

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À LA MATERNITÉ POUR LES SPORTIVES DE HAUT NIVEAU

Formation réalisée en présentiel et en visioconférence



Financement par les **OPCO, AGEFIPH**  
France Travail, Région

Effectif : 6 pers. min  
20 pers. maximum

## Objectifs



À l'issue de la formation, vous serez en capacité de :

- Connaître les transformations liées à la grossesse et les conséquences des suites de couches
- Comprendre les bénéfices d'une activité physique adaptée
- Connaître les recommandations, les contre-indications et les sécuritaires
- Concevoir des séances d'activités physiques adaptées à la maternité avant et après le retour de couches
- Concevoir des séances d'activités physiques adaptés ainsi que les grossesses à risque

## Programme



- Transformations hormonales, métaboliques, anatomiques, etc. liées à la grossesse
- Transformations psycho-sociales liées à la grossesse
- Conséquences des suites de couches pour les femmes pendant la grossesse, lors de l'accouchement et en post-partum
- Contre-indications, activités physiques et sportives, risques et signaux d'alerte lors de la grossesse
- Cas particulier du diabète gestationnel
- Conditions sécuritaires pour la reprise de l'activité physique et sportive après un accouchement (choix des activités sportives, fréquence, durée de l'intensité de la pratique pendant la grossesse et dans le post-partum)
- Individualisation de la pratique : outils pratiques et outils motivationnels
- Renforcement abdominal pré et post-natal
- Initiation à la pratique des abdominaux non générateurs de pression
- Connaître les différentes activités
- Connaître la définition des étirements actifs et passifs ainsi que la souplesse
- Apprendre à marcher dans le quotidien avec sa nouvelle posture et en fin de grossesse en fonction du changement de la morphologie
- Bilan de cette formation

## Méthodes et Moyens pédagogiques



- Les apports théoriques et une documentation pédagogique complète
- Pédagogie active avec brainstormings, vidéos, 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 pour initier les participants au renforcement abdominal non générateur de pression.
- Ressources multimédia et mise à disposition des documents pédagogiques

## Profils intervenants



Sage-femme, master 2 activité physique adaptée à la prévention et santé publique, masseur-kinésithérapeute, spécialiste dans la rééducation périnéale et abdominale, médecin gynécologue accoucheur.



### PUBLIC

Toutes les femmes sportives de haut-niveau ou en activités sportives.



### PRE-REQUIS

- Femme enceinte de mois de 9 mois avec certificat médicale de non contre-indications
- PSC1 obligatoire
- A.F.C.P.S.A.M (attestation de premier secours avec matériel)



### DURÉE

6 Jours



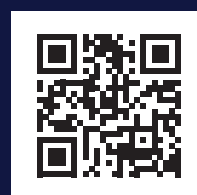
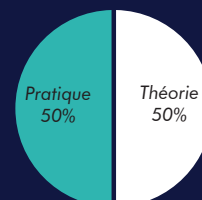
### EVALUATION

Une évaluation des acquis des participants sous forme d'étude de cas pratique



### VALIDATION

Remise d'une attestation de fin de formation



Scannez-moi

#### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Dans le cadre des formations dispensées par 3S FORME, l'accueil des personnes en situation de handicap est possible après évaluation de la nature du handicap. Les mesures à prendre, nécessaires à la réalisation d'une formation, sont à définir conjointement entre la personne en situation de handicap, son employeur si besoin et le référent handicap de 3S FORME. Afin d'anticiper au mieux les besoins, il est demandé à chaque employeur inscrivant une personne reconnue en Qualité de Travailleur Handicapé de le signaler dès la prise de contact avec la société 3S FORME.