

# Adaptation de l'Activité Physique à la Grossesse sportgrossesse

Présentiel - Synchrone

## Objectifs

Continuer à accompagner vos élèves et patientes enceintes en adaptant leur pratique sportive aux changements physiologiques de la grossesse.

### Public Visé

Masseur-kinésithérapeute, sage-femme, éducateur sportif, APA, coach, professeur de danse, pilates ou yoga

### Pré Requis

Avoir suivi la formation "APOR de Gasquet" (ou une formation avec les bases de Gasquet) et être titulaire d'un diplôme de masseur-kinésithérapeute, sage-femme ou de professionnel de la forme (éducateur sportif, APA, coach, professeur de danse ou de yoga)

## Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Comprendre les modifications physiologiques liées à la grossesse et leur impact sur l'activité physique  
Adapter l'activité physique en fonction des trimestres de la grossesse et de la pratique sportive antérieure  
Proposer des exercices pour prévenir la fonte musculaire pendant la grossesse  
Proposer des exercices pour prévenir le diastasis grâce à l'étirement des abdominaux grands-droits  
Favoriser la mobilité du bassin, la respiration et la détente du périnée

## Méthodes pédagogiques

Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

## Parcours pédagogique

### Jour 1 :

#### **Matinée 1: Introduction et bases théoriques**

1. Bénéfices de la pratique sportive adaptée pendant la grossesse
2. Contre-indications médicales et recommandations officielles
  - Identification des contre-indications médicales
  - Recommandations officielles sur la pratique sportive pendant la grossesse
  - Prise en charge globale et individuelle en fonction des cas particuliers
  - Activités à éviter, cas spécifiques
3. Modifications physiologiques de la grossesse
  - Changements hormonaux, cardiovasculaires, respiratoires, musculo-squelettiques
  - Impact sur l'activité physique et la posture
4. Types de pratiques sportives
  - Exercices musculaires
  - Activités cardio
  - Étirement, postural, relaxation

#### **Après-midi 1: Activités adaptées au cours du Premier trimestre**

1. Exercices adaptés au premier trimestre
  - Prévention de la fonte musculaire: adaptations de l'activité sportive habituelle selon les risques et la condition de chaque femme. Posture correcte et travail sur le périnée pendant l'expiration.
  - Travail avec poids du corps, ballon, chaise (ex : squats avec ballon, tirage élastique, fentes, 4 pattes, ½ pont)
  - Musculation : machines recommandées et adaptations selon la condition
  - Exercices pour femmes sportives : étirement des grands droits, mobilité du bassin, respiration et détente du périnée
2. Cardio adapté et mobilité
  - Activités cardio douces
  - Mobilité et étirement avec postures dynamiques (yoga, étirements, respiration, soulagement des douleurs)

### Jour 2 :

#### **Matinée 2 : Exercices spécifiques aux 2e et 3e trimestres**

1. Exercices adaptés au deuxième trimestre
  - Continuer les exercices du premier trimestre, avec des adaptations nécessaires
  - Accent sur le travail postural, l'équilibre et la prévention des gestes du quotidien
  - Exercices de renforcement (sur chaise, au mur, etc.)
  - Soulagement des douleurs spécifiques
  - Étirement et relaxation
  - Utilisation des accessoires de positionnement
2. Exercices adaptés au troisième trimestre
  - Priorité à l'étirement, la mobilité du bassin et la respiration pour « faire de la

APOR B DE GASQUET - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 11753318575

place »

- Soulagement des douleurs persistantes liées à la fin de grossesse
- Maintien d'exercices doux pour les jambes et le dos, tout en adaptant l'intensité de l'effort

**Après-midi 2 : Mise en pratique et approfondissement**

1. Mise en pratique des séances adaptées aux trimestres
  - Exemple de Circuit training 1er, 2ème et 3ème trimestre
2. Sensibilisation au post partum
  - Introduction aux besoins spécifiques post-accouchement
3. Conclusion et échanges

## Moyens pédagogiques

Supports téléchargeables (photo et texte) et vidéos

## Qualification Intervenant-e-s

Professionnel de santé ou de la forme

## Méthodes et modalités d'évaluation

Mise en situation et tests pratiques au tapis

## Modalités d'accessibilité handicap

Nous sommes sensibilisés à l'accessibilité des formations aux personnes en situation de handicap. Les stages proposés sont tous à base de pratique corporelle au tapis ou sur ballon. Nous consulter afin de vérifier de la faisabilité de la formation au regard du handicap ou nous faire part de besoins spécifiques.



### Durée

**14.00** Heures    **2** Jours

### Effectif

De 6 à 16 Personnes



### Tarifs (net de taxes)

Inter (Par personne) : **490.00 €**



Contactez-nous !

Laure Pistre  
Directrice

Tél. : 0143202120  
Mail : [contact@degasquet.com](mailto:contact@degasquet.com)