

FORMATION SUPERVISION DE SEANCES ABDO DE GASQUET

▶ PRÉ-REQUIS : Avoir suivi une formation Abdo de Gasquet

SUPERVISION

OBJECTIFS

- Revoir ensemble et par groupe interactif, l'intégration des principes de la méthode, ses applications et adaptations.
- Enseigner, corriger, appliquer correctement les consignes, savoir corriger les erreurs et prévenir les compensations
- Appliquer la méthode à travers la création de cours « abdos de Gasquet », débutant et intermédiaire
- Intégrer le Fitball , quand , comment , pour varier les cours et les rendre plus toniques

PROGRAMME

Premier jour :

- La méthode de Gasquet : c'est quoi ? Comment est elle perçue par les clients/patients, quelles grandes questions sont soulevées.
- Questions/réponses sur les principes de la méthode : l'autograndissement, le périnée , la respiration : les mots clés, les images, , les grandes erreurs... Les astuces de chacun, les difficultés ...
- Rôle des abdos : comment, pourquoi, erreurs ...révision
- Par petit groupe, lister et revoir les consignes des exercices abdos à partir des position assises, à 4 pattes , debout ,en coucher dorsal et latéral...Chaque groupe, une thématique :
- Mise en commun avec démonstration, consignes, réajustements...

Deuxième jour :

- Pratique du matin : cours d'abdos de Gasquet
- Finir les démonstrations par 2 , au groupe, si besoin
- Conception d'un cours : objectifs, progression, niveau des élèves, consignes : par petits groupes , prévoir un cours de 30 min avec un objectif donné par le formateur
- Mise en commun, un stagiaire présente le cours , chaque personne du groupe enseigne un exercice
- Intégration du FITBALL : pourquoi, quand,comment
- Pratique avec FITBALL : révision postures de bases , question/réponses si besoin
- Création en petits groupes d'un enchaînement abdologie au tapis,pour diversifier les cours et les rendre plus fluide
- Idem avec le Fitball
- Bilan de la formation

PUBLICS : masseurs kinésithérapeutes, ostéopathes, professionnels de la forme, enseignants de yoga
PÉDAGOGIE : travail en petits groupes et restitution devant l'ensemble des stagiaires. Recherche d'un consensus de vocabulaire, pédagogie et structure de cours.
DURÉE : 2 jours (14 heures de formation)
COÛT : 350 € les 2 jours
HORAIRES : 1er jour : 9h30 - 17h30 - jour suivant: 9h - 17h