

ViPR Workshop : Etablir un programme avec ViPR : Utiliser ViPR ne consiste pas uniquement en une succession de mouvements, mais bien dans une stratégie intégrée en fonction de l'objectif visé pour le client ou la session. ViPR est un outil formidable et redoutable d'efficacité lorsque l'on comprend comment il nourrit le corps en tant que système intégré. Dans ce workshop vous allez découvrir la stratégie de programmation d'un entraînement avec ViPR depuis le débutant jusqu'au pratiquant confirmé. Cette stratégie consiste en des mouvements progressifs qui faciliteront le transfert de l'entraînement physique dans l'activité quotidienne de la personne ou du sport.

La colonne vertébrale : le moteur du corps Regardez la colonne vertébrale comme le moteur du corps capable de générer de la force, comme acteur principal de la marche et de la course, comme structure qui influence le pied et peut générer des raideurs dans les ischios-jambiers...

Une exploration plus approfondie de sa fonction dans le mouvement va vous permettre d'aborder l'entraînement de manière totalement différente.

Participez au workshop et découvrez une nouvelle manière de regarder la colonne vertébrale et comment améliorer ses fonctions pour donner des résultats surprenants à vos clients.

Ajouter du 3D dans vos entraînements: Venez découvrir comment introduire des exercices en 3D dans vos entraînements en fonction des objectifs de votre client. Nous allons partir d'exercices classiques et apporter des variations afin de, progressivement, les transformer pour stimuler l'ensemble du corps et ainsi créer une meilleure synergie musculaire. Nous verrons aussi comment il est possible de combiner, dans vos différents types de programmes, Mobilisers et Mouvements Intégrés afin de donner de meilleurs résultats aux clients et d'apporter de la variété dans votre travail.

3D - Matrix Training: L'objectif de ce workshop est de vous montrer comment utiliser des notions de biomécanique telles que : force, accélération, vitesse, inertie et momentum dans la création de vos exercices ; le tout dans une matrice de mouvement tri-dimensionnelle. Quel que soit l'objectif du client, ce mode de travail accélère les résultats. Il donne du rythme au corps et de l'agilité dans les 3 plans de mouvement, plus une meilleure utilisation de l'énergie. Ce workshop est entièrement basé sur la pratique.

Fun & Functional: Le jeu a la particularité de mobiliser l'ensemble du corps, les muscles, les fascias, les tissus conjonctifs, et possède aussi une composante cardiovasculaire et une demande métabolique non négligeables. Voilà pourquoi, bien manipulé par le professionnel, il peut s'adapter à tous les clients quelques soient leurs objectifs. Enfin, il permet de mettre de la gaieté dans vos entraînements, ce qui est un facteur important pour entretenir la motivation des clients. Alors venez «jouer» avec nous et vous emmènerez une batterie de jeux directement

applicables avec vos clients à la fin de la session.