

# Kangatraining®



Véritable activité de santé bien être, le Kangatraining s'adapte à chacun des besoins postnataux de la jeune maman et aux besoins physiologique du bébé.

La pratique pouvant débiter dès la première visite postnatale réalisée, elle vous aidera à vous remettre de vos douleurs articulaires, de vos douleurs de symphyse, de votre faiblesse pelvienne, et bien d'autres...

Le concept possède sa propre pédagogie pour vous amener à la bonne posture, au bon maintien pour l'exécution sécurisée des mouvements, qui eux sont propres au concept.

Et tout cela avec votre bébé. Nous effectuons les mouvements au sol, puis debout, dans un ordre bien précis pour assurer une certaine routine au bébé, et lui donner des repères.

La collaboration avec Julie Tupler, fait du kangatraining une pratique entièrement sécurisée pour le diastasis des grands droits et le plancher pelvien. Chaque monitrice est formée pour mesurer et aider à la fermeture de cette complication physiologique.

La première séance peut se faire au domicile de chaque maman, afin d'évaluer au mieux leur besoin et commencer l'apprentissage des bons gestes et postures dans de bonne condition.

Un temps de conseil en portage, à hauteur de nos compétences, est possible afin d'assurer la sécurité de la maman et du bébé. Ensuite, une fois les bases acquises le suivi peu avoir lieu en groupe.

Le suivi peut être fait en ligne, si les séances ne sont pas dispensées en structure de parentalité.

## ***Qui était au courant ?***

Lorsque que nous accouchons, la première chose que nous voulons **c'est perdre notre ventre** Nous sommes focaliser sur cela, nous ne voyons que cela.

A notre connaissance, nous pensons que pour perdre ce ventre il nous faut faire des abdos.

Et c'est pourquoi, nous nous rapprochons de nos éducateurs sportifs.

La connaissance du diastasis, est méconnu de beaucoup, car même 5 mois, 9 mois, un an voire plus après l'accouchement, le diastasis peut être toujours là, et la pratique d'abdo ou tout autre activité n'a aucun effet sur la perte de notre ventre. Et nous restons, pour plus d'une maman sur deux, avec notre petit ventre de grossesse.

Afin de garantir de résultats d'affinement avec une activité sportive qu'elle soit, il faut avant tout refermer ce diastasis.

### **Comment ?**

Et bien c'est très simple !

Les instructrices kangatraining® sont spécifiquement formées à cela, et la pratique se veut objectivement dédiée à cela, en plus de renforcer et protéger le plancher pelvien.

Retenez aussi qu'un diastasis peut se refermer à n'importe quel moment, mais il peut se réouvrir aussi c'est pourquoi nous vous inculquons les bons gestes et postures à mettre en place dans votre vie quotidienne, mais également lors de votre reprise sportive.

Le kangatraining® est plus que du sport. C'est une activité physique thérapeutique qui traite vos complications physiologiques postnatal afin de vous permettre de préparer votre reprise sportive pour celles qui veulent, ou tout simplement vous mettre en sécurité physique dans votre vie quotidienne.

Le Kangatraining® est un concept déposé qui offre pour la première fois un suivi postnatal pour la remise en mouvement de la jeune accouchée, et pourquoi la préparer à sa reprise sportive, si elle le souhaite. C'est une véritable transition entre l'accouchement et la reprise d'une activité sportive ou le retour à la vie professionnelle.

Les jeunes mamans sont préoccupées par leur perte de poids post accouchement et souhaitent pour beaucoup reprendre le sport rapidement. A ce jour, hormis des recommandations, très peu d'activités permettent à la fois :

- 1- la prise en charge des complications dans le but de les corriger
- 2- la perte de poids par un travail d'endurance musculaire et cardio vasculaire
- 3- le bien-être de la jeune maman avec ses caractéristiques propres et sa préoccupation maternelle
- 4- son bébé.

Une étude a montré que ce qui favorisait la sédentarité chez les jeunes mères était la garde de leur enfant, surtout si elles allaient.

Et bien le Kangatraining®, activité physique adaptée au postnatal, mise en place par un médecin et une éducatrice sportive spécialisée en entraînement périnatal, lève ces freins en proposant une activité 100% adaptée et dédiée uniquement à ce public.

La jeune maman obtient :

- 1- un suivi de sa remise corporelle postnatale
- 2- est éduquée par le mouvement aux bons gestes et postures à adoptés dans la vie quotidienne avec son bébé
- 3- partage un moment de détente et d'échanges avec d'autres mamans
- 4- obtient des réponses à ses questions
- 5- créer des liens avec son bébé, qui lui bénéficie du suivi en fonction de ses besoins.

Avant chaque prise en charge, une première séance qui permet de dresser un bilan des besoins est effectuée et OBLIGATOIRE.

Depuis Janvier 2021, cette pratique est référencée dans le domaine paramédicale, au niveau prise en charge du bien-être et de la santé périnatale.

Certaines mutuelles procèdent à une prise en charge du suivi (cas par cas).



Le printemps est là ! Le soleil revient ! Et si nous décidions de profiter des bienfaits de notre très chère Dame Nature ?

Le concept Kangatraining® s'adapte à l'extérieur, pour poursuivre ses objectifs de prise en charge corporelle de la jeune maman.

En effet l'objectif est de passer un moment convivial entres mamans afin de rompre avec l'isolement, mais aussi de se réapproprier un corps changé dans les mouvements de la vie quotidienne.

Cette remise en mouvement peut être donc proposée, lors des beaux jours, en poussette avec le Kangaonwheel®, ou en randonnée porte bébé avec le Kangatrail®.

Chaque instructrice Kangatraining® sont formés à la mise en place de ces pratiques lors de leur formation de base.

Pour chacune de ces pratiques le déroulé de séance est modifié, mais reste propre au concept. Le bébé étant dans la poussette et le cadre étant différent, ses besoins sont également modifiés. C'est pourquoi une adaptation est nécessaire pour que le bébé se sente intégré dans la séance et y trouve son bien-être.

La pratique du Kangaonwheel® est très appréciée par les mamans qui ont un bébé qui pèse déjà très lourd ou bien qui a des difficultés avec le portage.

Le Kangatrail® est très apprécié quant à lui par les amoureux de la nature, de la forêt, de la randonnée Cette pratique est ouverte aussi bien aux mamans qu'aux papas.

Tout en remettant notre corps en mouvement en sécurité et en corrigeant nos modifications corporelles, nous nous reconnectons avec la nature. Bébé quant à lui sera dans le porte bébé, profitera des mouvements également, de la proximité de son parent pour se développer et profiter également des bienfaits de la nature. Des terrains escamotés seront utilisés pour augmenter la difficulté et permettre le renforcement des muscles qui ont été relâchés pendant la grossesse, et le travail cardiovasculaire nécessaire à la bonne diffusion de l'oxygène et à l'élimination des déchets.

Pour les deux pratiques l'hormone relaxine sera prise en considération, la protection pelvienne et abdominale également grâce à la mise en place de la Technique Tupler®. Aucune course, aucun saut, aucun travail en surforce ne seront envisagés si le plancher pelvien est faible et que le diastasis n'est pas refermé. Des contrôles en cours de programme sont pratiqués pour réajuster en fonction des besoins.

Si vous souhaitez rejoindre une instructrice près de chez vous, rien de plus simple : Réservez votre séance évaluation des besoins dans un premier temps, afin d'effectuer un bilan sur vos besoins et permettre à l'instructrice d'adapter les séances. Ensuite elle vous dirigera vers l'ensemble des séances.

Ce concept étant mondialement reconnu, n'oubliez pas de mettre le drapeau français avant de rentrer votre ville dans l'espace prévu à cet effet.

Et c'est parti pour passer de véritables moments de ressourcement, de complicité et de découverte tout en prenant soin de son corps.



Comme il est important de toujours le rappeler le Kangatraining® n'est pas du sport avec son bébé comme nous pourrions l'entendre.

En effet, de prime abord nous voyons un bébé dans le porte bébé et une maman en mouvement. Ce qui laisse imaginer cela sans ambiguïté.

Aujourd'hui le Kangatraining® commence à être référencé dans le domaine de la santé humaine, car il offre à la jeune maman un moyen de se réapproprier son corps dans les gestes de la vie quotidienne en toute sécurité et surtout avec son bébé.

Notre pratique est étudiée pour mettre en sécurité quotidiennement le plancher pelvien et la région abdominale. C'est sur cette deuxième zone que je vais m'étendre ici.

Depuis Mars 2020, la fondatrice du concept Kangatraining® a établi un partenariat avec Julie Tupler qui est une pionnière dans la recherche sur la correction du diastasis des grands droits.

Mais qu'est-ce que le diastasis des grands droits ?

Pour faire simple, c'est l'écartement des muscles abdominaux grands droits au niveau de la ligne blanche.

Pour visualiser au mieux ce muscle, c'est celui communément appelé « tablette de chocolat ».

Ces muscles lorsqu'ils sont correctement positionnés ont un rôle de soutien corporel et viscéral. La présence d'un diastasis entraîne des douleurs dorsales, des gênes gastriques, de l'incontinence entre autres.

Julie Tupler a ainsi après de nombreuses années d'études scientifiques sur le sujet, créé sa technique : La Tupler Technique®. Cette technique existe depuis 30 ans et est fortement recommandée par de nombreux médecins aux Etats Unis, afin de limiter les chirurgies abdominales.

Les mouvements Kangatraining® utilisent cette technique, les instructrices Kanga y sont formées au cours de la formation sur 2 mois et demi, afin de faciliter la correction du diastasis en post natal, et le prévenir en prénatal. En Prékanga® nous accompagnons les mamans à prendre conscience de leur transverse pour l'utiliser sciemment pendant l'accouchement, couplé à un relâchement conscient du plancher pelvien.

Tout est sécurisé pour corriger ce phénomène et faire que la maman l'entretienne dans la vie quotidienne. Le diastasis est mesuré lors de la première séance évaluative des besoins et suivi tout au long du programme de prise en charge. En plus, d'être intégrée dans le concept Kangatraining®, elle se présente sous forme d'accompagnement pour toutes les personnes (hommes, femmes, enfants) qui souhaitent corriger leur diastasis et ce à tous âges. Au sein de l'équipe Kangatraining®, nous sommes deux à être formés à l'ensemble de la méthode.