

<b>Intitulé formation</b>	<b>Femme enceinte et sports pour tous : Le pré-post natal</b>
<b>Date</b>	Samedi 16 et dimanche 17 octobre 2021 de 9h à 12h30-13h30-17h00
<b>Volume horaire</b>	2 journées de 7 heures soit 14 heures
<b>Lieu</b>	CREPS Bordeaux 653 Cours de la Libération 33 405 TALENCE

<b>Présentation</b>	<p>La femme enceinte est un public que l'on peut rencontrer dans une séance d'activité physique. Il est donc important de comprendre la physiologie modifiée d'une femme enceinte.</p> <p>Cette formation permettra d'encadrer les femmes enceintes en toute sécurité en leur proposant des mouvements adaptés au fur et à mesure de leur grossesse et/ou de créer des cours spécifiques en prénatal.</p>
<b>Public visé</b> <b>Pré-requis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Être déjà titulaire d'une qualification professionnelle dans le domaine de l'animation sportive (CQP, BP JEPS, BEES, STAPS ...)</li> <li>- Disposer d'une licence de cadre technique à la Fédération Sports pour Tous (possibilité de la prendre lors de la formation)</li> </ul>
<b>Objectifs de la formation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser la physiologie de la grossesse</li> <li>• Acquérir les bonnes postures de base</li> <li>• Acquérir des mouvements gymniques et respiratoires pour le prénatal</li> <li>• Maîtriser l'accompagnement d'une femme pendant sa grossesse</li> <li>• Maîtriser la physiologie des suites de couches</li> <li>• Acquérir les premiers gestes post-natal (resserrage bassin, fermeture côte, gestion du diastasis)</li> <li>• Acquérir des mouvements gymniques et respiratoires pour le postnatal</li> <li>• Savoir accompagner la femme dans sa reprise de l'activité physique post-accouchement</li> </ul>
<b>Contenu de la formation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Physiologie de la femme enceinte + révision de l'appareil respiratoire + anatomie du bassin, périnée + révision abdologie</li> <li>• Exercices spécifiques pour femme enceinte</li> <li>• Soulager les désagréments liés à la grossesse / moyens de détente</li> <li>• Prise de conscience des meilleures positions</li> <li>• Physiologie des suites de couches</li> <li>• Exercices spécifiques pour le post-natal (remuscler sans risques et préparer le corps à la reprise du sport)</li> <li>• Acquérir les bons réflexes posturaux</li> <li>• Savoir soulager certaines douleurs post-accouchement</li> </ul>
<b>Méthodes pédagogiques utilisées</b>	<p>Alternance de travail théorique et d'ateliers pédagogiques. Pratique puis mise en situation d'animation par binômes, par petits groupes. En fin de formation : mise en situation d'animation : être capable de proposer un enchaînement logique d'exercices à l'ensemble du groupe.</p>
<b>Intervenant</b> <b>Niveau de qualification</b>	<p><b>Lydie Battaglia</b>, Educatrice sportive, formation BPJEPS AF, formée en Pilates et en yoga pré/postnatal. Formatrice aux métiers du sport santé, Formée à la Méthode APOR du Dr Bernadette De Gasquet-certification maternité</p>
<b>Coûts</b>	<p>Frais pédagogiques pour animateurs non Sports Pour Tous (licence cadre technique à prendre) : 360 €</p> <p>Si vous êtes un animateur du Comité Régional Sports pour Tous Nouvelle Aquitaine, vous possédez une licence cadre technique et vous travaillez dans nos clubs affiliés : Le coût est de 200 €.</p>
<b>Modalité de prise en charge</b>	<p>Effectuer une demande de prise en charge financière auprès de la délégation locale de l'OPCA, à titre individuel. Vous pouvez aussi vous rapprocher de votre comité régional SPT afin de présenter votre projet pour une éventuelle aide financière à la formation</p>
<b>Date limite d'inscription</b>	<p>Retour du bulletin d'inscription <b>uniquement par mail avant le 30 septembre 2021</b></p>
<b>Contacts</b>	<p>Karine DESCHAMPS : <a href="mailto:karine.deschamps@sportspourtous.org">karine.deschamps@sportspourtous.org</a> / 06 45 97 58 61</p>