

Bilan de formation

du samedi 29 novembre 2014

« Abdo bobo »

15 personnes ont participé à la séquence de formation du samedi 19 novembre encadrée par Martine Favier de la section Gym 'forme.

C'est dans une atmosphère très conviviale mais studieuse que les participants ont pu appréhender les notions, souvent méconnues, de savoir-faire d'exercices d'abdominaux.

Déroulement :

Le matin, cours d'anatomie sur la colonne vertébrale et le rôle de chacun des muscles abdominaux dans le fonctionnement du corps humain. *« Il faut travailler l'ensemble des abdominaux car tous ont une fonction dans le corps humain »*, nous dit Martine.

Puis, Martine entame une séquence sur les risques liés à l'utilisation d'exercices d'abdominaux, non recommandée, comme les « Crunch ».

La matinée se termine par une pratique des premiers mouvements d'abdominaux pour réaliser sa musculation en toute sécurité.

Un repas partagé et convivial permettra une pause avant de reprendre les exercices.

L'après-midi s'est déroulée sous forme de pratique « d'exercices types » de travail abdominal respectant la santé de l'organisme. Le but était de réaliser des abdominaux avec efficacité et sans traumatismes pour le corps. Tous les exercices doivent permettre de respecter la courbure de la colonne vertébrale.

Trois mots sont à retenir pour cette formation : pression – respiration – étirement.

La séquence s'est déroulée sur la journée au complexe des « Epinettes ».

Des retours très positifs des participants pour cette journée. Cette séquence a ouvert les yeux sur une nouvelle forme de travail des abdominaux et bannit certaines méthodes anciennes. Ainsi que l'envie de poursuivre dans cette voie.

Ces méthodes sont inspirées de l'Approche Posturo Respiratoire de Bernadette de Gasquet (médecin et professeur de Yoga).