

Le 12 mars 2023,
Aux Animateurs SPT

Objet : Rentrée sportive des animateurs

Chère animatrice, cher animateur,

Le Comité Départemental Sports pour Tous Aveyron a le plaisir de vous inviter à **sa rentrée sportive des animateurs** qui se déroulera :

Le samedi 1^{er} avril 2023

Salle Concourès - Concourès 12740 Sébazac-Concourès

Programme de la journée :

- **10h00-12h00 : Atelier initiation abdo de Gasquet avec Bernadette de GASQUET**
 - Intervention de Bernadette de GASQUET par Zoom
 - **La méthode APOR, origine, principes. Notion d'enceinte de pression. Rôle des différents abdominaux.**
 - **Work shop 1 : abdominaux et respiration. Erreurs habituelles. Corrections.**
 - **Work shop 2 : poussées abdominales ; mise en évidence. Crunch, anti crunch...Antagonisme grands droits – transverse inférieur.**
 - **Work shop 3 : périnée et abdominaux ; les synergies à revoir...**
 - **Work shop 4 : l'intérêt du 4 pattes et la notion de gainage intégral.**
 - **Matériel à prévoir : tapis, bouteille d'eau, serviette**
- 12h00 - 13h30 : Pique-nique
- 13h30 -15h30 :
 - **Maintenant on pratique !**
 - **Swiss-ball avec Maxime CHELDA**
 - **Vous pouvez venir avec votre ballon. Si ce n'est pas le cas les ballons seront prêtés.**



Le Comité Départemental prend en charge financièrement ce stage.

Afin de faciliter l'organisation de cette journée, merci de renvoyer le bulletin d'inscription avant le lundi 27 mars 2023 par mail à christian.galtier@wanadoo.fr.

Au plaisir de vous accueillir prochainement.

Sportivement,

La Présidente du CDSPT 12
Marie-Claude Germane

