

# BASES et FONDAMENTAUX DE GASQUET & ABDOMINAUX ARRETEZ LE MASSACRE / 4 jours

La formation propose une approche globale d'évaluation, d'éducation, de prévention et de rééducation du périnée intégrant la protection du rachis et le maintien d'un tonus abdominal harmonieux

## BASES ET FONDAMENTAUX

## ABDOMINAUX ARRETEZ LE MASSACRE

### OBJECTIFS

- Donner les bases de placement, respiration et mobilisations en accord avec les principes de Gasquet : auto grandissement dans toutes les postures, intégration du périnée comme starter de l'expiration, travail sans hyperpression abdominale.
- Analyser les erreurs classiques de placement et de respiration et leurs conséquences mécaniques sur le rachis, la ceinture abdominale et le périnée.
- Revisiter le gainage abdominal pour obtenir un gainage dynamique sans blocage du souffle.

- Comprendre les erreurs de la gymnastique abdominale habituelle en particuliers les conséquences sur le périnée et le rachis.

### PROGRAMME

- **Les positions de base** : assis, quatre pattes, 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 retroverser 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.
- **Le périnée** : anatomie fonctionnelle et nouvelles représentations. Le ressentir, le mobiliser. Rôle des positions, rôle du diaphragme. Apprentissage de la Fausse inspiration thoracique. Les grandes fonctions et dysfonctions. La globalité : posture, respiration. Effets mécaniques, effets sur les grandes fonctions : circulation, digestion, tonus, relaxation, métabolisme ...

- 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.
- Renforcer le transverse inférieur, stabiliser le rachis, mettre en place le gainage dynamique.
- Travailler les grands droits en isométrique.
- Travailler les obliques de façon analytique.
- Intégrer tous les plans du caisson abdominal.
- Proposer un renforcement abdominal adapté aux problématiques du patient :  
Exemples : gymnastique d'entretien, grands sportifs, lombalgiques, tousseurs, insuffisants respiratoires, personnes âgées, post partum....

**PUBLICS** : rééducateurs sportifs, enseignants d'éducation physique, professeur de yoga, professeur de fitness, coachs et professeur de danse  
**DURÉE** : 4 jours (28 heures de formation),  
- 2 jours bases et fondamentaux de Gasquet,  
- 2 jours Abdominaux arrêtez le massacre

**PÉDAGOGIE** : Mise en pratique au tapis avec correspondances anatomiques.

**GROUPE** : 15 participants maximum

**COÛT** : 840 € les 4 jours

**HORAIRES** : 1er jour : 9h30 - 17h30 - jour suivant : 9h - 17h