

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

« Vers La Dynamique d'une maternité adaptée à l'artiste de cirque »

Organisme de formation

Centre National des arts du cirque

Tél : 03 26 21 12 43

Adresse : 1 rue du cirque 51000 Châlons-en-Champagne

Mail : formations@cnac.fr

N° d'enregistrement en préfecture : 21510115151

N° Siret : 341 372 522 00019

• Label Qualité : QUALIOP (valable jusqu'au 01/12/2024)

Interlocuteur à disposition des stagiaires : MILLERO Mikael – 03.26.21.80.48 – formations@cnac.fr

Type de formation

En présentielle

Certification : NON

Date d'inscription : avant le 08/01/2025

Réponse à candidature : avant le 13/01/2025

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les changements du corps liés à la grossesse
- Adapter les entrainements et pratiques avant, pendant et après la grossesse
- Accompagner au mieux son bébé
- Connaître les dispositifs et les aides liés à la parentalité
- Comprendre ses émotions et accompagner le retour à l'activité

Public concerné, effectifs

Artistes (ce cirque, de danse...), sportives de haut niveau

Effectif minimum : 8

Effectif maximum : 12

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Prérequis

- Aucun prérequis

Dates, durée et lieu de la formation

24 au 27 février 2025

Durée totale : 4 jours, 24 heures

Durée hebdomadaire : 24 heures

Horaires : Lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h

CNAC – 1 rue du cirque – 51000 Châlons-en-champagne

Tarif de la formation

Coût du stage par participant : **610 €**

Coût journalier : 152,50 €

Coût horaire : 25,41 €

Assujetti à la TVA : Oui Non

Contenu de la formation

Cette nouvelle formation a pour but d'accompagner physiquement et psychologiquement les artistes de cirque de la grossesse à la reprise d'activités. Il s'agit de mieux comprendre son corps et les exercices pratiques venant de l'ostéopathie et du Pilate adaptées aux circassien.nes. Un volet juridique permettra de mieux connaître les dispositifs et aides en vigueur durant ces périodes.

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

➤ Droits et aides financières

Les démarches, dispositifs et aides financières mis en place pour la période de grossesse jusqu'aux premières années de l'enfant.

➤ Côté ostéopathie

- Grossesse : Modelage de l'utérus pour améliorer le confort de la femme et donner une place au partenaire.
- Accouchement : Préparation du périnée et modelage du bassin pour les dilater puis les refermer.
- Bébé : Outils au quotidien pour les maux de ventre, reflux, troubles du sommeil et de la succion...

➤ Côté Pilates

- Pour une continuité de l'entraînement durant la grossesse : Adapter son entraînement aux changements de la grossesse et assurer une continuité éclairée de pratique physique jusqu'au jour J.
- Pour retrouver ses marques en post-partum dès le lendemain, et avec son enfant, notamment refermer le périnée et les abdominaux.
- Vers la reprise de l'entraînement...

➤ Gestion émotionnelle

- La gestion des émotions liées à la grossesse et au postpartum
- La gestion de la reprise du travail pour concilier vie professionnelle et vie privée

Moyens et méthodes pédagogiques et techniques

Méthode pédagogique :

- Observation, description, analyse et discussion
- Cours théoriques

Moyens techniques à la disposition des stagiaires : salles de cours, centre de ressources (documents, ordinateurs, vidéothèque).

Nombre de stagiaire par poste de travail : 1

Modalités d'évaluation

Les stagiaires seront évalués par bilan collectif et personnel en fin de formation.

Profil des formateurs-trices pressentis (es)

Dominique JACQUIN	Ostéopathe, auteur de la méthode N'féraïdo® (modelages accompagnant la maternité)
Elsa PERNOT	Danseuse et professeur de Pilat. Formée en gymnastiques maternité
Tatiana-Mosio Bongonga	Funambule / Co-fondatrice et Co-directrice artistique de la Cie Basinga.
Chantal BIRMAN	Sage-femme clinicienne engagée dans la défense du droit des femmes et du droit des mères

Enquête de satisfaction

Pas de formation en 2024