

Cette formation est à l'attention des animateurs sportifs souhaitant découvrir les abdominaux hypopressifs et accompagner les pratiquants dans une démarche d'amélioration de leur posture, de leur respiration et de leur gainage



Public

- Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP ALS
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP-STAPS...)

Prérequis

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

Positionnement

Un positionnement sera effectué via un questionnaire et un entretien téléphonique en amont de la formation afin d'identifier les besoins et les attentes des stagiaires. Les interventions seront ainsi ajustées afin de répondre aux besoins des apprenants.

Accessibilité

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

Objectifs de la formation

- Découvrir les principes fondamentaux des abdos hypopressifs : découverte de plusieurs méthodes dont l'approche De Gasquet.
La technique hypopressive est une méthode de rééducation qui permet de préserver le périnée contre les pressions des abdominaux après l'accouchement. Elle permet également de tonifier la paroi abdominale et le plancher pelvien.
- Acquérir des compétences pratiques pour enseigner et accompagner les pratiquants dans une démarche d'amélioration de leur posture, de leur respiration et de leur gainage

Contenus de la formation

- Pratique personnelle des différentes postures avec variantes.
- Connaître l'action des abdominaux et la synergie avec le périnée dans la pratique des exercices variés.
- Construire et organiser une séquence des exercices en tenant compte du placement juste.

Moyens techniques et pédagogiques

- Mise en situation pédagogiques
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur



Outils de Formation

- supports pédagogiques

Directeur de formation, Formateurs et/ou Intervenants

- Philippe BARDOUL, Directeur de Formation FFEPGV
- Kinésithérapeute

Modalité de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative : Mises en situation pratique

Modalités de certification

- Pour y accéder : Avoir suivi intégralement la formation
- Formation non certifiante

Diplôme remis

- Attestation de formation régionale

Pour aller plus loin

Cette formation est une première étape dans la découverte de l'Approche de la Méthode de Gasquet. Pour approfondir leurs connaissances et compétences, les participants pourront suivre des formations de niveaux supérieurs.

Renseignements et inscription

Formulaire d'inscription en ligne sur la page FORMATION de notre site internet

www.sport-sante.fr/ffepgv/paysdelaloire

- Renseignements :
COREG EPGV Pays de la Loire – tel 02 40 59 05 44 – paysdelaloire@comite-epgv.fr
Philippe BARDOUL - 07 86 41 59 05 - philippe.bardoul@comite-epgv.fr

Durée et déroulé de la formation

Formation en centre : 7h

Date(s), lieu(x) et volume horaire

11 janvier 2025 – 9h 17h

Maison des Sports NANTES (44)

Lieu à confirmer

Nombre de participants

20 stagiaires max

Date limite d'inscription

1 mois avant

Frais de formation

- Frais d'inscription : 0 €
- Frais pédagogiques et frais annexes :
 - Tarif : 259€

FRAIS ANNEXES

- Les frais annexes (repas et déplacement) sont à la charge du stagiaire

