

ACTIVITÉ PHYSIQUE FEMMES ENCEINTES



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Pouvoir adapter les exercices, notamment à l'aide de petit matériel (ballons, foam roller, balles lestées, ballons paille, élastiques ...).

Pouvoir proposer et adapter des séances individuelles et collectives adaptés aux femmes enceintes.

Connaître les spécificités du public femme enceinte selon les différents stades de la grossesse.

Savoir analyser la posture de public et proposer des exercices de Pilates adaptés.



PROGRAMME DE LA FORMATION

- Connaître les transformations liées à la grossesse et les conséquences des suites de couches
- Comprendre les bénéfices d'une activité physique adaptée
- Apprentissage des différents placements à adapter pour les femmes enceintes
- Concevoir des séances d'activités physiques adaptées à la maternité : mise en pratique de l'enseignement des mouvements étudiés (consignes, corrections, contrôle, point d'attention, vocabulaire, images.....)
- * Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation

PUBLIC VISÉ

Ouvert à tous profil

DURÉE

10h soit 1 jour de formation en présentiel + 2h de formation en distanciel

MODALITÉS EVALUATION

QCM et séance d'animation

TARIF

Formation en présentiel/
Pris en charge : 350 euros

Formation ouverte à distance : 290 euros



LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).

PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions

PENDANT LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continu nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

CONTACT

-  06 59 52 29 05
-  formations.peps@gmail.com
-  www.pepsformations.fr

