

APPROFONDISSEMENT ANIMATEUR SPORT-SANTÉ  
" Activités Physiques adaptées à la maternité "

PLANNING DE FORMATION

JOUR 1		JOUR 2	
Matin	<p><b>SAGE FEMME</b></p> <p><b>9h00-9h30</b> Accueil et présentation de la formation</p> <p><b>9h30-11h15</b> Contexte générale historique et sociétal Changement physiologique et psychologique liés à la grossesse Le corps pendant la grossesse / l'accouchement</p> <p>PAUSE 15 min</p> <p><b>11h30-12h30</b> Recommandations officielles Les bénéfices de la pratique d'AP pendant la grossesse</p>	Matin	<p><b>SAGE FEMME</b></p> <p><b>9h00-9h30</b> Accueil et rappels J1</p> <p><b>9h30-11h15</b> Changement physiologique et psychologique liés au post-partum Le corps suite à l'accouchement</p> <p>PAUSE 15 min</p> <p><b>11h30-12h30</b> Recommandations officielles Les bénéfices de la pratique d'AP en post-partum</p>
	<p><b>EAPA</b></p> <p><b>13h30-14h00</b> Accueil stagiaires et public</p> <p><b>14h00-15h15</b> Séance d'APA proposée à un public de femmes enceintes (45') suivie d'un temps d'échanges et de témoignages</p> <p>PAUSE 15 min</p> <p><b>15h30-16h45</b> Le rôle de l'animateur Retour sur la séance de pratique Recherche et propositions d'exercices et d'adaptations</p> <p><b>16h45-17h00</b> Bilan de la journée</p>		<p><b>EAPA</b></p> <p><b>13h30-14h00</b> Accueil stagiaires et public</p> <p><b>14h00-15h15</b> Séance d'APA proposée à un public de femmes post-partum (45') suivie d'un temps d'échanges et de témoignages</p> <p>PAUSE 15 min</p> <p><b>15h30-16h45</b> Mise en pratique par groupe avec des exigences sur le thème : "femmes enceintes" ou "post-partum"</p> <p><b>16h45-17h00</b> Bilan de la formation</p>
	Après midi		Après midi

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

**CONNAISSANCES PHYSIOLOGIQUES ET PSYCHOLOGIQUES:**

- Connaître et comprendre les changements liés à la grossesse et au post-partum:
  - Physique
  - Hormonal
- Le corps pendant l'accouchement:
  - La respiration
  - Actions des hormones sur le corps pendant le travail
- Prévention des troubles physiques et psychologiques du post-partum

**CONNAISSANCES SPECIFIQUES:**

- Connaître les recommandations et les contre indication en activités physiques pendant la grossesse et en post-partum.
- Connaître les bénéfices de l'activités physiques pendant la grossesse et en post-partum

**ANIMATION:**

- EC de concevoir, d'animer et d'évaluer une séance d'AP pour la femme enceinte et en post-partum