ACTIVITÉ PHYSIQUE, CAISSON ABDOMINAL ET TROUBLES PELVI-PÉRINÉAUX

DURÉE

2 jours (14h)

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

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine des troubles pelvi-périnéaux n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences

TARIF

560 € en présentiel

500 € à distance

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

Les troubles pelvi-périnéaux peuvent affecter la pratique d'une activité physique, le confort à l'effort et la qualité de vie des femmes. Le post-partum, une perte de poids importante, certaines chirurgies ou encore la reprise sportive peuvent nécessiter une attention particulière au fonctionnement de la sangle abdominale et du plancher pelvien, notamment dans la gestion des pressions exercées lors des mouvements.

Une pratique physique inadaptée peut majorer les contraintes abdomino-pelviennes et favoriser l'apparition ou l'aggravation de certains symptômes. À l'inverse, des exercices adaptés, tenant compte des capacités de chaque personne, permettent d'ajuster la respiration, les charges, les amplitudes et les impacts afin de favoriser une pratique plus confortable et sécurisée.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les connaissances et les outils nécessaires pour comprendre les mécanismes abdomino-pelviens et adapter vos séances d'activité physique aux besoins des pratiquantes, en tenant compte de leurs capacités, de leurs éventuelles problématiques pelvi-périnéales et de leurs objectifs de pratique.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé (kinésithérapeutes, sages-femmes...) souhaitant se former dans le domaine des troubles pelvi-périnéaux, afin de conseiller et d'accompagner au mieux la pratique d'un public en bonne santé ou pathologique dans un objectif de forme, de bien-être, de santé, ou de performance sportive.

Peut animer des séances d'activité physique et/ou sportive toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA… (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

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

Comprendre la biomécanique et les pressions abdomino-pelviennes [JOUR 1]

- Anatomie fonctionnelle et biomécanique : paroi abdominale, diaphragme, plancher pelvien et synergies musculaires
- Pression intra-abdominale : mécanismes, variations selon les postures, les mouvements et les efforts ; résultantes de forces et transmission des contraintes.
- Fonctionnement du plancher pelvien : hypotonie, hypertonie et conséquences possibles sur la continence, le soutien pelvien et la douleur.
- Respiration, engagement abdominal et gestion des contraintes lors d'exercices fonctionnels

Adapter l'entraînement aux situations féminines et aux pratiques sportives [JOUR 2]

- Particularités physiologiques et fonctionnelles après la grossesse et l'accouchement : reprise de l'activité, progressivité et points de vigilance
- Conséquences possibles d'une perte de poids importante et des chirurgies abdominales ou pelviennes sur la paroi abdominale et la gestion des efforts
- Troubles de la statique pelvienne et activité physique : incontinence urinaire d'effort, prolapsus et diastasis ; repérage des signes d'alerte et limites du rôle de l'encadrant
- Reprise et adaptation de la course à pied : impacts, symptômes, progressivité et ajustements en cas de fuites urinaires ou de prolapsus
- Adaptation des exercices de renforcement et des efforts intenses : CrossFit, Hyrox, sauts, charges et enchaînements
- Analyse d'une situation pour choisir les adaptations et construire une progression individualisée

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 et 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 la formatrice 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 de cas pratique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- 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.



FORMATRICES

Anaïs MAUREL

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

Sarah GILBERT

Masseur-kinésithérapeute, spécialisée dans la rééducation périnéale et abdominale
DU endométriose
Formations complémentaires : Pilates, Le sport la femme et son périnée, Prise en charge des douleurs pelviennes, 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.