

## Le Sport, la Femme & son Périnée

2,5 jours, soit 18 heures en présentiel ou classe virtuelle  
avec Sophie PIQUET & Claire CHEVILLARD

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

### OBJECTIFS :

Depuis maintenant de nombreuses années, la pratique d'une activité sportive intéresse tout particulièrement les femmes attentives 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.

Cette formation abordera les problématiques que celles-ci pourront rencontrer au cours de leur vie, sur le plan périnéal et abdominal. Elle balayera l'anatomie, physiologie, physiopathologie et les solutions qu'un kinésithérapeute peut leur apporter, tant sur le plan curatif que préventif.

#### Objectifs :

- Apporter des connaissances solides et des outils spécifiques, aux kinésithérapeutes prenant en charge des sportives, sur la sphère périnéo-abdominale,
- Comprendre quelles incidences peut avoir le sport chez une femme de la puberté à la ménopause et comment les accompagner de manière adaptée et personnalisée,
- Préciser ses connaissances anatomiques et physiologiques sur le périnée féminin,
- Comprendre les liens entre périnée, abdomen et diaphragme,
- Comprendre les incidences du sport sur le périnée et l'abdomen de la femme au cours de la vie,
- Connaître, bilancer et traiter les différentes pathologies de la sportive en lien avec cette région,
- Différencier les symptômes et outils de prise en charge selon les périodes de vie : nullipare, périnatalité, ménopause.

### PROGRAMME :

- **1er jour :** Sophie PIQUET  
09h *Accueil des participants*

09h30 - Présentation des participants & évaluation des pratiques de chacun.  
- Introduction  
- Recommandation de l'activité physique chez l'adulte  
- Le sport féminin au fil de l'Histoire

# PROGRAMME

## 10h **Incontinence urinaire d'effort (IUE) chez la sportive avec périnée incompetent**

- Rappels anatomo-physiologiques de l'IUE
- Mécanismes physiopathologiques de l'IUE chez la sportive
- Prise en charge rééducative IUE chez la sportive selon les EBP
- **Travaux Pratiques** : palpation

## 11h **Troubles de la statique pelvienne (TSP) chez la sportive**

- Mécanismes physiopathologiques des troubles de la statique pelvienne
- Prise en charge rééducative des TSP chez la sportive selon les EBP
- **Travaux Pratiques** : discussion autour des pessaires / Apprentissage poussée défécatoire

## 11H45 **Incontinence Anale (IA) chez la sportive**

- Mécanismes physiopathologiques de l'IA
- Prise en charge rééducative de l'IA chez la sportive selon les EBP

12h30 Déjeuner

## 13h30 **Incontinence urinaire d'effort chez la sportive avec périnée compétent**

- Rappels anatomo-physiologique du caisson lombo-abdomino-pelvien
- Mécanismes physiopathologiques de l'IUE liés à la dysfonction du caisson
- Présentation des différentes techniques de réhabilitation du transverse
- Mécanismes de stabilisation ou Ajustement Postural Anticipateur (APA)
- **Travaux Pratiques** : Vers l'ajustement postural anticipateur / Couplage BFB + périnée et abdo

15h Cas clinique 1 : réflexion collective  
Cas clinique 2 : réflexion collective

## 16h **Spécificité selon les sports**

- CrossFit@
- Sports en « selle »
- La course à pied
- Volley Ball
- Gymnastique
- Rugby
- Triathlon
- Trampoline

## 17h **Notions en micronutrition du sportif**

- Rôle de la nutrition du sportif
- Conseils aux sportifs

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

- 10h30 - Les spécificités d'une prise en charge lors d'une activité à haut niveau : le RED-S de la sportive (Déficit Energétique Relatif dans le Sport)
- Les troubles métaboliques chez la sportive (diabète, HTA, obésité, amaigrissement, ...)

# PROGRAMME

- 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

- **3ème jour** : Sophie PIQUET

- 09h - Prise en charge & Rôle du kinésithérapeute, modélisation CIF

- 9h30 - Ateliers pratique 1 : APA séance collective

- 10h30 - Ateliers pratique 2 : réflexion collective  
Construire des séquences de réhabilitation du caisson face aux problématiques de la femme sportive en pelvi-périnéologie aux travers de différents sports.  
- CrossFit@  
- Courses à pied  
- Volley/Basket Ball  
- Equitation  
- Gymnastique  
- Perche  
- Tennis  
- Judo  
- Construction supplémentaire en fonction des demandes

12h30 Fin de la formation

---

## METHODOLOGIES :

---

### Méthodes pédagogiques mises en œuvre :

Le format retenu pour cette formation est :

- **Soit le format présentiel** dans un même temps et un même lieu, ce qui permet le contact direct entre le formateur et les stagiaires, projection d'un PPT, consultation de documents pédagogiques, interaction et échanges...
- **Soit la classe virtuelle** nécessitant le déploiement d'outils synchrones informatiques de type qui correspondent à des temps de contacts directs entre les intervenants et les participants mais également entre les participants eux-mêmes, de partage d'écran de PPT, documents et vidéos, de tableaux blancs interactifs, etc...

# PROGRAMME

Le formateur s'appuiera 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 techniques enseignées à l'aide du matériel recommandé, et sont corrigés directement par le formateur en salle de formation pour le format en présentiel ou par visio en temps réel pour la classe virtuelle.

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

- Projection PPT du cours en salle ou en virtuel
- Outil numérique synchrone (Zoom ou équivalent) pour une classe virtuelle en temps réel avec possibilité d'interaction, zone de chat, visio, partage d'écran, etc...
- Polycopié en version numérique reprenant le PPT et divers documents annexes
- Matériels adaptés à la pratique à disposition dans la salle de formation ou à prévoir par le stagiaire lors des classes virtuelles 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 :

---

### Sophie PIQUET

- Masseur Kinésithérapeute D.E
- Spécialisée en pelvi-périnéologie féminine
- Instructeur Pilates
- Licence STAPS Éducation et Motricité
- Master en Sciences de l'Éducation - option RISO
- Chargée d'enseignement à l'IFMK St Maurice & formation continue (IPPP, UCL Louvain, Kiné Lille Formation)
- Membre de Comité scientifique & pédagogique de l'IPPP

### 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