CONSEILLER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À LA MATERNITÉ

DURÉE

1 jour (7h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Être professionnel de santé dans le domaine de la périnatalité

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 leur sage-femme. Néanmoins, le discours du professionnel qui suit la grossesse doit être adapté selon différents paramètres : passé sportif, éventuels antécédents médicaux, déroulement de la grossesse et de l'accouchement...

La formation a pour objectif de vous transmettre les connaissances et outils nécessaires pour encourager, orienter et conseiller les femmes enceintes et les jeunes mamans à pratiquer de manière sécuritaire une activité physique adaptée, et à individualiser ce discours selon le profil de la patiente.

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels de la périnatalité souhaitant se former dans le domaine de l'activité physique adaptée pré et post-natale, afin d'encourager, d'orienter et de conseiller les femmes enceintes et les jeunes mamans dans leur pratique physique et/ou sportive.

OBJECTIFS ET CONTENU

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

Introduction [MATIN]
- Définition de l'activité physique
- Quelques notions sur le fonctionnement du muscle
- Cadre juridique

Comprendre et conseiller les activités physiques adaptées à la grossesse [MATIN ET APRÈS-MIDI]
- Les principales modifications impactant la pratique d'activité physique
- Les constats et idées reçues
- Les bénéfices de l'activité physique sur la grossesse et l'accouchement
- Les contre-indications
- Les recommandations internationales et françaises
- Les activités à risque, les signaux d'alerte, les exercices à éviter
- Cas particuliers : diabète gestationnel et surpoids/obésité
- Les paramètres d'une séance en fonction du niveau d'activité physique de la patiente

Comprendre et conseiller les activités physiques adaptées au post-partum [APRÈS-MIDI]
- Quelques rappels sur les pathologies du post-partum
- Les bénéfices de l'activité physique sur le post-partum et pour le nouveau-né
- Les conditions sécuritaires en post-partum
- Les recommandations concernant la reprise de l'activité physique en post-partum

Etude de cas pratiques [APRÈS-MIDI]

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 apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas ;
- 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 ouvré

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 réalisée 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

Aurélie AVEZAC

Sage-femme Diplômée d'Etat
Diplôme Universitaire de prise en charge des grossesses pathologiques
Education Thérapeutique autour du diabète gestationnel

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.