

○ ○ ○ ○



MomActiV Post-Partum
Présentation de votre guide et des essentiels



Présentation de votre guide

Karine Robidoux, Physiothérapeute

- Université de Sherbrooke, Programme Bac-Maîtrise en Physiothérapie - 2012

Pourquoi les MomActiV

Un programme pensé spécifiquement pour accompagner les femmes dans une reprise active, progressive et encadrée après l'accouchement

- Savoir pas où commencer, quoi faire et le faire correctement
- Être guidée de façon sécuritaire à chaque semaine
- Être accompagnée dans la progression
- Trouver une source de motivation par les rencontres de groupe
- Faire des changements durables dans les habitudes de vie
- Apprendre des bases essentielles qui vont servir à court et long terme
- Développer des repères pour savoir comment s'ajuster en fonction de son énergie, son corps et son évolution

Comment

- Entraînements de groupe → développer un réseau
- Activités extérieures lorsque possible
- Plan hebdomadaire structuré
- Encadrement + développement de l'autonomie
- Capsules éducatives préparatoires

Des outils pour la vie!

Ce que vous apprenez ici, ce n'est pas temporaire – ce sont des outils que vous allez garder et utiliser longtemps – Vous deviendrez VOTRE EXPERT de votre santé physique!

Les essentiels pour optimiser la pratique

- Commencer avec des routines courtes
- Associer l'entraînement à un moment clé de la journée
- Identifier des moments favorables dans sa semaine
- Adapter selon son énergie: versions courtes versus complète (activité de basse et de haute énergie)
- Prioriser la régularité plutôt que la durée
- Se rappeler que chaque minute compte

*Pour plus d'assistance dans
les parcours hybrides,
contactez l'ambassadeur
attribué à votre ville*



Pour les coordonnées de votre
ambassadeur: Rendez-vous dans la
section NOUS JOINDRE de
physioguide.ca



PHYSIO GUIDE

