



*Fiche technique module de formation « Haute intensité et pressions internes, sécurité et performances »*

7H de formation

**APPRENDRE :**

- anatomie muscles profonds (plancher pelvien, abdominaux, diaphragme)
- détails des structures de la colonne vertébrale
- rôle du caisson abdominal
- mécanismes respiratoires
- forces et pressions intra abdominales (au repos et à l'effort)
- adapter les connaissances sur le terrain pour augmenter les performances et la sécurité des pratiquants

**° EN PRATIQUE :**

- application des apprentissages en deux séances