

Cursus "Physiologie de la maternité et yoga pré post natal de Gasquet" / 8 jours

La formation propose de donner aux professionnels de la forme les connaissances et les outils nécessaires pour animer de manière documentée et sécuritaire des cours et ateliers corporels à l'intention des femmes enceintes et jeunes mamans.

BASES ET FONDAMENTAUX & PHYSIOLOGIE DE LA MATERNITE (4 jours)

OBJECTIFS

- Donner les bases de placement, respiration et mobilisations en accord avec les principes de Gasquet : auto grandissement dans toutes les postures, intégration du périnée comme starter de l'expiration, travail sans hyperpression abdominale.
- Analyser les erreurs classiques de placement et de respiration et leurs conséquences mécaniques sur le rachis, la ceinture abdominale et le périnée.

- Connaître les modifications physiologiques dues à la grossesse et aux suites de couches.
- Connaître les possibilités d'action et les limites du travail corporel dans les différentes périodes de la maternité.

PROGRAMME

- **Les positions de base** : assis, quatre pattes, couchés, accroupi, debout. Contrôle par la respiration, utilisation du périnée.
- **La mauvaise bascule du bassin** et ses conséquences. Apprentissage du placement et de la contre nutation. Utilisation des accessoires de stabilisation et de mobilisation. La règle de l'équerre : quand faut-il ante ou retroverser le bassin.
- **La respiration** : les erreurs habituelles. Rôle des morphologies.
- **Les abdominaux** : architecture de l'enceinte de pression abdominale : anatomie fonctionnelle, antagonismes. Faire de la place au bébé.
- **Le périnée** : anatomie fonctionnelle et nouvelles représentations. Le ressentir, le mobiliser. Rôle des positions, rôle du diaphragme. Apprentissage de la Fausse inspiration thoracique (FIT). Les grandes fonctions et dysfonctions.

- La physiologie de la grossesse et les incidences :
 - mécaniques (ostéo articulaires, musculaires)
 - endocrinologiques
 - métaboliques
 - cardiovasculaires
 - psychologiques
- L'évolution de la grossesse au cours des trois trimestres. Les éléments spécifiques à chaque étape.

YOGA PRENATAL ET POST NATAL DE GASQUET(4 jours)

OBJECTIFS

Donner des connaissances et des outils aux professionnel du sport pour :

- animer de manière documentée et sécuritaire des cours et ateliers corporels à l'intention des femmes enceintes et jeunes mamans.
- soulager les problèmes mécaniques et fonctionnels de la grossesse et des suites de couches
- proposer des postures et des respirations adaptées pour améliorer le bien-être de la future maman et de son bébé
- savoir se détendre
- récupérer forme et énergie après l'accouchement.

PROGRAMME

1) Yoga prénatal :

- Propositions posturales de détente et dynamisation.
- Apprentissage respiratoire, intégration du périnée à la respiration, gestion des pressions abdominales.
- Risques spécifiques à la période, les choses à éviter, les adaptations possibles.
- Problèmes ligamentaires, circulatoires, douleurs rachidiennes.
- Propositions posturales, apprentissage des gestes quotidiens justes, réponses posturales aux problèmes mécaniques et fonctionnels.
- Problèmes digestifs, circulatoires, ligamentaires. Problèmes de sommeil.
- Propositions posturales, approfondissement de la maîtrise respiratoire, de la connaissance du périnée. Recherche de positions de confort, étirements, détente.

2) Yoga post natal

- Gestion des efforts, prévention des hyperpressions abdominales
- Se détendre bébé au sein, bébé dans les bras
- Eliminer la grossesse : fausses inspirations thoraciques dans diverses positions pour stimuler drainage, transit, foie, etc
- Les douleurs ligamentaires et leurs réponses posturales
- S'assouplir et se tonifier progressivement : périnée, abdominaux, jambes, dos, fessiers.

PUBLICS : éducateurs sportifs, coaches

PRÉ-REQUIS : Aucun

DURÉE : 8 jours (56 heures de formation),

PÉDAGOGIE : Notion d'anatomie physiologie musculaire. Mise en pratique au tapis avec correspondances anatomiques fonctionnelles.

GROUPE : 15 participants maximum

COÛT : 1220 € les 8 jours

HORAIRES : les 1ers jours : 9h30 - 17h30 - jours suivants : 9h - 17h