



Formation « Activités physiques adaptées à la maternité » – 14 heures TOURS

Référentiel de formation



Niveau général visé par la formation

Module de développement de compétences pour les encadrants sportifs, permettant d'encadrer les femmes enceintes et lors du post-partum en toute sécurité en leur proposant une activité physique adaptée au fur et à mesure de leur grossesse et/ou de créer des cours spécifiques en prénatal en postnatal. Une réflexion sera menée pour mener ces activités auprès des mères en situation de précarité et d'isolement.

Public visé

Educateurs.rices sportifs.ves titulaires d'un diplôme fédéral ou d'un diplôme inscrit au RNCP (CQP, TFP) d'une fédération sportive agréée disposant d'une certification fédérale « sport sur prescription médicale » reconnue sur arrêté interministériel ou les titulaires d'un diplôme d'Etat délivré par une fédération sportive agréée ou par les établissements publics.

Prérequis nécessaires pour suivre la formation

Les participants devront posséder les diplômes suivants :

- un diplôme fédéral de la fédération permettant l'encadrement bénévole ou diplôme inscrit au RNCP permettant l'encadrement contre rémunération.
- Etre à jour du PSC1

Objectifs de formation / compétences visées

La formation vise la compétence suivante :

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

Organisation de la formation

14 heures de formation réparties comme suit :

Compétence (objectif de formation)	Objectifs pédagogiques	Contenus	Durée – modalités péda	Profils des intervenants
1.	Identifier les caractéristiques de la grossesse, des suites de couches Connaître le public Femme enceinte – Besoins et attentes	<ul style="list-style-type: none"> - Notions médicales sur l'état physiologique de la femme enceinte, les transformations liées à la grossesse et les conséquences des suites de couches - Risques et complications les plus fréquentes - Anatomie du bassin, périnée + révision abdologie - Comment associer le bébé pour les mères isolées ? 	4 heures	Médecin/ Gynécologue, Sage-femme, cadre de santé en maternité Kinésithérapeute (a voir ?)
	Prendre en compte les caractéristiques de l'état de santé dans la mise en place et l'animation d'activités physiques adaptées	<ul style="list-style-type: none"> - Concevoir des séances d'activités physiques adaptées à la maternité : mise en pratique des notions étudiées (consignes, corrections, contrôle, point d'attention...) 	10 heures	Educateur.rice APA Sage-femme Fédé Sport pour Tous
	Animer une séance d'activité physique à destination de femmes enceintes	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices spécifiques pour le post-natal - Soulager les désagréments liés à la grossesse 		
Savoir accompagner la femme dans sa reprise de l'activité physique post accouchement Acquérir les premiers gestes post-natal (resserrage bassin, fermeture côte, gestion du diastasis) Acquérir des mouvements gymniques et respiratoires pour le post-natal	<ul style="list-style-type: none"> - Acquérir les bons réflexes posturaux - Apprentissage des différents placements à adapter pour les femmes enceintes - Recommandations et exercices spécifiques pour femme enceinte - Animation d'une séquence d'activité physique à destination des femmes enceintes. 			

Total : 14 heures de formation

Modalités pédagogiques

La formation alternera des temps théoriques avec des temps de travail individuel ou collectif.

Les participants seront mis en situation d'encadrement avec du public. Un temps de préparation est prévu dans le programme.

Evaluation

Chaque participant, pour valider la formation devra participer à l'ensemble de la formation.

L'évaluation des acquis des participants se fera au fil de la formation à travers des interrogations formatives ponctuelles et à travers l'encadrement d'une séquence d'activité physique adaptée.

Allègement de formation & délai d'accès

Il n'y a pas d'allègement prévu pour cette formation.

Délai d'accès à la formation jusqu'à 1 semaine avant le début de la formation en fonction du nombre d'inscrits.

Accessibilité

Pour toute question liée à l'accessibilité, il est indispensable de contacter la référente handicap du pôle formation du CROS CVL : Marie-Anne Tourault : formation.cvl@franceolympique.com

Des solutions seront envisagées collectivement entre l'organisme de formation et le stagiaire concerné.e.

Prix

Cette formation a fait l'objet d'un subventionnement dans le cadre du Pacte des Solidarité.

Contact formation

Sébastien Nourry, SebastienNourry@franceolympique.com ou 06.12.74.94.13

Marie-Anne Tourault, formation.cvl@franceolympique.com ou 06.09.21.54.29

Sage-femme coordonnatrice des 1000 jours