



Filière formation continue

INSTITUT DE GASQUET SPÉCIAL DOS



Durée :
14 heures en centre



dates :
16 et 17/04/2021



Lieu de la formation :
Saint-Maximin-
la-Sainte-Beaume (83)



Effectifs max :
25 stagiaires



**Date limite
d'inscription :**
15/03/2021



**Tarifs et
Financement :**

Frais d'inscription	Gratuit
Supports Pédagogiques	OUI
Frais Pédagogiques	30,00 € / heure
Aide COREG à la Formation	12,00 € / heure à déduire *
Aide CODEP à la Formation	NON
Réservations Groupées	NON

* si pas de prise en charge par l'OPCO AFDAS

Pour qui :

- titulaire du diplôme fédéral Animateur 1^{er} degré Adultes ou Seniors en Salle
- titulaire du CQP ALS option AGEE
- titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- 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 PSC 1 (Premiers Secours Civiques de niveau 1)
- être titulaire du Module Culture Fédérale (module en e-learning)
- être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
> <https://eaps.sports.gouv.fr>
- être titulaire de la formation de Gasquet© "Abdominaux, arrêtez le massacre !"

Accessibilité :

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

Objectifs de la formation :

- savoir distinguer ce qui est d'origine discale et ce qui est d'origine musculaire ou lié à la sacro-iliaque
- éduquer les patients pour éviter les postures et gestes dangereux et gérer les efforts quotidiens
- donner des moyens antalgiques et préventifs
- travailler les renforcements du dos et des abdominaux compatibles avec la protection du rachis

Contenus :

- identifier les gestes et exercices qui déclenchent les douleurs et distinguer les douleurs discales, musculaires et sacro-iliaques
- trouver des postures antalgiques et des moyens de se débloquent la nuque, le milieu du dos, les lombaires, la sacro-iliaque
- savoir gérer les situations qui génèrent les douleurs : savoir se pencher, se relever, se retourner dans son lit, soulever des charges...
- connaître et utiliser les accessoires de positionnement et de détente (chaises, ballons, coussins, ceintures)
- auto massages
- savoir placer son bassin et protéger sa colonne dans toutes les positions, travailler l'auto grandissement à partir du périnée
- travailler la musculature profonde du dos, renforcer le gainage de protection
- travail en hyperextension contrôlée)

Moyens techniques et pédagogiques :

- alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.
- formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur

Outils de formation :

- fiches pédagogiques illustrant les différentes techniques

Directeur de Formation, formateurs et/ou intervenants :

- formateur A.P.O.R.B de Gasquet©

Modalités de validation :

- feuilles de présence
- émargements





Durée :
14 heures en centre



dates :
16 et 17/04/2021



Lieu de la formation :
Saint-Maximin-
la-Sainte-Beaume (83)



Effectifs max :
25 stagiaires



**Date limite
d'inscription :**
15/03/2021



**Tarifs et
Financement :**

Frais d'inscription	Gratuit
Supports Pédagogiques	OUI
Frais Pédagogiques	30,00 € / heure
Aide COREG à la Formation	12,00 € / heure à déduire *
Aide CODEP à la Formation	NON
Réservations Groupées	NON

* si pas de prise en charge par l'OPCO AFDAS



**Restauration
et hébergement :**

Externe	OUI
Demi-Pension (déjeuner midi)	NON
Hébergement	NON



**Taux de réussite
et de satisfaction :**

N.C ⁽¹⁾	N.C ⁽¹⁾
--------------------	--------------------

⁽¹⁾ statistiques de la dernière promotion

- formulaires d'évaluation de la formation
- évaluation formative : mises en situation pratique, animation de séquences

Modalités de certification :

- pour y accéder :
 - avoir suivi intégralement la formation
- formation non-certifiante

Diplôme remis :

- Attestation de Gasquet© "Spécial Dos"

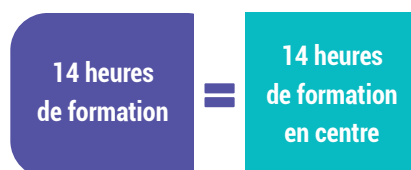
Points forts :

- approfondir ses connaissances auprès d'un Organisme de Formation reconnu
- optimiser ses compétences en biomécanique et posturologie
- enrichir son offre d'animation

Pour aller plus loin :

- nous vous conseillons de suivre, après cette formation, les formations De Gasquet© "Perfectionnement Abdominaux" ou "Périnée"

Déroulé de la formation :



Comment s'inscrire à la formation :

- **Positionnement :**
En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : 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 ou la convention de formation, le plan individuel de formation 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.

- **Pour les personnes avec prise en charge AFDAS :**
Le dossier d'inscription devra être remis aux dirigeants de l'association pour saisir la demande d'aide financière

En cas de difficultés pour la saisie de prise en charge professionnelle sur votre espace AFDAS, votre Comité Départemental EPGV est à votre service pour vous aider dans votre démarche.

CONTACTEZ-NOUS



COREG EPGV PACA
Quartier Belle Aureille
Micropolis - Bât Isatis
05000 GAP



06.83.20.94.17



formationpaca@comite-epgv.fr



[@coregepgvpaca.fr](http://coregepgvpaca.fr)

