

Adaptation de l'Activité Physique à la Grossesse - zoom sportgrossesse

A distance - Synchron

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

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