



Pionnière depuis 1977

Formation préparation à la naissance et activité aquatique prénatale : 3 journées

Objectif général de la formation : apprendre et donner des outils pratiques aux sages-femmes pour l'accompagnement des femmes enceintes dans la préparation à la naissance et à la parentalité dans le milieu aquatique.

PROGRAMME

Journée 1 : 8H30-17H

Accueil des stagiaires, présentation de la formation

Evaluation de début de formation sur leur connaissance préparation à la naissance et piscine

Etape 1 Objectif : découvrir les bienfaits de l'eau, et son apport dans la PNP

Section 1 :

Historique de l'eau traitante et ses bienfaits

Les principes hydrodynamiques

Visite des installations de la piscine

Sécurité et sauvetage, piscine N°1

Section 2

Les enjeux corporels de la grossesse et de l'accouchement, ce que l'activité aquatique apporte à l'organisme de la femme enceinte, (la respiration, le bassin, le périnée, la circulation de retour veineux, maintenir une musculature corporelle, la relaxation)

Les conseils pratiques pour aborder une séance de piscine avec les patientes : alimentation, certificat médical, prise de la TA, questions sur le bien-être de la femme (CU, MA, fatigue)

Etape 2

Objectif : apprentissage des exercices à proposer aux femmes enceintes

Section 3

Découvertes d'exercices dans l'eau, piscine N°2

Evaluation de la séance : réflexion sur les différents types d'exercices proposés en vue de les classer

Les différents temps d'une séance, comment organiser la séance : échauffement, étirements, travail avec la respiration, travail sur les membres supérieurs et inférieurs, assouplissement du bassin, prise de conscience du périnée, relaxation, réveil musculaire

Séance type N°1 proposée par les formateurs en piscine N°3

Journée 2 : 8H30-17H

Objectif : mise en œuvre des séances par l'apprentissage des exercices

Section 4

Séance type N°2 Piscine N°4

Evaluation et reformulation des exercices proposés en séances types 1 et 2

Ateliers en demi-groupe : élaboration et préparation d'une séance par les stagiaires

Chaque demi-groupe teste sa séance sur l'autre demi-groupe : piscine 5 et 6

Evaluation de l'animation des séances, faire émerger les qualités requises

Communication positive et non violente, gestion des groupes : cohésion, gestion des conflits

Journée 3 : 8H30-17H

Etape 3

Objectifs : autonomie des stagiaires à la pratique d'une séance en piscine, table ronde à propos des questions administratives pour créer une préparation à la naissance en piscine

Section 5

Séance type N°3 proposée par les formateurs : découvertes d'autres exercices

Atelier : préparation d'une séance type par les stagiaires à tester sur un groupe de femmes enceintes

Mise en pratique de la séance en présence des femmes enceintes piscine N°8

Evaluation de cette séance

Synthèse des 6 séances effectuées afin d'élaborer des fiches pratiques

Section 6

Table ronde des points administratifs pour créer une préparation et une activité aquatique pour femmes enceintes :

Assurances, quelles types de piscine, présence d'un maitre-nageur ou surveillant de baignade,

Choix d'une préparation à la naissance ou d'une activité aquatique de préparation physique à l'accouchement : réglementation et rémunération des sages-femmes

Adhésion à l'association pour continuer à progresser et échanger par la suite

Fin de la formation : évaluation de fin de formation, remise des certificats et diplôme

Formateurs : sage-femme, maitre-nageur

Matériel pédagogique : power point, atelier inter actif, brainstorming, livret remis à chaque stagiaire avec le déroulé de la formation et les exercices proposés

Piscine chauffée : prendre 2 maillots et 2 serviettes ainsi qu'un peignoir et des tongs pour le bassin

Les horaires de piscine pourront changer en fonction de l'accès autorisé par le directeur de la piscine