

## Danse prénatale

### Accompagner la femme enceinte par la pratique de la danse

#### Projet pédagogique

Une activité physique adaptée pendant la grossesse et le post-partum doit être encouragée après une évaluation médicale et obstétricale et en l'absence de contre-indications objectives (Cf. recommandations HAS)

Les changements hormonaux de la grossesse augmentent la laxité ligamentaire et articulaire et ces modifications majorent le risque de blessures musculosquelettiques. Les exercices posturaux et en renforcement musculaire seront basés sur l'assouplissement global de la colonne vertébrale, la prise de conscience et la mobilisation du bassin, l'assouplissement des hanches et des adducteurs, les exercices du plancher pelvien. Une prise de poids excessive lors de la grossesse peut majorer une obésité existante ou favoriser une obésité ultérieure chez la mère. Chez l'enfant elle peut favoriser le développement d'une obésité, une insulino-résistance ou un diabète de type 2. L'activité physique pendant la grossesse associée à des apports alimentaires équilibrés participe à la prévention du surpoids et de l'obésité. Une activité physique pendant grossesse et post-partum prévient et diminue les symptômes dépressifs en post-partum, améliorant ainsi la relation mère-enfant.

Au carrefour de la féminité, de la maternité et de la joie, la danse prénatale sera l'occasion de se dépenser physiquement tout en stimulant le corps et les sens.

Par les mouvements circulaires et ondulatoires, la danse favorise l'assouplissement du bassin, le renforcement musculaire (tout en douceur), la sollicitation du système cardio-respiratoire et l'amélioration de la posture.

En pratique : une activité physique journalière est recommandée (*a minima* 3 fois /semaine)

Cette formation donnera les clés pour créer des enchaînements chorégraphiques simples et variés qui accompagneront les patientes tout au long de leur grossesse et lors des séances de préparation à la naissance pour entretenir forme physique et bonne humeur.

#### Objectifs

- Initier les sages-femmes aux bienfaits de la danse prénatale pour la femme enceinte et son bébé pendant et après la grossesse
- Améliorer le tonus du corps, développer la souplesse du ventre et du bassin, préparer le travail respiratoire de la future mère en vue de l'accouchement et après
- Offrir une activité et des exercices adaptées à la femme enceinte pour lui permettre d'entretenir sa santé physique et émotionnelle

#### Compétences attendues en fin de formation

- Connaissance des mouvements de base de la danse orientale et sollicitation du bassin  
→ Évaluation : être capable de décrire, guider et d'exécuter au moins 5 mouvements de danse adaptés à la femme enceinte (au choix parmi ceux transmis)
- Construire une séquence dansée adaptée pour la femme enceinte et l'animer  
→ Évaluation : mise en situation d'animer un atelier de 20 minutes en proposant une séquence adaptée (en termes de temps et à la situation de la femme enceinte) comprenant échauffement, pratique et relaxation.

#### Moyens pédagogiques

- Apports théoriques
- Ateliers pratiques
- Support audio

- Mise en situation d'animation de séances

## Programme :

### JOUR 1

- => qu'est-ce que la danse orientale ?
- => les bienfaits de la danse orientale et de la danse prénatale en particulier
- => anatomie du bassin petit retour théorique rapide
- => mouvements de base : posture de base, le bassin, les hanches
- => temps d'échanges

### JOUR 2

- => révision Jour 1
- => les impacts de la danse orientale sur la mobilité et les muscles du bassin théorie et pratique
- => mouvements de base suite : bras et les différents huit
- => la musique comme support de séance
- => temps d'échanges

### JOUR 3

- => révision des mouvements Jours 1 & 2
- => les accessoires et la danse orientale : théorie et pratique du voile (et portage\*)
- => construire une séquence adaptée à la femme enceinte : échauffement, articuler une séance autour de deux ou 3 mouvements
- => mise en situation pratique de chaque participante à l'atelier

Temps d'échanges et de clôture. Bilan des compétences acquises

### Intervenantes Cf. Fiches profil sur site

Nora DJOUAD, danseuse et art-thérapeute  
Véronique DUGRAS, sage-femme

Les journées seront essentiellement consacrées à la pratique : prévoir une tenue confortable.

**Formation sur 3 jours soit 21 heures**

**Prix 869 € déjeuners compris**

### Adaptation aux personnes en situation de handicap

Cette formation est adaptée aux personnes en situation de handicaps suivants avec aménagement

- Public non-voyant ou malvoyant : focus sur le descriptif oral des mouvements, accompagnement par le toucher (autorisation d'enregistrer en audio les éléments théoriques de la formation notamment les mouvements dansés)



📍 ASPAZIE - 21 rue Saint Germer 60000 Beauvais

🌐 [www.aspazie.fr](http://www.aspazie.fr)

✉ [association.aspazie@gmail.com](mailto:association.aspazie@gmail.com)

📞 06 80 21 74 34

- Public malentendant : focus sur la pratique visuelle et accompagnement par le toucher (autorisation d'enregistrer en vidéo les éléments théoriques de la formation notamment les mouvements dansés)
- Personnes en situation de handicap moteur : l'accès au cours est possible sous réserve que le handicap n'empêche pas la mobilisation du bassin et la pratique debout (même adaptée). Adaptation de l'accompagnement et des supports de cours en fonction de la situation de la personne. Un entretien avec les formateurs est un préalable requis avant toute validation de l'inscription à la formation.

**2023 – Version 1**