

PROGRAMME JOURNALIER DE LA FORMATION GAINAGE

1^{er} jour

- 9h Présentation du gainage
 - Rappel anatomique
 - Rappel biomécanique
 - Le gainage pourquoi ?
 - Le gainage comment ?
 - Comment organiser la séance ?

- 10h Gainage individuel
 - Exercices à partir de la position dorsale
 - Exercices à partir de la position ventrale
 - Exercices à partir de la position latérale

- 11h15 Gainage à deux
 - Exercices à partir de la position dorsale
 - Exercices à partir de la position ventrale
 - Exercices à partir de la position latérale
 - Exercices à partir de la position à genoux
 - Exercices à partir de la position debout

- 12h30 **REPAS**

- 14 h Gainage avec ballons
 - Exercices à partir de la position dorsale
 - Exercices à partir de la position ventrale
 - Exercices à partir de la position debout

- 15h15 Gainage à l'élastique
 - Exercices à partir de la position dorsale
 - Exercices à partir de la position ventrale

- Exercices à partir de la position latérale
- Exercices à partir de la position »4 pattes »
- Exercices à partir de la position à genoux
- Exercices à partir de la position debout

- 16h30 Planification/cas clinique
- 17h30 Fin de journée

2^{ème} jour

- 9h Gainage individuel avec ballon suisse
 - Exercices à partir de la position dorsale
 - Exercices à partir de la position ventrale
 - Exercices à partir de la position assise
 - Exercices à partir de la position à genoux
- 10h15 Gainage à deux avec ballon suisse
 - Exercices à partir de la position dorsale
 - Exercices à partir de la position ventrale
 - Exercices à partir de la position assise
- 11h30 Gainage dynamique avec ballon suisse
 - Exercices à partir de la position dorsale
 - Exercices à partir de la position ventrale
 - Exercices à partir de la position assise
 - Exercices à partir de la position à genoux
 - Exercices à partir de la position debout
- 12h30 REPAS
- 14h Gainage cervical
 - Exercices à partir de la position dorsale

- Exercices à partir de la position ventrale
- Exercices à partir de la position à genoux
- Exercices à partir de la position debout

- 15h Gainage dynamique individuel
- 15h30 Gainage dynamique à deux

- 16h Planification/cas clinique

- 17h30 Fin de journée