

Carrio Training System C.T.S.

Un corps sans douleurs – Coach pleine forme



CENTRE DE FORMATION
**LE PLAISIR
D'APPRENDRE**



Le système d'entraînement de Christophe Carrio *Carrio Training System – CTS*

À la rentrée 2011 le CFPA a lancé des formations de CTS animées par son créateur, Christophe Carrio. Le succès a été immédiat et les nombreux participants aux différents stages ont pu bénéficier personnellement des bienfaits issus de la méthode et les partager dans le cadre de la famille ou de leur profession, en groupe ou en individuel. Les résultats étant au rendez-vous nous avons décidé de continuer cette belle aventure en proposant une formation encore plus complète au *Carrio Training System*.

Le CTS issu des travaux et recherches de son créateur, Christophe Carrio, effectue la synthèse de ce qui se fait de mieux en matière corporelle (posture, entraînement, ergonomie, agilité, force, coordination, mieux-être...) et **donne aux particuliers comme aux professionnels des outils et des exercices véritablement efficaces.**

Le Carrio Training System (CTS) utilise de nombreux principes éprouvés :

- chaînes musculaires, travail du plancher pelvien ;
- travail du « core », activation axiale, sangle abdominale ;
- respect de l'intégrité corporelle et des différents types posturaux ;
- réflexes dynamiques et posturaux, principes de l'Éducation Kinesthésique, de la Santé par le toucher..

Devenez votre propre coach pleine forme et apprenez à utiliser le CTS avec vos clients, patients, proches et groupes avec un expert reconnu au niveau international ayant 30 années de pratique et d'expérience !



Avec le programme unique développé par Christophe Carrio :

- Apprenez la meilleure manière de lutter contre la sédentarité.
- Lutte contre les effets de la position assise.
- Améliorez votre posture générale.
- Libérez votre gestuelle quotidienne.
- Activez votre centre, votre *CORE*.
- Éliminez vos douleurs.
- Utilisez un gainage dynamique construit sur le développement du bébé et ses réflexes.
- Optimisez vos performances physiques et sportives.
- Réveillez votre athlète intérieur.
- Contribuez à intégrer vos réflexes dynamiques et posturaux.
- Établissez votre programme optimal de remise en forme (*fitness*, renforcement, souplesse, agilité, abdos, cardio, posture...) et jonglez avec ces différents paramètres.
- Apprenez le renforcement musculaire *fonctionnel* avec ou sans matériel et en tous lieux.
- Découvrez la meilleure façon de courir.
- Le CTS c'est des centaines d'exercices rentables, optimisés, personnalisés.
- Le CTS c'est savoir s'étirer enfin correctement et retrouver souplesse et bien-être.
- Le CTS c'est un système complet *fonctionnel* riche d'une dizaine de livres et DVD.

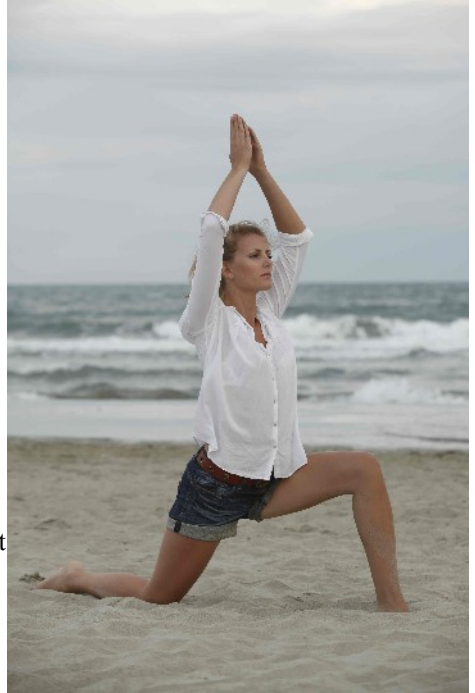


Photo : Johann Vayriot



Christophe Carrio



Photo : Johann Vayriot

Sportif, artiste, 5 fois champion du monde de karaté, auteur de livres à succès, chroniqueur dans des journaux sportifs, coach physique et mental, coach nutritionnel, formateur et consultant dans de grandes entreprises.

Christophe s'est consacré depuis des années à la recherche, la compréhension du corps, l'application de méthodes et exercices visant d'une part à améliorer le potentiel de performance humaine, mais surtout à respecter le corps et esprit.

Ainsi, depuis 2005, il se consacre au coaching et à l'enseignement notamment au travers d'une méthode d'entraînement globale sous la forme d'une collection de Livre et de DVD aux succès grandissant, basé sur la performance humaine dans le plus grand respect du corps.

Au CFPA nous avons pu constater que Christophe anime ses stages avec passion, enthousiasme, professionnalisme et humour. Ses stages alternent de manière équilibrée théorie et pratique en respectant les besoins personnels et professionnels de chacun. Retrouvez Christophe Carrio sur son site : <http://www.christophe-carrio.com>, son forum est très actif.



Les stages proposés vont bien au-delà des livres et présentent du matériel exclusif et à la pointe des recherches de Christophe Carrio. Les deux premiers cours forment la base du programme CTS et peuvent être suivis dans l'ordre de votre choix, les deux suivants sont des perfectionnements.

Un corps sans douleur (CSD)



Un corps sans douleur c'est avant tout un programme de mouvements, postures et techniques adaptés à tous et se basant sur :

1. **Des auto-massages** : relâchement des tensions et remise à plat du système nerveux.
2. **Des exercices correctifs de posture** : identification de 5 postures ayant chacune 10 exercices pour étirer et activer les chaînes musculaires et reprogrammer une posture optimale.
3. **Du gainage fonctionnel** qui a pour but de maintenir le corps dans la position correcte acquise par les volets précédents.

Un stage qui devrait être remboursé par la sécu !

C'est le stage de base du CTS que nous vous recommandons pour débiter votre formation. Lisez (et mettez en pratique) le livre éponyme chez Thierry Souccar.

Renforcement du centre + Savoir s'étirer (RdC+SS)

Le premier jour de ce stage exceptionnel sera basé sur les principes du livre de Christophe : *Savoir s'étirer* et le deuxième sur les techniques de renforcement du centre (*Core*) issues du livre *Sculptez vos abdos* (édités chez Thierry Souccar). Ce double stage présente des progressions uniques et non publiées basées sur les schémas de base du développement moteur.



Photo : Johann Vayriot

Pour enfin ressentir ce qu'être en forme veut dire !

Primal Running – La meilleure façon de courir

La marche et la course sont les deux activités les plus pratiquées par les français. Ces mouvements et cette agilité naturelle et réflexe que nous avons enfant nous les avons perdus au fil des années à cause des compensations corporelles, des douleurs physiques ou encore par le manque d'énergie lié aux soucis et préoccupations de la vie adulte. Du coup les résultats espérés ne sont pas au rendez-vous. Ce stage change la donne car courir s'apprend ou plutôt se réapprend.

Dans cette formation Christophe Carrio vous aidera :

- à faire renaître l'enfant qui sommeille en vous ;
- à reprogrammer des réflexes primaires aidant à retrouver votre agilité ;
- à utiliser des exercices éducatifs pour mieux marcher et mieux courir ;
- à sortir des dogmes classiques autour de la course à pied ;
- à savoir programmer une progression cohérente pour courir sans épuisement et sans blessure ;
- à utiliser de manière ludique les exercices du stage en fonction de votre public (sédentaire, sportif, sportif de haut niveau).

À lire : La meilleure façon de courir de Christophe Carrio chez Thierry Souccar.
Cette formation est un module supérieur qui suit soit CSD soit SS+RdC.



Total Band Training

Un élastique pour salle de gym

Et si une simple bande élastique pouvait vous rendre plus souple, plus fort plus musclé et tonique, tout en améliorant votre posture ? Christophe Carrio vous fait découvrir le concept de la résistance progressive appliqué aux chaînes musculaires.

Dans cette formation vous apprendrez comment:

- améliorer votre posture avec des exercices correctifs à base d'élastiques ;
- renforcer votre corps selon le principe des chaînes musculaires ;
- améliorer l'efficacité des mouvements sportifs ;
- renforcer les capacités de production et de stabilisation des mouvements rotatoires (les plus problématiques pour le corps) ;
- utiliser des techniques innovantes de mobilisation et de lever des restrictions articulaires et tissulaires pour retrouver ou maintenir un corps sans douleur ;
- combiner des exercices et méthodes afin de créer un entraînement progressif, cohérent, performant tout en limitant le risque de blessure ou de douleur corporelle.

Cette formation est un module supérieur qui suit soit CSD soit SS+RdC.



DATES DES FORMATIONS

Tarif : Caen 190€ le WE – Paris 200€ le WE

Un corps sans douleur (CSD) :

8 et 9 octobre 2011 (Paris) OU 17 et 18 mars 2012 (Cachan)

Savoir s'étirer + renforcement du centre (SS+RdC) :

3 et 4 décembre 2011 (Paris) OU 9 et 10 juin 2012 (Cachan)

Primal Running ; la meilleure façon de courir (MFC) : 1 et 2/10/2011 (Caen)

Total Band Training ; la salle de gym dans la poche (TBT) :

19 et 20 novembre 2011 (Caen)



CFPA – Paul LANDON

Centre de Formation le Plaisir d'Apprendre
62 rue Pierre de Coubertin F-14000 Caen

Téléphone : [33] 0 231 536 012

[Sur notre site](#) vous trouverez : bulletin d'inscription, dates à jour, programmes détaillés, informations, documents à télécharger et nos autres formations :

- Éducation Kinesthésique® et *Brain Gym*®
- Intégration Motrice Primordiale® (IMP – Intégration des réflexes primitifs)

<http://mouvements.org>