

# Certificat

## Exercice Physique et Grossesse

Approuvé par la NBA





**tech** université  
technologique

## Certificat

### Exercice Physique et Grossesse

Modalité: En ligne

Durée: 6 semaines

Diplôme: TECH Université Technologique

Heures de cours: 150 h.

Accès au site web: [www.techtitute.com/sciences-du-sport/cours/exercice-physique-grossesse](http://www.techtitute.com/sciences-du-sport/cours/exercice-physique-grossesse)

# Sommaire

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Direction de la formation

---

*page 12*

04

Structure et contenu

---

*page 18*

05

Méthodologie

---

*page 22*

06

Diplôme

---

*page 30*

# 01 Présentation

Les entraîneurs personnels qui travaillent avec des femmes enceintes doivent avoir une connaissance avancée du sujet afin de pouvoir adapter les exercices aux besoins de chacune d'entre elles, en évitant qu'un effort mal exécuté ne cause des dommages à leur état. Dans ce cas, TECH a conçu cette actualisation spécifique sur la grossesse pour connaître les particularités de cette étape de la vie de certaines femmes et pour former les professionnels de ce secteur, en donnant un élan à leur carrière.





“

*Les femmes enceintes doivent faire de l'exercice pendant cette période, ce qui aura des effets bénéfiques importants pour elles et pour leur bébé"*



Les professionnels du sport qui souhaitent développer leur travail dans la conception de programmes d'exercices personnalisés pour les femmes enceintes trouveront dans ce programme la mise à jour la plus complète du marché pour se spécialiser dans ce domaine innovant.

Pour cela, le programme couvre les différentes adaptations morphophysiologiques qui sont observées chez les femmes pendant cette phase et met l'accent sur leurs répercussions sur les plans d'exercice physique. Dans ce cas, il est particulièrement important que l'entraîneur personnel prenne en compte les modifications et les soins posturaux, ainsi que les ajustements du contrôle moteur au fur et à mesure de la progression de la grossesse.

En outre, il est important de prendre en considération les éventuelles pathologies, les soins et les contre-indications pendant ce processus, ainsi que les réponses et les adaptations à l'exercice physique, afin d'éviter toute contre-indication possible à leur situation. Enfin, les étudiants auront également l'occasion d'apprendre la prescription du programme d'exercices physiques, en le divisant en trois trimestres caractéristiques et une proposition non moins importante pour la période post-partum.

Ainsi, un accent particulier sera apporté dans ce programme sur la planification et la programmation d'une formation adaptée aux particularités de ces personnes afin de générer des changements perceptibles dans leur santé, ainsi que de créer des habitudes de vie saines qu'elles pourront maintenir pour le reste de leur vie.

Pour vous former dans ce domaine, à TECH nous avons conçu ce programme, dont le contenu est de la plus haute qualité pédagogique et éducative, qui vise à faire de nos étudiants des professionnels performants, en suivant les normes de qualité les plus élevées de l'enseignement au niveau international. De plus, comme il s'agit d'une formation en ligne, l'étudiant n'est pas conditionné par des horaires fixes ou la nécessité de se déplacer vers un autre lieu physique, mais peut accéder aux contenus à tout moment de la journée, en conciliant sa vie professionnelle ou personnelle avec sa vie académique.

Ce **Certificat en Exercice Physique et Grossesse** contient le programme éducation le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ◆ Le développement de nombreuses études de cas présentées par des spécialistes en entraînement personnel
- ◆ Son contenu graphique, schématique et éminemment pratique est destiné à fournir des informations disciplines médicales indispensables à la pratique professionnelle
- ◆ Des exercices où le processus d'auto-évaluation peut être réalisé pour améliorer l'apprentissage
- ◆ Le système d'apprentissage interactif, basé sur des algorithmes, pour la prise de décision
- ◆ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes en matière de formation personnelle
- ◆ Les cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ◆ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



*Plongez dans l'étude de ce programme de haut niveau et améliorez vos compétences en tant qu'entraîneur personnel"*

“

*Ce programme est le meilleur investissement que vous pouvez faire dans la sélection d'un programme de mise à niveau pour deux raisons: en plus d'actualiser vos connaissances en tant qu'entraîneur personnel, vous obtiendrez un diplôme de la principale université en ligne: TECH”*

Son corps enseignant comprend des professionnels du domaine des sciences du sport apportant leur expérience professionnelle à ce programme de, ainsi que des spécialistes reconnus par des sociétés de premier plan et des universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel. Ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est axée sur l'Apprentissage Par les Problèmes, grâce auquel le professionnel doit essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme universitaire. Pour ce faire, le professionnel sera assisté d'un système vidéo interactif innovant créé par des experts renommés et expérimentés conception de programmes d'exercices pour les femmes enceintes de démence.

*Le programme permet de s'entraîner dans des environnements simulés, qui offrent un apprentissage immersif programmé pour s'entraîner à des situations réelles.*

*Ce programme 100% en ligne vous permettra de combiner vos études avec votre travail professionnel tout en augmentant vos connaissances dans ce domaine.*



# 02

# Objectifs

L'objectif principal de ce programme est le développement de l'apprentissage théorique et pratique, afin que le professionnel des sciences du sport soit capable de maîtriser de manière pratique et rigoureuse l'application de l'Entraînement Personnel Thérapeutique.





“

*Notre objectif est d'atteindre  
l'excellence académique et de vous  
aider à réussir professionnellement.  
N'hésitez plus et rejoignez-nous”*



## Objectifs généraux

---

- ◆ Comprendre les différentes variables d'entraînement et leur application chez les femmes enceintes d'une manière qui soit bénéfique pour leur vie quotidienne
- ◆ Offrir une vision large de la grossesse et de ses caractéristiques les plus pertinentes
- ◆ Connaître les contre-indications existantes chez les femmes enceintes afin d'éviter les éventuels effets contre-productifs de l'exercice physique







### Objectifs spécifiques

---

- ◆ Gérer les changements morphofonctionnels du processus de grossesse
- ◆ Comprendre parfaitement les aspects biopsychosociaux de la grossesse
- ◆ Être capable de planifier et de programmer la formation d'une manière individualisée pour une femme enceinte



*Le domaine du sport a besoin de professionnels formés et nous vous donnons les clés pour vous placer dans l'élite professionnelle"*

03

# Direction de la formation

Notre équipe d'enseignants, composée d'experts en Entraînement Personnel, jouit d'un grand prestige dans la profession. Ce sont des professionnels ayant une grande expérience de l'enseignement qui se sont réunis pour vous aider à donner une impulsion à votre carrière. À cette fin, ils ont développé ce Certificat avec des mises à jour récentes dans le domaine qui vous permettront de vous former et d'accroître vos compétences dans ce secteur.







“

*Apprenez des meilleurs professionnels  
et devenez un professionnel accompli”*



## Direction



### M. Rubina, Dardo

- ◆ Coordinateur de la scène de performance à l'Ecole Sportive Moratalaz, Club de Football
- ◆ Préparateur physique pour les équipes de cadets, de jeunes et les premières équipes de l'école des sports de Moratalaz
- ◆ CEO de Test and Training
- ◆ Entraîneur personnel de sportifs de tous âges, d'athlètes de haut niveau, de footballeurs, etc. avec plus de 18 ans d'expérience
- ◆ Doctorant en performance sportive à l'Université de Castilla la Mancha.
- ◆ Master Universitaire en sport de haut niveau, Comité Olympique Espagnol, Universidad Autónoma de Madrid
- ◆ Master coach par l'IFBB
- ◆ Cours d'entraînement de la force appliqué aux performances physiques et sportives par l'ACSM
- ◆ Spécialiste de l'évaluation physiologique et de l'interprétation de la condition physique par Biokinetics
- ◆ Entraîneur de football de niveau 2 par la Fédération Royale Espagnole de Football
- ◆ Expert en Scouting sportif et en quantification de charge par l'Université de Melilla (spécialisation en football)
- ◆ Diplôme de recherche avancée de l'Université de Castilla La Mancha
- ◆ Expert en Musculation Avancée par l'IFBB
- ◆ Expert en Nutrition Avancée par l'IFBB
- ◆ Diplôme d'études supérieures en Pharmacologie, nutrition et supplémentation sportive par l'Université de Barcelone



## Professeurs

### M. Renda, Juan Manuel

- ◆ Professeur d'éducation physique à l'Université métropolitaine de l'éducation et du travail
- ◆ Professeur de Licence en Sport de haut niveau à l'Université Nationale de Lomas de Zamora
- ◆ Licence en éducation physique avec orientation vers la physiologie du travail physique à l'Université National Général San Martin
- ◆ Licence en Kinésiologie et Physiatrie à l'Institut Universitaire Fondation H.A. Bacille
- ◆ Master de troisième cycle en Éducation Physique de l'Université Nationale de Lomas de Zamora

### M. Vallodoro, Eric

- ◆ Professeur titulaire à l'Institut Supérieur Modelo Lomas
- ◆ Coordinateur du Laboratoire de Biomécanique et de Physiologie de l'Exercice à l'Institut Supérieur Modelo Lomas
- ◆ Diplômé en Sport de haut niveau à l'Université Nationale de Lomas de Zamora
- ◆ Diplômé en Professeur titulaire d'Éducation Physique à l'Institut Supérieur Modelo Lomas

**Mme Avila, Maria Belén**

- ◆ Psychologue du sport au Club Athlétique Vélez Sarsfield
- ◆ Spécialiste du service de Nutrition et de Diabète dans différents centres tels que l'Hôpital des Cliniques José de San Martín
- ◆ Spécialiste du programme thérapeutique intégral pour le traitement du Surpoids et de l'Obésité
- ◆ Diplôme en Psychologie à l'Université de Salamanca
- ◆ Diplômé en Sport de haut niveau à l'Université Nationale de Lomas de Zamora
- ◆ Spécialisation en Psychologie du Sport par l'APDA

**M. Crespo, Guillermo Javier**

- ◆ Coordinateur du gymnase du Club Body
- ◆ Coordinateur du gymnase et du centre de formation Association Calabresa
- ◆ Entraîneur adjoint dans le programme de détection et de développement de l'haltérophilie chez les jeunes de l'Association Calabresa et du Gymnase San Carlos
- ◆ Diplômée en nutrition à l'Institut universitaire des sciences de la santé HA Barceló







**M. Masabeu, Emilio José**

- ◆ Conférencier du séminaire sur l'apprentissage moteur à l'Université nationale de Villa Maria
- ◆ Professeur de neurodéveloppement moteur à l'Université nationale de La Matanza
- ◆ Professeur dans le séminaire sur l'activité physique et l'obésité à l'Université Favaloro
- ◆ Responsable des travaux pratiques de Kinefilaxia à l'Université de Buenos Aires
- ◆ Diplômé en Kinésiologie à l'Université de Buenos Aires

**M. Supital Alejandro, Raúl**

- ◆ Professeur d'Activité Physique et de Santé à l'Université Catholique de Salta
- ◆ Professeur d'éducation physique et de sport à l'université nationale de Rio Negro
- ◆ Professeur d'Anatomie Fonctionnelle et de Biomécanique à l'Université Nationale de Villa Maria
- ◆ Chef du département des sciences biologiques de l'ISEF 1 Romero Brest
- ◆ Diplôme en Kinésiologie et Physiatrie à l'Université de Buenos Aires

# 04

## Structure et contenu

La structure des contenus a été conçue par une équipe de professionnels conscients des implications de la formation dans la pratique quotidienne, conscients de la pertinence d'une formation actuelle en matière d'entraînement personnel, et engagés dans un enseignement de qualité grâce aux nouvelles technologies éducatives.





“

*Nous disposons du programme scientifique le plus complet et le plus récent du marché. Nous voulons vous offrir la meilleure spécialisation"*

## Module 1. Exercices physiques et grossesse

- 1.1. Changements morpho-fonctionnels chez les femmes pendant la grossesse
  - 1.1.1. Modifications de la masse corporelle
  - 1.1.2. Modification du centre de gravité et adaptations posturales pertinentes
  - 1.1.3. Adaptations cardiorespiratoires
  - 1.1.4. Adaptations hématologiques
  - 1.1.5. Adaptation de l'appareil locomoteur
  - 1.1.6. Modifications gastro-intestinales et rénales
- 1.2. Physiopathologie associées à la grossesse
  - 1.2.1. *Diabète Mellitus* gestationnel
  - 1.2.2. Syndrome d'hypotension dorsale
  - 1.2.3. Anémie
  - 1.2.4. Lombalgie
  - 1.2.5. Diastase rectale
  - 1.2.6. Varices
  - 1.2.7. Dysfonctionnement du plancher pelvien
  - 1.2.8. Syndrome de compression nerveuse
- 1.3. La kinéphysiologie et les avantages de l'exercice physique chez la femme enceinte
  - 1.3.1. Les soins à apporter aux activités de la vie quotidienne
  - 1.3.2. Travail physique préventif
  - 1.3.3. Avantages biologiques et psychosociaux de l'exercice physique
- 1.4. Risques et contre-indications dans l'exécution d'exercices physiques chez la femme enceinte
  - 1.4.1. Contre-indications absolues à l'exercice physique
  - 1.4.2. Contre-indications relatives à l'exercice physique
  - 1.4.3. Précautions à prendre pendant toute la durée de la grossesse







- 1.5. La nutrition chez la femme enceinte
  - 1.5.1. Prise de poids de la masse corporelle pendant la grossesse
  - 1.5.2. Besoins énergétiques tout au long de la grossesse
  - 1.5.3. Recommandations nutritionnelles pour la pratique de l'exercice physique
- 1.6. Planification de la formation pour la femme enceinte.
  - 1.6.1. Planification du premier trimestre
  - 1.6.2. Planification du deuxième trimestre
  - 1.6.3. Planification du troisième trimestre
- 1.7. Programmation de l'entraînement musculo-squelettique
  - 1.7.1. Contrôle moteur
  - 1.7.2. Étirements et relaxation musculaire
  - 1.7.3. Travail de remise en forme musculaire
- 1.8. Programmation de l'entraînement de résistance
  - 1.8.1. Modalité du travail physique à faible impact
  - 1.8.2. Dosage du travail hebdomadaire
- 1.9. Travail postural et préparatoire à l'accouchement
  - 1.9.1. Exercices du plancher pelvien
  - 1.9.2. Exercices posturaux
- 1.10. Reprise de l'activité physique après l'accouchement
  - 1.10.1. Sortie médicale et période de récupération
  - 1.10.2. Soins pour le début de l'activité physique
  - 1.10.3. Conclusions et clôture du module 9



*Une expérience unique, clé et décisive pour stimuler votre développement professionnel"*

# 05 Méthodologie

Ce programme propose une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique : **Le Relearning**.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le **New England Journal of Medicine**.







“

*Découvrez Relearning, un système qui renonce à l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques : une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui exigent la mémorisation”*



## À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Le programme offre une méthode révolutionnaire de développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et hautement exigeant.

“

*Avec TECH, vous pourrez découvrir une façon d'apprendre qui fait avancer les fondations des universités traditionnelles du monde entier”*



*Notre université est la première au monde à combiner les études de cas de la Harvard Business School avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition.*



*L'étudiant apprendra, par des activités collaboratives et des cas réels, à résoudre des situations complexes dans des environnements commerciaux réels.*

### Une méthode d'apprentissage innovante et différente

Ce programme intensif en Sciences du Sport de TECH Université Technologique vous prépare à relever tous les défis dans ce domaine, tant au niveau national qu'international. Nous nous engageons à promouvoir la croissance personnelle et professionnelle, le meilleur moyen de marcher vers le succès, c'est pourquoi TECH utilise des *études de cas* de Harvard, avec qui nous avons un accord stratégique, ce qui nous permet de fournir à nos étudiants des matériaux de la meilleure université du monde.

“ *Nous sommes la seule université en ligne qui propose des documents de Harvard comme matériel pédagogique dans ses cours* ”

La méthode des cas a été le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures facultés du monde. Développée en 1912 à Harvard pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas uniquement sur la base d'un contenu théorique, la méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour que les apprenants s'entraînent à les résoudre et à prendre des décisions. Elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard en 1924.

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? C'est la question à laquelle nous vous confrontons dans la méthode des cas, une méthode d'apprentissage orientée vers l'action. Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas réels. Ils devront intégrer toutes leurs connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre leurs idées et leurs décisions.

## Relearning Methodology

Notre université est la première au monde à combiner les *case studies* de l'Université de Harvard avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui combine 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons les *études de cas* de Harvard avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne : le Relearning.

*En 2019, nous avons obtenu les meilleurs résultats d'apprentissage de toutes les universités en ligne du monde.*

À TECH, vous apprenez avec une méthodologie de pointe conçue pour former les managers du futur. Cette méthode, à la pointe de la pédagogie mondiale, est appelée Relearning.

Notre université est la seule université hispanophone autorisée à utiliser cette méthode efficace. En 2019, nous avons réussi à améliorer les niveaux de satisfaction globale de nos étudiants (qualité de l'enseignement, qualité des supports, structure des cours, objectifs...) par rapport aux indicateurs de la meilleure université en ligne.







Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire, mais se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique. Cette méthodologie a permis de former plus de 650 000 diplômés universitaires avec un succès sans précédent dans des domaines aussi divers que la biochimie, la génétique, la chirurgie, le droit international, les compétences en gestion, les sciences du sport, la philosophie, le droit, l'ingénierie, le journalisme, l'histoire, les marchés financiers et les instruments. Tout cela dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

*Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions : une équation directe vers le succès.*

D'après les dernières données scientifiques dans le domaine des neurosciences, non seulement nous savons comment organiser les informations, les idées, les images et les souvenirs, mais nous savons aussi que le lieu et le contexte dans lesquels nous avons appris quelque chose sont fondamentaux pour notre capacité à nous en souvenir et à le stocker dans l'hippocampe, pour le conserver dans notre mémoire à long terme.

De cette façon, et dans ce que l'on appelle Neurocognitive context-dependent e-learning les différents éléments de notre programme sont liés au contexte dans lequel le participant développe sa pratique professionnelle.

Ce programme offre le meilleur matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels :



#### Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



#### Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert.

La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



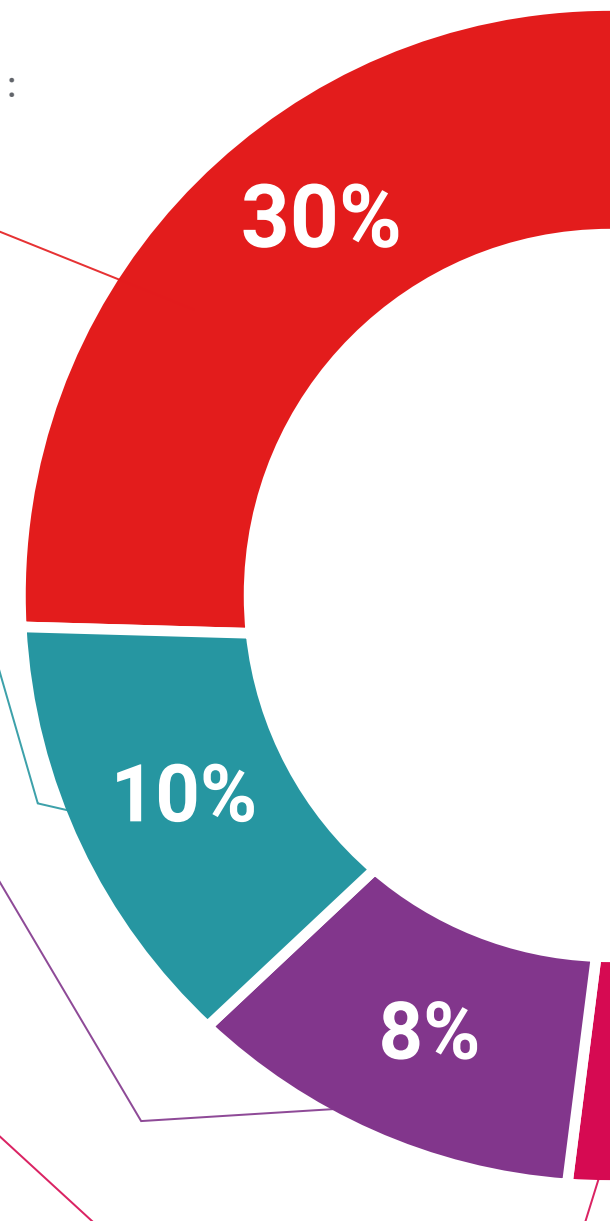
#### Pratique des aptitudes et des compétences

Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.

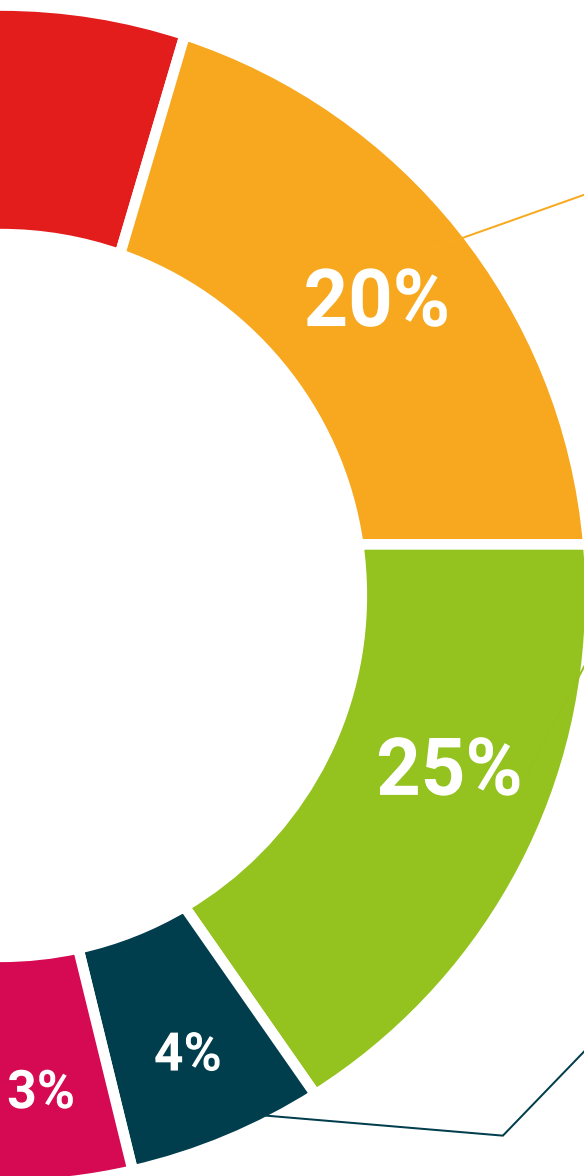


#### Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.







#### Case Studies

Vous réaliserez une sélection des meilleurs études de cas de l'université d'Harvard. Des cas présentés, analysés et encadrés par les meilleurs spécialistes de la scène internationale.



#### Résumés interactifs

Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



#### Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



# 06 Diplôme

Le Certificat en Exercice Physique et Grossesse vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat délivré par TECH Université Technologique.





*Finalisez ce Certificat avec succès et recevez votre diplôme universitaire sans avoir à vous soucier des déplacements ou des démarches administratives”contient le programme le plus complet et le plus actuel du marché.*

Ce **Certificat en Exercice Physique et Grossesse** contient le programme le plus complet et le plus à jour du marché.

Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal\* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Certificat** délivré par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat en Exercice Physique et Grossesse**

N.° d'Heures Officielles: **150 h.**

Approuvé par la NBA



\*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.



future  
santé confiance personnes  
éducation information tuteurs  
garantie accréditation enseignement  
institutions technologie apprentissage  
communauté engagement  
service personnalisé innovation  
connaissance présent qualité  
en ligne formations  
développement institutions  
classe virtuelle langues

**tech** université  
technologique

**Certificat**

Exercice Physique et  
Grossesse

Modalité: En ligne

Durée: 6 semaines

Diplôme: TECH Université Technologique

Heures de cours: 150 h.

# Certificat

## Exercice Physique et Grossesse

Approuvé par la NBA



**tech** université  
technologique