

**SENSIBILISATION : ACTIVITES PHYSIQUES ET GROSSESSE****Contexte et objectif :**

Sensibiliser les sages-femmes sur les moyens nécessaires pour promouvoir une pratique d'activité physique sécuritaire et bénéfique chez les femmes enceintes et en post-partum, en mettant l'accent sur la prévention des risques et l'optimisation du bien-être.

À l'issu de la formation, le participant sera capable de :

- Connaître les bénéfices préventifs de l'activité physique chez la femme enceinte
- Connaître les risques liés à la sédentarité et l'inactivité pendant la grossesse
- Identifier les différentes activités physiques adaptées à chaque femme
- Connaître les activités à faible risque

Déroulé de formation :**Module 1 : Fondamentaux de la Prévention par l'Activité Physique**

- Les notions activité physique et de sport
- Comprendre les risques liés à la sédentarité et l'inactivité notamment pendant la grossesse : Impact sur la santé maternelle (diabète gestationnel, prééclampsie, prise de poids excessive) et fœtale.
- Bénéfices préventifs de l'activité physique : Comment l'exercice agit comme un outil de prévention primaire et secondaire.
- Cadre réglementaire et recommandations : Présentation des directives nationales et internationales sur l'activité physique pendant la grossesse et le post-partum, en soulignant les aspects de sécurité.
- Les contre-indications : Savoir repérer les signes d'alerte et les situations à risque nécessitant une adaptation ou un arrêt de l'activité.

Module 2 : Dans la pratique

- Les activités adaptées sur le territoire
- Les profils de nos publics dans les activités recensées
- Évaluation des capacités physiques et des besoins spécifiques : Adapter l'évaluation à chaque femme, en tenant compte de son niveau d'activité antérieur
- Les moyens : les activités à faible risque : Focus sur les disciplines sécuritaires et leurs adaptations (marche, natation, vélo d'appartement, yoga prénatal doux).
- Accompagnement et Conseils Préventifs et récupération : Bouger avec bébé, inclure l'activité dans son quotidien ...

Méthodes pédagogiques :

- Méthodes affirmative, interrogative et active.
- Apport théorique, support pédagogique (Powerpoint), discussion autour de la prise en charge spécifiques des patientes mahoraises

Moyens pédagogiques mis en œuvre sont les suivants :

- La formation a lieu dans une salle, équipée de vidéoprojecteur et d'écran de projection.
- Echange de pratique
- Un questionnaire de satisfaction

Modalité et délai d'accès :

Inscription via un lien google form et QR Code ci-contre :

<https://forms.gle/NPXza7HGZiAM25vi7>

Lien également disponible :

- Sur le site internet du REPÉMA
- Ou auprès des différents cadres CHM, PMI et les libéraux



Dates : 15/10/2025

Lieu : CCI Mayotte, Place Mariage, BP 636, 97600 Mamoudzou

Durée : 2h

Horaire : 14h00 à 16h00

Effectif : 15

Prérequis : Être professionnels de la Périnatalité à Mayotte.

Publics concernés : Sage-femmes (libérale, hospitalière, PMI)

Méthodes mobilisées : Présentiel

Tarifs : Aucun frais d'inscription.

Intervenant : Yasmina COMBO, Cheffe de service Sport, Santé et Bien-être, CROS

Modalités d'évaluation : Questionnaire de satisfaction

Contact :

Mme Hadiat MIRADJI,
0639 67 44 03 / 0639 666259

referent.formation@repema.org /
projets-prevention@repema.org

Accessibilité des personnes en situation de handicap :

Mme Chaïma MADI HARIBOU
0639 66 62 59,

projets-prevention@repema.org