

PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À LA MATERNITÉ



DURÉE

1 jours (7h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, [cliquez ici](#)

PRÉ-REQUIS

Pour participer à la formation, il est nécessaire d'avoir suivi la formation "Activité physique adaptée à la maternité" (format 2 jours) au préalable.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

300 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

Pendant la grossesse et après l'accouchement, de nombreuses modifications anatomiques, physiologiques et psycho-sociales surviennent. Néanmoins, ces changements ne sont pas un frein à la pratique d'une activité physique qui présente, au contraire, de nombreux bénéfices pour la santé de la femme enceinte et celle de son nouveau-né. Par conséquent, les recommandations actuelles de santé publique incitent les femmes à bouger, de façon adaptée, pendant la grossesse, et en post-partum.

De ce fait, les femmes sont de plus en plus demandeuses de conseils auprès de leurs praticiens, et sont désormais nombreuses à faire appel à des professionnels du monde sportif pour les accompagner dans leur pratique (en salle de sport ou dans le cadre d'un coaching personnalisé).

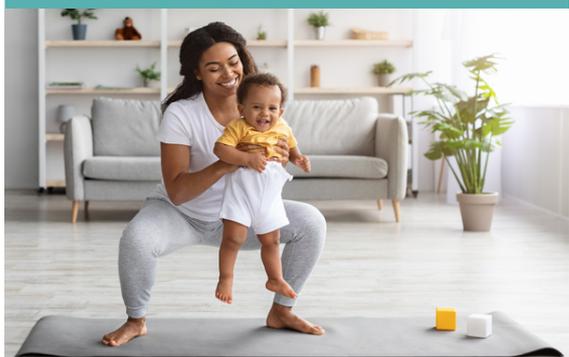
La formation a pour objectif de vous transmettre un répertoire d'exercices sécuritaires et adaptés aux femmes enceintes et jeunes mamans.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive en périodes pré et post-natale, afin d'accompagner de manière sécuritaire et individualisée les femmes enceintes et jeunes mamans dans leur pratique physique.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives de ce public les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif... (Art. L212.1 du Code du Sport).



OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Maîtriser les principes fondamentaux d'une pratique sécuritaire et adaptée [MATIN] :

- Intensité
- Placements
- Respi

Proposer un panel d'exercice adaptées aux femmes enceintes en fonction de leur profil et de leurs besoins [MATIN]

- Exercices pour un périnée et un transverse fonctionnel
- Exercices pour un bassin mobile
- Exercices pour une cage thoracique et un diaphragme souple
- Exercices pour un dos sans tension
- Exercices pour des jambes légères
- Exercices pour un corps puissant
- Exercices pour être en confiance pour l'accouchement
- Exercices pour recharger les batteries
- Exercices et postures à réaliser à deux [APRES-MIDI]

Proposer un panel d'exercice adaptées aux femmes en post-partum en fonction de leur profil et de leurs besoins [APRES-MIDI]

- Exercices pour un périnée et un transverse fonctionnel
- Exercices pour décharger les structures
- Exercices pour refermer les côtes
- Exercices pour recharger les batteries
- Exercices pour un dos sans tension
- Exercices pour un corps puissant
- Exercices pour une reprise progressive : charges & impacts

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des mises en pratique tout au long de la journée de formation ;
- Une documentation relatant un large répertoire d'exercices ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisées à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme d'étude de cas ;
- Un questionnaire de satisfaction à chaud ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Rosanna BENNAMOUN

Master 2 STAPS Activité Physique
Adaptée à la Prévention et Santé
Publique

Certifiée en ETP

Spécialisée en physiologie de la
femme et abdominaux non
générateurs de pression



06 46 79 13 85
capformationssport@gmail.com
www.capformationssport.com