

Sport et maternité : le prénatal

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Maîtriser les caractéristiques physiologiques de la maternité.
- Accompagner, sécuriser l'activité physique prénatal.
- Etre capable de gérer les maux et douleurs liés à la grossesse.
- Programmer des cycles sur le prénatal.

Public cible	Durée	Coût	Délai d'accès
Coachs sportifs Préparateurs physiques	2 journées	334€ HT / participant	3 semaines

Méthodes pédagogiques

Présentation des différents tests.
Présentation d'études de cas et de retours.
d'expérience, hiérarchisation des méthodes.
Remise du support de cours en fin de session.

Modalités d'évaluation

Processus d'évaluation pratique.
Validation des acquis et de la cohérence
pratique en fin de cursus.

Lieu de la formation

Au sein de nos locaux ou
dans une salle de formation



Personnes en situation de handicap

Contacter Mr Eric ALBERTO
privatecoachacademy@gmail.com

Nous contacter
privatecoachacademy@gmail.com

PROGRAMME DE FORMATION

Accueil & Introduction

Module 1 : Cadre et bases théoriques

- Introduction.
- Physiologie de la grossesse.
- Bienfaits et risques de l'activité physique en prénatal.
- Etat des lieux et besoins spécifiques des femmes enceintes.

Module 2 : Pratiques et conception de programme

- Méthodologie d'évaluation.
- Les pratiques corporelles adaptées.
- Ateliers pratiques (matériel adapté).
- Construire une séance et un cycle d'entraînement.
- Mise en situation.

Bilan & Échanges

