

POUR QUI ?

Educateur sportif (bénévole ou professionnel)

PRÉREQUIS

Avoir obtenu un diplôme d'éducateur sportif (CQP, diplôme fédéral, BPJEPS...)

EFFECTIF

De 6 à 15 personnes

Le CROS Île-de-France se réserve le droit d'annuler la session si le nombre de participants est insuffisant.



90€* TTC



Vendredi 7 octobre 2022



9h00 – 17h00 (7 heures)



Hybride (Présentiel – Distanciel)

1, rue des Carrières 94250 Gentilly
Logiciel / Application Zoom

* Ce prix s'adresse uniquement aux bénévoles et aux salariés ne bénéficiant pas de prise en charge

OBJECTIFS

1. Acquérir les connaissances et les compétences pour proposer des activités physiques adaptées au cours de la maternité
2. Construire un programme pertinent d'activité ou de reprise d'activité au cours de la grossesse
3. Accompagner la reprise sportive en post-partum

INTERVENANTE

Astrid-Élisabeth Gras : Médecin - Cheffe du Centre de Santé Tisserand Paris 14. DIU gynécologie, formée en périnologie De Gasquet.

PROGRAMME 9h00-12h30 / 13h30-17h00

Une pause de 15 minutes le matin et l'après-midi

Activités Physiques et grossesse

- Modifications anatomiques et physiologiques
- Activité physique : recommandations, bénéfices et contre-indications

Accouchement et post-partum

- Reprise après l'accouchement
- Incontinence urinaire d'effort
- Allaitement

Maternité et sportives de Haut Niveau

- Etat des lieux et Idées reçues
- Facteurs de risque
- Sports de substitution

METHODES PEDAGOGIQUES ET EVALUATION

Diaporama, études de cas


Évaluation : quiz, mise en situation

[Accès au CROS Île-de-France](#)


Clôture des inscriptions 7 jours avant le début de la formation.

CONTACT ET RENSEIGNEMENTS :

Référent handicap

 Laurence Mercier

 laurence.mercier@crosif.fr

 01 49 85 84 93