

FEMMES ENCEINTE TRAINING

PROGRAMME DE FORMATION

Objectifs de la formation :

Amener le stagiaire à connaître les changements de la femme enceinte Les compétences professionnelles visées sont la prise en charge des femmes enceintes dans un cours global spécifique.

- Connaître et mettre en place les adaptations des exercices en fonction des différentes étapes
- Maîtriser les activités cardio-vasculaires adaptées en fonction de la période et de la personne
- Maîtriser les exercices de renforcement musculaire et de mobilité adaptés aux femmes enceintes en fonction de la période et des différences individuelles.
- Être capable d'établir un bilan de capacités de la femme enceinte et de la conseiller
- Maîtriser les corrections et les consignes adaptées
- Connaître les exercices pour travailler le périnée
- Connaître les exercices pour soulager les douleurs

Dates 13/11/2026 au 15/11/2026 en distanciel	Durée 21h soit 3 jours	Horaires 09h/12h30 - 14h/17h30	Sessions 4 à 12 personnes
Lieu de formation A distance			
Délai et modalités d'accès 3 jours avant le démarrage de la formation Satisfaire au prérequis			
Public concerné Tout public souhaitant monter en connaissances et en compétences pédagogiques dans l'accompagnement des femmes enceintes en toute sécurité		Prérequis - Être coach sportif titulaire d'une carte d'éducateur sportif - Être professeur de danse titulaire d'un DE de Danse ou jugé équivalent - Être kinésithérapeute - Être bénévole entraîneur	

Intervenants à la formation Evelynne Frugier – formatrice pour Pilates, entraînement en suspension, entraînement pour les femmes enceintes, pour les seniors.	

Méthodes pédagogiques Exposé, Etude de cas, Mises en situations techniques et pédagogiques	Moyens pédagogiques Diaporama Powerpoint, documents PDF, vidéos de mise en situation
Accessibilité Toutes les personnes en situation de handicap (PMR, malvoyant, malentendant), peuvent assister à toutes nos formations à condition de le signaler au plus tôt afin d'adapter les locaux et les moyens de la prestation à leur situation.	Tarif 450 €
Modalité de suivi Feuille d'émargement	Modalité d'évaluation Quizz, passages pédagogiques de conduites d'exercices
Directeur de Coach sportif Academy Frank Saffon – saffon.frank@domicilgym.fr – 06.83.07.10.10 Responsable administrative et référente handicap Joanna Campanelli - joanna@coachsportifacademy.fr – 05.32.09.74.74	
Reconnaissance Attestation de formation	

CONTENU DE LA FORMATION DETAILLÉE

Accueil

- Présentation de la formation
- Attentes et positionnement des stagiaires
- Objectifs de la formation

Cours théoriques

- Physiologie et anatomie de la femme enceinte
- Physiologie de l'effort, les fréquences cardiaques

Cours pratique et travaux dirigés

- Exercice type cardio avec prise de fréquence cardiaque
- Exercices de renforcement musculaire du tronc, des mains, des jambes
- Exercices de posture et de positionnement du corps en fonction des trimestres
- Exercices de mobilité, d'étirement et les précautions à prendre
- Exercices pour le dos pour le renforcement spécifique en fonction des changements
- Exercices de Pilates (respiration, centrage, sensation, exercices assis)
- Exercices avec le swiss-ball
- Construction de séances suivant les trimestres

Passages pédagogiques et animations

- Présentation, jeux de rôles
- Langage, expression, placement de voix
- Placement, guidage, correction
- Conduites de séances