

# ABDOMINAUX PERF FITBALL / 2 jours

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

## ABDOMINAUX FITBALL

### OBJECTIFS

- Proposer des séances complètes avec enchaînements et utilisation d'accessoires tel que le Fitball pour aller vers des exercices toniques, voire athlétiques.

### PROGRAMME

Chaque session est dispensée par Bernard Marck ou Alizée Bonnard ou Frédéric Evrard ou Hélène Lemaistre ou Delphine Picod ou Benjamin Ponsin, un seul intervenant par jour

#### Jour 1 :

**9h30-13h** Rappel des gainages de base et adaptation au ballon

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

#### 14h-17h30

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

#### Jour 2 :

#### 9h-13h

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

#### 14h-17h

- Exercices appliqués en couché ventral sur swiss ball
- Exercices appliqués en couché latéral sur swiss ball
- Travail d'enchaînement et combinaison
- Exercices d'assouplissement avec swiss ball

**PUBLICS** : masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, professionnels de la forme

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

**DURÉE** : 2 jours (14 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** : 490 € les 2 jours

**HORAIRES** : 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.