

FORMATION CONTINUE

MÉTHODE APOR

Le Comité Bretagne de Gymnastique organise une formation sur la méthode APOR. La méthode De Gasquet, appelée aussi Approche Posturo Respiratoire ou A.P.O.R.® s'articule autour de la respiration, des étirements, et du périnée avec la protection du dos et des abdominaux. La méthode APOR® ou De Gasquet associe l'approche corporelle, les savoirs traditionnels et la médecine moderne.

OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

- Découverte de la méthode APOR et application sur le terrain.
- Comment l'expliquer aux jeunes gymnastes.
- Savoir utiliser du petit matériel dans le cadre de la pratique gymnique

Public et pré-requis

- Être titulaire d'une licence Fédération Française de Gymnastique de la saison en cours
- Age minimum : 18 ans
- Formation pouvant être ouverte aux personnes en situation de handicap (merci de nous contacter pour déterminer l'aménagement adapté)

Effectif en formation : 15 max (priorité aux membres CTR toutes disciplines puis par ordre d'inscription)

Durée : 7 heures

Frais pédagogiques

- Salariés : 240 €. Tous les documents (convention et devis) vous seront envoyés pour effectuer votre demande de prise en charge auprès de votre OPCO.
- Bénévoles : 40 €
- Bénévoles club Qualiclub Bretagne : 20 €

Calendrier / Lieux

Lundi 9 octobre 2023 de 9h30 à 17h30

Lieu : *Rennes (à confirmer)*

Accessibilité : tous publics, PSH et PMR (locaux et formation)

Inscription

[Cliquez ici](#)

Date limite d'inscription

AVANT LE 3 OCTOBRE 2023

Prévoir

- pique-nique
- Tenue sportive + chaussures de sport + chaussettes
- Bloc notes/crayons

Coordonnateur pédagogique

- Fanny MOREL - ffanny.morel@ffgym.fr [06 77 04 23 18]

FORMATION CONTINUE

MÉTHODE APOR

Programme

- Découverte de la méthode APOR avec travail sur la posture, la respiration, le périnée.
- Application de la méthode sur des exercices de gainage et de renforcement.
- Mise en situation d'éducatifs avec du petit matériel qui peut être utilisé aussi avec les gymnastes

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

- Lieu : salle spécialisée de gymnastique
- Modalités : cours pratique et mises en situation pédagogique
- Intervenant expert : Mathieu Chavignaud

Moyens de suivi et d'évaluation de la formation

- Le suivi de la formation est évalué par une fiche d'émargement signée par demi-journée par les stagiaires et formateurs.
- L'évaluation de la formation se fait par des questions orales en fin de formation ainsi que par l'envoi d'un questionnaire de satisfaction

Contact

Comité Bretagne de Gymnastique - 4 allée Marie Berhaut - 35000 Rennes

Mail : formation.ffgymbretagne@gmail.com - Tel : 02 23 46 73 81

N° d'activité : 53 35 08167 35 - Siret : 410 506 596 00049