



Activité physique adaptée à la maternité

Durée

2 jours (14h)

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

Pré-requis

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

Nature de la formation

Acquisition et développement des compétences

Tarif

560 €

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

Des dispositifs de financement existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus. Réduction de tarif pour un financement personnel.

Préambule

Pendant la grossesse et après l'accouchement, le corps de la femme subit de nombreuses transformations physiques et physiologiques. 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. Par conséquent, les recommandations actuelles de santé publique incitent les femmes à bouger, de façon adaptée, pendant la grossesse, et après leur accouchement.

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 donner les connaissances et outils nécessaires pour animer de manière sécuritaire des séances d'activités physiques/sportives à l'intention des femmes enceintes et jeunes mamans.



Public concerné

Cette formation s'adresse aux professionnels du monde sportif ou de la périnatalité souhaitant approfondir leurs connaissances dans le domaine de l'activité physique adaptée pré et post-natale, afin de conseiller et/ou d'encadrer au mieux 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

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

Connaître les transformations liées à la grossesse et les conséquences des suites de couches [JOUR 1]

- Transformations hormonales, métaboliques, anatomiques etc. liées à la grossesse
- Transformations psycho-sociales liées à la grossesse
- Conséquences des suites de couches

Comprendre les bénéfices d'une activité physique adaptée [JOUR 1]

- Pour la femme pendant sa grossesse, lors de l'accouchement et en post-partum
- Pour le nouveau-né

Connaître les recommandations, les contre-indications et les conditions sécuritaires [JOUR 1]

- Recommandations en France et dans le monde
- Contre-indications, activités à risque et signaux d'alerte lors de la grossesse
- Cas particulier du diabète gestationnel
- Conditions sécuritaires pour la reprise de l'activité physique après un accouchement

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

- Nature, fréquence, durée, intensité de la pratique pendant la grossesse et dans le post-partum
- Individualisation de la pratique et outils motivationnels
- Découverte pratique du périnée



Formatrices

- Aurélie AVEZAC :
Sage-femme Diplômée d'Etat,
Diplôme Universitaire Grossesses pathologiques
- Fanny AVEZAC :
Enseignante en APA,
Master 2 Activité Physique Adaptée à la Prévention et Santé Publique

Principes et méthodes pédagogiques

Un questionnaire préformation, à remplir avant la formation, est envoyé aux participants. Il permet d'identifier leurs attentes de façon ciblée.

Au cours de la formation, les formatrices utiliseront :

- Des apports théoriques et une documentation pédagogique complète ;
- La pédagogie active avec des brainstorming, des vidéos, des quizz interactifs... afin de rendre le stagiaire acteur de ses apprentissages ;
- Plusieurs temps d'échanges sur les questionnements des participants ;
- Des études de cas ;
- Une mise en pratique autour du périnée, pour initier les participants au renforcement abdominal non générateur de pression.

Suivi et évaluation des acquis de formation

- Une évaluation des acquis des participants sous forme d'étude de cas pratiques ;
- Une feuille d'émargement signée par chaque stagiaire, pour chaque ½ journée de formation suivie ou relevé de connexion effectué pour les formations à distance ;
- Une feuille d'évaluation « à chaud » est remplie par chaque participant pour en évaluer sa satisfaction ;
- Une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise à chaque participant ;
- Une évaluation « à froid » sera réalisée auprès de chaque participant, environ 6 mois après la réalisation de la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



Renseignements, devis et inscriptions :

06.76.28.57.71

capformations sport@gmail.com

www.capformations sport.fr



Et pour suivre toute notre actualité, rejoignez-nous sur les réseaux sociaux !

