

Sport et maternité : le postnatal

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

Nous contacter
privatecoachacademy@gmail.fr

PROGRAMME DE FORMATION

Accueil & Introduction

Module 1 : Théorie postnatal et accompagnement

- Introduction.
- Physiologie du post-partum.
- Rôle du professionnel en post-partum.
- Bienfaits et risques de l'activité physique post-partum.

Module 2 : Pratiques et conception de programme

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

Bilan & Échanges

