

Fiche technique

Préparation à la naissance et à la parentalité en milieu aquatique

Lieux : piscine de Lavoûte sur Loire.

Public concerné : femme enceinte de 5mois et plus, de la communauté de commune ou non de l'Emblavez munis d'un certificat de non contre-indication à la préparation en milieu aquatique.

Horaires : le mercredi de 9H00 à 10H30 avec une mise en pratique en bassin de 9H30 à 10H15.

Encadrement : un maitre-nageur sauveteur de la piscine et une sage-femme libéral diplômée de l'Association Nationale Natation et Maternité.

Prise en charge :

La patiente doit s'acquitter du prix d'entrée à la piscine qui pour un cours s'élèvera à **5 euros** et qui englobe tous les frais de fonctionnement incombant à la piscine (le surcout est dû aux normes d'hygiène et de température nécessaire à l'activité).

Les cours seront délivrés par la sage-femme **qui cotera une séance de préparation à la naissance et à la parentalité** à chaque cours, prise en charge par l'assurance maladie. Pour cela, les cours doivent répondre à une réglementation stricte pas de plus de 6 patientes par séances et maximum 7 séances. Au-delà, la patiente devra aussi s'acquitter du prix de la séance de préparation. Pour cette raison, lors de l'inscription, il sera demandé aux patientes leur numéro de sécurité social, leur date de naissance et leur caisse d'assurance maladie. Lors du première cours, elles devront fournir le certificat médical. A chaque cours, la sage-femme leur demandera leur carte vital.

Déroulement d'une séance :

Accueil : A l'arrivée la sage-femme rencontrera chaque patiente individuellement afin de lui prendre sa tension artérielle et de vérifier si son état lui permet l'accès au bassin (environ 15 à 20mn au total).

Vestiaire : Puis environ 10mn au vestiaire

Activité : Le temps à l'intérieur du bassin sera de 45 mn. Il y aura des exercices d'échauffement, puis d'activation et de travail musculaire ainsi que respiratoire sans oublier un moment de relaxation. Le bassin étant dédié à la préparation en piscine de 9H30 à 10H30.

Vestiaire et fin: retour au vestiaire et fin de la préparation par une petite collation (environ 15mn).

***Nécessaire* :**

Chaque patiente viendra avec son nécessaire de baignade (maillot de bain, serviette). Le matériel pédagogique sera fourni par la piscine (frites, planches....). Les patientes pourront se munir d'un peignoir ou autre afin de ne pas avoir froid sur le bord du bassin. Elles devront se plier au règlement intérieur de la piscine (douche obligatoire avant et après, collation seulement dans les endroits autorisés.....)

***Rythme* :**

Les séances auront lieu tous les mercredis. Sur six semaines, les cours seront pratiques, une septième séance sera théorique. Toutes les séances se dérouleront à la piscine de 9h à 10H30. Les patientes peuvent effectuer les séances dans l'ordre qu'elles veulent. Les patientes peuvent ne pas réaliser toutes les séances en piscine.

Par contre, il est **IMPERATIF** que les patientes s'inscrivent à l'avance et préviennent de leur absence auprès de l'accueil de la piscine. Les cours étant limité à six personnes, les patientes supplémentaires seront inscrites sur une liste est prévenue en cas de désistement. Nous comptons sur votre compréhension afin que cette nouvelle activité puisse se développer au mieux.

En espérant, vous rencontrer au plus vite !!!!!

L'équipe du centre aqua passion et Anne-Marie BREURE sage-femme