



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

17, rue Raspail

94 200 Ivry sur Seine

Infos Pratiques

Prévoir

un repas froid pour le midi à mettre en commun avec le groupe

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).



**Attention
aux
abdominaux
bobo !**

**Samedi 29
novembre 2014**

De 9h00 à 17h

**Salle 1er étage et
gymnase
des Epinettes**

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

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 ! L'inscription est obligatoire (places limitées)

Homme ou femme

Sportif de haut niveau ou de loisirs

Entraîneurs, animateurs du club...

Le matin est réservé à ceux qui n'ont pas encore participé à cette formation.

L'après-midi : les nouveaux, ainsi que ceux qui ont participé à la session de l'an dernier peuvent participer.

Coupon à découper

Inscription Formation

« Attention aux abdominaux bobo !

Avant le 21 novembre 2014

Section :

Nom :

Prénom :

N° de tél. :

Email :

Adresse :

Inscription :

Le matin (pour les nouveaux uniquement)

Oui

Non

L'après-midi (pour tous)

Oui

Non

Entourez la réponse à votre inscription



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

Téléphone : 01 45 15 07 92

Télécopie : 01 45 15 07 99

Messagerie : formation@usivry.org