

Sport et périnée (F. HAPPILLON)

Objectifs

- Réaliser un bilan complet et adapté aux signes et symptômes en pratique sportive
- Adapter sa prise en soin en fonction de l'âge, de la pratique sportive et de la situation des patients et patientes

Formateur.trice

Florence HAPPILLON

Masseur-Kinésithérapeute DE
Master en Sciences de l'Education
DIU rééducation périnéale

Tarifs

Coût de la formation - Tarif : 820€

DPC - En cours de traitement

FIFPL - En cours de traitement

Organisation

Construction du groupe :
18 personnes

Du 8 au 10 juin 2026 - Mulhouse

22h30 / 3 jours

Public et Prérequis

Masseurs-kinésithérapeutes D.E ou A.E.

Moyens pédagogiques et pratiques

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Alternance des séquences théoriques (Supports Polycopiés fournis aux stagiaires et projection d'un diaporama) puis des séquences pratiques en binômes sous surveillance et supervision du formateur.
- Merci de vous munir d'une tenue confortable afin d'effectuer l'ensemble de la partie pratique de la formation.

Modalités de suivi de l'exécution du programme et d'évaluation

- Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur.
- Évaluation des apports de la formation :
- Pré et Post-test
- Quizz – questionnaires
- Correction des gestes techniques au décours de la pratique
- Échanges autour des cas emblématiques
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

Accès aux personnes handicapées

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5ème catégorie).

Programme détaillé de la formation

Jour 1	Contenus	Pédagogie	
	<ul style="list-style-type: none"> • Apporter des connaissances anatomiques et physiologiques sur le plancher pelvien • Comprendre les mécanismes physio-pathologiques affectant la sphère pelvi-périnéale et la pratique sportive • Différencier sa prise en soin en fonction de la période de vie 		
09h00 09h15	Accueil des stagiaires et recueil des attentes Pré-test	Echanges	Tour de table – questionnements mutuels sur les connaissances de base QUIZZ
09h15 10h30	<ul style="list-style-type: none"> • Rappel anatomique et physiologique du plancher pelvien et son rôle <ol style="list-style-type: none"> 1. Bassin osseux 2. Muscles du plancher pelvien et synergie 3. Fascia pelvien 4. Innervation et vascularisation 5. Physiologie de la continence 6. Cycle hormonal et modifications 	Théorique	Projection du diaporama. Supports audiovisuels et remise du polycopié.
Pause			
10h45 11h30	Rappels (Suite et fin)	Théorique	Projection du diaporama, Supports audiovisuels et remise du polycopié.
11h30 13h00	<ul style="list-style-type: none"> • Définition de l'activité physique, activité sportive, haut niveau (1h30) <ol style="list-style-type: none"> 1. Histoire du sport 2. Recommandations et place des femmes dans le sport 3. Spécificités du RED-S 4. Spécificités de la pratique d'activité physique en pré et post partum 5. Spécificités de la pratique d'activité physique en périménopause 	Théorique	Projection du diaporama – Supports audio-visuels
Repas			
14h00 15h00	<ul style="list-style-type: none"> • Cas clinique (1h) <ol style="list-style-type: none"> 1. Adolescente de haut niveau 2. Femme en pré-partum souhaitant adapter son activité sportive 3. Femme en post-partum souhaitant reprendre son activité sportive 4. Femme en post-ménopause souhaitant reprendre une activité sportive 	Echanges – Active	Travail en groupe Réflexion collective
Pause			
15h15 17h15	<ul style="list-style-type: none"> • Pathologies pelviennes rencontrées durant la pratique sportive ou pouvant entraîner une limite de la pratique 	Théorique	Projection du diaporama – Supports audio-visuels

	<p>sportive</p> <ul style="list-style-type: none">• Incontinence urinaire<ul style="list-style-type: none">i) Incontinence urinaire d'effortii) Incontinence urinaire par urgenturies• iii) Incontinence urinaire mixte <p>1. iv) Rappels des autres troubles urinaires</p> <p>1. Prolapsus des organes pelviens</p> <p>2. Douleurs pelviennes ou périnéales</p> <p>1. i) Endométriose</p> <p>2. ii) SOPK</p> <ul style="list-style-type: none">• iii) Névralgie pudendale <p>1. Troubles intestinaux et incontinence anale</p> <p>2. RED-S</p>		
17h15	Synthèse de fin de journée	Echange – Active	Question – réponse
17h30			
Jour 2	Contenus	Pédagogie	
	• Réaliser un bilan complet et adapté aux signes et symptômes en pratique sportive		
09h00	Accueil des stagiaires – reprise des éléments vus la veille	Echanges	Questions / réponses
09h15			
09h15	<ul style="list-style-type: none">• Modélisation du plancher pelvien lors de différents gestes sportifs1. Gestion de l'impact2. Gestion de la pression intra-abdominale3. Gestion du réflexe postural anticipateur	Théorie – Active	Projection du diaporama – supports audio-visuels (tableaux et simulations)
10h15			
	Pause		
10h30	<ul style="list-style-type: none">• Bilan du contrôle moteur, abdominale, périnéale adapté à la pratique sportive1. Anamnèse2. Contrôle moteur du geste sportif3. Bilan abdominale4. Bilan pelvi-périnéale	Active – Démonstrative	Projection du diaporama – supports audio-visuels (tableaux et simulations)
13h00			Mise en situation pratique
	Repas		
14h00	Pratique du bilan complet entre stagiaires	Active – démonstrative	Mise en situation pratique
15h00			Supervision par le formateur
	Pause		
15h30	Retour sur la pratique du bilan et cas clinique pour JOUR 3	Active – Echanges	Discussion en groupe

17h15			Question – réponses
17h15	Synthèse de fin de journée	Echanges	Question – réponse
17h30			
Jour 3	Contenus	Pédagogie	
	<ul style="list-style-type: none">Adapter sa prise en soin en fonction de l'âge, de la pratique sportive et de la situation des patients et patientes		
09h00	Accueil des stagiaires et reprise des éléments vus la veille	Echanges	Questions – réponses
09h15			
09h15	<ul style="list-style-type: none">Traitement<ul style="list-style-type: none">1. Matériel et outils à disposition2. Incontinence urinaire3. Prolapsus des organes pelviens4. Douleurs pelviennes et périnéales5. Troubles intestinaux et incontinence anale6. RED-S	Théorie	Projection du diaporama – Support audio-visuel
10h15			
	Pause		
10h30	Traitement (Suite et fin)	Théorique	Projection du diaporama – Support audio-visuel
13h00			
	Repas		
14h00	<ul style="list-style-type: none">Cas clinique et pratique<ul style="list-style-type: none">1. En fonction des sports2. En fonction de l'âge et situation	Théorie – démonstrative – active	Projection du diaporama – Support audio-visuel
15h15			Travail en groupe
	Pause		
15h30	<ul style="list-style-type: none">Cas clinique et pratique (Suite et fin)<ul style="list-style-type: none">1. En fonction des sports2. En fonction de l'âge et situation	Démonstrative – active	Echanges
17h15			Travail en groupe
17h15	Evaluation de fin de formation et de l'Objectif Opérationnel	ÉCHANGES RÉFLEXIVE	Tour de table – questionnements mutuels et évaluation orale-écrite de la formation
17h30	Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances		