

ABDOMINAUX AVANCE / 4 jours

Perfectionnement au tapis et fitball

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

ABDOMINAUX PERFECTIONNEMENT AU TAPIS ET AU FITBALL

OBJECTIFS

- Enrichir les cours collectifs ou la rééducation par des exercices avec et sans matériel dans la lignée du stage "Abdomnaux, arrêtez le massacre".
- Connaître des déclinaisons selon le public (senior, grands sportifs, lombalgiques...)
- Proposer des séances complètes avec enchaînements et utilisation d'accessoires tel que le Fitball pour aller vers des exercices toniques, voire athlétiques.

PROGRAMME

- Workshop d'abdominaux plus toniques, imaginaires et fausses inspirations dans différentes positions
 - Workshop intermédiaire / avancé
 - Workshop stretch yoga
 - Notion de pédagogie pour les cours collectifs et individuels.
- Proposer un renforcement abdominal adapté aux problématiques du client ou du patient :
Exemples : gymnastique d'entretien, grands sportifs, lombalgiques, tousseurs, insuffisants respiratoires, personnes âgées, post partum.... A l'aide du Fitball ou swiss ball.

Workshop 1 : Bascule correcte du bassin en position couché dorsal avec swiss ball.

Workshop 2 : Position correcte en quadrupédie avec swiss ball

Workshop 3 : Position correcte assise avec swiss ball

Workshop 4 : Bascule correcte du bassin en position debout

Workshop 5 : Exercices appliqués en couché dorsal au sol avec swiss ball

Workshop 6 : Exercices appliqués en couché dorsal sur swiss ball travaillant la proprioception et l'équilibre. Travail de tonification globale

Workshop 7 : Exercices appliqués à partir de la pose de l'enfant

Workshop 8 : Exercices appliqués en guetteur avec swiss ball

PUBLICS : Masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, éducateurs sportifs, coaches, professeurs de yoga

PÉDAGOGIE : Observation, analyse et explications en terme de physiologie et de mécanique : exercices pratiques au tapis avec accessoires (ballons, sangles, suspensions...).

DURÉE : 4 jours (28 heures de formation)

COÛT : 780 € les 4 jours (libéraux - formation continue)

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