

# FORMATION SPORT-SANTÉ SPÉCIALITÉ "FEMMES & GROSSESSE"

**PHYSICARE**  
*by Christa Boston*

Formation en collaboration avec la SF2S



## OBJECTIFS



- Développer les compétences des E3S souhaitant proposer une offre d'APS à destination des femmes enceintes
- Connaître le public Femme enceinte – Besoins et attentes
- Connaître l'environnement de la femme enceinte (institutions, professionnels)
- Être capable de mettre en place un cycle éducatif Sport-Santé adapté aux besoins du public femme enceinte
- Être capable de suivre et évaluer ses activités Femme enceinte et ses pratiques pédagogiques

## CONTENU\*



- Profil, besoins et attentes de la femme enceinte
- L'environnement du public femme enceinte
- Les outils d'auto-évaluation de bonnes pratiques
- Analyses de pratiques
- Apport de connaissances : effets physiologiques, biomécaniques et psychologique de la maternité
- Élaboration d'une activité physique et sportive adaptée au public cible
- Projet femme enceinte dans l'environnement institutionnel et partenarial
- L'animation d'une activité femme enceinte

*\*Pour le programme détaillé, voir la fiche programme accompagnant ce document.*

## MÉTHODE & MOYENS PÉDAGOGIQUES



- Conférences en ligne
- Exposés en présentiel
- Ateliers de manipulations
- Pratique en situations réelles avec public senior
- Ressources multimédia

## PROFILS INTERVENANTS



- Médecins du sport, gynécologues, obstétriciens, chefs de projets, coachs et formateurs en activités périnatales, cadres supérieurs et techniques INSEP...

Effectif : 6 pers. minimum - 12  
pers. maximum



### PUBLIC

Éducateurs sportifs et tous professionnels de santé répondant au pré-requis



### PRÉ-REQUIS

Être E3S niveau 1 ou équivalent



### DURÉE

28h soit 4 jours :  
- 12h à distance  
- 16h en présentiel



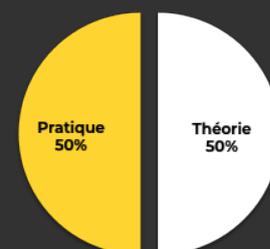
### ÉVALUATION

Conception d'un projet d'APA pour femmes enceintes + mise en situation avec public femmes enceintes



### VALIDATION

Remise d'une attestation de fin de formation



Scannez-moi !

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### CONCEPTS, DÉFINITIONS ET PRATIQUES DE LA FEMME ENCEINTE

Tour de table et présentation de la formation  
Caractéristiques du public femme enceinte  
Public femme enceinte et enjeux de prévention  
Définition et concepts d'une maternité réussie  
Les pratiques d'APS chez la femme enceinte : des profils et des besoins variés

### ACTEURS ET ACTIONS DE PRÉVENTION

L'écosystème médicosocial de la maternité (acteurs professionnels et institutionnels)  
Les outils d'évaluation de la spécificité chez la femme enceinte  
Les actions de préventions femme enceinte dans les régions

### PRÉVENIR LES EFFETS DE LA MATERNITÉ / LES APS

Les effets physiologiques et bénéfiques des APS  
Les effets biomécaniques et bénéfiques des APS  
Les effets psychologiques et bénéfiques des APS

### APPROCHE METHODOLOGIQUE ET TECHNIQUE

Cibler les objectifs de son activité en fonction du public femme enceinte  
Évaluer les paramètres de la condition physique en fonction du public femme enceinte ciblé  
Programmer ses activités en fonction des paramètres de la condition physique ciblés  
Adopter la bonne posture et une pédagogie différenciée adaptée au public femme enceinte ciblé  
Utiliser les outils pertinents de suivi et d'évaluation des activités proposées  
Exemples de programmes femmes enceintes

### APPROCHE PRATIQUE

Conception d'un programme en fonction d'un public femme enceinte cible  
Sur la base des apports de connaissance et d'une fiche-type, chaque éducateur travaille sur un programme d'APS femme enceinte qu'il présente en présentiel pour en discuter collectivement  
Conception d'une séquence d'activité femme enceinte  
Préparation en groupe d'une séquence d'activité de 45 minutes à proposer au public femme enceinte, puis mise en place avec des pratiquantes femmes enceintes

### DÉVELOPPER SON PROJET FEMME ET GROSSESSE

Sur la base des projets présentés par les E3S, orientation des stagiaires vers les bons professionnels, dans les bonnes structures pour le développement de partenariats en proximité