

Bilan de formation du samedi 17 mai 2014

« Abdo bobo »

22 personnes ont participé à la séquence de formation du samedi 17 mai 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 et 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 ».

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.

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

Une suite sera donnée à cette formation car la musculation est une notion qui interroge les pratiquants de loisirs comme de compétition.