

## Le Sport, la Femme & son Périnée

2 jours, soit 14 heures en présentiel  
avec Sandrine GALLIAC ALANBARI & Claire CHEVILLARD

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

### OBJECTIFS :

Depuis quelques années le sport occupe un intérêt tout particulier chez la femme attentive à leur aspect physique, mais aussi à leur bien-être et leur bonne santé : les vertus du sport ne cessant d'être valorisées et promues par les médias et le monde médical.

Les bienfaits du sport sur l'état général sont connus. Cependant le sport au féminin peut être à l'origine de pathologies de la sphère périnéale, à titre d'incontinence urinaire, de troubles de la statique pelvienne. Certains sports sont plus à risque que d'autres, et les sportives de haut niveau beaucoup plus exposées.

Les professionnels de santé et les masseurs kinésithérapeutes se doivent d'avoir vis-à-vis de leurs patientes un rôle d'information, de prévention, de dépistage et surtout d'orientation thérapeutique. Il existe des solutions thérapeutiques simples et efficaces que nous proposerons à travers cette formation en dressant un état des lieux des dernières connaissances thérapeutiques dans le domaine afin d'améliorer la prise en charge de ces patientes sportives dans le cadre de l'incontinence urinaire d'effort.

### PROGRAMME :

- **1er jour** : Sandrine GALLIAC ALANBARI

09h30 *Accueil des participants*

- 10h - Etat des lieux du sport au féminin  
- Rappels des bases anatomiques du petit bassin et du périnée  
- Rappels anatomo-physiologique de l'incontinence urinaire (IUE), des troubles de la statique pelvienne et des mécanismes d'incontinence urinaire à l'effort chez la sportive
- 11h - EBP de l'IUE chez la sportive et des troubles de la statique pelvienne  
- Prise en charge d'une IUE chez la patiente sportive avec périnée faible

12h30 *Déjeuner*

- 13h30 - Prise en charge d'une IUE chez la patiente sportive de haut niveau avec un périnée compétent  
- Mécanismes synergiques du caisson abdominal
- 15h30 - Présentation des différentes techniques gymniques de l'abdomen
- 16h30 - Définition, présentation pratique et protocoles des ajustements posturaux anticipateurs (APA)

18h *Fin de la journée*

- **2ème jour** : Claire CHEVILLARD

- 09h - Le profil hormonal de la sportive et ses variations pendant la puberté, la grossesse, lors d'une activité sportive à haut niveau et à la ménopause  
- Les conséquences physiques et pelvi périnéales des troubles du cycle hormonal chez la sportive  
- Prise en charge des sportives en périnéologie à la puberté

# PROGRAMME

- 10h30 - Les spécificités d'une prise en charge lors d'une activité à haut niveau : la triade de la sportive  
- Les troubles métaboliques chez la sportive (diabète, HTA, obésité, amaigrissement, ...)  
- Solutions palliatives et curatives à travers une prise en charge par le travail rééducatif postural, périnéal, et d'éducation thérapeutique  
- Utilisation de techniques complémentaires : Taping, techniques rééducatives, conseils

12h30 Déjeuner

- 13h30 - Anatomie-physiologie de la femme enceinte, spécificités biomécaniques et posturales de la femme enceinte,  
- Pratique du sport pendant la grossesse, indications et contre-indications de l'activité physique pendant la grossesse  
- Comment anticiper le post-partum par la maîtrise corporelle globale et pelvi-périnéale  
- La reprise détaillée de l'activité physique en post-partum

- 15h30 - Conséquences physiques et pelvi-périnéales du vieillissement chez la sportive : syndrome génito-urinaire de la ménopause, ostéoporose...  
- L'activité physique à la ménopause  
- Ouverture sur le matériel et certaines pratiques spécifiques : vélo, chaussures...

17h Fin de la journée

---

## METHODOLOGIES :

---

### Méthodes pédagogiques mises en œuvre :

Le format retenu pour cette formation est le format présentiel dans un même temps et un même lieu, ce qui permet le contact direct entre le formateur et les stagiaires, en s'appuyant sur les différentes méthodes pédagogiques ci-dessous, employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des évaluations avant formation.
- **Méthode expérientielle** : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances.
- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive.
- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique, devant les participants lors des TP.
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les gestes techniques.

### Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours
- Polycopié en version numérique reprenant le PPT
- Matériel utile pour les démonstrations pratiques, comme tapis, ballons, élastiques, etc...

### Type d'évaluation pratiquée par l'organisme de formation :

- Évaluation des connaissances et pratique professionnelle avant la formation par QCM
- Évaluation théorique et pratique par le formateur tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation

## FORMATEUR :

### **Sandrine GALLIAC ALANBARI**

- Masseur-kinésithérapeute DE, spécialisée en périnéologie
- DU Européen : Rééducation périnéo-sphinctérienne - St Etienne
- Master 2 - Sciences de l'éducation - REFE - Montpellier 3 - 2014
- Publication de « Rééducation Périnéale Féminine » aux éditions DUNOD

### **Claire Chevillard**

- Masseur-kinésithérapeute DE
- DIU de pelvi périnéologie - Bordeaux Toulouse
- Spécialisée dans la rééducation en pelvi périnéologie et la prise en charge des femmes en pré et post natal