ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ENDOMÉTRIOSE

DURÉE

1 jour (7h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'activité physique adaptée à l'endométriose n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

300 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

L'endométriose est une maladie chronique qui touche 1à 2 femme sur 10. Le délai diagnostic moyen est d'environ 7 ans au vu de la multitude de formes et de symptomatologie. Elle est responsable 30% des infertilités féminines.

La douleur et l'impact de la maladie varient d'une femme à l'autre. L'activité physique a été identifiée comme un outil efficace pour réduire la douleur et améliorer la qualité de vie de la femme atteinte d'endométriose.

En effet, l'activité physique joue un rôle clé dans la gestion de la douleur et sur le bien-être physique et psychique de ces femmes. L'activité physique a également toute sa place lors du parcours de PMA (Procréation Médicalement Assistée) afin de gérer le stress de cette période difficile et d'optimiser les chances de réussite du parcours.

La formation vous permettra de devenir un acteur clé de la prise en charge pluridisciplinaire de l'endométriose. Elle a pour objectif de vous transmettre les compétences nécessaires pour identifier les besoins de vos pratiquantes en fonction de leurs symptômes, et de proposer une séance adaptée.

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques et sportives (coachs sportifs, enseignants en APA, préparateurs physiques, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement de l'activité physique et/ou sportive des femmes atteinte d' endométriose.
Elle est également ouverte aux professionnels de santé.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives de ce public les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif... (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre ce qu'est l'endométriose [MATIN]

- Les différentes formes et les diagnostics différentiels
- L'origine, le diagnostic et les traitements
- Les différentes zones pouvant être touchées
- Le mécanisme et l'impact de la douleur liée à l'endométriose

.

Prendre en compte l'impact de la maladie sur la vie quotidienne [MATIN]

- Sur la vie scolaire, professionnelle et sociale
- Sur la santé physique et psychique
- Sur l'intimité et le parcours de fertilité du couple

Accompagner vos pratiquantes dans la gestion de leur endométriose au quotidien grâce à l'activité physique [MATIN]

- Intérêt de l'activité physique et de l'ETP pour la gestion de la douleur
- Bénéfices de de l'activité physique pour le bien-être physique et psychique
- Importance de la mobilité de la région pelvienne et de l'abdomen pour lutter contre les adhérences
- Travail de respiration dans la gestion des douleurs et du stress oxydatif
- Lutte contre la cinésiophobie et le déconditionnement
- Conseils hygiéno-diététiques
- Gestion du stress dans le parcours PMA

Concevoir et animer des séances d'activité physique adaptée à l'endométriose [APRES-MIDI]

- Exercices et séances de mobilité pour lutter contre les adhérences, les douleurs chroniques et pour améliorer la qualité de vie
- Exercices et séances de stretching/ mobilité lors de douleurs aiguës
- Exercices et séances pour améliorer la vascularisation de l'utérus et optimiser le parcours PMA
- Adaptations des séances d'activité physique d'intensité modérée à intense

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique ;
- Des études de cas pratiques avec mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme d'étude de cas ;
- Un questionnaire de satisfaction à chaud ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.

FORMATRICE

Anaïs MAUREL

Masseur-kinésithérapeute, spécialisée dans la rééducation périnéale et abdominale
Formations complémentaires : Endométriose, fertilité, Pilates, Le sport la femme et son périnée, Prise en charge des douleurs pelviennes, Kinésithérapie Viscérale, Rééducation Pelvi-Perinéologie…

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.