



# Parcours spécialisé - 1

Concevoir et déployer un accompagnement corporel et alimentaire du post-partum

## 1. Finalité de la formation

Ce parcours de spécialisation vise à permettre aux professionnel.les de la périnatalité et parentalité de concevoir et déployer un accompagnement corporel et alimentaire structuré du post-partum, dans un cadre non médical, éthique et professionnel.

## 2. Public visé

- Accompagnant.es périnatales / postnatales/ doulas
- Infirmièr.es, AP, TISF, CESF
- Professionnel-le-s de la petite enfance et du social
- Professionnel-le-s de la relation d'aide

## 3. Prérequis

- Être formé.e ou en cours de formation dans le champ périnatal.

## 4. Objectifs pédagogiques globaux

À l'issue du parcours, le/la stagiaire sera capable de :

- Concevoir un accompagnement postnatal intégrant pratiques corporelles et soutien alimentaire.
- Réaliser un massage postnatal et un soin rituel dans un cadre sécurisé.
- Mettre en œuvre des prestations de cuisine postnatale et des conseils alimentaires non médicaux.
- Structurer une offre premium autour du post-partum dans le respect du cadre d'intervention.

## 5. Durée et organisation

- Format : hybride présentiel + distanciel (Classe virtuelle + e-learning)
- Lieu présentiel : Montpellier
- 12 participantes maximum par parcours.
- Pour les pratiques immersives (massage postnatal, rebozo, cuisine postnatal), le groupe est scindé en 2 sous-groupes de 6 participant-e-s afin de garantir un apprentissage fin et supervisé.

**Durée totale** : 82h30 heures totales dont 63h00 en présentiel et 19h30 en distanciel

### Temps collectif (4H30)

#### Réunion de pré-rentree (1h30 – distanciel)

- Présentation du cadre pédagogique (objectifs, règles de fonctionnement, modalités).
- Clarification des attentes et recueil des besoins (positionnement).
- Positionnement professionnel : cadre d'intervention, limites, posture.
- Organisation logistique : calendrier, matériel requis, modalités de participation.

#### Réunion de clôture (3h – distanciel)

- Retours d'expérience
- Ajustements professionnels
- Positionnement de l'offre
- Projection et intégration dans la pratique

#### Classe virtuelle (1H – mi-parcours)

- Approfondissement pratique
- Questions-réponses
- Intégration terrain

## 6. Programme détaillé

### Module 1 – Cadre éthique, déontologie et posture inclusive

#### Durée

1h30 (distanciel)

#### Objectifs visés

- Clarifier son cadre éthique et sécuriser sa pratique inclusive.
- Identifier ses biais (implicites) et ajuster sa posture.
- Adopter un langage et des comportements professionnels non discriminants.

#### Contenus pédagogiques (détaillés)

- Cadre légal et déontologique ; responsabilité et limites d'intervention.
- Notions : biais, privilèges, discriminations, micro-agressions ; impacts sur l'accompagnement.
- Posture inclusive : sécurité relationnelle, accueil du vécu, consentement.
- Études de cas : situations sensibles et décisions professionnelles.

### Module 2 – Massage postnatal : protocole, sécurité et posture du toucher

#### Durée

3 jours – 21 h (présentiel – 2 groupes de 6)

#### Objectifs visés

- Comprendre les transformations physiques et émotionnelles du postpartum pour adapter leur posture professionnelle.
- Maîtriser les techniques de massage spécifiques à la récupération postnatale (dos, bassin, ventre, jambes, etc.).
- Adapter leur pratique aux besoins particuliers des jeunes mères, en respectant leur physiologie et leur vécu.
- Créer un cadre d'accompagnement bienveillant, sécurisant et respectueux dans une approche globale et personnalisée.

## Contenus pédagogiques

- Physiologie du corps postnatal
- Cadre sécuritaire : installation, ergonomie, hygiène, contre-indications, précautions.
- Protocoles : enchaînements, pressions, rythmes, zones de vigilance, respiration.
- Adaptations : cicatrices, tensions, allaitement, émotions, rythme de la mère.
- Communication pendant le soin : consentement continu, langage, clôture de séance.
- Supervision : entraînements guidés, feedbacks, grilles d'observation.

## Module 3 – Clôture postnatale – Approche avec le rebozo

### Durée

3 jours – 21 h (présentiel - 2 groupes de 6)

### Objectifs visés

- Mettre en œuvre d'un soin postnatal structuré (préparation, déroulé, clôture) en sécurité.
- Encadrer la dimension symbolique et émotionnelle sans confusion thérapeutique.
- Intégrer le rituel dans une prestation cohérente (cadre, durée, tarif, messages).

## Contenus pédagogiques

- Origines, intention et éthique des soins Rebozo ; précautions et limites.
- Techniques de base : bercements, resserrage, enveloppement, sécurité des appuis.
- Consentement, intimité, confort ; gestion des émotions et du récit.
- Scénarisation : accueil, check sécurité, déroulé, intégration, clôture.
- Structurer une offre professionnelle
- Supervision : mises en situation et débriefings.

## Module 4 – Alimentation périnatale

### Durée

2 jours – 12h 30 (distanciel)

### Objectifs visés

- Conduire un entretien alimentaire non médical (recueil, priorisation, limites).
- Formuler des recommandations générales adaptées et orienter si besoin.

### Contenus pédagogiques

- Besoins nutritionnels périnataux (repères, signaux, limites) ; langage sécurisé.
- Entretien : questions utiles, reformulation, objectifs réalistes, traçabilité.
- Cadre d'accompagnement non médical
- Posture d'accompagnement en nutrition
- Communication éthique : promesses, formulations, prévention des dérives.

## Module 5 – Cuisine postnatale : prestations à domicile et transmission aux familles

### Durée

3 jours – 21 h (présentiel - 2 groupes de 6)

### Objectifs visés

- Concevoir une prestation de cuisine postnatale (préparation, organisation, hygiène).
- Adapter les préparations aux besoins du post-partum (récupération, énergie, confort).
- Transmettre aux familles des repères pratiques (menus, conservation, routine).

### Contenus pédagogiques

- Principes et fondements de l'alimentation postnatale (généralistes, non médicaux) : chaleur, densité, hydratation.
- Hygiène et sécurité en cuisine à domicile : organisation, conservation, traçabilité.
- Recettes : bouillons, porridges, plats mijotés, collations, boissons ; variantes.
- Organisation d'intervention à domicile : liste de courses, timing, matériel, coûts, gestion du domicile.
- Pédagogie de transmission : fiches recettes, conseils pratiques aux familles
- Atelier pratique

## 7. Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés et contextualisés au terrain professionnel.
- Pédagogies actives : études de cas, ateliers, travaux de groupe, co-développement.
- Démonstrations et entraînement guidé (quand applicable) avec feedback immédiat.
- Mises en situation professionnelles supervisées et analyse réflexive.
- Travaux d'intersession : Ateliers expérientiels, travail en binôme, Études de cas
- Temps d'intégration collective

## 8. Moyens pédagogiques et techniques

- Supports : diaporamas, fiches repères, protocoles, bibliographie/sitographie, grilles d'observation.
- Outils d'évaluation : grilles critériées, études de cas, trames d'entretien, auto-évaluation.
- Plateforme LMS Digiforma: Visioconférence sécurisée pour les séquences distancielles synchrones (pré-rentree, clôture, classes virtuelles, et séquences e-learning le cas échéant).

## 9. Modalités d'évaluation des acquis

- Évaluation diagnostique : questionnaire/échange de positionnement en amont et en début de parcours.
- Évaluation formative : observations lors des mises en situation, feedbacks, quiz/retours d'analyse, observation des gestes techniques.
- Évaluation sommative : étude de cas + mise en situation pratique (cuisine, rebozo, massage postnatal) + livrable (protocole de soin).
- Traçabilité : grilles critériées, compte-rendu d'évaluation, attestation de fin de formation.

## 10. Modalités et délais d'accès

- Pré-inscription en ligne avec le formulaire disponible sur notre site
- Validation de la candidature avec la responsable administrative (avec, ou non, entretien de positionnement concernant les prérequis d'entrée en formation) - récupération des documents annexes si nécessaires
- Quand les éléments administratifs et financiers sont validés, entretien d'adéquation des besoins en visioconférence.
- Vous recevez ensuite un mail avec envoi des éléments suivants : programme, règlement intérieur, CGV et contrat ainsi que les modalités de paiement pour l'acompte et les frais de dossier.
- Validation commune de votre entrée en formation, ou report.
- Une fois le seuil minimal de participant.es atteint, on envoie la convocation à la formation.

## 11. Accessibilité aux personnes en situation de handicap

- La formation est accessible aux personnes en situation de handicap.
- Un entretien préalable, sur la demande du stagiaire, permet d'identifier les besoins spécifiques et de proposer des aménagements (rythme, supports, modalités d'évaluation, accessibilité des locaux, etc.).
- Un référent handicap est mobilisable tout au long du parcours.

## 12. Suivi et amélioration continue

- Feuilles d'émargement (présentiel) et traçabilité de connexion (distanciel).
- Évaluation à chaud : questionnaire de satisfaction et recueil des points forts/axes d'amélioration.
- Évaluation à froid (3 à 6 mois) : enquête sur la mise en œuvre des acquis en situation professionnelle.
- Analyse des retours et plan d'amélioration continue (revue annuelle).

### 13. Profil des formateurs

Les formations sont animées par des professionnels expérimentés justifiant :

- d'une expérience professionnelle significative dans leur domaine d'expertise ;
- d'une pratique active auprès du public concerné ;
- de compétences pédagogiques adaptées à la formation d'adultes ;
- d'une actualisation régulière de leurs connaissances par la formation continue, la veille professionnelle et la supervision.

### 14. Indicateurs de résultats

Dans une démarche de transparence et d'amélioration continue, les indicateurs suivants sont suivis pour chaque parcours :

- Taux de satisfaction des participant.es (évaluation à chaud)
- Taux d'achèvement de la formation
- Taux de mise en œuvre des compétences en situation professionnelle (évaluation à froid à 3 à 6 mois)

Les indicateurs sont analysés annuellement dans le cadre de la revue qualité de l'organisme.

# Centre de formation Envol & Matrescence



## Site internet

[envol-et-matrescence.com](http://envol-et-matrescence.com)

## Email

[contact@envol-et-matrescence.com](mailto:contact@envol-et-matrescence.com)

## Téléphone

09 55 47 85 04

## Adresse

20 rue Roland Petit 34000 Montpellier



Suivez-nous

