

# Découpage en séquence

## FPC « Bernadette de Gasquet »

	JOUR 1	JOUR 2	ALTERNANCE	JOUR 3	JOUR 4	
MATIN	9h	<p><b>Socle commun Sports pour Tous</b> <i>les incontournables de l'accueil - l'adaptabilité - prise en compte des aspects motivationnels - Promotion et communication</i></p>	<p>Retour et questions sur les éléments vus la veille Faire vivre une séance de 60 min + retour séance</p>	<p>Mettre en place 3 séances évolutives prenant en compte les fondamentaux abordés dans le temps 1 de formation pour un public débutant</p>	<p>Retour d'expériences et questions sur les éléments vus le premier week end de formation Faire vivre une séance de 60 min + retour séance</p>	<p>Retour et questions sur les éléments vus la veille Faire vivre une séance de 60 min + retour séance <b>Apprentissage par la pratique individuelle</b> Des exercices de tonification de la chaîne postérieure <i>(les différentes variantes du demi pont)</i></p> <p>11h45 - 12h30 : Mise en situation pédagogique enseignement en binôme des postures vues.</p>
	12h30	<p>Présentation du Dr Bernadette De Gasquet/historique de la méthode A.P.O.R + Apprentissage des bases <i>Placement, respiration abdominale assis/couché dorsal auto grandissement, intégration du périnée comme starter de l'expiration, travail sans hyperpression abdominale, la retroversion postural du bassin</i> <b>Apprentissage par la pratique individuelle des postures</b> Découverte d'une séance + retour séance</p>	<p>Révisions La sangle abdominale Antagonisme transverse et grands droit Anatomie fonctionnelle du périnée.</p>		<p><b>Apprentissage par la pratique individuelle</b> Des principes de travail des grands droits Des exercices spécifique du transverse (tailleur et FIT), et des obliques <i>(Posture assises torsions, translation épaule et bassin debout et à genoux, les inflexions tailleur et debout)</i></p>	<p><b>Apprentissage par la pratique individuelle</b> Des exercices de tonification de la chaîne postérieure <i>(les différentes variations du pointer)</i> <b>Mise en situation pédagogique enseignement en binôme des postures vues</b></p>
	Pause Repas			Pause Repas		

APRES-MIDI	14h	<p style="text-align: center;"><b>Apprentissage par la pratique individuelle</b></p> <p><b>Des différents stades respiratoire et des principes de bases :</b></p> <p><b>En posture couché dorsal</b> (avec les appuis globaux, alternés, avec flexion de hanche)</p> <p><b>En posture quadrupédie</b> (posture de l'enfant, quadrupédie physiologique, dos rond, dos creux, dos plat),</p> <p><b>Mobilisation des fémurs avec stabilisation du bassin</b> (élévation du bassin/déroulement du dos bras au-dessus de la tête)</p> <p><b>Apprentissage de la rétroversion du bassin sans raccourcissement des grands droits</b> (en couché dorsal à deux et seul à genoux et debout)</p> <p style="text-align: center;"><b>Mise en situation pédagogique enseignement en binome des postures vues.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Apprentissage par la pratique individuelle</b></p> <p><b>Apprentissage des exercices spécifiques grands droits</b> (flexion de hanche en couché dorsal avec sangle, hyperflexion, traction en contre résistance),</p> <p><b>Exercices de flexion du buste</b> (debout et assis)</p> <p><b>Exercices contre résistance transverse/oblique couché dorsal, couché latéral, à deux.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Mise en situation pédagogique enseignement en binome des postures vues</b></p>		<p style="text-align: center;"><b>Apprentissage par la pratique individuelle</b></p> <p><b>Des exercices pour renforcer les grands droits</b> (gouetteur à genoux, sur les coudes, de base, avec élévation d'une jambe, puis d'un bras, avec élévation bras/jambe opposée)</p> <p><b>Des exercices pour tonifier les obliques en couché latéral</b> (toutes les déclinaison jambes tendues et jambes fléchies)</p> <p><b>et en gouetteur latéral</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Mise en situation pédagogique enseignement en binome des postures vues</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Apprentissage par la pratique individuelle</b></p> <p><b>Des abdominaux imaginaires et subtils</b> (torsion épaule, bassin, flexion de hanche, des 2 hanches, crunchs imaginaire)</p> <p style="text-align: center;"><b>Mise en situation pédagogique enseignement en binome des postures vues</b></p>
	18h	<p style="text-align: center;"><b>HEURES PAR JOUR</b></p> <p style="text-align: center;">7</p>	<p style="text-align: center;"><b>HEURES PAR JOUR</b></p> <p style="text-align: center;">7</p>		<p style="text-align: center;"><b>HEURES PAR JOUR</b></p> <p style="text-align: center;">7</p>	<p style="text-align: center;"><b>HEURES PAR JOUR</b></p> <p style="text-align: center;">7</p>
	<b>HEURES TOTALES</b>					28,00

**Evaluation Bilan**  
retour des stagiaires + questionnaire satisfaction