

ABDOMINAUX ARRETEZ LE MASSACRE / 2 jours (sans les 2 jours de bases et fondamentaux de Gasquet)

▶ PRÉ-REQUIS : Avoir suivi un stage de Gasquet (en périnée, maternité, yoga ou abdominaux)

Ce stage utilise les bases de Gasquet pour permettre une prise en charge globale abdomino-périnéale.

ABDOMINAUX

OBJECTIFS

- 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.

PROGRAMME

- 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
Exemples : gymnastique d'entretien, grands sportifs, lombalgiques, tousseurs, insuffisants respiratoires, personnes âgées, post partum....

PUBLICS : Masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, coaches, professionnels du sport, professeurs de yoga
PÉDAGOGIE : Observation, analyse et explications en terme de physiologie et de mécanique : exercices pratiques au tapis
DURÉE : 2 jours (14 heures de formation)
COÛT : 420 € les 2 jours (libéraux - formation continue)
HORAIRES : 1er jour : 9h30 - 17h30 - jour suivant : 9h - 17h