

**Coaching &  
Performance**



**PRE & POST  
NATAL**



*1 module  
de  
2 jours*



# **SPORT PRE ET POST NATAL**

**INTERVENANT : Filipa RODRIGUES DOS REIS**

- BP JEPS AGFF Haltéro-Musculation
- 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)

## **OBJECTIFS :**

À l'issue de cette formation, 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.**

**PREPA-SPORTS PRO**

285 rue du Docteur Aynaud

13100 Aix en Provence

Tél: 04 42 90 57 08 – 07 49 46 97 00

Mail: [contact@prepa-sportspro.com](mailto:contact@prepa-sportspro.com)



## TARIFS

- 580 €
- 377 €\*

\*(Tarif réduit en cas d'auto-financement)

## PUBLIC

- Educateur(trice) sportif
- Coach sportif(ve)
- Préparateur(trice) Physique

## PREREQUIS

- Être titulaire d'un diplôme dans le champ des métiers du sport : BEES, BPJEPS, diplôme universitaire (STAPS), diplôme fédéral...

## CONTENU

- 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

## DUREE

2 jours de formation  
14 heures

## LIEU DE FORMATION

### PREPA-SPORTS

285 rue du Docteur Aynaud  
13100 Aix en Provence

## HORAIRES

9h-12h / 13h – 17h

## MODALITES PEDAGOGIQUES & D'EVALUATION

- 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

## MODALITES D'INSCRIPTION ET DELAIS D'ACCES

Bulletin d'inscription et conditions générales de ventes téléchargeables sur le site Internet :

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

Ces documents doivent nous être retournés au plus tard 5 jours avant le début de la formation



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

prepa-sports.com

