

Formation De Gasquet niveau 2 : abdominaux perfectionnement - tapis et fitball**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
Salaré(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, senior ou 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)
- Etre titulaire d'une attestation de formation « BASES et FONDAMENTAUX DE GASQUET & MAL DE DOS »

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

- Enrichir les cours collectifs ou la rééducation par des exercices avec et sans matériel dans le prolongement du stage "Abdominaux, 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 Fit Ball pour aller vers des exercices toniques, voire athlétiques.

Contenu et modalités d'organisation

- Journées Tapis : Retour sur les fondamentaux. Déclinaison autour du gainage ventral, des 4 pattes, du gainage latéral, du gainage dorsal, des abdominaux imaginaires. Travail sur différents types d'échauffement, différents exemples d'enchaînement. Précisions et déclinaisons d'exercices autour de la fausse inspiration thoracique.
- Journées Fitball : Exercices appliqués assis sur ballon, en guetteur sur ballon, ballon entre les mains, ballon au mur, en couché dorsal, latéral ou ventral sur ballon. Exercices d'assouplissement avec ballon Travail de tonification globale.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Modularisé****Validation(s) Visée(s)**> **Attestation de fin de formation****Et après ?**

Suite de parcours

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations : • Postures et mobilités • Stretching • Body Zen

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00498158	du 04/03/2025 au 07/03/2025	Pessac (33)	COREG EPGV		Non éligible	