

FORMATION POUR LES SAGES-FEMMES

Exercices physiques pré, per et post-partum DANSE PRENATALE

inspirée de la danse hawaïenne - Hula prénatal.

Dans le cadre du dispositif " 1000 premiers jours ", et soutenu par l'Agence régionale de santé (ARS) et de la Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités (DREETS) Centre-Val de Loire.

à TOURS, le vendredi 5 mai 2023 de 9h30 à 17h30.

à ORLEANS, le vendredi 26 mai de 9h30 à 17h30.

à BLOIS, le jeudi 22 juin de 9h30 à 17h30.

à CHATEAUDUN, le lundi 2 octobre 2023 de 9h30 à 17h30

Un deuxième temps de formation - réunissant des sages-femmes ayant participé au premier temps (à Tours, Orléans, Blois ou Châteaudun) - est proposé, il aura lieu le **vendredi 10 novembre 2023 de 10h à 17h au Centre chorégraphique national d'Orléans.**

Intervenante : Anne-Laure ROUXEL danseuse, chorégraphe et auteure. Cie Cincle Plongeur

Objectifs :

Découvrir, expérimenter et s'approprier des exercices physiques et artistiques - de danse prénatale - sollicitant de multiples mouvements du bassin liés à la détente, à l'étirement de la colonne vertébrale et aux appuis dans le sol. S'enrichir des bienfaits et échanger sur toutes les possibilités d'accompagner les femmes en pré, per et post-partum à pratiquer ces exercices physiques adaptées.

Méthode pédagogique :

- Formation alliant la pratique et la théorie.
- Documents, papiers et numériques (textes et illustrations) présentant les exercices et leurs bienfaits (anatomiques et biologique).
- Partages des connaissances, discussions et réflexions.
- Prises de notes.

En complément post formation : vidéo et supports musicaux.

Résumé du Temps 1:

Séquence 1 : durée 1 heure 30

APPUI ET FONDAMENTAUX des exercices dansés en pré et post partum

Séquence 2 : durée 1 heure

QU'EST-CE QUE DANSER ?

Séquence 3 : durée 30 minutes

QUELLES SONT LES SPECIFICITES DE LA PRATIQUE DE LA DANSE PRENATALE ?

Séquence 4 : durée 1 heure 30

STRUCTURER DES PRATIQUES DANSÉES

Séquence 5 : durée 1h00
MOUVEMENTS DU BASSIN, DANSES ET ACCOUCHEMENT

Séquence 6 : durée 30 minutes
EVALUATION de la formation, et pérennisation.
METHODOLOGIE DE TRAVAIL POST FORMATION ET OUTILS

Programme détaillé :

➤ de 9h30 à 10h

Présentations et rencontres du groupe. Échanges sur les attentes et désirs de cette formation par chacune. Descriptions des objectifs, perspectives et des outils post formation.

➤ de 10h00 à 13h

Séquence 1 : durée 1 heure 30 APPUI ET FONDAMENTAUX des exercices dansés en pré et post partum

inspirés de la danse ancestrale hawaïenne, le hula.

1a Détentes du corps en mouvements, marches, sensibilisation à l'espace en soi et autour de soi, voyages imaginaires.

1b Placement du corps et **position libre du bassin liée aux relâchements musculaires, à l'étirement de la colonne vertébrale, à la respiration et aux appuis dans le sol.**

1c Exploration des 4 mouvements de bases :

• rotation et roulement « petit tour » et « grand tour »

Dessiner un petit cercle sur le côté

Dessiner un grand cercle

• balancements latéraux « les vagues »

Balancer le bassin d'un côté à l'autre.

• balancements latéraux et déplacement « l'océan »

Associer un pas (en avant, sur le côté ou en arrière) entre chaque balancement latéral du bassin. Retenir une phrase de déplacement en 4 temps.

1d Diversité et variations. Quelles sont toutes les possibilités :

- des placements des bras ?

- des rythmes des pas de bases ?

- des compositions dansées ?

==> Echange verbal, exprimer les qualités des sensations.

- ❖ Théorique (supports papiers) : (dessins et descriptions des mouvements extraits du livre d'Anne-Laure Rouxel), s'enrichir des connaissances des mouvements de bases, du placement et des appuis du corps, et du respect de la physiologie de la femme enceinte ou en post-partum. S'ouvrir à toutes les possibilités de danses composées ou libres à partir de ces pas de bases.

Séquence 2 : durée 1 heure

QU'EST-CE QUE DANSER ?

Approfondissement des mouvements de bases et de la position libre du bassin à travers l'exploration d'une chorégraphie d'une minute accompagnée d'un chant ancestral hawaïen (berceuse *Ke a o nani*).

2a Pratique symbolique (en position assise) : gestuelles des mains, mouvements des bras, expressions du visage.

2b Pratique rythmique des déplacements : conjuguer la gestuelle symbolique avec la rythmique des pieds et balancements du bassin.

2c Exploration et répétition de la chorégraphie. Sensibilisation à l'espace en soi et autour de soi, au regard et à la synchro sensori-motricité du groupe, au symbolisme et aux rythmes.

==> Échange verbal sur les qualités des sensations liées aux plaisirs de la pratique de la danse (en groupe). Réflexions sur la méthodologie globale de transmission et les facilités ou difficultés proprioceptives. Qu'est-ce qu'il faut retenir de l'exploration de cette danse ? Comment se l'approprier ? Quelles sont les multiples façons de danser et les bienfaits ?

- ❖ Théorique (supports papiers) : Partages d'analyses et notes personnelles à partir de données scientifiques sur les bienfaits de la danse ; textes extraits des travaux de Lucy Vincent chercheuse en neurosciences.

Séquence 3 : durée 30 minutes

QUELLES SONT LES SPECIFICITES DE LA PRATIQUE DE LA DANSE PRENATALE ?

==> Échange verbal : Partages d'analyses sur les spécificités de la pratique de la danse pour les femmes enceintes. Pourquoi encourager les femmes enceintes à danser ? Quels sont les effets en pré, per et post partum ? En tant que sage-femme comment donner l'envie et/ ou la possibilité aux femmes de danser ? Notes personnelles à partir d'échanges, d'intuitions, de connaissances et d'expériences.

- de 14h à 17h

Séquence 4 : durée 1 heure 30

STRUCTURER DES PRATIQUES DANSÉES

4a Réflexions sur la structuration de mises en place de moments de danse dans l'exercice de la fonction de sage-femme (dans le cadre de la préparation à la naissance, dans les salles de naissance, dans les soins de suite post-partum)...

4b S'entraîner, chercher ses affinités chorégraphiques, s'encourager à explorer ses intuitions avec plaisir CREER sa pratique de la danse et la mise en place de danses partagées. Trouver ses affinités qui peuvent être multiples : danses composées, danses libres, danses symboliques et rythmiques.

« La connaissance des mouvements naît de l'apprentissage ». Victor Hugo

4b En cours de préparations à la naissance, créer un atelier. Évaluer les multiples possibilités liés aux conditions suivantes :

- espace vaste ou contraint, conscientiser l'espace pour l'ouvrir...
- durée : temps qui se dilate, se dissout...
- tenues vestimentaire souples.
- choix des variations (diversifier les groupes musculaires) et matières chorégraphiques liés aux choix musicaux.

Réfléchir à la mise en pratique d'un atelier de danse prénatale liée à de multiples facteurs et désirs (expérience/ confiance, espace/temps, émotion/intimité, imaginaire poétique/ mieux être physique, soin de soi et des autres...). Plaisirs alliés aux connaissances intuitives et inspirations.

Méthodologie organisationnelle et pragmatique sur la préparation et se laisser porter par ses intuitions créatrices.

4c Se préparer, oser et explorer. Pratiquer et progresser.

« Ma Ka Hana Ka'ike » proverbe hawaïen quand on fait on apprend.

Exemple de déroulé de la mise en place d'un atelier :

a - détentes et voyage des cinq sens dans un univers imaginaire d'interrelations à la nature, ouvrir son espace en soi, à son bébé, aux autres... se concentrer sur ses appuis et sa souplesse (étirement et respirations).

b - placement, alignement, appuis, exercice symbolique et rythmique.

c - créer des danses, guider les danses dans une concentration flottante / plaisir, « plus c'est fixe, moins c'est bon »

d - transmission, accompagnement, sensibilité et encouragements...

Intuitions sur la durée, et l'engagement à l'écoute de chaque participante et du groupe.

==> Échange verbal : s'enrichir des analyses heuristiques et données théoriques sur les multiples façons de créer des moments dansés et d'inviter les femmes à danser.

Séquence 5 : durée 1h00

MOUVEMENTS DU BASSIN, DANSES ET ACCOUCHEMENT

- ❖ Théorique : à partir de documents, supports papiers (dessins et descriptions des mouvements) anatomiques extraits et illustration du livre de Blandine Calais-Germain et Núria Vives Parés, *Bouger en accouchant*, s'enrichir des connaissances sur les bienfaits des mouvements du bassin, des multiples appuis, de l'étirement de la colonne vertébrale lors de l'accouchement.

Le jour de l'accouchement l'improvisation est totale.

Quels sont les connaissances dont nous avons besoin pour encourager les femmes à bouger ? Quels sont les appuis ? Les rôles de la respiration ? Les multiples mouvements ? Les 1001 danses etc...

« La naissance est vraiment une danse à deux, la maman et son bébé » Isabelle Brabant sage-femme

Comment accompagner les femmes dans leur confiance en leurs propres mouvements, ceux de leur bébé en elle, à entrer dans une concentration flottante tout en se laissant porter par leurs sensations, leurs envies de bouger et de trouver leurs appuis et supports ?

==> Échange verbal sur les possibilités et les difficultés.

Séquence 6 : durée 30 minutes

EVALUATION de la formation, et pérennisation.

METHODOLOGIE DE TRAVAIL POST FORMATION ET OUTILS (sur un drive - documents, musiques, vidéos...)

Bilan et perspectives ...

Renseignements : hula.prenatal@gmail.com

Emeline BAGNAROSA, Attachée à la coordination des projets |

Elodie PELETTE, Chargée de production |
06 75 50 44 49

Anne-Laure ROUXEL, danseuse, chorégraphe et auteure |
06 84 14 99 35

Cie Cincle Plongeur

Direction artistique : Anne-Laure Rouxel

Association Loi 1901 N° de SIRET 400 018 164 00048 Code APE 9001 Z licence N° 2 –118108

Siège Social : 9 rue Robert Guilbaud 37700 Saint-Pierre-des-Corps

<http://ciecincleplongeur.fr>

Danse prénatale : <https://ciecincleplongeur.fr/hula-prenatal/>

Le « Hula prénatal » est préconisé dans le rapport ministériel « Une stratégie nationale pour la santé culturelle » par des conventions-cadres entre le ministère des Solidarités et de la Santé et le ministère de la Culture. Ministère de la Culture Juin 2019

Avec le parrainage du



Direction régionale
de l'économie, de l'emploi,
du travail et des solidarités