

FORMATION COURTE

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET GROSSESSE : NOUVEAUTÉS ET OUTILS PRATIQUES

Renforcer et actualiser les connaissances des professionnel·les de la santé en promotion de l'activité physique avant, pendant et après la grossesse.

mardi 2 juin 2026

Horaires : de 8h30 à 12h00

Lieu : en ligne

Délai d'inscription : vendredi 8 mai 2026

INSCRIPTION



## DESCRIPTION ET OBJECTIFS

Cette demi-journée de formation - en ligne - vise à favoriser et soutenir la promotion de l'activité physique des femmes avant, pendant et après la grossesse. Son ouverture à tous les professionnel·les de la santé et aux spécialistes en activité physique adaptée s'inscrit dans une volonté de partager la responsabilité professionnelle de la promotion de l'activité physique autour de la grossesse entre tous les acteurs de santé concernés.

Cette formation à distance comprendra des apports théoriques et des propositions d'exercices de mobilité et de renforcement.

#### COMPETENCES DEVELOPPEES

A la fin de la formation, les participant-es seront à même de :

- Identifier et interpréter les recommandations en activités physiques avant, pendant et après la grossesse ;
- Adapter les recommandations aux différents profils de femmes ;
- Informer les familles sur les bienfaits de l'activité physique grâce à des outils pratiques ;
- Proposer des exercices de mobilité et de renforcement simples pour le périnée et le transverse ainsi que les maux de grossesse et post-partum.

#### THEMATIQUES ABORDEES

- Actualisations des recommandations et bienfaits de l'activité physique avant, pendant et après la grossesse ;
- Outils pratiques et exercices pour mieux informer les familles ;
- Exercices de mobilité et de renforcement simples pour le périnée et le transverse ainsi que les maux de grossesse et post-partum.

---

#### PUBLIC CIBLE

Professionnel·les de la santé (sage-femme, physiothérapeutes, infirmier·ère, diététicien·ne, médecin) 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
  - Reconnaissance e-log : 3 points (demande en cours)
  - Reconnaissance Physioswiss : 3 points (demande en cours)
- 

## PROGRAMME

**08h30-12h00**

- Recommandations et bienfaits de l'activité physique
- Technique de communication et outils pratiques
- Exercices de mobilité et de renforcement musculaire simples

## INTERVENANT·ES

- Mathilde Hyvärinen, collaboratrice Ra&D HES, HESAV  
Responsable de la formation
- Pauline Thomas, maître d'enseignement HES, HESAV

## PRIX ET CONDITIONS GÉNÉRALES

**CHF 150.-** (pour la demi-journée)

Conditions générales

Une fois inscrit-es, les participant-es 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.

**CONTACT :**

**Unité de formation continue**

Courriel | +41 21 556 63 70

Les inscriptions se font en ligne, en cliquant sur le bouton **INSCRIPTION** :

[Juin 2026](#) | [Inscriptions](#) | [Activité Grossesse](#)

Inscriptions ouvertes

Date : 2 juin 2026

Prix : CHF 150.-

**INSCRIPTION**