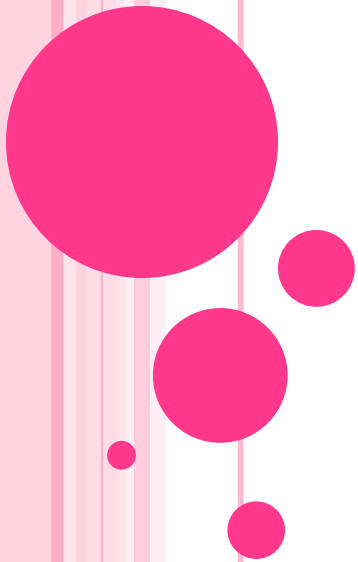


FORMATION BALLON FORME PÉRINATAL

SUISSE 2024

Méthode Ballon Forme couple

Exercices de base prénatal et postnatal



FORMATRICE : DANIELLE FOURNIER



- Cofondatrice de Ballon Forme
- Maîtrise en Sciences de l'activité physique (M.Sc.) de l'Université de Montréal
- Plus de 30 ans d'expérience en périnatalité
- Auteure Méthode Ballon Forme couple Ymenak 2012
- Formatrice internationale des programmes Ballon Forme Périnatal

www.ballonforme.com

naissance@ballonforme.com

1-514-602-4870



MÉTHODE BALLON FORME COUPLE

La méthode Ballon Forme couple est un regroupement de positions, d'appuis et de mouvements sécuritaires exécutés en couple avec un ballon de naissance dans le but de faciliter et favoriser l'accouchement naturel. Cette méthode donne des outils au père pour aider significativement la mère pendant l'accouchement.

Objectifs visés

1. Accélérer l'évolution du travail
2. Faciliter l'engagement du bébé dans le bassin
3. Diminuer la douleur
4. Réduire le risque de déchirure périnéale ou la nécessité de pratiquer une épisiotomie
5. Diminuer la prise de médication
6. Favoriser la proximité du couple en travail
7. Faciliter la détente, réduire le stress et l'anxiété
8. Maintenir la femme active pendant le travail
9. Faciliter l'expulsion
10. Réduire le risque de césarienne

Méthode enseignée au CHU Saint Justine, à l'hôpital St-Luc du CHUM (centre hospitalier Universitaire de Montréal), à l'Hôpital LaSalle, à l'Hôpital Cité de la santé de Laval, à la Maison de naissance du Haut Richelieu au Québec, à l'hôpital de Morges et clinique Générale Beaulieu en Suisse, ainsi qu'à plusieurs sages-femmes et doulas en pratique privée au Québec et en Europe (France, Suisse, Belgique) et en Amérique du sud (Pérou) .

BALLON FORME PRÉNATAL ET POSTNATAL

EXERCICES DE BASE

En prénatal : Le ballon supporte, étire, fait rouler, berce dans tous les sens pour assouplir, tonifier et détendre afin de mieux vivre la grossesse. Son exploitation permet de réduire certains maux de la grossesse (lombalgies, lourdeurs dans les membres inférieurs, sciatique...). Il permet de préparer le corps pour l'accouchement (mobilité du bassin, assouplissement du périnée, renforcement du transverse...) et de familiariser la future maman à l'utilisation du ballon de naissance pendant le travail de l'accouchement.

Le programme Ballon Forme prénatal a fait l'objet d'une étude scientifique. Titre: Effet de l'entraînement avec le ballon d'exercice pendant la grossesse sur l'accouchement <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/11544>
Un article scientifique a été publié <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28079671>

En postnatal : Le ballon permet de récupérer la condition physique après l'accouchement par des exercices axés sur le renforcement du périnée, la correction de la diastase des grands droits et la récupération de la condition physique globale, et ce, tout en stimulant le bébé.

Plan de cours: Exercices de base de Ballon Forme prénatal et postnatal , d'exercices spécifiques avec le ballon pouvant réduire certains maux de la grossesse, buts visés par chaque exercice, énumération des principaux défauts d'exécution et exercices préventifs et correctifs.



ORGANISATRICE DE LA FORMATION

Diane Borcard

diane@bebloom.ch

078/604.04.24



DATES ET CURSUS

Pour les sages-femmes et doulas

24 mai 2024 : Méthode Ballon Forme couple pour préparer et seconder les couples qui désirent utiliser le ballon de naissance de façon optimale et sécuritaire pendant le travail de l'accouchement.

Pour les sages-femmes et doulas et entraîneurs spécialisés en périnatalité

25 mai 2024 : Les exercices prénatals pour réduire les malaises de la grossesse, améliorer la condition physique pendant la grossesse et préparer le corps pour l'accouchement.

26 mai 2024 : Les exercices postnatals pour rééduquer le corps de la mère et récupérer la condition physique après l'accouchement, et ce, tout en stimulant le bébé.



LIEU DE FORMATION

Bebloom
Ateliers du Moléson
Rue du Moléson 45
1630 Bulle
Suisse



NB: L'hébergement et les repas sont sous votre responsabilité.



TARIFS ET PAIEMENT

Coût pour les 3 jours de formation : 850 CHF

Coût pour la journée

Méthode Ballon Forme couple

350 CHF

Coût pour les 2 jours

Ballon Forme Prénatal et Postnatal

Exercices de base

500 CHF

Acompte : 100 CHF

par transfert bancaire dans un compte Suisse
auprès de Diane Borcard

diane@bebloom.ch

Règlement final par transfert bancaire
avant le début de la formation.

Cette formation est labellisée.

Elle permet d'accumuler
des heures de formation
continue



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Horaire de la formation : de 9h à 17h00

Que faut-il apporter?

Pour la formation Ballon Forme couple vous devez apporter un oreiller et un drap.
Vous devez porter des vêtements d'exercices pour suivre la formation.

Conditions d'inscription :

**Pour valider votre participation: numériser le formulaire d'inscription, votre diplôme et l'entente internationale signée. Retourner par mail à madame Diane Borcard: diane@bebloom.ch
ou par courrier : Bebloom – Diane Borcard – Rue du Moléson 45 – 1630 Bulle**

Payez 100 CH par virement bancaire. Si vous annulez après le 1^{er} mai 2024 votre dépôt sera retenu.

Le règlement final s'effectuera par transfert bancaire au plus tard le 3 mai 2024 .

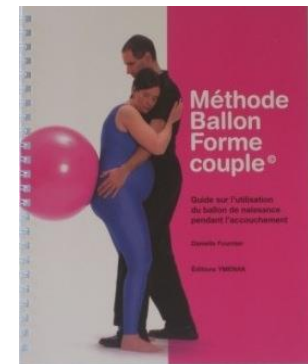


MATÉRIEL

Un ballon Gymnic Plus, anti-éclatement ainsi qu'un tapis d'exercice vous seront prêtés pour la formation.

Vous pouvez commander des guides Méthode Ballon Forme couple ou affichettes pour remettre aux parents.

Et, de grandes affiches, ballons et petites pompes à main en contactant madame Diane Borcard : diane@bebloom.ch



Guide CHF18.-



Grande affiche CHF 30.-
20 affichettes CHF 30.-



Pompe CHF10.-



Ballons
55cm CHF 32.-
65cm CHF 35.-



FICHE D'INSCRIPTION

NOM : _____ PRÉNOM : _____

ADRESSE : _____

VILLE : _____

TEL DOMICILE : _____ PORTABLE : _____

MAIL : _____

Je désire participer à la formation donnée par **Madame Danielle Fournier**,
formatrice en périnatalité pour Ballon Forme Périnatal qui se tiendra à Bulle en Suisse.

Je m'engage à **signer et joindre** l'entente ci-jointe établie par « Ballon Forme Périnatal » ainsi qu'une photocopie de mes diplômes.

Je m'inscris à la formation 24 mai 2024 (couple) , 25 mai 2024 (prénatal) et 26 mai 2024 (postnatal)

J'ai payé l'acompte de 100 CHF afin de réserver ma place (votre acompte sera remboursé si la formation est annulée).

Si vous annulez votre d'inscription après le 1^{er} mai 2024 l'acompte sera retenu.

Un reçu vous sera remis lors du paiement final.



ENTENTE INTERNATIONALE

Entente entre Ballon Forme Périnatal (représenté par Mme Danielle Fournier) et M ou. Mme

: _____

Medecin Sage-femme, Infirmier(ère), Accompagnante, Doula , autre (sous condition) : _____

Diplômé(e) de : _____ le _____.

Ballon Forme Périnatal accepte que M. ou Mme _____ utilise la Méthode Ballon Forme couple enregistrée sous le numéro ISBN 978-2-923148-32-8 et les programmes Ballon Forme prénatal et postnatal pour faire de la formation auprès des couples, des femmes enceintes et des nouvelles mamans si le ou la soussigné(e) :

Accepte de ne pas utiliser le matériel Ballon Forme Périnatal pour former d'autres professionnels .

Accepte de respecter la propriété intellectuelle de l'auteure, en ne diffusant pas le contenu Ballon Forme Périnatal dans les médias et sur internet.

Accepte de ne pas reproduire la méthode Ballon Forme couple avec d'autres couples "model s" Sous forme de : photos, DVD ou autres qui violeraient le droit d'auteur.

Seul Ballon Forme Périnatal peut former des professionnels, diffuser et reproduire son matériel.

Le/ la soussigné (e) pourra mentionner être certifié(e) par Ballon Forme Périnatal.

Lue et acceptée :

Signature: _____ Date ; _____

