



## Formation Continue Régionale

# « ABDOMINAUX, ARRÊTEZ LE MASSACRE ! »



**Durée :**  
14 heures en centre



**Dates de formation :**  
13 et 14/12/2019



**Lieu de la formation :**  
Sainte-Tulle (04)



**Effectifs max :**  
25 stagiaires



**Date limite d'inscription :**  
03/12/2019



**Tarifs et Financement :**

Frais d'inscription	gratuit
Supports pédagogiques	OUI
Frais Pédagogiques	gratuit*
Aide COREG à la Formation	OUI
Aide CODEP à la Formation	NON
Hébergement - Restauration	NON

\* Pour les animateurs salariés des associations EPGV à jour de leur adhésion AFDAS

### Pour qui :

- titulaire du diplôme fédéral Animateur 1<sup>er</sup> degré Adultes ou Seniors en Salle
- titulaire du CQP ALS option AGEE
- titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champs sportif (BP, STAPS)

### Pré-Requis :

- être licencié à la FFEPGV
- être titulaire du module Culture Fédérale (module en e-learning)

### Objectifs de la formation :

- intégrer la protection périnéale dans la respiration, les efforts quotidiens, les rééducations respiratoires, abdominales, la statique et de renforcement musculaire.
- proposer un renforcement abdominal adapté aux patients ou aux élèves qui protège le rachis et le périnée.

### Contenus :

- analyser les pratiques habituelles de renforcement abdominal et en comprendre les conséquences
- corriger la statique et la respiration au quotidien
- pratiquer un programme de base de renforcement sans hyperpression abdominale et sans compression discale, adaptable à chaque catégorie de patient/pratiquant
- renforcer le transverse inférieur, stabiliser le rachis, mettre en place le gainage dynamique
- travailler les grands droits en isométrique, les obliques de façon analytique
- intégrer tous les plans du caisson abdominal
- proposer un renforcement abdominal adapté aux problématiques (gymnastique d'entretien, grands sportifs, lombalgiques, tousseurs, insuffisants respiratoires, personnes âgées, post-partum...)

### Encadrement :

- formateur APOR De Gasquet

### Comment s'inscrire à la formation :

- **Positionnement :**  
En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : [www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr)

Dans la rubrique FORMATION :  
choisir la formation qui m'intéresse et s'inscrire au positionnement téléphonique avec un formateur en cliquant sur :



CETTE FORMATION M'INTÉRESSE ! JE SOUHAITE M'INSCRIRE

- **Après le positionnement :**  
Vous recevrez votre dossier d'inscription par Email contenant le devis de formation, le contrat ainsi que la fiche d'inscription.

Seuls les dossiers complets seront acceptés. Ils seront enregistrés par ordre d'arrivée en fonction du nombre limite de places.