



## SPORT & PÉRINÉE 8 h / 1 j

Un positionnement pédagogique sera effectué avant le début de formation via un questionnaire de pré formation transmis jusqu'à 3 jours avant.

### Objectifs

- Comprendre l'anatomie et le rôle du périnée
- Reconnaître l'impact de l'activité physique sur le périnée post-partum
- Apprendre à protéger et renforcer le périnée dans les APS et la performance
- Conseiller et sensibiliser les pratiquants sur la protection du périnée dans le cadre des activités physiques et sportives

### 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 (par mail : [contact@lobody-perfect.fr](mailto:contact@lobody-perfect.fr) ou par téléphone : 06 09 83 89 03) 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

La formation donne lieu à la délivrance d'une attestation d'instructeur mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis. Si la formation n'est pas validée, l'apprenant dispose d'un délai d'un an après la fin de la formation pour se repositionner sur une prochaine session d'évaluation en présentiel, à sa convenance.

## 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 jusqu'à 3 jours avant 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](http://www.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