

# DOKKEO



Qualiopi  
processus certifié

# FORMATION PILATES femme enceinte (Pré et postnatal)



# DESCRIPTIF DE LA FORMATION PILATES FEMME ENCEINTE PRE ET POST NATAL

**DUREE** : 2 JOURS / 14 heures

**FORMATEUR** : Arianne Leverrier

**COUT** : 500 €

**PRE REQUIS** : Le module de formation pilates niveau femme enceinte nécessite d'être titulaire d'un des diplômes du RNCP donnant les prérogatives répondant à l'article 212-1 du code du sport: BPJEPS, CQP ou DEUST principalement ou un diplôme de danse EAT

## **OBJECTIFS :**

A l'issue de la formation vous serez capable de :

- Proposer des séances individuelles et collectives de la méthode Pilates adaptées aux femmes enceintes
- Pouvoir adapter les exercices de la méthode Pilates NIVEAU 1 à ce public, notamment à l'aide du petit matériel (ballons, foam roller, balles lestées, ballons paille, élastiques, pilates ring, blocs proprioception)
- Connaître les spécificités du public femmes enceintes selon les différents stades de la grossesse.
- Appréhender les outils de la méthode Pilates adaptés aux femmes enceintes qui pourront être utilisés dans d'autres disciplines d'activités physiques ou de rééducation par les professionnels qualifiés

## **POUR QUI ?**

**Cette formation s'adresse à des professionnels de santé en exercice en lien avec les métiers de la maternité (sage-femme, puéricultrice, infirmière, aide-puéricultrice,...)**

- Les professionnels du sport ainsi que tous les publics et professionnels de santé, du bien-être et de la forme
- Les professeurs de danse, de yoga, de Pilates

## **Pack inclus dans la formation :**

Le manuel de formation  
La trame de cours

Votre certificat d'aptitude à enseigner

# PROGRAMME FORMATION PILATES FEMME ENCEINTE PRE ET POST NATAL

## JOUR 1

### **9h30-12h:**

Accueil des participants

Rappels méthode pilates

Théorie de la femme enceinte

La grossesse pas à pas (chaque trimestre)

Les changements physiques, physiologiques, biomécaniques et psychologiques durant la grossesse

### **12h00 - 13h00:**

Pause déjeuner

### **13h00 – 17h30**

Les exercices de la méthode Pilates adaptés aux femmes enceintes (première partie)

Mise en situation d'enseignement sous forme de petits groupes de travail entre stagiaires.

## Jour 2

### **9h30 - 10h30**

Cours d'introduction de Pilates avec les différentes adaptations (respiration, plancher pelvien, hormones... )

### **10h30 - 13h30**

Les exercices de la méthode Pilates adaptés aux femmes enceintes (deuxième partie)

Mise en situation d'enseignement sous forme de petits groupes de travail entre stagiaires.

**13h30 - 14h30**

Pause déjeuner

**14h30 - 17h30**

Suite de l'apprentissage d'une routine de la méthode Pilates adaptée en fonction de la grossesse

Mise en situation d'enseignement sous forme de petits groupes de travail entre stagiaires.

Evaluation pratique continu et enseignement à l'ensemble des participants