

FORMATION D'ANATOMIE 2024

- Cette formation de 10h en visio se déroule de janvier à juin 2024 par session de 2h. Elle est ouverte à tous.
Important : Les cours sont enregistrés et disponibles pour les participants jusqu'à décembre 2024.

- Cette formation vise à donner des bases pour mieux connaître et comprendre le corps en mouvement dans l'optique de faire le lien entre forme et fonction. L'accent est mis sur la compréhension des mécaniques en jeu et du vocabulaire technique pour permettre à chacun d'approfondir ensuite l'étude des thématiques abordées de façon autonome.

- **Moyens pédagogiques:**
 - Cours dispensés via zoom.
 - Padlet contenant des cours théoriques approfondis et des ressources autres.
 - Questions - réponses.
 - Mise en ligne des cours accessible pour tous les participants.

- **Les tarifs pour les 5 séances:**
 - Membres AFGH: 120 euros
 - Non-membres AFGH: 175 euros

- **Inscriptions :**
 - Les inscriptions se font par mail : gymholistiqueafgh@gmail.com
 - Les inscriptions sont validées une fois le paiement effectué.
 - La date limite d'inscription le 20 janvier 2024
 - L'inscription est validée par le versement du montant de la formation sur le compte de l'AFGH.
 - Les liens zoom sont envoyés peu avant la session de formation.

□ **Programme :**

27 janvier 2024 - 10h-12h:

- Bases de l'anatomie
- Colonne vertébrale : présentation générale et auto-grandissement

17 février 2024 - 10h-12h:

- Colonne vertébrale : mobilité par étage et tête sur le cou
- Système nerveux – présentation générale et proprioception

9 mars 2024 - 10h-12h:

- Ceintures et membres : présentation osseuse et comparaison

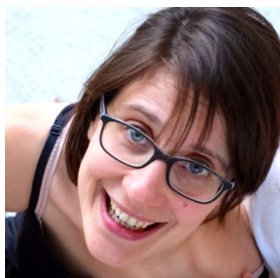
27 avril 2024 - 10h-12h:

- Cage thoracique
- Respiration

1 juin 2024 - 10h-12h:

- Planchers du corps
- Principes et exemples de chaînes musculaires.

L'Intervenante :



Marine Combrade est danseuse , professeure de Pilates et spécialiste en analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé .(AFCMD).
Elle enseigne l'anatomie fonctionnelle et l'AFCMD pour les danseurs préparant le diplôme d'état dans diverses institutions ainsi que l'analyse du geste à l'université Lille 3.