

# 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

Coachs sportifs  
Préparateurs physiques

### Durée

2 journées

### Coût

334€ HT / participant

### Délai d'accès

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](mailto:privatecoachacademy@gmail.com)

Nous contacter  
[privatecoachacademy@gmail.fr](mailto:privatecoachacademy@gmail.fr)

## 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

