



Filière formation continue

INSTITUT DE GASQUET ABDOMINAUX, ARRÊTEZ LE MASSACRE !



Durée :
14 heures en centre



dates :
15 et 16/01/2021



Lieu de la formation :
CREPS de Boulouris -
Saint-Raphaël (83)



Effectifs max :
25 stagiaires



**Date limite
d'inscription :**
18/12/2020



**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'Eduteur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
> <https://eaps.sports.gouv.fr>

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 :

- connaître les bases de la méthode « A.P.O.R.B de Gasquet® », approche Posturo-Respiratoire, inspirée du Yoga, avec intégration du périnée à la respiration
- comprendre les erreurs de la gymnastique abdominale habituelle en particuliers les conséquences sur le périnée et le rachis
- 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, touseurs, insuffisants respiratoires, personnes âgées, post-partum...)

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 :
15 et 16/01/2021



Lieu de la formation :
CREPS de Boulouris -
Saint-Raphaël (83)



Effectifs max :
25 stagiaires



**Date limite
d'inscription :**
18/12/2020



**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 :**

100 % ⁽¹⁾	9,63 / 10 ⁽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© "Abdominaux, arrêtez le massacre !"

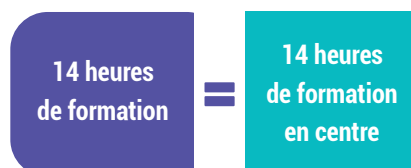
Points forts :

- 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© "Spécial Dos" ou "Perfectionnement Abdominaux"

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

