



SPORT & PÉRINÉE 8 h / 1 j

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
- 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

- Apprendre et reconnaître le rôle du périnée lors de l'activité physique
- Savoir parler du périnée avec le vocabulaire adapté
- Reconnaître l'activité à proposer en fonction de l'endommagement du périnée

Modalités d'évaluations

- Être capable de concevoir un cours adapté à tous les publics
- Savoir parler du périnée avec le vocabulaire adapté

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 pressions

Dysfonctionnement du périnée : les pathologies

L'éducation, la prévention, la rééducation

Périnée et pratique sportive

Pendant les règles

La grossesse

Le post-partum

La ménopause et après

Les troubles prostatiques

Comment parler du périnée aux client-e-s

Quel vocabulaire ?

Mise en pratique par l'activité physique