

# FORMATION " Activités physiques adaptées à la maternité "

## A qui s'adresse cette formation ?

- Titulaires d'un diplôme fédéral permettant l'encadrement bénévole ou d'un diplôme inscrit au RNCP permettant l'encadrement contre rémunération. Une priorité sera donnée aux personnes ayant suivi une formation sport-santé ou étant identifiée par une maison sport-santé.
- Maximum : 10 participants.tes.
- **Pré-requis** : Diplôme fédéral permettant l'encadrement bénévole ou diplôme inscrit au RNCP permettant l'encadrement contre rémunération.

## Durée et dates/lieu de formation :

- 14 heures
- Pas de session prévue en 2024

## Inscription :

- Pas d'inscription actuellement

## Délai d'accès à la formation :

- Vous pouvez vous inscrire jusqu'à 1 semaine avant le début de la formation en fonction du nombre d'inscrits.

## Compétences visées :

- Mettre en œuvre un programme d'activités physiques sécurisé et adapté aux capacités des femmes pendant et après leur grossesse.

## Objectifs pédagogiques :

- Identifier les caractéristiques de la grossesse et des suites de couches.
- identifier les besoins et les attentes des femmes enceintes.
- Prendre en compte les caractéristiques de l'état de santé de la femme enceinte dans la mise en place d'activités physiques adaptées.
- Accompagner la femme dans sa reprise de l'activité physique post accouchement.
- Utiliser des mouvements gymniques et respiratoires pour la rééducation post-natale.

## Contenus/référentiel de formation :

- [Référentiel de formation](#)

## Pédagogie et évaluation :

- La formation alternera des temps théoriques avec des temps de travail individuel ou collectif et des mises en situation.
- Les connaissances seront évaluées au cours de la formation. Les participants.es seront mis en situation d'encadrement avec du public. Ce temps servira à vérifier que les connaissances sur les pathologies et les adaptations à opérer ont bien été comprises.

### **Intervenants.es :**

- Médecin/gynécologue/sage-femme/maïeuticien.
- Educateurs.rices sportifs.ves APA.

### **Supports pédagogiques :**

- Les supports de formation seront envoyés par mail à l'issue de la formation.

### **Prix :**

- Gratuit car financé par les fonds conventionnels de la branche sport dans le cadre d'une action collective ou par nos partenaires institutionnels.
- Les frais annexes (restauration, hébergement, transport...) sont à la charge du ou de la participant.e ou de sa structure.
- [Conditions générales de vente](#)

### **Accessibilité :**

Pour toute question liée à l'accessibilité de la formation aux personnes handicapées : contactez la référente handicap de l'organisme de formation (Marie-Anne TOURAULT, [formation.cvl@franceolympique.com](mailto:formation.cvl@franceolympique.com) ou 06.09.21.54.29) afin de définir vos besoins d'aménagement et d'adaptation de la formation.

### **Contacts :**

- CROS Centre-Val-de-Loire, pôle formation
- Organisme de formation n°24 45 02853 45 enregistré auprès du préfet du Centre-Val de Loire
- N° SIRET : 327 386 272 00 63 / APE : 9312 Z
- Marie-Anne TOURAULT, responsable formation au CROS CVL, référente handicap de l'OF : Email : [formation.cvl@franceolympique.com](mailto:formation.cvl@franceolympique.com) ou 06.09.21.54.29
- Sébastien NOURRY, chargé de mission sport-santé au CROS CVL : Email : [SebastienNourry@franceolympique.com](mailto:SebastienNourry@franceolympique.com) ou 06.12.74.94.13

### **Résultats de la session précédente :**

- Formation non encore réalisée