

# Formation MamDanse®



**Supervision**

MAMDANSE®

BY SONIA DUCHESNE

**3 jours de formation unique pour approfondir, améliorer ses connaissances et acquérir de nouveaux outils. Créée par Sonia Duchesne, Professeure de danse, Danseuse professionnelle et chorégraphe.**

Une Méthode validée par des sages-femmes, kinésithérapeutes, ostéopathes, chiropracteurs. Dejà dans les maternités, les cabinets de sages-femmes, centres de bien-être, salles de sport...



# Supervision

MAMDANSE®

**Tu souhaites être rassuré(e) sur tes propositions, sur la sécurité, consolider tes acquis et acquérir de nouveaux outils.**

## **La Supervision est pour toi ! Au Programme :**

- Tu reverras tout ce qu'il faut pour assurer la sécurité des femmes et bébé durant la période de la périnatalité . Formation unique en France.
- Tu vas approfondir et améliorer tes connaissances, consolider tes acquis.
- Tu seras rassuré(e) sur tes propositions.
- Tu acquerras de nouveaux outils qui répondent aux besoins spécifiques de la maman et du bébé pendant la périnatalité.
- Tu bénéficieras de l'accompagnement de Sonia Duchesne, créatrice de la Méthode MamDanse® afin de mettre en valeur tes propositions.
- Tu appréhenderas les spécificités physiologiques et psychologiques de la femme et de bébé.
- Tu disposeras de tout le savoir-faire, la technique indispensables pour devenir un pédagogue autonome.
- Tu développeras le savoir-être, la posture indispensables à tout pédagogue.

# OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



1. S'assurer d'être dans la sécurité

2. Approfondir tes acquis, tes connaissances et apprendre de nouveaux outils.

3. Accompagner et mettre en lumière tes propositions

4. Valoriser ta légitimité et ta confiance dans ce rôle

- Proposer une activité unique grâce à une approche validée par des professionnels de la santé et de la forme. Revoir et consolider les fondamentaux : placements, outils, mouvements, danses et adaptations sécurisés pour la femme et bébé(s).
- S'assurer de respecter les besoins spécifiques de la future ou jeune maman, son évolution physique et morale ainsi que le développement du bébé et la motricité libre. Revisiter les connaissances de bases de l'anatomie notamment dans le mouvement dansé.
- Proposer des ateliers à ton image en toute sécurité.
- Consolider la posture juste du pédagogue afin de te sentir légitime et en toute confiance.

## Modalités pratiques

La formation dure 22 heures 30 sur 3 jours de 9 h 45 à 17 h 15  
Lieux : Paris, Bordeaux, Lille, Bruxelles, Genève...

### Profils des participant(e)s

- Toute personne déjà formée à la danse prénatale ou la danse maman/bébé.
- Être majeur(e), savoir lire, écrire et parler le français.



### Étapes d'inscription

1) L'inscription se fait en ligne.

- si tout est clair pour toi :  
<https://danseprenatale.com/formation>  
puis clique sur la session de ton choix.
- si tu as encore des questions :  
[contact@danse-prenatale.com](mailto:contact@danse-prenatale.com)

2) Nous te proposons un rendez-vous téléphonique pour nous assurer que la formation corresponde bien à tes attentes.

3) Versement d'un acompte afin de valider ton inscription.

Dans le cadre d'une prise en charge par un organisme financeur (OPCO, Pôle Emploi, FIF-PL...), l'accord devra nous être transmis au plus tard 48 heures avant le début de la formation.

# Moyens pédagogiques

## Moyens pédagogiques et matériels

- La formation oscille entre la théorie et la pratique pour intégrer les fondamentaux de la danse prénatale, de la physiologie, des adaptations, de la posture professionnelle, de la sécurité.
- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Matériel pédagogique approprié et nécessaire à la formation à disposition.
- Supports pédagogiques, bibliographie, références.



## Evaluation

- Feuille de présence.
- Evaluation continue.
- mises en situation avec grille d'observation et constructions de séances.
- Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation, dans le cas d'un parcours complet.
- Bilan des compétences acquises en fin de formation avec possibilité de revenir lors d'une prochaine session pour remise à niveau des acquis.
- Formulaires d'évaluation de la formation.



# TARIFS

Prise en charge individuelle : 510 € TTC  
Financement OPCO, entreprise : 900 € TTC  
Financement spécifique FIF PL : 750 € TTC

Une question, un doute, on en discute ensemble

Contacte-nous : +33 (0)6 61 44 06 91  
[contact@danse-prenatale.com](mailto:contact@danse-prenatale.com)



Dispense de TVA selon l'article 293b du Code général des impôts

Sonia DUCHESNE, en tant qu'organisme de formation, met tout en œuvre pour faciliter l'accès à la formation aux Personnes en Situation de Handicap et œuvre pour la diversité. Notre référent handicap externalisé, Morgane MAILLOT, est à votre écoute pour mettre en place les adaptations et/ou compensations nécessaires à votre situation personnelle. Vous pouvez la contacter par mail à l'adresse : [morgane.maillot@mltressources.fr](mailto:morgane.maillot@mltressources.fr).

Dans le cas où un accompagnement plus personnalisé devait être mis en place, nous sommes en mesure de vous diriger vers les organismes adaptés. Nous tenons à votre disposition la liste de ces organismes sur simple demande.

# La formatrice Sonia DUCHESNE



## Contact

Par mail : [contact@danse-prenatale.com](mailto:contact@danse-prenatale.com)

Par téléphone : 06.61.44.06.91

Sur les Réseaux sociaux : [@danseprenatale](https://www.instagram.com/danseprenatale)

Référent handicap: Morgane MAILLOT 07.71.94.66.39  
ou [morgane.maillot@mltressources.fr](mailto:morgane.maillot@mltressources.fr)

Les contacts sont également accessibles sur le site internet :

<https://danse-prenatale.com>

Pour s'inscrire: <https://danse-prenatale.com/formation>

Formulaire contact disponible sur le site :

<https://danse-prenatale.com/contact>



*Sonia Duchesne*

# La presse

**MON BIDON/Reportage**

En pleine **danse prénatale**

La gym, la piscine, le yoga, dépassés ! La nouvelle tendance pour les futures mamans qui veulent rester en forme, c'est la danse ! Immersion dans un cours de danse prénatale.

Il est 15 heures. Centre de bien-être Origina à Puteaux (dans les Hauts-de-Seine). Le gris de cet après-midi basale de semaine d'octobre s'entend aux fenêtres de la petite salle de gym. L'assistante tamisier et tapis moelleux accueille cinq futures mamans bien décidées à prendre un cours de danse d'une heure. La sixième est absente aujourd'hui car elle vient tout juste d'accoucher...

**Un plaisir autorisé jusqu'à l'accouchement**

On peut faire de la danse du premier mois de grossesse jusqu'à la date de l'accouchement. Il faut seulement éviter les sauts et le travail abdominal », précise Sonia Duchesne, professeur de danse, chorégraphe, et elle-même maman de deux enfants. La discipline présente en effet de nombreuses vertus pour les femmes enceintes. La première d'entre elles étant le plaisir : « Je vois des futures mamans en yoga ou en gym prénatal s'ennuyer avec des exercices parfois répétitifs. Mettre de la musique et proposer de la danse donne un effet de suite le sourire aux femmes », témoigne la professionnelle. Les participantes confirment. « Cela permet d'oublier un peu qu'on est enceinte (rires). Pour une fois, on peut faire une activité presque normale et rencontrer du monde ! », observe Alexandra, enceinte de sept mois de jumeaux. « On sort de la maison. On se sent moins seule avec nos soucis, ça rassure. Et puis, on reste active malgré le coag maternité », renchérit Dora.

**Mettre le corps en mouvement en douceur**

Chaque cours commence par un échauffement minutieux et en douceur sur les tapis dans le "cois ball", comme l'appelle Sonia. Puis les danseuses réalisent des mouvements coordonnés doucement et même une petite chorégraphie en fin de séance. « Aller, on la refait une dernière fois, vos bébés vont avoir le rythme dans la peau ! », s'exclame Sonia. Les filles suivent la prof à leur rythme sans forcer. « Bien mouilleux le pilé, les genoux un peu au-dessus du sol, on tend les bras jusqu'au bout des ongles... », s'exclame Sonia. Certaines danseuses posent instinctivement les mains sur leur ventre. D'autres le soulèvent par en dessous. Faut-il, enceinte de six mois, un peu perturbation car son bébé bouge beaucoup. « Laissez tomber ! Fais comme tu peux surtout ! », lui glisse Sonia.

Les filles s'échauffent également pour boire de l'eau. « Le cours ne requiert pas de niveau de danse. Comme style, cela correspond à du jazz très doux. Je choisis des musiques apaisantes et je m'adapte à leurs éventuelles contraintes. C'est avant tout un moment pour elles à précieuse la prof. « Ça fait un bien fou de transpirer. »

**Le plaisir de danser, sans le stress d'un spectacle de fin d'année !**

En danse prénatale, on peut se mouvoir à l'aise (surtout !)

Prenez plaisir à l'exercice pour votre bien-être !

32 PARENTS Décembre 2017

PARENTS Décembre 2017 33

« Allez, on la refait une toute dernière fois, vos bébés vont avoir le rythme dans la peau ! »

**Neuf Mois**

CONCEPTION - MA GROSSESSE - GROSSESSE ZEN - MON BÉBÉ - NEUF MOIS TV - BO

Accueil > Grossesse zen > Sport > Dansez en attendant bébé !

**Dancez en attendant bébé !**

PAR ANAIS URBAIN

La danse prénatale est de plus en plus demandée par les futures mamans. Elle permet de rester active tout en accompagnant les changements du corps durant la grossesse et de préparer sereinement l'accouchement.

**MA BULLE/Reportage**

**La danse postnatale, késako ?**

Vous souhaitez reprendre le sport en douceur après la naissance de votre bébé ? Ne cherchez plus, inscrivez-vous à un cours de danse postnatale. Plaisir, confiance en soi et relaxation garantis.

Le jeudi après-midi, au centre de bien-être Origina\* à Puteaux, dans les Hauts-de-Seine, elles sont cinq jeunes mamans à prendre un cours de danse avec leur bébé : Cécile, Audrey, Marie, Stéphanie et Auréa.

**L'accompagnement est proposé aux regards complaisants avec son bébé.**

« Je conseille aux mamans de demander l'avis de leur sage-femme avant de commencer l'activité. Dans certains cas, il vaut mieux entamer sa réduction du périnée au préalable », précise Sonia Duchesne, professeur de danse, chorégraphe et elle-même maman de deux enfants. « J'ai fait de la danse classique pendant vingt ans, mais également des claquettes », confie Marie en berçant son petit Louis. « Avoir fait de la danse avant la grossesse peut donner envie aux femmes de continuer avec leur bébé, mais ce n'est pas du tout obligatoire ! Le cours s'adresse vraiment à tous les niveaux », précise Sonia.

En effet, on est bien loin des lignes parfaites, des pointes tendues et du silence des cours de danse académiques. La séance débute en tailleur. Les bébés sont allongés sur un petit tapis et regardent leur maman. Tout commence par un auto-massage relaxant le visage, les cervicales, les lombaires, puis un massage pour son enfant. « On se frotte bien les mains pour les réchauffer avant de commencer ! », rappelle Sonia, qui guide les participantes de sa voix assurée.

Les danseuses (et leur petit apprenti) sont détendus et s'installent à leur rythme, sans pression et sur de la musique douce bien sûr. « Je veux que ça soit un moment privilégié pour elles, une bulle de liberté, une parenthèse dans leur journée. Les mamans peuvent se lever pour changer leur bébé, calmer des pleurs, donner le sein », poursuit la prof de danse, qu'aucun couinement ne perturbe.

90 PARENTS Mai 2018

[Clémentine Sage-femme](#)  
[Guide Sport et grossesse](#)

[La maison des Maternelles](#)

[Le Journal Huffington](#)



Cliquez sur l'image pour accéder aux vidéos sur MamDanse®