

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MATERNITÉ



DURÉE

3 jours (21h)

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

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'activité physique à la maternité n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

750 € en présentiel ou à distance
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 les connaissances, outils nécessaires et répertoire d'exercices pour encadrer de manière sécuritaire et individualisée la pratique physique et/ou sportive des 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 :

Connaître les transformations liées à la grossesse et les conséquences du post-partum [JOUR 1]

- Transformations hormonales, métaboliques, anatomiques, psychosociales... liées à la grossesse
- Conséquences du post-partum

Connaître les contre-indications et les signaux d'alerte [JOUR 1]

- Contre-indications et signaux d'alerte
- Cas particulier du diabète gestationnel

Comprendre les bénéfices, les recommandations et les conditions sécuritaires d'une activité physique adaptée [JOUR 1 et 2]

- Bénéfices pour la femme pendant sa grossesse, lors de l'accouchement et en post-partum, et bénéfices pour le nouveau-né
- Recommandations en France et dans le monde
- Conditions sécuritaires pendant la grossesse et pour la reprise de l'activité physique après un accouchement

Concevoir des séances d'activités physiques adaptées à la maternité [JOUR 2]

- Type, nature, fréquence, durée, intensité de la pratique pendant la grossesse et en post-partum
- Individualisation de la pratique : outils pratiques et outils motivationnel
- Mise en pratique abdominale non génératrice d'hyperpression

Maîtriser un répertoire d'exercices sécuritaires et adaptés aux besoins des femmes enceintes et aux jeunes mamans [JOUR 3] - Cf. détail journée pratique

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, les formatrices utiliseront :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas ;
- Une initiation pratique sur le renforcement abdominal non générateur de pression lors de la 2ème journée ;
- De nombreuses mises en pratique lors de la 3ème journée
- 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 post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- 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.



FORMATRICES

Aurélie AVEZAC

Sage-femme Diplômée d'Etat

Rosanna BENNAMOUN

Master 2 Activité Physique Adaptée à la Prévention et Santé Publique

Anaïs MAUREL

Masseur-Kinésithérapeute, spécialisées dans la rééducation périnéale et abdominale



06 46 79 13 85

polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com