

## **Plan de cours Prénatal**

1. Effets de l'activité physique sur le déroulement de la grossesse et de l'accouchement.
2. Raisons pour lesquelles, il est important de faire les exercices.
3. Malaises de grossesse pouvant être réduit par le biais de l'activité physique.
4. Les interdits et contre-indications à l'exercice pendant la grossesse.
5. Anatomie (abdominaux, plancher pelvien)
6. Les effets de la relaxine.
7. La diastase du grand-droit (diagnostic, correctif et préventif).
8. Règles pour construire un cours sécuritaire.
9. Moyens pédagogiques pour rendre le cours sécuritaire.
10. Musique
11. Fonctionnement administratif (suggestions)

## **Pratique**

1. Syllabus pratique du cours incluant la correction des défauts ainsi que la maîtrise du matériel technique.
2. Principaux défauts d'exécution et correction chez l'élève.
3. Stage pratique avec des femmes enceintes (10 cours minimum)
4. Évaluation

## Plan de cours postnatal

1. Raisons pour lesquelles il est important de faire les exercices.
2. Correction de la diastase du grand-droit et renforcement du plancher pelvien.
3. Les effets de la relaxine en postnatal.
4. Les interdits et contre-indications en postnatal.
5. Anatomie (priorité : abdominaux, plancher pelvien)
6. L'allaitement et l'activité physique.
7. Moyens pédagogiques pour rendre le cours sécuritaire
8. Musique
9. Fonctionnement administratif (suggestions)

## Pratique

1. Syllabus pratique du cours incluant la correction des défauts ainsi que la maîtrise du matériel technique.
2. Principaux défauts d'exécution et correction chez l'élève.
3. Stage pratique
4. Évaluation