

PILATES ET MATERNITÉ



DURÉE

2 jours (14h)

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

PRÉ-REQUIS

Une maîtrise des fondamentaux de la méthode Pilates est requise (équivalent Pilates niveau 1 - Matwork 1).

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel

500 € 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, le corps de la femme subit de nombreuses transformations physiques, physiologiques et psychosociales. Néanmoins, ces changements ne doivent pas être un frein à la pratique d'une activité physique qui présente, au contraire, de nombreux bénéfices pour la santé.

La méthode Pilates est particulièrement appropriée en ces périodes pré et post-natales car elle s'adapte aux différents trimestres de la grossesse et aux spécificités du post-partum. Elle permet aux femmes enceintes de rester en forme, de vivre agréablement cette période, et de prévenir l'apparition de certains maux. Elle permet également de récupérer plus rapidement après l'accouchement. La pratique du Pilates est aussi une excellente technique anti-stress, qui améliore la respiration tout en favorisant la qualité du sommeil.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences nécessaires à l'encadrement sécuritaire de séances de Pilates pendant la grossesse (lors des 3 trimestres) et le post-partum.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé souhaitant se former à l'enseignement de méthode Pilates en période pré et post natale afin d'accompagner la pratique des femmes enceintes et des jeunes mères dans un objectif de forme, de bien-être ou de santé.

Peut animer des séances de Pilates toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA... (Art. L212.1 du Code du Sport).
Peuvent également utiliser la méthode Pilates dans le cadre des prérogatives de leur diplôme : les professionnels de santé ainsi que les professeurs de danse.



OBJECTIFS ET CONTENU

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

Comprendre les intérêts et les principes de la méthode Pilates pendant la grossesse [JOUR 1]

- Les bénéfices de la méthode Pilates en période pré-natale
- Les mouvements fondamentaux de Pilates adaptés à chaque trimestre de la grossesse
- Les différentes adaptations accompagnées du petit matériel
- Les échauffements et étirements adaptés à la maternité
- Les mouvements pour se détendre et soulager les maux de la grossesse (sciatique, douleurs lombaires...)

Intégrer les dimensions physiologiques et anatomiques dans une séance de Pilates adaptée à la maternité [JOUR 1]

- Rappels anatomiques : le bassin, le périnée
- Changements physiques et physiologiques lors de la grossesse, contre-indications et principes sécuritaires en Pilates
- Comprendre le diastasis et exercices de prévention
- Réalisation d'un questionnaire préalable à la pratique en période pré et post natale

Préparer et animer une séance de Pilates adaptée à la maternité en groupe ou en séance individualisée [JOUR 2]

- Construire une routine Pilates adaptée en fonction du stade de la grossesse ou du post-partum
- Le renforcement abdominal sécuritaire grâce au Pilates en post-partum
- La promotion de ses séances de Pilates pré et post natal
- Collaboration avec les professionnels de la périnatalité en vue d'une reprise du Pilates
- Pratique avec bébé lors d'une séance de Pilates en post-partum

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 ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- 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.



FORMATRICE

Natacha GEFROY

Master 2 Sport et Santé Vieillesse
Handicap Mouvement et Adaptation
Instructrice Pilates
Certifiée en Postural Ball



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