

Mise à jour :22/06/22

FICHE FORMATION

Activité physique adaptée, grossesse et post-partum

Pré-requis : Carte professionnelle, Diplôme fédéral

Modalités et délai d'accès à la formation : Dossier inscription, Attestation RC, Bilan initial

Public visé : Salarié, Auto entrepreneur, Educateur sportif professionnel, Enseignant APA, Masseur kinésithérapeute

Participants : de 4 à 16 participants maximum

Durée de la formation : 7.00 heures

Rythme : Temps plein

Format : Présentiel

Lieu : Maison Régionale des Sports de Besançon, 3 Av. des Montboucons, 25000 Besançon

Spécialité de formation : 411 - Pratiques sportives (y compris : arts martiaux)

Modalités d'évaluation : Présence, Questionnaire à chaud

Votre contact : Jérôme PRONOT - jeromepronot@franceolympique.com - 07 48 77 19 09

OBJECTIFS DE LA FORMATION & COMPÉTENCES VISÉES

Etre capable d'encadrer la pratique d'activités physiques et sportives à une femme enceinte ou en post-natal

- Comprendre les changements anatomiques de la femme enceinte
- Connaître les bénéfices et l'intérêt de la pratique sportive pendant et après la grossesse
- Concevoir et planifier des séances d'activités physiques et sportives adaptées femme enceinte ou en post-natal

MODALITÉS DE SUIVI ET D'EXÉCUTION DE LA FORMATION

Cette action de formation continue de 7h comprend :

- De la théorie
- De la mise en pratique
- Mise en application en séance

Délivrance d'une attestation de formation.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES / TECHNIQUES / D'ENCADREMENT MOBILISÉES ET INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Brise glace
Face à face pédagogique avec une sage-femme
Etude de cas
Mise en pratique.

PROGRAMME DE LA FORMATION

<p>Théorie : APA grossesse & post-partum</p>	<p>Objectifs pédagogiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les changements anatomiques de la femme enceinte : prévenir le surpoids et l'obésité pendant et après la grossesse - Connaître les effets de la pratique sportive et ses contre-indications pendant et après la grossesse : prévention surpoids/obésité, mental, problème de dos... <p>Décriptif :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modifications anatomiques et physiologies pendant la grossesse : cardiovasculaire, respiratoire, musculaire, prise de poids (risque obésité), mental... - Sédentarité importante pendant cette période et recommandations d'activité physique adaptée à la femme enceinte et après accouchement - Bénéfices/Risques de la pratique, bienfaits pour la maman, le fœtus et le nouveau-né - Contre-indications à la pratique d'activité physique pendant et après la grossesse 	<p>03h30</p>
<p>Pratique : APA grossesse & post-partum</p>	<p>Objectif pédagogique :</p> <p>Animer une séance d'activité physique adaptée pour une femme enceinte ou en post-natal</p> <p>Descriptif :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bilan préalable à la prise en charge, prescription et certificat médical - Objectifs de la prise en charge - Construction d'un cycle - Exercices spécifiques, adaptations et mise en pratique 	<p>03h30</p>