

APOR (Approche PosturO Respiratoire) - Zoom

APOR

Découvrez tout ce que l'Approche PosturO-Respiratoire (APOR) de Gasquet peut apporter à votre pratique et rejoignez les milliers de professionnels formés à la méthode. A distance - Synchrones
Sélectionnez une session de formation d'APOR puis inscrivez vous à la thématique souhaitée (yoga, abdo/renfo, maternité, périnée ou publics spécifiques).

Objectifs

- Intégrer les 3 grands principes de l'Approche PosturO Respiratoire (APOR) de Gasquet: péri - expi- grandi
- Connaître les notions essentielles sur le périnée et son rôle dans la statique générale et la respiration

Public Visé

Professionnel de santé ou de la forme (éducateur sportif, APA, coach, professeur de yoga, de pilates ou danse)

Pré Requis

Etre titulaire d'un diplôme de professionnel de santé ou de la forme (éducateurs sportifs, APA, professeur de yoga, de pilates ou de danse).

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Maitriser l'inter-relation entre la posture et la respiration
Intégrer le périnée dans le placement, la respiration et l'autograndissement (peri-expi-grandi)
Utiliser l'approche posturo-respiratoire dans toutes les postures élémentaires (assis, debout, couché, 4 pattes)
Proposer des exercices pour améliorer la mobilité diaphragmatique et costale
Proposer des adaptations de placement aux élèves et patients à l'aide d'accessoires de positionnement

Méthodes pédagogiques

Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

Parcours pédagogique

Jour 1 Matin:

- La posture assise : variantes au tapis (tailleur, sur les talons, jambes à l'équerre), sur chaise et sur ballon. Observation de la respiration selon le placement, apprentissage de l'autograndissement, aménagements avec accessoires.

Jour 1 Après midi:

- Respiration: physiologie de la respiration, lien diaphragme-périnée, intégration de l'autograndissement pour la mobilisation diaphragmatique et costale, dynamique respiratoire
- Notion de caisson abdominal et rôle des différents abdominaux
- Notions essentielles sur le périnée et Exercices pratiques de ressenti

Jour 2 Matin:

- Les 4 Pattes: passage depuis la pose de l'enfant, dos creux, dos rond, dos plat. Erreurs habituelles et corrections
- Notion de queue de chat: définition de la contre-nutation et différence avec la rétroversion
- Décubitus dorsal: placement à deux ou seul, travail sur la délordose sans flexion du rachis

Jour 2 Après midi:

- Décubitus latéral, latéro-ventral et ventral
- La règle de l'équerre
- La posture debout : passage assis debout, placement
- Accessoires de positionnement

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) : **400.00 €**



Contactez-nous !

Delphine Le Berre
Coordinatrice des formations

Tél. : 0143202120
Mail : contact@degasquet.com