



## **FORMATION**

**Autour des programmes des collèges et lycées**

**et de la compétence pour " savoir s'échauffer/s'entraîner".**

**L'AEPS VOUS PROPOSE D'ECHANGER ET DE VIVRE DES SITUATIONS SUR LES THEMES SUIVANTS:**

# ***ABDOMINAUX: SPECIFICITE ET PLANIFICATION LA CONTROVERSE DES ETIREMENTS***

**SALLE ALAIN MIMOUN,  
rue Edouard Vaillant 76610 LE HAVRE (Caucriauville)**

**SAMEDI 12 DECEMBRE DE 9H A 12H  
ENTREE GRATUITE**

Entre les pratiques "traditionnelles", les avertissements du secteur médical, et les remarques parfois contradictoires de nos experts, nous devons rechercher l'efficacité des pratiques en préservant l'intégrité physique des élèves/athlètes.

Abdos, gainage, stretching, assouplissements font partie de notre quotidien sous des modalités diverses, avec des remises à jour nécessaires.

En partant de la position du bassin et de la colonne lombaire, quelques réajustements font toute la différence pour contribuer au développement d'une vraie compétence: " savoir s'échauffer/s'entraîner".

La spécificité de la tâche doit être définie clairement pour optimiser les volumes et intensités de travail.

Intervenant: Philippe Bégin (contact : 02 35 43 75 16)

*La discussion pourra être enrichie par les échanges avec Mireille AVISSE, présidente de l'AE-EPS. Suite au Congrès national « Un élève =15 ans d'EPS », présentant le projet du CA concernant la « plus value éducative de l'EPS » en terme de santé et citoyenneté. Contact 06 23 05 61 80*