



Union Sportive d'Ivry
Formation « Attention aux abdominaux bobo ! »

17, rue Raspail

94200 Ivry sur Seine

Infos Pratiques

Prévoir

un repas froid pour le midi

une tenue sportive pour les mises en pratique.

de quoi écrire.

Formation organisée par Martine Favier Pothet
(Brevet d'Etat des métiers de la forme et entraîneur à la section gym'forme de l'US Ivry).



Pour tous renseignements
vous pouvez joindre Sylvie
au 01 45 15 07 92 ou à
formation@usivry.org

Bulletin réponse à
renvoyer à
US Ivry formation,
17 rue Raspail 94200
Ivry
Ou
formation@usivry.org

**Attention
aux
abdominaux
bobo !**

**Samedi 17 mai
2014**

De 9h30 à 17h

Salle 1er étage du
gymnase
des Epinettes

Attention aux abdominaux bobo !

Qui n'a jamais fait des abdominaux en coinçant les pieds dans un espalier ou sous un meuble, en descendant les jambes à ras du sol ?

Qui n'a jamais eu mal aux dos et/ou aux cervicales en se relevant d'une « bonne séance d'abdos » .

**Alors , des abdos, oui,
mais pas n'importe comment !!!**

Les abdominaux
« arrêtez le massacre !!! »
phrase brève mais très significative est le titre d'un livre écrit par le Dr Bernadette de Gasquet, professeur de Yoga et médecin. Elle remet en question la pratique des exercices de renforcement des abdominaux tels qu'ils se pratiquent couramment et classiquement dans la plupart des activités. Elle associe dans son travail l'approche corporelle, les savoirs traditionnels et la médecine moderne

Nous allons voir comment fonctionnent les abdominaux et ainsi comprendre pourquoi certains exercices peuvent être dangereux

Si l'on ne respecte pas certaines lois anatomiques et simples à comprendre.

Si l'on ne comprend pas les mécanismes de son corps.

Si l'on ne dit pas « non » aux séries répétitives, monotones, épuisantes et source de douleurs cervicales et lombaires.

Une formation qui s'adresse à tous !

Homme ou femme

Sportif de haut niveau ou de loisirs

Entraîneurs, animateurs du club...

Coupon à découper

Inscription Formation

« Attention aux abdominaux bobo !

Avant le 5 mai 2014

Section :

Nom :

Prénom :

N° de tél. :

Email :

Adresse :



**Bulletin réponse à renvoyer à
US Ivry formation, 17
rue Raspail 94200 Ivry
Ou
formation@usivry.org**

Téléphone : 01 45 15 07 92

Télécopie : 01 45 15 07 99

Messagerie :

formation@usivry.org