

PROGRAMME 2026

CONTEXTE

Durant et après la grossesse, la femme subit de nombreuses modifications physiques et physiologiques (troubles du plancher pelvien, troubles de la statique lombo-pelvienne...). Néanmoins, ces changements ne sont pas un frein à la pratique d'une activité physique. Celle-ci présente, au contraire, de nombreux bénéfices et les recommandations actuelles de bonnes pratiques insistent sur la nécessité pour les femmes de bouger, de façon adaptée, pendant la grossesse et après leur accouchement.

De plus, les mamans et futures mamans sont de plus en plus demandeuses de conseils auprès de leur professionnel de santé afin d'être accompagnées dans leur pratique sportive (en salle de sport ou dans le cadre d'un coaching personnalisé).

Dans ce contexte, cette formation s'adresse aux kinésithérapeutes et sages-femmes souhaitant approfondir leurs connaissances dans le domaine de l'activité physique en pré et post-natal et désirant accompagner adéquatement les futures mamans ou les jeunes mamans dans leur activité physique.

PROFIL DU FORMATEUR

Marion Raballand est kinésithérapeute à Bruxelles, où elle a fondé MoveMum, un centre dédié à la femme enceinte et au post-partum. Sa particularité : elle vient du sport de haut niveau, après plusieurs années comme kinésithérapeute fédérale de l'équipe belge d'athlétisme. Chez KYMO Formation, elle intervient sur l'activité physique pendant la grossesse et la reprise du sport en post-partum.

Du stade à la recherche

Titulaire de trois masters (kinésithérapie et réadaptation, kinésithérapie du sport, sciences de la motricité à finalité ostéopathie), elle prépare depuis 2018 un doctorat à l'Université libre de Bruxelles sur la reprise de la course à pied en post-partum : effets de la grossesse et de l'accouchement sur la biomécanique de course, liens entre cadence, instabilité pelvienne et confort. Conférencière pour La Clinique du Coureur depuis 2019, elle y enseigne le cours « Course au féminin ». Elle est aussi chargée d'enseignement à l'UCLouvain et à l'Institut Parnasse-ISEI.

Le mouvement plutôt que l'interdiction

Sa ligne est constante : la grossesse et le post-partum sont des phases d'adaptation, pas de fragilité absolue. Elle apprend aux soignants à objectiver leurs bilans (sangle abdominale, diastase, plancher pelvien), à prescrire une activité physique adaptée et à réintroduire les impacts au bon moment, en tenant compte des freins psychologiques et sociaux de chaque patiente.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Décrire les bienfaits de l'activité physique en périnatalité et les modifications physiques et physiologiques pré et post-natales.
2. Réaliser un bilan kinésithérapique pré et post-natal.
3. Planifier de manière optimale un programme d'activité physique incluant des exercices de renforcement adaptés.
4. Manager les douleurs musculo-squelettiques les plus courantes.

5. Collaborer avec le médecin du sport et le gynécologue en cas de contre-indications relatives à la pratique sportive.

LISTE DES PUBLICS CIBLES

Kinésithérapeutes, sages-femmes.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

MODALITÉS D'ORGANISATION

Durée de la formation : 14 heures (2 jours)

Effectif maximum : 24 participants

Accréditations : PQQ 24 UFC ; QPP Th. manuelle 28 pts ; QPP Abdomino-pelvienne 28 pts

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Heures	Contenu	Méthodes pédagogiques	Matériels / Moyens techniques	Modalités d'évaluation
Jour 1				
8h30 – 9h30	Intérêts de l'activité physique en périnatalité et démystifications.			
9h30 – 10h30	Indications et contre-indications à la pratique sportive durant la grossesse.			
10h30 – 10h45	Pause			
10h45 – 11h30	Évaluation des freins et facilitateurs à la pratique sportive durant la grossesse.			
11h30 – 12h30	Modifications physiques et physiologiques prénatales.			
12h30 – 13h30	Pause déjeuner			
13h30 – 15h00	Bilan kinésithérapique et de la condition physique prénatal (piston, fonction abdominale).	Atelier pratique		
15h00 – 17h30	Activité physique durant la grossesse en pratique : planification, suivi, exercices de base et exercices à éviter. Table ronde de cas cliniques.	Atelier pratique, table ronde de cas cliniques		
Jour 2				
8h30 – 9h30	Exemples de circuits cardio-training durant la grossesse.			
9h30 – 10h30	Modifications physiques et physiologiques postnatales.			
10h30 – 10h45	Pause			

Heures	Contenu	Méthodes pédagogiques	Matériels / Moyens techniques	Modalités d'évaluation
10h45 – 11h30	Évaluation des freins et facilitateurs à la pratique sportive après la grossesse.			
11h30 – 12h30	Retour à l'activité physique : approche biopsychosociale.			
12h30 – 13h30	Pause déjeuner			
13h30 – 15h00	Bilan kinésithérapique et de la condition physique postnatale (diastase, évaluation du plancher pelvien à l'externe).	Atelier pratique		
15h00 – 17h30	Activité physique et postnatal en pratique : planification, suivi, exercices de base et exercices à éviter. Table ronde de cas cliniques, conclusion.	Atelier pratique, table ronde de cas cliniques		Évaluation de fin de formation via la plateforme KYMO Formation
Total	14 heures de formation			