



# BIEN-ETRE POUR BIEN NAITRE AVEC LES ACTIVITES AQUATIQUES PRE ET POST- NATALES

## OBJECTIF GENERAL

Promouvoir la santé globale des femmes, des parents et de leurs enfants par la prévention et la prise en charge globale au travers de la gestion du stress et de la douleur liés à la grossesse et à l'accouchement.

## FORMATRICE

Marie-Josée FALEVITCH  
Sage-femme

## PUBLIC/EFFECTIF DUREE FORMAT/LIEU

Participants : sages-femmes  
hospitalières, libérales ou  
territoriales

Effectif prévu : 15

Durée : 29 heures / 4 journées

Format : Mixte

Présentiel : en résidence les 3  
premiers jours

Webinaire : la 4<sup>e</sup> journée à  
distance

Non présentiel : évaluation de  
l'amélioration des pratiques  
professionnelles (2<sup>e</sup> tour)

Dates et lieux : en ligne

## PRE-REQUIS

Diplôme de sage-femme

## LA PEDAGOGIE

- Cohérence autour de trois axes : savoir, savoir-faire et savoir être
- Méthodes pédagogiques : Méthodes pédagogiques interactives et cognitives. Alternance pratique / théorie. Cours et exposés dynamiques, interactifs, à partir de documents et power point. Découverte par l'expérience. Cas cliniques, mises en situation. Echanges
- Modalités d'évaluation
  - ✓ Evaluation en échelle de compétences en début et en fin de module
  - ✓ Pré – test et post test
  - ✓ Evaluation des acquisitions pendant le stage
  - ✓ Cas clinique d'évaluation de fin de stage
  - ✓ Questionnaire de satisfaction
  - ✓ Evaluation à froid / Evaluation des pratiques professionnelles / audit clinique

## OBJECTIFS

Savoir mobiliser les compétences et ressources des femmes à l'aide des principes fondamentaux des activités aquatiques

Savoir prendre en charge par les activités aquatiques les patientes en état de stress, d'anxiété, de douleur et de précarité

Savoir mettre en place en préparation à la naissance et à la parentalité un travail d'amélioration de la santé globale des mères, du pré au post-natal par les activités aquatiques



## ACCESSIBILITE HANDICAPES

N'hésitez pas à nous contacter si vous nécessitez un accompagnement spécifique pour suivre nos formations.  
falevitchformation@gmail.com

## MODALITES ET DELAIS D'ACCES

L'inscription se fait en ligne. Les délais d'accès vont de la réception du paiement et du contrat et jusqu'à 48h avant le début de la formation

## TARIFS ET FINANCEMENT (en €)

NIMES :

Tarif : 1250 €

Tarif si financement FIF-PL : 650 € \*

Tarif formation médicale continue : 1562 €

\* Sous réserve d'éligibilité FIF-PL 2024

Crédit d'impôts : 337.85 €

Coût final si financement FIF-PL + crédit d'impôts\*\* : 312.15 €

## MATERIEL PEDAGOGIQUE

Paperboard

Power point

Fiches de travail

Support de cours papier

Piscine

Matériel aquatique à apporter : 2 planches

Matériel aquatique

fourni (NIMES) : 2 frites

## PROGRAMME

### Journée 1 - 7h

Pré-tests, échelles de compétences, cas cliniques, étude de référentiels

Cas cliniques

Les effets du stress sur la santé globale

Mécanisme physiopathologique du stress

Bénéfices de l'activité physique sur la santé globale

Bénéfices de l'eau les émotions, le stress, les comportements

Protocoles d'activités aquatiques antistress et analgésiques

Principes fondamentaux des activités aquatiques prénatales

### Journée 2 - 8h

Protocoles d'activités aquatiques antistress et analgésiques

techniques aquatiques de base

protocoles aquatiques antistress

techniques aquatiques analgésiques

protocoles antistress et analgésiques

Bien-être global des mères y compris en situation de vulnérabilité au travers de l'amélioration et l'éducation à la santé

L'importance des messages à transmettre

### Journée 3 - 7h

Elaborer un programme personnalisé

Mener des séances d'activités aquatiques de manière individuelle ou en groupe

Prévention des troubles de la statique pelvienne et globale du post-partum par les activités aquatiques

### Journée 4 - 7h (à distance)

Analyse des pratiques des stagiaires

Précisions, compléments

Mise en place des outils au sein de son activité : législation et obligations

Rendre autonome toute patiente en situation de vulnérabilité

Reprise de cas cliniques

Assurer la continuité en post-partum

Maternité, féminité

Post-tests, échelles de compétences, cas clinique de synthèse

Evaluer et suivre l'amélioration de ses pratiques professionnelles

Mise à jour le 19/01/2024



FALEVITCHFORMATION  
@GMAIL.COM



04 66 03 39 88