

CONTACTEZ-NOUS

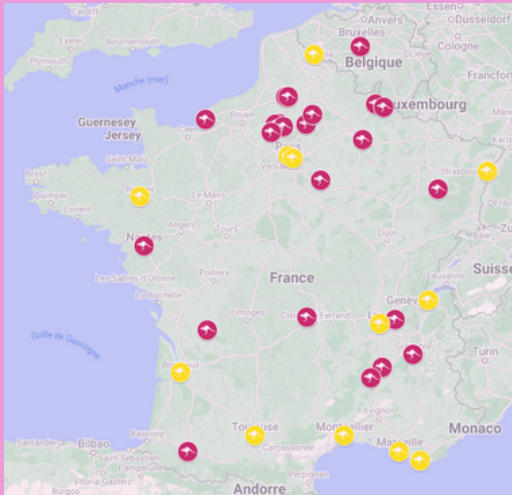
Antenne Nationale

8 taillis du cat

60155 Rainvillers

06.23.16.24.21

contact@kangatraining-france.fr



TROUVER UNE FORMATION



Votre instructeur:

EUX,

NOTRE PRIORITÉ



PREKANGA®

DEPUIS 2008

Méthode de préparation du corps
à la grossesse pour un meilleur
accouchement- L'originale

★★★★★

J'ai pratiqué le kangatraining avec mon premier bébé, et en ce moment je fais du prekanga pendant ma deuxième grossesse : je recommande +++++ !
Le kangatraining permet une reprise de l'activité physique en douceur, de façon adaptée, avec son nouveau-né et en rencontrant d'autres mamans.
Le prekanga m'aide à garder la forme tout au long de la grossesse, c'est un très bon moyen de lutter contre la fatigue et contre les petits désagréments de la grossesse.
Et évidemment toujours dans la bonne humeur, j'adore !

★★★★★

Un super moment au prekanga ou on peut en plus partager nos expériences avec des futures mamans!! De l'exercice tout en douceur mais qui fait bien travailler au fur et à mesure que la grossesse avance!

★★★★★

Je fais le pré kanga et on adore, petit séance de sport en musique entouré de futur maman, c'est le moment convivial de la semaine. Plus on s'arrondie et plus les exercices deviennent sportif 🙄
En plus, Maelle est adorable

★★★★★

Idéale pour continuer le sport pendant la grossesse ou reprendre après , les conseils de Maelle sont précieux. Très bonne ambiance, détendue et bienveillante 😊

★★★★★

C'est toujours un vrai moment de plaisir et de bien-être le tout dans la bonne humeur!
Catherine est une belle personne. Elle pratique son activité avec passion et cela se ressent.

★★★★★

En séance de Prekangatraining avec Lydia depuis le tout début de ma grossesse et franchement c'est top ! Cette activité physique est adaptée à la femme enceinte mais aussi à la personne et à sa santé ! Les exercices évoluent dans le temps, aucun risque ni pour la maman ni pour le bébé ! Je recommande vraiment pour les futures mamans qui souhaitent continuer de bouger et préparer leur corps à l'accouchement 🙌 et Merci à Lydia pour sa patience, son écoute et son adaptation en fonction des séances 🙌



Brochure de Présentation



Cette méthode répond aux **objectifs de Santé Publique** suivants:

- Prévention de l'incontinence urinaire d'effort
- Prévention du diastasis recti
- Diminution de la sédentarité périnatale et infantile
- Soutien à la parentalité
- Diminution de la dépression postnatale

Cette méthode permet la prévention des complications physiques, psychiques et psychologiques au cours de la grossesse.

Cette méthode offre une aide à la prévention du diastasis recti (Technique Tupler®) et des altérations pelviennes grâce à l'activation et l'entretien du muscle Transverse qui est utile pour l'accouchement, et au travail de mobilité pelvienne. Mais aussi de meilleures postures dans les gestes de la vie quotidienne.

Un bilan de début de suivi est OBLIGATOIRE avant de commencer, afin de répondre aux besoins et objectifs personnels de la future maman, et de connaître ses éventuelles contre indications relatives

La pratique régulière **dès le début de la grossesse** permet:

- de prévenir les complications de fin de grossesse,
- de traiter certaines contre indications (être en relation avec le professionnel référent)

Quelles sont ces contre indications relatives?

- Naissance prématurée avec raccourcissement du col de l'utérus
- Antécédents de fausses couches habituelles (on peut supposer que l'activité physique en début de grossesse a même un effet protecteur dans ce cas)
- Histoire de la naissance prématurée
- Maladie cardiovasculaire modérée
- Maladies respiratoires modérées
- Anémie (inférieure à 10 mg/décilitre)
- Malnutrition et troubles alimentaires
- Hypertension
- Diabète de type I mal contrôlé
- Maladie thyroïdienne mal contrôlée
- Grossesses gémellaires au-delà de la 28ème semaine de grossesse

Avec ou sans prescription médicale, ces contre indications limitantes, sont améliorées par la pratique du Prékanga®

Un logiciel de suivi (DNEO) est mis à la disposition du professionnel référent ainsi qu'au bénéficiaire.

QUE DIT LA HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ?

"L'Activité Physique pendant la grossesse est **le maintien de la condition physique et la réduction des risques de complications liées à la grossesse et non la recherche de performance.**

Le programme d'AP de la femme enceinte doit être **régulier**, repartit sur la semaine, individualisé et flexible [...] adapté à la condition physique, à l'état de santé et aux changements physiologiques [...] tout au long de la grossesse [...]"

La méthode Prékanga® est conçue autour de cela.

- Entretien de début de suivi OBLIGATOIRE, pour définir les besoins individualisés de chaque future maman.
- Mise en réseau avec les professionnels de santé (logiciel de suivi, application mobile)
- **Formation des instructeurs.rices aux contre indications relatives et absolues, aux caractéristiques du public encadré, aux signes d'alerte, et au développement de l'enfant.**
- Chaque mouvement de la méthode possède ses adaptations en fonction de l'état de santé, des capacités et objectifs de la jeune maman.

La **dimension sociale et psychologique** est également prise en charge:

- Accompagnement dans le changement corporel
- Sensibilisation au mouvement pour le bébé dès la conception, avec la création de marqueurs cognitifs
- Limitation des maux de grossesse

La méthode est encadrée en France depuis 2018, par Catherine Haudoire, Educatrice en Santé Publique, E3S-ETP. Elle en coordonne les ajustements pour la Santé Publique et forme personnellement les instructeurs sur le territoire, en créant l'IFAPP Kangatraining® France en 2019.

Cette méthode est déposée à l'INPI et **offre un outils de soutien à la parentalité et un maintien de la rééducation dans les gestes de la vie quotidienne.**