

Musculation, performance et entraînement fonctionnel / 5 jours

Stage Sport de Gasquet

▶ PRÉ-REQUIS : Avoir suivi le stage "abdominaux arrêtez le massacre" de Gasquet

Ce programme, dont les bases novatrices sont développées sur les principes de la méthode de Gasquet, vous permettra d'assurer une préparation physique performante et préventive des sportifs amateurs ou professionnels.

L'INSEP a mis en place un groupe de travail avec le Dr de Gasquet sur la pérennité dans la performance sportive pour toutes les disciplines olympiques. Un outil de formation issu de ce travail collaboratif sera prochainement édité. Cette formation est dans cette dynamique et présentera beaucoup de pratique.

MUSCULATION, PERFORMANCE ET ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

OBJECTIFS

- Présenter des séances de musculation fonctionnelles revisitées par la méthode De Gasquet, pour aller vers des exercices toniques et athlétiques en toute sécurité.
- Comprendre que la performance et la santé ne sont pas opposées.
- Reconnaître les erreurs habituelles dans la musculation et l'entraînement fonctionnel et les risques des séquences et placements habituels
- Apprendre le gainage intégral et l'adapter aux différentes disciplines

PROGRAMME

- Jour 1
Workshop 1 : révision des bases et du gainage selon la méthode De Gasquet
Workshop 2 : gainage dynamique
- Jour 2 et 3
Workshop 3 : musculation et mouvements classiques, travail de mobilité spécifique
Workshop 4 : renforcement des muscles du cou (sports de contacts)
- Jour 4
Workshop 5 : gainage spécifique à la course à pieds et au sprint
Workshop 6 : pubalgie, prévention, traitement et travail de frappe au ballon
- Jour 5
Workshop 7 : sport de combat
Workshop 8 : Bodybuilding et tour de taille
Workshop 9 : exemples de gestes sportifs spécifiques à la Gym, natation, boxe, judo/lutte, rugby...
Workshop 10 : Préparation mentale et méditation (initiation)

PUBLICS : Masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, coaches, éducateurs sportifs
PÉDAGOGIE : exercices pratiques au tapis avec accessoires (ballons, sangles, suspensions...). Exercice sur machine de musculation et petits matériels
DURÉE : 5 jours (35 heures de formation)
COÛT : 1050 € les 5 jours (libéraux - formation continue)
HORAIRES : 1er jour : 9h30 - 17h30 - jours suivants : 9h - 17h