

Activité physique de la femme enceinte

2 jours, soit 14 heures en présentiel
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 d'activité physique que ce soit en individuel ou en cours collectif en prenant en compte leur niveau sportif et stade de grossesse.

En effet, les directives internationales recommandent l'activité physique pendant la grossesse. Et pourtant, il y a encore beaucoup de croyances, d'interdits et d'appréhensions de la part des femmes enceintes mais aussi des masseurs-kinésithérapeutes.

Les prérequis nécessaires pour aborder cette formation sont d'avoir des connaissances sur les modifications physiologiques en lien avec la maternité car ce ne sera pas abordé en détail dans cette formation.

Objectifs spécifiques :

- Découvrir les avantages de l'activité physique pour les femmes enceintes
- Connaître les recommandations 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
- Connaître le cadre législatif pour le MK dans la mise en place de cours d'activité physique
- 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 des séances de stabilisation du caisson Thoraco-Abdomino-Lombo-Pelvien
- Créer des séances de renforcement musculaire
- Créer des séances de mobilité, d'étirements

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

11h - Signaux d'arrêts ou d'adaptation de l'entraînement
- Récapitulatif sur l'intensité, le volume, la fréquence, et la durée de l'activité physique
- Cas de la sportive de Haut niveau, recommandations ministère chargé des sports

12h30 *Pause Déjeuner*

PROGRAMME

- 13h30 - Cadre législatif pour les kinésithérapeutes, mise en place des cours, précautions générales pour la pratique d'AP avec des femmes enceintes
- Questionnaire X-AAP pour évaluer la femme enceinte et pouvoir créer un programme d'entraînement avec niveau adapté
- 14h30 - Plan d'entraînement 1er Trimestre : symptômes courants, objectifs, précautions, suggestion de planning possible
- Plan d'entraînement 2e Trimestre : symptômes courants, objectifs, précautions, suggestion de planning possible
- Plan d'entraînement 3e Trimestre : symptômes courants, objectifs, précautions, suggestion de planning possible
- 16h - Apprentissage des bases de stabilisation du caisson Thoraco-Abdomino-Lombo-Pelvien (TALP): placement, respiration équilibrée, recrutement des muscles profonds
- Exercices de stabilisation et variantes
- Temps de pratique
- 17h30 - Apprendre à construire une séance de stabilisation du caisson TALP
- o une première séance
 - o une séance en début d'apprentissage
 - o une séance en milieu apprentissage
 - o une séance en fin d'apprentissage
- 18h *Fin de la journée*
- **2ème jour** : Laureline DEBUSSCHERE - 7 heures - *Théorie & Pratique*
- 09h - Questions/Réponses sur la journée 1
- Pratique d'une séance de stabilisation du caisson TALP en début d'apprentissage
- Pratique d'une séance de stabilisation du caisson TALP en fin d'apprentissage
- 10h - Exercices intéressants et leurs variantes pour cibler le renforcement musculaire des membres inférieurs
- Temps de pratique
- 11h - Exercices intéressants et leurs variantes pour cibler le renforcement musculaire du dos et des membres supérieurs
- Temps de pratique
- 11h45 - Apprendre à construire une séance de renforcement musculaire
- o Echauffement
 - o Corps de séance avec rythmes de séances possibles
 - o Retour au calme
- 12h30 *Pause Déjeuner*
- 13h30 - Création d'une séance de renforcement musculaire et pratique
- 14H30 - Exercices intéressants de mobilité et étirements
- Temps de pratique
- 15h45 - Apprendre à créer une séance de mobilité, étirement, précautions utiles
- 16h - Pratique d'une séance complète de mobilité, étirement sur gros ballon
- Autres exemple de séances en vidéo
- 16h45 Questions/réponses, retour sur les attentes de début de formation
- 17h30 *Fin de la formation*

METHODOLOGIES :

Méthodes pédagogiques mises en œuvre :

Le format retenu pour cette formation est le format présentiel dans un même temps et un même lieu, ce qui permet le contact direct entre le formateur et les stagiaires, en s'appuyant 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.

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

- Projection PPT du cours
- Polycopié en version numérique reprenant le PPT et divers documents annexes
- Matériels adaptés à la pratique à disposition dans la salle de formation (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)