

# Abdo de Gasquet Niveau 1 (pluripro)

AbdossBase

Peut-il y avoir des alternatives aux traditionnels crunchs? Oui !

Présentiel - Synchrone

Nous vous proposons un renforcement abdominal profond tout en préservant le dos et le périnée. Venez maîtriser le travail hypo et normo pressif.

## Objectifs

Intégrer des exercices de renforcement abdominal de Gasquet dans vos séances et maîtriser le travail hypo et normopressif.

### Public Visé

masseur-kinésithérapeute, ostéopathe DO, éducateur sportif, APA, coach, professeur de danse, de Pilates ou de yoga

### Pré Requis

Avoir suivi la formation "APOR de Gasquet" (ou une formation avec les bases de Gasquet) et être titulaire d'un diplôme de masseur-kinésithérapeute, d'ostéopathe DO, d'éducateur sportif, APA, coach, professeur de danse de pilates ou de yoga

## Objectifs pédagogiques et d'évaluation

1. Proposer des exercices de renforcement abdominal selon la méthode de Gasquet (en auto-grandissement et sans hyperpression)
2. Utiliser le travail des abdominaux grand-droits en isométrie
3. Enseigner un renforcement des abdominaux obliques en synergie avec le transverse
4. Varier les séances avec un travail dans toutes les positions du corps dans l'espace (debout, assis, à genoux, 4 pattes, couché, en opposition et en planche)

## Méthodes pédagogiques

Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

## Parcours pédagogique

Jour 1 Matin:

- Révision anatomique: le caisson abdominal, anatomie fonctionnelle
- Autograndissement assis
- Respiration invisible et stabilisation du bassin
- applications avec appui et résistance: variations autour du couché dorsal
- demi-pont avec variation d'appui
- variations autour de la position quadrupédique et gainage

Jour 1 Après-midi:

- variations autour de la position quadrupédique et gainage (suite)
- rotation externe des fémurs et passage à la position à genoux et debout
- variations autour de la flexion du buste
- antagonisme grands droits/ transverse inférieur, anti-crunchs

Jour 2 Matin:

- Fausse Inspiration Thoracique
- Travail du transverse
- Travail des obliques: torsions, translations, inflexions (et variations)/ oppositions en coucher dorsal et latéral/ travail à deux (oppositions)

Jour 2 Après-midi:

- Travail des grands droits isométriques : flexion de hanches assis/ flexion et hyperflexion de hanches en coucher dorsal, contre-résistance
- guetteurs de base
- notion d'abdominaux imaginaires

## Moyens pédagogiques

Supports téléchargeables (photo et texte) et vidéos

## Qualification Intervenant-e-s

Professionnel de santé ou de la forme

## Méthodes et modalités d'évaluation

Mise en situation et tests pratiques au tapis

## Modalités d'accessibilité 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 ou nous faire part de besoins spécifiques.

 **Durée**  
**14.00** Heures    **2** Jours    **Effectif**  
De 6 à 16 Personnes

 **Tarifs (net de taxes)**  
Inter (Par personne) : **490.00 €**



**Contactez-nous !**

**Delphine Le Berre**  
Coordinatrice des formations

**Tél. : 0143202120**  
**Mail : [contact@degasquet.com](mailto:contact@degasquet.com)**