

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>sportive</li> <li>• Incontinence urinaire           <ul style="list-style-type: none"> <li>i) Incontinence urinaire d'effort</li> <li>ii) Incontinence urinaire par urgencies</li> <li>• iii) Incontinence urinaire mixte</li> </ul> </li> <li>1. iv) Rappels des autres troubles urinaires</li> <li>1. Prolapsus des organes pelviens</li> <li>2. Douleurs pelviennes ou périnéales           <ul style="list-style-type: none"> <li>1. i) Endométriose</li> <li>2. ii) SOPK</li> </ul> </li> <li>• iii) Névralgie pudendale</li> <li>1. Troubles intestinaux et incontinence anale</li> <li>2. RED-S</li> </ul>		
17h15 17h30	Synthèse de fin de journée	Echange – Active	Question – réponse
<b>Jour 2</b>	<b>Contenus</b>	<b>Pédagogie</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser un bilan complet et adapté aux signes et symptômes en pratique sportive</li> </ul>			
09h00 09h15	Accueil des stagiaires – reprise des éléments vus la veille	Echanges	Questions / réponses
09h15 10h15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modélisation du plancher pelvien lors de différents gestes sportifs           <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Gestion de l'impact</li> <li>2. Gestion de la pression intra-abdominale</li> <li>3. Gestion du réflexe postural anticipateur</li> </ul> </li> </ul>	Théorie – Active	Projection du diaporama – supports audio-visuels (tableaux et simulations)
	<b>Pause</b>		
10h30 13h00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bilan du contrôle moteur, abdominale, périnéale adapté à la pratique sportive           <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Anamnèse</li> <li>2. Contrôle moteur du geste sportif</li> <li>3. Bilan abdominale</li> <li>4. Bilan pelvi-périnéale</li> </ul> </li> </ul>	Active – Démonstrative	Projection du diaporama – supports audio-visuels (tableaux et simulations)  Mise en situation pratique
	<b>Repas</b>		
14h00 15h00	Pratique du bilan complet entre stagiaires	Active – démonstrative	Mise en situation pratique  Supervision par le formateur
	<b>Pause</b>		
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			
<b>Jour 3</b>	<b>Contenus</b>	<b>Pédagogie</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adapter sa prise en soin en fonction de l'âge, de la pratique sportive et de la situation des patients et patientes</li> </ul>		
09h00	Accueil des stagiaires et reprise des éléments vus la veille	Echanges	Questions – réponses
09h15			
09h15	<ul style="list-style-type: none"> <li>Traitements           <ol style="list-style-type: none"> <li>Matériel et outils à disposition</li> <li>Incontinence urinaire</li> <li>Prolapsus des organes pelviens</li> <li>Douleurs pelviennes et périnéales</li> <li>Troubles intestinaux et incontinence anale</li> <li>RED-S</li> </ol> </li> </ul>	Théorie	Projection du diaporama – Support audio-visuel
10h15			
	<b>Pause</b>		
10h30	Traitements (Suite et fin)	Théorique	Projection du diaporama – Support audio-visuel
13h00			
	<b>Repas</b>		
14h00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cas clinique et pratique           <ol style="list-style-type: none"> <li>En fonction des sports</li> <li>En fonction de l'âge et situation</li> </ol> </li> </ul>	Théorie – démonstrative – active	Projection du diaporama – Support audio-visuel
15h15			Travail en groupe
	<b>Pause</b>		
15h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cas clinique et pratique (Suite et fin)           <ol style="list-style-type: none"> <li>En fonction des sports</li> <li>En fonction de l'âge et situation</li> </ol> </li> </ul>	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		