

## Activité physique & sportive de la femme enceinte

2,5 jours, soit 18 heures en présentiel ou classe virtuelle  
avec Laureline DEBUSSCHERE

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

### OBJECTIFS :

Cette formation s'adresse aux masseurs-kinésithérapeutes souhaitant accompagner des femmes enceintes dans leur pratique sportive que ce soit de façon individuelle ou en cours collectif, en prenant en compte leur niveau sportif et le stade de la grossesse.

Les recommandations scientifiques internationales préconisent l'activité physique pendant la grossesse, et pourtant beaucoup de croyances, d'interdits et d'appréhensions subsistent de la part des femmes enceintes mais aussi de la part de celles et ceux qui les accompagnent durant cette période, et notamment les masseurs-kinésithérapeutes.

Pour suivre cette formation, **il est absolument nécessaire d'avoir les connaissances fondamentales sur les modifications physiologiques en lien avec la maternité**. Celles-ci sont enseignées dans les formations fondamentales de Pelvi-Périnéologie Féminine ou celles spécifiques à la prise en charge des femmes en Pré & Post Partum.

#### Objectifs spécifiques :

- Découvrir les avantages de l'activité physique pour les femmes enceintes
- Connaître les recommandations scientifiques sur l'activité physique de la femme enceinte
- Faire le point sur les activités physiques recommandées et à éviter ainsi que sur les contre-indications relatives et absolues à l'activité physique pendant la grossesse
- Apprendre à créer un programme d'entraînement physique approprié à une femme enceinte en fonction de son trimestre de grossesse, de son niveau sportif et de ses antécédents médicaux
- Créer un entraînement pour obtenir un bon centrage, une stabilisation Thoraco-Abdomino-Lombo-Pelvienne et des Ajustements Posturaux Anticipateurs corrects
- Créer un entraînement de renforcement musculaire
- Créer un entraînement d'endurance cardio-vasculaire
- Créer une séance de mobilité, d'étirements et relaxation
- Créer un atelier d'informations et conseils en vue de l'accouchement
- Créer un atelier de conseils post-partum

### PROGRAMME :

• **1er jour :** Laureline DEBUSSCHERE - 7 heures - *Théorie & Pratique*  
09h *Accueil des participants*

09h30 - Début de la formation, tour de table des attentes, Introduction  
- Effets bénéfiques de l'activité physique pendant la grossesse sur la maman, sur l'accouchement, sur le bébé  
- Recommandations sur la pratique sportive et la grossesse  
- Activités physiques recommandées et celles à éviter  
- Contre-indications absolues et relatives à l'activité physique  
- Signaux d'arrêts ou d'adaptation de l'entraînement

# PROGRAMME

- 11h - Récapitulatif sur l'intensité, le volume, la fréquence et la durée de l'activité physique  
- Questionnaire X-AAP pour évaluer la femme enceinte et pouvoir créer un programme d'entraînement avec niveau adapté

12h30 *Pause Déjeuner*

- 13h30 - Plan d'entraînement 1<sup>er</sup> Trimestre : symptômes courants, objectifs, précautions, suggestion de plannings  
- Plan d'entraînement 2<sup>ème</sup> Trimestre : symptômes courants, objectifs, précautions, suggestion de plannings  
- Plan d'entraînement 3<sup>ème</sup> Trimestre : symptômes courants, objectifs, précautions, suggestion de plannings

- 14h30 - 8 Exercices intéressants et leurs variantes + 1 enchaînement pour obtenir un bon centrage, une stabilisation Thoraco-Abdomino-Lombo-Pelvienne et des Ajustements Posturaux Anticipateurs (APA) corrects  
- *Temps de pratique*

- 16h - Apprendre à construire une séance de centrage et stabilisation  
- Ateliers :
- Groupe 1 : construire une première séance
  - Groupe 2 : construire une séance en début d'apprentissage
  - Groupe 3 : construire une séance en milieu apprentissage
  - Groupe 4 : construire une séance en fin d'apprentissage
- Pratique d'un exemple de 1<sup>ère</sup> séance

18h *Fin de la journée*

- **2ème jour** : Laureline DEBUSSCHERE - 7 heures - *Théorie & Pratique*

- 09h - 14 exercices intéressants et leurs variantes pour cibler le renforcement musculaire des membres inférieurs  
- *Temps de pratique*  
- 8 exercices intéressants et leurs variantes pour cibler le renforcement musculaire du dos et des membres supérieurs  
- *Temps de pratique*

- 10h30 - Apprendre à construire une séance de renforcement musculaire  
- Ateliers :
- Groupe 1 : construire une séance en durée de travail, proposer variante plus facile pour chaque exercice
  - Groupe 2 : construire une séance en nombre de répétition de mouvement, proposer variante plus facile pour chaque exercice
- Pratique d'une séance de renforcement musculaire

12h30 *Pause Déjeuner*

- 13h30 - Exercices intéressants pour un entraînement d'endurance cardio-vasculaire  
- Apprendre à construire une séance d'endurance cardio-vasculaire  
- Ateliers :
- Groupe 1 : construire 2 TABATA
  - Groupe 2 : construire 2 TABATA
- Pratique d'une séance cardio TABATA combinés

# PROGRAMME

15h30 - 10 exercices intéressants de mobilité et étirements  
- *Temps de pratique*  
- Postures de relaxation et pratique d'une séance de 20min de relaxation

17h30 *Fin de la journée*

- **3ème jour** : Laureline DEBUSSCHERE - 3h30 - *Théorie & Pratique*
- 09h - Création d'une séance de mobilité, étirement  
- Ateliers :
- Groupe 1 : construire une séance de mobilité de 10 exercices enchaînés
  - Groupe 2 : construire une séance de mobilité de 10 exercices enchaînés
- Pratique d'une séance complète de mobilité, étirement sur gros ballon
- 11h - Création d'un atelier spécifique en vue de l'accouchement  
- Création d'un atelier spécifique de conseils post-partum
- 12h Questions/réponses

12h30 *Fin de la formation*

---

## METHODOLOGIES :

---

### Méthodes pédagogiques mises en œuvre :

Le format retenu pour cette formation est :

- **Soit le format présentiel** dans un même temps et un même lieu, ce qui permet le contact direct entre le formateur et les stagiaires, projection d'un PPT, consultation de documents pédagogiques, interaction et échanges...
- **Soit la classe virtuelle** nécessitant le déploiement d'outils synchrones informatiques de type qui correspondent à des temps de contacts directs entre les intervenants et les participants mais également entre les participants eux-mêmes, de partage d'écran de PPT, documents et vidéos, de tableaux blancs interactifs, etc...

Le formateur s'appuiera sur les différentes méthodes pédagogiques ci-dessous, employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des évaluations avant formation.
- **Méthode expérientielle** : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances.
- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive.
- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique devant les participants lors des TP.
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les techniques enseignées à l'aide du matériel recommandé, et sont corrigés directement par le formateur en salle de formation pour le format en présentiel ou par visio en temps réel pour la classe virtuelle.

# PROGRAMME

## **Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :**

- Projection PPT du cours en salle ou en virtuel
- Outil numérique synchrone (Zoom ou équivalent) pour une classe virtuelle en temps réel avec possibilité d'interaction, zone de chat, visio, partage d'écran, etc...
- Polycopié en version numérique reprenant le PPT et divers documents annexes
- Matériels adaptés à la pratique à disposition dans la salle de formation ou à prévoir par le stagiaire lors des classes virtuelles (tapis, ballon de Klein, élastiques, plans instables...)

## **Type d'évaluation pratiquée par l'organisme de formation :**

- Évaluation des connaissances et pratique professionnelle avant la formation par QCM
- Évaluation théorique et pratique par le formateur tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation

---

## FORMATEUR :

---

### **Laureline DEBUSSCHERE**

- Masseur-kinésithérapeute DE, spécialisée en pelvi-périnéologie, prise en charge des femmes en pré/post partum et pédiatrie
- Exercice libéral dans un cabinet exclusivement périnatal à La Réunion
- Professeur de Pilates depuis 2011 (Matwork 1, 2, 3)