

SPORT & PÉRINÉE 8 h / 1 j

Objectifs

Comprendre l'anatomie et le rôle du périnée
Reconnaitre l'impact de l'activité physique sur le périnée post-partum Apprendre à protéger et renforcer le périnée dans les APS et la performance Sensibiliser et transmettre ses connaissances

Prérequis

Être majeur

Moyens pédagogiques :

Salle de formation (équipement danse parquet, tapis de sol)

Livret de formation avec support visuel

Accessibilité 

Soucieuse de faciliter l'accès à ses formations aux personnes en situation de handicap

Lobody-Formation étudie les différentes situations particulières.

N'hésitez pas à nous contacter afin d'étudier les possibilités d'accès.

Moyen de suivi de la formation :

Le suivi de la formation est assuré par des feuilles d'émargement signées par demi-journée, par la formatrice et les stagiaires.

Modalités d'évaluation :

QCM et exercices pratiques pendant la formation

Mises en situation de fin de formation

Délais d'accès :

L'inscription à la formation sera validée uniquement après la vérification du respect des prérequis par le candidat.

L'inscription peut avoir lieu jusque 3 jours savant le démarrage de la session, sous réserve de places disponibles

Durée et coût

La durée de la formation est de 1 jour : 8 heures de formation

Dates et lieux : à choisir sur le site internet lobody-perfect.fr

Horaires : 8h30 - 12h et 13h - 17h30 (selon disponibilité de la salle)

Coût : 290 euros (36,25 euros/h x 8h) - TVA non applicable. Art. 293 b du CGI

Programme

Bases théoriques : 1 Jours 8h

Qu'est-ce que le périnée avec anatomie bassin, organes, diaphragme respiratoire

A quoi sert-il

Comment fonctionne-t-il

Ressenti corporel :

Repérer le bassin

Travail du diaphragme

Situer le périnée

Lien entre diaphragme et périnée, les pression

Dysfonctionnement du périnée : les pathologies L'éducation, la prévention, la rééducation