

# BASES DE GASQUET & PILATES SANS DEGATS/ 4 jours

Vous souhaitez vous former en Pilates niveau débutant sans risque d'hyperpression abdominale et discale ? Nous avons ouvert cette formation pour vous permettre de corriger les exercices dit "Mat 1" selon les principes fondamentaux de l'approche posturo-respiratoire de Gasquet.

## BASES ET FONDAMENTAUX

## PILATES

### 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.

- Identifier et comprendre les différences de placements et de respiration entre les 15/16 mouvements caractéristiques de la méthode Pilates dits « débutants » sans matériel (les « Exercices Pilates ») et les fondamentaux de l'approche posturo respiratoire de Gasquet
- Identifier les Exercices Pilates à risque d'hyperpression
- Proposer aux patients et aux élèves des Exercices Pilates avec des consignes de placement et de respiration modifiées conformément à l'approche posturo respiratoire pour protéger le rachis et le périnée
- Proposer aux patients et aux élèves des variantes « sécurisées » des Exercices Pilates pour les débutants.

### PROGRAMME

#### Jour 1 9h30-13h

o Les positions de base : assis, quatre pattes, couchés, accroupi, debout.

o Contrôle par la respiration, utilisation du périnée.

#### Jour 1 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

o La posture érigée tonique

#### 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.

#### Jour 2 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

o Présentation de Joseph Pilates

o Présentation des 6 principes fondamentaux Pilates

o Apprentissage des consignes de placement modifiées communes aux différents exercices Pilates (décubitus dorsal, latéral, ventral, 4 Pattes, relevé de buste etc)

#### Jour 3 14h-17h

o Exercices Pilates modifiés par les placements et la respiration de Gasquet (ou proposition de variantes sécurisées pour les adapter à un niveau débutant) :

➢ Hundred/Shoulder bridge /Spine twist

➢ One leg circle / Single leg stretch / swimming

o synthèse et pratique

#### Jour 4 9h00-13h

o Apprentissage des Exercices Pilates modifiés (ou proposition de variantes sécurisées - suite): Scissors / Leg pull prone / Push up / Single leg kick / Side kick / Side bend

#### Jour 4 14h-17h

o Apprentissage des Exercices Pilates modifiés (ou proposition de variantes sécurisées - suite): Roll up et rolling like a ball (exclusion et explications) / Leg pull supine

o synthèse et pratique

Les formations sont dispensées par Alizée Bonnard, Bernard Marck ou Hélène Massot, un seul intervenant par jour.

**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 ou distanciel synchrone (zoom) voir convention

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

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

**MODALITES DE POSITIONNEMENT** : entretien

**GROUPE** : 16 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.