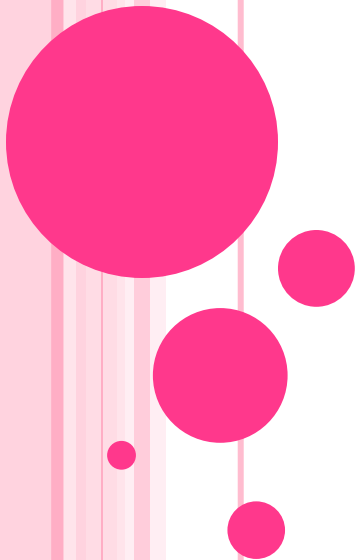


FORMATION BALLON FORME PÉRINATAL

PARIS 2023

Méthode Ballon Forme couple ©

Exercices de base prénatal et postnatal



DANIELLE FOURNIER

CONCEPTRICE DES PROGRAMMES BALLON FORME PÉRINATAL



- Cofondatrice de Ballon Forme
- Maîtrise en Sciences de l'activité physique (M.Sc.) de l'Université de Montréal
- Plus de 30 ans d'expérience en périnatalité
- Auteure Méthode Ballon Forme couple Ymenak 2012
- Formatrice internationale des programmes Ballon Forme Périnatal

www.ballonforme.com

naissance@ballonforme.com

1-514-602-4870



FORMATRICE

PERRINE ALLIOD

FORMATRICE CERTIFIÉE PAR BALLON FORME PÉRINATAL

Formatrice, Psychopraticienne, Sophrologue, Professeur de yoga depuis 2007 et de Ballon Forme Périnatal depuis 2011 .

Formatrice d'adultes

D.U. de psychisme et périnatalité - Université Paris Sud

Sophrologie Obstétricale et maternelle - Maïeutique et relaxation

Yoga et aqua yoga périnatal - Birthlight et Institut Bernadette de Gasquet

Danse et périnée – Ingrid Bizaguet

Passionnée par son métier, elle se forme régulièrement auprès des grands noms de la périnatalité tels que Michel Odent. Elle intervient dans les structures privées et publiques IFSI, Maternité, Réseaux de santé en périnatalité.

Elle a fait un mémoire de recherche « L'apport des techniques psychocorporelles en cas de menace d'accouchement prématuré »

Elle est auteure de 2 livres

« 9 mois pour moi, mon guide slow maternité » aux Editions le courrier du livre, 2022

« 100 activités autour de l'eau pour relaxer et éveiller bébé » aux Editions Nathan, 2016



MÉTHODE BALLON FORME COUPLE

La méthode Ballon Forme couple © est un regroupement de positions, d'appuis et de mouvements sécuritaires exécutés en couple avec un ballon de naissance dans le but de faciliter et favoriser l'accouchement physiologique. Cette méthode donne des outils au père pour aider significativement la mère pendant l'accouchement.

Objectifs visés

1. Accélérer l'évolution du travail
2. Faciliter l'engagement du bébé dans le bassin
3. Diminuer la douleur
4. Réduire le risque de déchirure périnéale ou la nécessité de pratiquer une épisiotomie
5. Diminuer la prise de médication
6. Favoriser la proximité du couple en travail
7. Faciliter la détente, réduire le stress et l'anxiété
8. Maintenir la femme active pendant le travail
9. Faciliter l'expulsion
10. Réduire le risque de césarienne

Méthode enseignée au CHU Saint Justine, à l'hôpital St-Luc du CHUM (centre hospitalier Universitaire de Montréal), à l'Hôpital LaSalle, à l'Hôpital Cité de la santé de Laval, à la Maison de naissance du Haut Richelieu au Québec, à l'hôpital de Morges et clinique Générale Beaulieu en Suisse, ainsi qu'à plusieurs sages-femmes et doulas en pratique privée au Québec et en Europe (France, Suisse, Belgique) et en Amérique du sud (Pérou).



BALLON FORME PRÉNATAL ET POSTNATAL

EXERCICES DE BASE

En prénatal : Le ballon supporte, étire, fait rouler, berce dans tous les sens pour assouplir, tonifier et détendre afin de mieux vivre la grossesse. Son exploitation permet de réduire certains maux de la grossesse (lombalgies, lourdeurs dans les membres inférieurs, sciatique...). Il permet de préparer le corps pour l'accouchement (mobilité du bassin, assouplissement du périnée, renforcement du transverse...) et de familiariser la future maman à l'utilisation du ballon de naissance pendant le travail de l'accouchement.

Le programme Ballon Forme prénatal a fait l'objet d'une étude scientifique. Titre: Effet de l'entraînement avec le ballon d'exercice pendant la grossesse sur l'accouchement <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/11544>
Un article scientifique a été publié <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28079671>

En postnatal : Le ballon permet de récupérer la condition physique après l'accouchement par des exercices axés sur le renforcement du périnée, la correction de la diastase des grands droits et la récupération de la condition physique globale, et ce, tout en stimulant le bébé.

Plan de cours: Exercices de base de Ballon Forme prénatal et postnatal , d'exercices spécifiques avec le ballon pouvant réduire certains maux de la grossesse, buts visés par chaque exercice, énumération des principaux défauts d'exécution et exercices préventifs et correctifs.



DATES ET CURSUS

Pour les sages-femmes et doulas

9 Juillet 2023 : Méthode Ballon Forme couple© pour préparer et seconder les couples qui désirent utiliser le ballon de naissance de façon optimale et sécuritaire pendant le travail de l'accouchement.

Pour les sages-femmes, les doulas et entraîneurs spécialisés en périnatalité

10 juillet 2023 : Les exercices prénatals pour réduire les malaises de la grossesse, améliorer la condition physique pendant la grossesse et préparer le corps pour l'accouchement.

11 juillet 2023 : Les exercices postnatals pour rééduquer le corps de la mère et récupérer la condition physique après l'accouchement, et ce, tout en stimulant le bébé.



TARIF ET LIEU

Coût pour les 3 jours : 800 euros (incluant la formation et le matériel didactique)

Lieu : Paris (Levallois Perret)

100 euros de dépôt pour valider votre inscription

Contactez : perrine.alliod@gmail.com pour obtenir les coordonnées bancaires

160 euros pour le matériel didactique

Contactez : naissance@ballonforme.com pour obtenir le numéro de compte bancaire en euros

Solde payable le 1^{er} jour de la formation : 540 euros

Si vous désirez suivre 1 seul ou 2 jours de formation veuillez contacter la formatrice madame Perrine Alliod pour connaître les modalités et coûts.



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Horaire de la formation : de 9h à 17h00

Que faut-il apporter?

Un ballon Gymnic anti-éclatement à votre taille (angle du genou 90 degrés), une petite pompe à main, un tapis de yoga, (un oreiller et un drap pour celles inscrites à la formation couple).

Vous devez porter des vêtements d'exercices pour suivre la formation.

Vous devez prévoir votre déjeuner pour les 3 jours

Conditions d'inscription :

Pour valider votre participation: numériser le formulaire d'inscription, votre diplôme et l'entente internationale signée. Retournez par mail à naissance@ballonforme.com et perrine.alliod@gmail.com

Payer l'acompte de 100 euros pour réserver votre place (votre acompte sera remboursé si la formation est annulée)

NB : La formatrice se réserve le droit d'exiger un suivi, si la participante éprouve des difficultés à assimiler le contenu de la formation, dans ce cas l'attestation sera remise ultérieurement.



MATÉRIEL

Guides Méthode Ballon Forme couple pour les parents.



Pompe à main

Affiche
Affichettes



Ballon Gymnic Anti-éclatement



Vous pouvez commander des guides et des affichettes à : naissance@ballonforme.com



La presse en parle ...



version
femina



ELLE.fr

BABYBOOK®
KIDSFASHION MAGAZINE



FICHE D'INSCRIPTION

NOM : _____ PRÉNOM : _____

ADRESSE : _____

VILLE : _____

TEL DOMICILE : _____ PORTABLE : _____

MAIL : _____

Je désire participer à la formation donnée par **Madame Perrine Alliod**
formatrice pour Ballon Forme Périnatal qui se tiendra à Paris en France.

Je m'engage à **signer et joindre** l'entente ci-jointe établie par « Ballon Forme Périnatal » ainsi qu'une photocopie de mes diplômes.

Je m'inscris à la formation du 9 juillet 2023 (couple) 10 juillet 2023 (prénatal) et 11 juillet 2023 postnatal)

Un reçu vous sera remis lors du paiement final.



ENTENTE INTERNATIONALE

Entente entre Ballon Forme Périnatal (représenté par Mme Danielle Fournier) et M ou. Mme:

Médecin, Sage-femme, Infirmier(ère)), Doula , autre (sous condition) : _____

Diplômé(e) de : _____ le _____.

Ballon Forme Périnatal accepte que M. ou Mme _____ utilise la Méthode Ballon Forme Couple enregistrée sous le numéro ISBN 978-2-923148-32-8 et les programmes Ballon Forme prénatal et postnatal pour faire de la formation auprès des couples, des femmes enceintes et des nouvelles mamans si le ou la soussigné(e) :

Accepte de ne pas utiliser le matériel Ballon Forme Périnatal pour former d'autres professionnels.

Accepte de respecter la propriété intellectuelle de l'auteure, en ne diffusant pas le contenu Ballon Forme Périnatal dans les médias et sur internet.

Accepte de ne pas reproduire la méthode Ballon Forme couple © avec d'autres couples "models" Sous forme de : photos, DVD ou autres qui violeraient le droit d'auteur.

Seul Ballon Forme Périnatal peut former des professionnels, diffuser et reproduire son matériel.

Le/ la soussigné (e) pourra mentionner être certifié(e) par Ballon Forme Périnatal.

Lue et acceptée :

Signature: _____ Date ; _____

