

## DE GASQUET NIVEAU FONDAMENTAL

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et  
contact

COREG EPGV  
Katia Jimenez  
07.83.80.44.51  
formation.na@comite-epgv.fr

## Accès à la formation

## Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salarié(e)  
Actif(ve) non salarié(e)

## Sélection :

Dossier

## Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

## Conditions d'accès :

• Etre titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (A1 adulte ou senior, CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...) • Etre licencié à la FFEPGV • Etre à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

## Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de  
professionnalisation  
possible ?

Non

## Objectif de la formation

**BASES ET FONDAMENTAUX** • Donner les bases de placement, respiration et mobilisations en accord avec les principes de Gasquet : auto-grandissement dans toutes les postures, intégration du périnée comme starter de l'expiration, travail sans hyperpression abdominale. • Analyser les erreurs classiques de placement et de respiration et leurs conséquences mécaniques sur le rachis, la ceinture abdominale et le périnée. • Revisiter le gainage abdominal pour obtenir un gainage dynamique sans blocage du souffle. **MAL DE DOS** • Savoir distinguer ce qui est d'origine discale et ce qui est d'origine musculaire ou lié à la sacro-iliaque. • Eduquer les patients pour éviter les postures et gestes dangereux et gérer les efforts quotidiens • Donner des moyens antalgiques et préventifs • Travailler les renforcements du dos et des abdominaux compatibles avec la protection du rachis.

## Contenu et modalités d'organisation

**BASES ET FONDAMENTAUX** 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. Le périnée : Anatomie fonctionnelle et nouvelles représentations. Le ressentir, le mobiliser. Rôle des positions, rôle du diaphragme. Apprentissage de la fausse inspiration thoracique. Les grandes fonctions et dysfonctions. La globalité : posture, respiration. Effets mécaniques, effets sur les grandes fonctions : circulation, digestion, tonus, relaxation, métabolisme ... **MAL DE DOS** Identifier les gestes et exercices qui déclenchent les douleurs et distinguer les douleurs discales, musculaires et sacro -iliaques Trouver des postures antalgiques et des moyens de se débloquent la nuque, le milieu du dos, les lombaires, la sacro -iliaque Savoir gérer les situations qui génèrent les douleurs : savoir se pencher, se relever, se retourner dans son lit, soulever des charges... Connaître et utiliser les accessoires de positionnement et de détente (chaises, ballons, coussins, ceintures) Automassages Savoir placer son bassin et protéger sa colonne dans toutes les positions, travailler l'auto-grandissement à partir du périnée. Travailler la musculature profonde du dos, renforcer le gainage de protection. Travail en hyper extension contrôlée

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Mixte**

## Validation(s) Visée(s)

## &gt; Attestation de fin de formation

## Et après ?

## Suite de parcours

À la suite de cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations : • Proposer l'activité Pilates à ses pratiquants : Niveau fondamental

## Calendrier des sessions

| Numéro<br>Carif | Dates de formation             | Ville       | Organisme de formation | Type<br>d'entrée | CPF             | Modalités                                                                             |
|-----------------|--------------------------------|-------------|------------------------|------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 00374837        | du 23/04/2023 au<br>26/04/2024 | Pessac (33) | COREG EPGV             |                  | Non<br>éligible |  |