

**Samedi 2 décembre 2017
de 13 h 30 à 18 h 00
Salle des Epinettes
62 rue Lénine
94200 Ivry Sur Seine**



Le Comité FSGT 94, en collaboration avec la ville d'Ivry, propose :
« Isostretching » et « Pilates » un duo gagnant pour le dos

Un après midi de découverte en lien avec le projet « sport/santé » du comité 94, soucieux d'articuler les questions de santé des ses adhérents avec leurs pratiques sportives (compétitives ou non), et qui s'adresse

- à tous les entraîneurs, animateurs (trices) dans les activités omnisports compétitives et non compétitives .
- aux sportifs licenciés FSGT, compétiteurs ou non, qui souhaitent mieux comprendre leur pratique.

L'**isostretching** est une méthode de gymnastique posturale proposant des exercices destinés à l'assouplissement et au renforcement du haut du corps. Elle permet de lutter activement contre les maux de dos. Elle favorise un meilleur maintien postural nécessaire au bon fonctionnement de la colonne vertébrale. Elle est accessible à tout public.

Formation encadrée par :

Martine Favier, Formatrice Fédérale FSGT, Brevet d'état Métiers de la Forme

Coût de la formation : Licenciés FSGT 10 euros - Non licenciés FSGT 15 euros

BULLETIN DE PARTICIPATION à adresser avec le règlement
à renvoyer à : FSGT 94, 115 avenue Maurice Thorez 94200 Ivry sur Seine
ou martine@fsgt94.org 01 49 87 08 50

Au plus tard le 30/11/2017

Inscrivez vous vite le nombre de place est limité à 25 personnes

NOM :

Prénom :

Club :

Section:

N° licence:

Adresse :

Tel :

Adresse électronique :

Programme « Isostretching la gymnastique du dos »

Un peu de théorie : « L'iso stretching pour ménager son dos »

- Qu'est ce que « L'isostretching », ses fondements, ses bienfaits .
- Un focus sur la colonne vertébrale.
- Pratiques sportives et problèmes de dos .

De la pratique

- ♦ **« L'isostretching mode d'emploi » :**
Applications pratiques : les principes de base.
Position/ corrections/action/variantes.
Exercices sans matériel et avec matériel.
- ♦ **« Quelques exercices issus de la méthode Pilates pour le dos »:**
Des exercices simples et efficaces.
- ♦ **Quelques conseils pratiques pour la prévention du dos dans la vie de tous les jours :**
Quelques gestes et postures à éviter , et d'autres à privilégier au quotidien
- ♦ **Etirements et souplesse : « S'inspirer du chat » :**
Pour gagner en mobilité et pour se détendre

