



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS



Formation Professionnelle Continue
Méthode
Bernadette de Gasquet

14-15/01/23 et 28-29/01/23

Maison des Arts Martiaux – La Chapelle-sur-Erdre (44)



Objectifs

Cette formation a pour objectifs de rendre les stagiaires capables de préparer, animer et évaluer une animation d'activité physique d'entretien corporel en s'appuyant sur la méthode Bernadette de Gasquet en direction d'un public débutant.

Contenus

- Les positions de base : assis, quadrupédie, couchés, accroupi, debout. Contrôle par la respiration, utilisation du périnée.
- La mauvaise bascule du bassin et ses conséquences. Apprentissage du placement par allongement du rachis et utilisation du périnée. Utilisation des accessoires de stabilisation. La règle de l'équerre : quand faut-il ante ou rétroverser le bassin. La posture érigée tonique : contre nutation sacrée à partir du périnée.
- La respiration : les erreurs habituelles.
Rôle des morphologies.
- Les abdominaux : architecture de l'enceinte de pression abdominale, anatomie fonctionnelle, antagonismes.
- Les principes du gainage dynamique sans apnée.

Coût

- Licenciés Sports pour Tous : 100€/jour.
- Non Licenciés : 180€/jour.
- Financement OPCO possible via AFDAS.
- Les repas du midi sont à votre charge.
- Pour l'hébergement les intéressés doivent s'organiser pour réserver leur logement.

CONTACT

Coordonnateur pédagogique : Mme Céline BESANÇON
Tél. 06 07 32 31 25 – celine.besancon@sportspourtous.org
Réfèrent administratif : Mme Karine DECHAMPS
Tél. 06 45 97 58 61 – pat.na@sportspourtous.org
Plus d'informations sur www.sportspourtous.org