



**FORMATION COURTE**

# Promotion de l'activité physique pendant et après la grossesse

**Dates de la formation : lundis 7 octobre et 2 décembre 2024**

**Horaires : 9h00-16h45**



## **DESCRIPTION ET OBJECTIF**

La formation présente les principes de base de la promotion de l'activité physique en général et plus spécifiquement de l'activité physique adaptée pendant et après la grossesse ainsi que les moyens de communication favorisant l'auto-détermination dans l'adoption de comportements sains.

### ***Objectifs de la formation :***

Pratiquer la promotion de l'activité physique en sensibilisant, orientant et soutenant les femmes, pendant et après la grossesse, dans un mode de vie physiquement actif.

### ***Compétence(s) visée(s) :***

A la fin de cette formation, les participant.e.s sont capables de :

- Identifier et interpréter les recommandations en activités physiques pendant et après la grossesse;
- Adapter les recommandations aux différents profils de femmes;
- Expliquer les changements physiologiques du corps pendant et après la grossesse et les liens avec l'activité physique;
- Expliquer les bénéfices ainsi que les points d'attention et de vigilance de l'activité physique pendant et après la grossesse;
- Identifier et expliquer les facteurs courants qui agissent comme barrières ou facilitateurs à l'activité physique pendant et après la grossesse;
- Utiliser des ressources pratiques pour la pratique de la promotion de l'activité physique;
- Connaître et utiliser des compétences pour mener une conversation sur le changement comportemental.

> PUBLIC CIBLE

---

Cette formation s'adresse aux professionnel.le.s de la santé et spécialistes en activité physique adaptée (prérequis minimal : Bachelor HES Santé, en sciences du sport)

> ATTESTATION

---

- Attestation de participation délivrée à la fin de la formation
- Demande de reconnaissance de points e-log en cours
- Demande de reconnaissance Physioswiss de points en cours

> DÉLAI D'INSCRIPTION

---

Inscriptions jusqu'au vendredi 13 septembre

## **Jour 1**

### **9h00-12h15**

- Présentations en mouvement
- Recommandations et bienfaits de l'activité physique
- Historique des recommandations et prévalences de l'activité physique pendant et après la grossesse

### **13h30-16h45**

- Changements physiologiques pendant et après la grossesse
- Barrières ou facilitateurs à l'activité physique
- Conversation en changement comportemental

## **Jour 2**

### **9h00-12h15**

- Retour d'expérience sur la pratique de la promotion de l'activité physique
- Exercice pratique sur les recommandations
- Ressources pratiques dans la promotion de l'activité physique
- Exercice pratique sur les compétences en entretien motivationnel

### **13h30-16h45**

- Vivre une séance d'activité physique adaptée
- Conversation en changement comportemental
- Exercice de synthèse
- Bilan sur sa pratique en promotion de l'activité physique

## **RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE**

Pauline Thomas, Maître d'enseignement HES, HESAV,  
Lausanne

## **INTERVENANT.E.S**

- Mathilde Hyvärinen, Collaboratrice Ra&D HES, HESAV,  
Lausanne
- Pauline Thomas, Maître d'enseignement HES, HESAV,  
Lausanne

## **LIEU DE FORMATION ET CONTACT**

### **HESAV - Haute École de Santé Vaud**

Site de César Roux  
Rue Dr César-Roux 19  
1005 Lausanne  
Salle CR 10-07

### **Coordination de la formation continue**

Courriel | +41 21 316 80 21

## PRIX DE LA FORMATION

CHF 600.- pour les 2 jours.

## INSCRIPTION

Les Inscriptions se font en ligne via la page web de la formation : [Formation courte Promotion de l'activité physique pendant et après la grossesse](#)

Les participant.e.s inscrit.e.s recevront un mail de **confirmation** ou d'annulation de la formation (dépendant du nombre d'inscrits) au plus tard **3 semaines avant le début de la formation**. La facture suivra par mail.

*Tout désistement doit être annoncé par écrit à l'Unité de la formation continue. Si celui-ci est communiqué après le délai d'inscription alors l'intégralité du montant reste due.*