la ceinture abdominale et le périnée.
- Revisiter le gainage abdominal pour obtenir un gainage dynamique sans blocage du souffle.

- Comprendre les erreurs de la gymnastique abdominale habituelle en particuliers les conséquences sur le périnée et le rachis.
- Donner les outils aux professionnels pour proposer un programme de base de renforcement abdominal sans hyperpression abdominale et sans compression discale.

### PROGRAMME

- **Les positions de base** : assis, quatre pattes, couchés, accroupi, debout. Contrôle par la respiration, utilisation du périnée.
- **La mauvaise bascule du bassin** et ses conséquences. Apprentissage du placement par allongement du rachis et utilisation du périnée. Utilisation des accessoires de stabilisation. La règle de l'équerre : quand faut-il ante ou retroverser le bassin. La posture érigée tonique : contre nutation sacrée à partir du périnée.
- **La respiration** : les erreurs habituelles. Rôle des morphologies.
- **Les abdominaux** : architecture de l'enceinte de pression abdominale : anatomie fonctionnelle, antagonismes. Les principes du gainage dynamique sans apnée.
- **Le périnée** : anatomie fonctionnelle et nouvelles représentations. Le ressentir, le mobiliser. Rôle des positions, rôle du diaphragme. Apprentissage de la Fausse inspiration thoracique. Les grandes fonctions et dysfonctions. La globalité : posture, respiration. Effets mécaniques, effets sur les grandes fonctions : circulation, digestion, tonus, relaxation, métabolisme ...

- 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 patient.
- Renforcer le transverse inférieur, stabiliser le rachis, mettre en place le gainage dynamique.
- Travailler les grands droits en isométrique.
- Travailler les obliques de façon analytique.
- Intégrer tous les plans du caisson abdominal.
- Proposer un renforcement abdominal adapté aux problématiques du patient :  
Exemples : gymnastique d'entretien, grands sportifs, lombalgiques, tousseurs, insuffisants respiratoires, personnes âgées, post partum....

**PUBLICS** : Professionnels de santé et de professionnels de la forme (autres professionnels nous consulter)  
**PRÉ-REQUIS** : Aucun  
**DURÉE** : 4 jours (28 heures de formation) -- présentiel  
**PÉDAGOGIE** : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatiques  
**MODALITES D'EVALUATION** : mise en pratique et tests au tapis  
**GROUPE** : 16 participants maximum  
**COÛT** : 840 € les 4 jours  
**HORAIRES** : 1er jour : 9h30 - 17h30 - jour suivant : 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 consulter afin de vérifier de la faisabilité de la formation au regard du handicap.