



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS



Formation Professionnelle Continue Méthode Bernadette de Gasquet

Dates

Samedi 09 et dimanche 10 septembre 2023
Samedi 07 et dimanche 08 octobre 2023

Lieux

Comité Régional Sports pour Tous AURA -
68 Avenue Tony Garnier 69007 LYON

CONTACT

Coordonnatrice pédagogique : Mme GRANGE Mathilda
Tél. 06 12 01 36 48 - mathilda.grange@sportspourtous.org

Référent administratif : M BELATRECH Yohan
Tél. 04 74 19 16 14 - pat.aura@sportspourtous.org

Plus d'informations sur www.sportspourtous.org



Objectifs

Cette formation a pour objectifs de rendre les stagiaires capables de :

- Préparer, animer et évaluer une animation d'activité physique d'entretien corporel en s'appuyant sur la méthode Bernadette de Gasquet en direction d'un public débutant.

Contenu

- Les positions de base : assis, quatre pattes, couchés, accroupi, debout. Contrôle par la respiration, utilisation du périnée.
- La mauvaise bascule du bassin et ses conséquences. Apprentissage du placement par allongement du rachis et utilisation du périnée. Utilisation des accessoires de stabilisation. La règle de l'équerre : quand faut-il ante ou retroverser le bassin. La posture érigée tonique : contre nutation sacrée à partir du périnée.
- La respiration : les erreurs habituelles. Rôle des morphologies.
- Les abdominaux : architecture de l'enceinte de pression abdominale : anatomie fonctionnelle, antagonismes.
- Les principes du gainage dynamique sans apnée.

Coût

- Tarif : 195 €/jour.
- Financement OPCO possible via AFDAS.
- Les repas du midi sont à votre charge.
- Pour l'hébergement les intéressés doivent s'organiser pour réserver leur logement.