Centre Européen de Formation et d'Information des Professions de Santé

SARL CEFIPS
38 Chemin des Vieilles Ecoles
31200 TOULOUSE

05 34 25 48 73
05 34 25 59 59

cefips@orange.fr
www.cefips.com

N° déclaration d'activité Formation :
73310731531
N° SIRET : 50927606900036
SARL
NAF 8559A

Pré et post partum : l'intérêt du Pilates

Formation destinée aux Masseurs-Kinésithérapeutes, Ostéopathes, Sages-Femmes, Podologues, Coachs sportifs

Formateur : VIGNAL BAUDELOCQUE Lucile
Durée : 2 jours - 14 heures
Pré-requis : Aucun

Matériel à prévoir : un tapis + une serviette + une tenue décontractée + petits matériels possibles (type ballons pilate…)

Résumé :

Les périodes de la grossesse, de l'accouchement puis du post-partum sont souvent difficiles à vivre physiquement et émotionnellement. La pratique de la méthode Pilates permet à la femme de bouger de façon adaptée à sa condition physique et psychique. Elle lui donne un soutien global du corps, du mental et de la santé. Les kinésithérapeutes ayant suivi le programme des fondamentaux en Pilates, verront leur pratique s'approfondir et s'orienter plus spécifiquement.

Objectifs :

Les objectifs sont :

- **Renforcer les muscles profonds autour du caisson lombo-abdomino-pelvien** pour soutenir la colonne pendant cette période de périnatalité ;
- **Améliorer la posture et lutter contre les changements** la modifiant ;
- **Prévenir par les mouvements de Pilates les maux et/ou gênes** liées à cette période de vie ;
- **Aider à une meilleure gestion de son stress** par la respiration et des mouvements adaptés ;
- **Favoriser la récupération corporelle en post-partum** par une réactivation douce, progressive et adaptées des muscles profonds ;
- **Savoir proposer des exercices adaptés aux différentes étapes de la grossesse puis en post-partum** ;
- Pouvoir **adapter sa rééducation pour les patientes en pré partum puis en post partum** ;
- **Adapter ses cours à chacun des trimestres de grossesse**.

Programme :

- Rappel des principes et référentiels du Pilates avec leurs adaptations aux femmes enceintes et en post-partum.
- Découvrir les changements liés à la grossesse et les adaptations à avoir.
- Connaître les stades de récupération en post-partum pour adapter les exercices de Pilates.
- Apprendre à organiser des cours de Pilates durant ces périodes, aves des adaptations à chacune.
- Savoir adapter ses cours individuels à la périnatalité et connaître la gestion administrative.

Certification QUALIOPI : " la certification qualité a été délivrée au CEFIPS au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de Formations " délivrée par AFNOR le 05/10/20 et valable jusqu'au 04/10/2024

N° 1212
Organisme enregistré par l'Agence nationale du DPC
Retrouvez toute l'offre du DPC sur www.mondpc.fr

DATADOCKÉ

Centre Européen de Formation et d'Information des Professions de Santé

SARL CEFIPS
38 Chemin des Vieilles Ecoles
31200 TOULOUSE

05 34 25 48 73
05 34 25 59 59

cefips@orange.fr
www.cefips.com

N° déclaration d'activité Formation :
73310731531
N° SIRET : 50927606900036
SARL
NAF 8559A

JOUR 1
Pré-Partum

MATIN 9h00-12h00

- Accueil, présentation, prise en compte des attentes des stagiaires

THEORIE (30min) :

- **Présentation générale** de la formation avec présentation du formateur, du programme du jour et individuelle des participants (attentes, utilisation du Pilates…)

THEORIE (2h30) :

- Les **changements au cours de la grossesse** et **explications plus spécifiques du Pilates** vis-à-vis des changements sur lesquels il peut agir
- Les **recommandations scientifiques** et les complications
- Les **principes du Pilates adaptés au pré-partum**
- Les **avantages et contre-indications du Pilates lors de la grossesse**

APRES-MIDI 13h30-17h30

THEORIE & PRATIQUE (1h30) :

- Explications pour **créer des cours de Pilates adaptés à chaque période de grossesse**, pour gérer au niveau organisation et fiscalité

THEORIE & PRATIQUE (2h30) :

- Présentation des **exercices et leurs adaptations à la femme enceinte suivant son trimestre de grossesse** et son ressenti
- **Explications** données avec un cobaye pour démonstration puis mise en pratique en binôme
- **Exemple de cours adaptés** à chaque trimestre de grossesse

JOUR 2
Post-Partum

MATIN 9h00-12h30

THEORIE (30min) :

- **Questions/réponses** sur le programme de la veille

THEORIE & PRATIQUE (3h00) :

- La **prise en charge des patientes post-partum**
- Les **recommandations**
- La **reprise du sport**
- Le **diastasis**
- Les **préconisations**
- Les **études scientifiques** du Pilates et du post-partum

APRES-MIDI 14h00-17h30

THEORIE & PRATIQUE (2h30) :

- Présentation des **exercices avec les évolutions selon la récupération des patientes** (cas de figure précis) sur un cobaye puis pratique en binôme

THEORIE & PRATIQUE (1h00) :

- **Questions/réponses** sur des cas pratiques et compléments d'informations

- Synthèse, QCM, administratif

Certification QUALIOPI :
" la certification qualité a été délivrée au CEFIPS au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de Formations "
délivrée par AFNOR le 05/10/20 et valable jusqu'au 04/10/2024

N° 1212
Organisme enregistré par l'Agence nationale du DPC
Retrouvez toute l'offre du DPC sur www.mondpc.fr

DATADOCKÉ