



**Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ?
 Consultez-nous : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.**

CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

Filières Pilates/Apa/Yoga

FORMATION **AB'DOS SPORT SANTE**

« Anatomie autrement » / « AB'Dos autrement » / « Animez autrement »

**Cette formation sera financée sur les fonds conventionnels de la branche sport,
 dans le cadre d'une action collective**

POUR QUI ?

- ❖ Titulaire du diplôme "Animateur 1er degré Adultes en salle
- ❖ Titulaire du CQP ALS Option AGEE ou Instructeur Fitness mention cours collectifs
- ❖ Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP – STAPS – etc.)

PRÉREQUIS

- ❖ Être titulaire du PCS1
- ❖ Être licencié à la FFEPGV
- ❖ Avoir suivi le module « Culture Fédéral »
- ❖ Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- ❖ Participer au positionnement téléphonique préalable à la formation

LES OBJECTIFS

- ❖ S'adapter face aux limitations fonctionnelles rencontrées et fabriquer une boîte à outils
- ❖ Maîtriser les différentes respirations (diaphragmatique, thoracique et hypopressive), leurs utilisations et leurs consignes de réalisation
- ❖ Découvrir les 5 techniques de la méthode

CONTENUS DE LA FORMATION

- ❖ Anatomie autrement
 - Rappels anat/bioméca par exploration individuelle, jeux de rôle et dessins
 - Evaluations diagnostiques (posturale et respiratoire)
 - Définitions des limitations fonctionnelles par analyse de cas concrets
- ❖ AB'Dos autrement
 - Equilibrages debout, dos au mur, avec la chaise
 - Le matériel d'adaptation
 - Le massage viscéral
- ❖ Animer autrement
 - Animer les 5 techniques de la méthode Ab'Dos
 - Explorer les sons pour un dos zen
 - La fluidité des séquences par la coordination respiration/mouvement
 - Utiliser le guide « Ab'Dos Santé »

CHIFFRES 2023/2024 (DERNIERE PROGRAMMATION DOS SPORT SANTE)



= 4 inscrits



= 93,75 %



= 100,00 %

<p>MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternance d'apport de connaissances et de mise en pratique • Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur 	<p>OUTILS DE FORMATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Support de cours, power point • Interactions on line woodlap • Ateliers de recherche sur squelette • Documents photocopiés imagés
<p>DURÉE ET DÉROULEMENT DE LA FORMATION</p> <p>= 14h00</p> <p>→ 14 heures formation en centre</p> <p>+ 2 heures de Classes Virtuelles de suivi post formation soit 2 X 1h00 - Créneaux définis durant la formation (non facturées)</p>	<p>DATES & LIEUX DE FORMATION *</p> <ul style="list-style-type: none"> • Module en centre : les 28/06/2025 et 29/06/2025 • Lieu : AUX SAVEURS DES LOGES - 61 rue G. Catlett Marshall - 45450 FAY AUX LOGES <p>* Programmation susceptible d'évoluer en fonction des disponibilités du lieu d'accueil de la formation</p>
<p>ENCADREMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Responsable de formation : Isabelle Sabatier, • Tuteur cours : Carine Lambert, Charlène Dieudonné 	<p>DATE LIMITE D'INSCRIPTION</p> <ul style="list-style-type: none"> • 13 juin 2025
<p>MODALITÉS DE VALIDATION ET DE CERTIFICATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Validation</u> : Feuilles de présence, Fiche d'émargement, Formulaires d'évaluation de la formation, Evaluation formative (Quiz / Questionnaires, Mises en situation pratique, Animation de séquences, Etudes de cas) • <u>Certification</u> : → Pour y accéder : Avoir suivi intégralement la formation <p>Formation non certifiante</p>	<p>DIPLÔME REMIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attestation de formation « AB-DOS Sport Santé »
<p>POUR ALLER PLUS LOIN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nous vous conseillons les formations : → Pilates : Les Fondamentaux, Intermédiaire → Yoga : Niveau 1, Niveau 2 → Body Zen → Module Commun APA 	<p>POINTS FORTS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formatrice spécialiste du sujet (auteure du livre AB-DOS Santé) et enseignante Apa-s à la faculté des sports
<p>RENSEIGNEMENTS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Renseignement disponibles sur le site régional Ctrl+clic pour suivre le lien : Activités Physiques Adaptées Sport Santé EPGV CVL (sportsante-epgvcentre.fr) 	<p>BÉNÉFICES MÉTIER</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accéder à une approche scientifique par l'analyse du mouvement • Être capable de répondre à toutes les problématiques rencontrées en cours collectifs • Intégrer ses séquences au sein d'entreprises pour la santé au travail

CONTACTEZ VOTRE COMITÉ DÉPARTEMENTAL

Cher : 02 48 50 48 81	Eure et Loir : 06 48 93 93 70	Indre : 06 30 29 25 85
Indre et Loire : 06 71 77 28 78	Loir et Cher : 06 17 79 94 72	Loiret : 06 36 83 55 09