

# ABDOMINAUX PERFECTIONNEMENT

## AU TAPIS / 2 jours

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

### ABDOMINAUX TAPIS

#### OBJECTIFS

- Enrichir les cours collectifs par des exercices dans la lignée du stage «abdominaux arrêtez le massacre».
- Connaître des déclinaisons des exercices selon le public y compris les exercices plus 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 matin
  - Révision des fondamentaux : posture, placement, respiration
  - Déclinaisons des appuis en coucher dorsal et pédalage
  - Déclinaisons autour du demi pont
- Jour 1 après midi
  - Différents types d'échauffements
  - Révision du 4 pattes et déclinaisons du pointer
  - Déclinaisons autour de la flexion de buste
- Jour 2 matin
  - Révision du gainage global à genoux, postures d'unité
  - Gainage assis vers équilibre fessiers
  - Déclinaisons des guetteurs (de face, latéral et dorsal)
- Jour 2 après midi
  - Travail des obliques en décubitus latéral et dorsal
  - exemples d'enchaînements
  - Les abdominaux imaginaires

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

**PRÉ-REQUIS** : Avoir suivi la formation "bases et abdominaux arrêtez le massacre"

**DURÉE** : 2 jours (14 heures de formation) - présentiel ou distanciel synchrone (zoom) voir convention

**PÉDAGOGIE** : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatiques

**MODALITES DE POSITIONNEMENT** : entretien

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

**GROUPE** : 15 participants maximum

**COÛT** : 490 € les 2 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.