

Fiche Descriptive de Formation

Méthode Bernadette de Gasquet « Abdominaux, arrêtez le massacre »

Lieu principal de la formation :

Dénomination CREPS de Bordeaux-Talence
Adresse 653 cours de la libération
Code postal 33405
Ville Talence

Dates et horaires de la formation :

La formation s'organisera sur 4 jours (2j+2j) le 10,11 mai et 21,22 juin 2025 selon les horaires suivants : 9h-12h30 et 13h30-17h.

Nature de l'Action (Article L6313-1 du code du travail) :

Action de formation organisée dans un objectif de développement des compétences

Durée de la formation :

Nombre d'heures de présence en formation : **28 heures**
Nombre de journées de présence en formation : **4 jours**

Contexte :

Finies les séries répétitives, monotones, épuisantes et source de douleurs lombaires. Connaitre les « abdos futés » (au quotidien, dans le train ou avec un bébé dans les bras), aux abdos puissants (base des arts martiaux), au travail global (dos, abdominaux, périnée).

On peut « faire des abdos » tout en préservant son dos, son périnée et en améliorant sa silhouette. sans souffrir, en s'amusant, en variant les exercices, jusqu'à pratiquer une gymnastique « virtuelle ».

La méthode de Gasquet se propose pour une gymnastique abdominale simple, efficace et respectueuse du corps et surtout du périnée ! Bernadette de Gasquet est la spécialiste de la respiration hypopressive qui préserve le périnée.

Toujours à l'écoute des requêtes de ses cadres techniques en demande de nouvelles compétences et fort de ce constat dans la recherche d'amélioration de l'expertise de ces derniers, la Fédération Française Sports pour Tous a décidé de proposer cette formation à son catalogue.

Pré-réquis :

Etre titulaire d'un CQP ALS AGEE, ARPO, ou BP JEPS ou diplôme à minima de niveau IV de la branche du sport donnant les prérogatives d'encadrement sportif.

Public :

Animateurs sportifs, titulaires d'un diplôme professionnel.

Effectif :

6 à 20 participants.

Modalités et délais d'accès :

Pour que l'inscription en formation soit prise en compte, le stagiaire doit retourner son coupon d'inscription au plus tard 3 jours avant le début de l'action de formation, accompagné des pièces suivantes :

- Diplômes sportifs

Une confirmation de son inscription sera envoyée en retour.

Accueil des personnes en situation de handicap :

La Fédération Française Sports pour Tous et ses Comités Régionaux se sont fixés pour objectif prioritaire de rendre leur offre de formation accessible à tous. C'est pourquoi, et conformément à l'article D323-10 du code du travail, notre offre est conçue dans le respect des principes de non-discrimination et d'adaptation des formations aux personnes handicapées ou présentant un trouble de santé invalidant.

Afin d'accueillir au mieux les personnes en situation de handicap, nous demandons de :

- joindre au dossier d'inscription la reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH) ;
- contacter le coordonnateur de formation pour définir les aménagements éventuels avec la situation de handicap reconnue.

Tous les coordonnateurs de formation sont formés à l'accueil de personne en situation de handicap, notamment auprès du centre de ressources fédéral *CAP'HANDI*. Ce centre est en soutien à l'ensemble des acteurs du réseau.

Contact : Anne Lise DELCELIER, coordonnatrice de CAP'HANDI : anne-lise.delcelier@sportspourtous.org

Concernant plus spécifiquement le financement de la formation, vous pouvez vous adresser à l'AGEFIPH ou à votre pôle emploi.

Moyens d'encadrement :

La formation est encadrée administrativement et pédagogiquement par l'ensemble des personnes ci-dessous, qui ont suivi une formation spécifique en lien avec les fonctions d'encadrement qu'elles occupent.

Le coordonnateur pédagogique : Personne en charge de l'organisation technique et pédagogique de la formation (ruban pédagogique, détermination des aspects matériels) et du suivi pédagogique des stagiaires.

Contact : Mme Lydie Battaglia – lydie.battaglia@sportspourtous.org – 06 99 30 39 36

Le référent administratif : Personne en charge du suivi des stagiaires pour tous les aspects administratifs et financiers (inscription, convocation, facturation, convention/contrat de formation...).

Contact : Mme Karine Deschamps – pat.na@sportspourtous.org - Tel 06 45 97 58 61
PAT « nom du territoire »

L'équipe de formation : Lors de la formation, toutes les séquences pédagogiques sont encadrées par des formateurs issus de l'institut de Gasquet

Objectifs de l'action de formation :

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

- Être capable de préparer, animer et évaluer une animation en s'appuyant sur la méthode Bernadette de Gasquet en direction d'un public débutant
- Développer son activité et en faire la promotion pour mobiliser de nouveaux adhérents

Contenus de la formation :

- **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
- Analyse des pratiques habituelles de renforcement abdominal et en comprendre les conséquences
- Correction de la statique et la respiration au quotidien
- Pratique d'un programme de base de renforcement sans hyperpression abdominale et sans compression discale, adaptable à chaque catégorie de personne.
- Renforcement du transverse inférieur, stabilisation du rachis, mise en place le gainage dynamique.
- Mobilisation des grands droits en isométrique et les obliques de façon analytique.
- Intégration de tous les plans du caisson abdominal.
- Renforcement abdominal adapté aux problématiques des personnes

Moyens pédagogiques utilisés :

Les méthodes utilisées visent d'abord à privilégier une pédagogie ouverte et active, basée sur la participation et la coopération des stagiaires ainsi que la transparence sur les processus d'apprentissage.

Elles se traduisent par une alternance de temps consacrés à :

- Des apports théoriques et pratiques (méthodes, outils).
- Des questionnements des pratiques actuelles en matière de formation au sein de notre réseau.
- Des études et des analyses de cas.
- Des témoignages et des échanges de pratiques.

Moyens techniques :

Ce lieu regroupe un espace de cours théoriques ainsi qu'un espace de pratique propice à la mise en situation d'animation sportive et à la pratique d'activités physiques. Les formateurs ont à leur disposition un vidéoprojecteur, différents outils multimédia, une documentation variée, l'accès à la revue fédérale numérique « Sports pour Tous le Mag' ».

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et d'en apprécier les résultats :

Chaque stagiaire bénéficie d'un positionnement en début de formation donnant lieu à un plan individuel de formation tenant compte des parcours antérieurs de chaque stagiaire et expérience professionnelle.

Un entretien téléphonique préalable à l'entrée en formation (contexte professionnel, besoins, motivations...)

Des évaluations formatives, des questionnaires et des temps de bilans collectifs permettront d'évaluer la progression des stagiaires tout au long de la formation.

Moyens permettant de suivre l'exécution de la formation :

Des feuilles de présences signées par les stagiaires et les formateurs par demi-journée d'action de formation justifieront la réalisation de l'action de formation.

Modalités d'évaluation de l'action :

La présence à l'ensemble des demi-journées de formation est nécessaire pour l'atteinte des objectifs de la formation. Les stagiaires et les formateurs sont ainsi tenus de signer une feuille d'émargement pour chaque demi-journée de formation suivie.

Les procédures d'évaluation des connaissances se concrétiseront par une évaluation des stagiaires par les formateurs aux vues des mises en application et par une évaluation à chaud de la formation par les stagiaires via un questionnaire approprié.

Nature de la sanction de l'action de formation dispensée :

Une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action de formation ainsi que l'évaluation des acquis de l'action de formation sera remise aux stagiaires à l'issue de l'action de formation.

Un label reconnaissant les compétences et le droit d'appeler leur cours « Bernadette de Gasquet » sera attribuée aux stagiaires par la société ayant déposé ce nom.