

# Coaching et Performance

## Sport Pré et Post Natal

- Programme -



### INTERVENANT

#### Filipa RODRIGUES DOS REIS

Titulaire des diplômes suivants :

- BP JEPS AGFF Haltéromusculation
- BP JEPS AGFF Cours Collectifs
- Formation Sports grossesse et Post natal (*Portugal et Brésil*)
- Licence et Master en sciences du sport (*Faculté de Coimbra, Portugal*)

### PRÉREQUIS – PUBLIC

#### CONCERNÉ

- BEES / BPJEPS/ DEJEPS/ STAPS
- DIPLÔME FÉDÉRAL

Toutes personnes souhaitant se former\* (\*nous consulter)

### DURÉE

2 journées de formation

14 heures

### LIEU

Prépa-Sports

### HORAIRES

9H – 12H / 13H – 17H



Etablissement accessible aux personnes en situation de handicap et en difficulté d'apprentissage

### OBJECTIFS

À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- **Comprendre les mécanismes morphologiques et physiologiques pendant et après la grossesse.**
- **Savoir prescrire une activité physique adaptée aux femmes enceintes et après l'accouchement.**
- **Comprendre les risques et les bénéfices de l'activité physique pendant la grossesse.**

### CONTENU

Evaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel

- Adaptations physiologiques, anatomiques et hormonales chez la femme enceinte
- Douleurs, inconforts et symptômes pendant la grossesse
- Recommandations et prescriptions d'activités physiques durant la grossesse (force, endurance, flexibilité, mobilité...)
- Altérations morphologiques et physiologiques après l'accouchement
- Comprendre le post partum
- Recommandations et prescriptions d'activités physiques post accouchement
- Applications pratiques

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET D'ÉVALUATION

- Pédagogie active et participative alliant court théorique et mise en situation pédagogique
- Support pédagogique remis au stagiaire
- Alternance entre pratique et théorie
- Validation par la réussite d'un QCM
- Délivrance d'une attestation de fin de formation
- Test de positionnement et d'évaluation écrit, réalisé avant et après la formation

### MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

Bulletin d'inscription et conditions générales de ventes téléchargeable sur le site internet à nous retourner au plus tard 5 jours avant le début de la session.

#### PREPA-SPORTS PRO

285 rue du Docteur Aynaud  
13100 Aix en Provence

04 42 90 57 08

[www.prepa-sports.com](http://www.prepa-sports.com)