

PelviSanté

1 rue du Dr Albert Barraud
33000 Bordeaux
Email : contact@pelvisante.fr
Tel : +33687976149



Pilates en Périnatalité

À l'issue de cette formation, l'apprenant maîtrisera l'identification, l'adaptation et l'encadrement d'exercices de Pilates en périnatalité, pour accompagner en toute sécurité les femmes enceintes et en post-partum.

Durée: 21.00 heures (3.00 jours)

Profils des apprenants

- Sage-Femme

Prérequis

- Diplôme d'Etat de Sage-Femme

Accessibilité et délais d'accès

Notre formation est accessible aux personnes en situation de handicap. N'hésitez pas à contacter notre référent handicap au 06.87.97.61.49 dès votre inscription.

Délai d'accès : 4 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes fondamentaux du Pilates appliqués à la périnatalité
- Maîtriser les 16 mouvements fondamentaux du Pilates
- Adapter ces mouvements aux spécificités du pré-partum et du post-partum
- Encadrer des séances de Pilates sécurisées en individuel ou en collectif
- Prévenir les surpressions abdominales et les compensations
- Intégrer ces outils dans votre activité professionnelle de Sage-Femme, dans le respect du cadre réglementaire

Contenu de la formation

- Accueil des participants
 - Présentation des participants et recueil de leurs attentes
 - Présentation de la formatrice et des objectifs de la formation
 - QCM pré formation
- Introduction
 - Rappels d'anatomie fonctionnelle
 - Principes fondamentaux du Pilates
 - Notion de pression intra-abdominale et de protection périnéale

PelviSanté

1 rue du Dr Albert Barraud

33000 Bordeaux

Email : contact@pelvisante.fr

Tel : +33687976149



PelviSanté
FORMATION

- Apprentissage de la posture de base
- Apprentissage progressif des 16 mouvements fondamentaux
- Utilisation du petit matériel
- Pilates en Pré-partum
 - Changements anatomiques et physiologiques liés à la grossesse
 - Drapeaux rouges pendant la grossesse
 - Spécificités de chaque trimestre
 - Indications et contre-indications des exercices de Pilates pendant la grossesse
 - Intérêts du Pilates en prénatal (études et recherches récentes)
 - Adaptation des 16 mouvements fondamentaux
 - Utilisation du petit matériel en prénatal
 - Construction de séances individuelles ou collectives et comment intégrer le Pilates dans ses cours de préparation à l'accouchement
- Pilates en Post-partum
 - Physiologie du post-partum
 - Place du Pilates dans l'accompagnement post-natal
 - Critères de reprise du mouvement et de l'activité physique
 - Adaptation des fondamentaux
 - Utilisation du petit matériel en post-partum
 - Construction de séances individuelles ou collectives (avec et sans bébés) : intégrer le Pilates dans son champs de compétence et comment le proposer en Hors Convention.
- Conclusion
 - Questions Réponses
 - Evaluation à chaud de la satisfaction des participants
 - QCM post-formation

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Ressources pédagogiques et techniques

- Support pédagogique
- Ressources matérielles : matériel anatomique, table d'examen

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- QCM à la fin de chaque séquence théorique
- Débriefing à chaud après chaque séquence pratique
- Observation guidée des techniques rééducatives
- Supervision des cas cliniques simulés : observation et analyse collective

Prix : 675.00 par participant.e