

ABDOS ET PÉRINÉE AUTREMENT



VOLUME HORAIRE TOTAL :
14 HEURES

• 14h de formation en présentiel



CALENDRIER DE LA FORMATION

• Présentiel : Du 20 au 21/03/2027



EFFECTIF :
20 STAGIAIRES



Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.



MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS

Date limite d'inscriptions : le 06/03/2027

En fonction du nombre de places disponibles.



LIEU DE LA FORMATION

Résidence Internationale de Paris

44 Rue Louis Lumière, 75020 Paris ·



DESCRIPTIF DE LA FORMATION

La formation abdos et périnée autrement vous permettra de proposer un travail de tonification de la ceinture abdominale, du dos et du périnée, avec une attention particulière à la posture et la respiration. La pratique privilégie les muscles profonds du dos et des abdos en s'inspirant du yoga avec une approche biomécanique, fonctionnelle et globale.

L'objectif est d'atteindre un contrôle des différentes postures de travail. L'acquisition et l'intégration du bon placement du bassin, l'auto-grandissement et la respiration facilite le transfert dans la vie de tous les jours et dans toutes pratiques sportives

PUBLIC

Tout animateur souhaitant découvrir une nouvelle technique douce et diversifier le contenu de ses séances.

PRÉ-REQUIS

- Être titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV ou plus, dans le champ sportif (BPJEPS, STAPS, CQP ALS option AGEE, JSJO ou CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs) ou être titulaire d'un diplôme «Animateur 1er degré Adultes ou Seniors en salle».
- Être licencié à la FFEPGV.
- Être à jour de sa carte professionnelle d'éducateur sportif (fournir une impression datée du site EAPS).

TEST DE POSITIONNEMENT

Quizz de connaissances envoyé en amont de la formation

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Pratique personnel des différentes postures avec variantes.
- Connaître l'action des abdominaux et la synergie avec le périnée dans la pratique des exercices variés.
- Construire et organiser une séquence des exercices en tenant compte du placement juste après la grossesse

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître la relation entre **placement et respiration pour l'exécution juste et protectrice** des exercices.
- Intégrer la **relation entre abdominaux, dos et périnée**.
- Renforcer **les connaissances biomécaniques** comme base du travail.
- Appliquer et intégrer les principes du **placement juste dans les cours sport sante** et dans nos pratiques quotidiens.
- Comprendre les **impacts de la grossesse sur le périnée et la sangle abdominale** afin d'adapter sa pratique et sécuriser l'encadrement des publics avant, pendant et après la grossesse.

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Supports pédagogiques.
- Pratiques physiques associées aux techniques.
- Échanges et travail collaboratif.

L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



Sophie FRIGNET
sage femme
spécialisée



Frédérique BARRÉ
Conseillère en
Formation FFEPGV

MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuilles de présence.
- Fiche d'émargement.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Évaluation formative :
 - Quiz / questionnaires.
 - Situations interactives (auto-évaluation).
 - Mises en situation pédagogiques (préparation et animation de séances et de séquences).

MODALITÉS DE CERTIFICATION

- Pour accéder à la certification :
 - Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation.

Diplôme remis : Attestation de formation fédérale.

LE + DE CETTE FORMATION

- Un travail en profondeur qui privilégie la qualité à la quantité, pour renforcer efficacement sans jamais mettre en danger le périnée ni la sangle abdominale.
- Approche axée sur la prévention, la santé et le bien-être
- Des exercices adaptés et évolutifs, accessibles à tous, y compris aux publics sensibles (post-partum, reprise d'activité, douleurs lombaires...).

CALENDRIER DE LA FORMATION



TARIF FINANCEUR

Frais de dossier : 20 €
Frais de la formation (14h) : 560 €

Renseignez-vous auprès de votre OPCO/AFDAS ou de votre employeur pour une prise en charge totale.

TARIF AUTO-FINANCEMENT

Frais de dossier : 20 €
Frais de la formation : 240, 80€

Renseignements et inscription
01 42 05 37 76- formation@coregepgv-sport.fr

NB : Seuls les dossiers complets (en format PDF) seront pris en compte.