

Introduction à la physiologie et aux spécificités de la femme sportive

Être en mesure de connaître les pathologies de la femme sportive et leurs traitements

OBJECTIF DE LA FORMATION :

Comprendre les spécificités de la femme sportive et la physiologie pour ne pas abîmer le plancher pelvien lors des efforts.

PUBLIC CONCERNÉ :

Masseurs-Kinésithérapeutes, ostéopathes, médecins, sages femmes.

PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRE POUR SUIVRE LA FORMATION :

Posséder le diplôme du public concerné. Initiation à la rééducation périnéale non obligatoire mais préférable.

MODALITÉS D'ACCÈS / D'INSCRIPTION À LA FORMATION :

À partir de notre site par l'envoi d'un dossier d'inscription validé après la réception du règlement et du Contrat de formation signé.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE LA FORMATION :

Approche pédagogique active basée sur des techniques pratiques et des cas cliniques.

TEMPS DE FORMATION :

1 journée, soit 7 heures.

FORMATRICE POUR KINÉ FORMATIONS :

Lise HEITZMANN – Masseur Kinésithérapeute DE.

KINÉ FORMATIONS

8 rue Baron Quinart
08000 CHARLEVILLE-MÉZIÈRES

TÉL. : 01 42 22 63 50

www.kine-formations.com

Déclaration activité : 21 08 00367 08

DESCRIPTION DE LA FORMATION :

Présentation de la physiologie de la femme de la puberté à la ménopause, son anatomie, la différence entre une sportive et la maternité chez la femme sportive. Physiologie de la respiration et du muscle transverse lors du sport.

CONTENU DE LA FORMATION

8h30 : les femmes et le sport

- Histoire du sport féminin. Tabous, complexes et injonctions.

9h30 : le sport au féminin

- Cycle physiologique
- Sport et maternité (recommandations)
- Anatomie féminine (buste / petit bassin).

11h00 : le corps physiologique

- Respiration
- Posture
- Gestion des pressions et pré-activation réflexe du transverse.

12h30 : pause

14h00 : sport et poitrine. Brassière et imaginaire collectif

- La poitrine et le sport. Rééducation et chaînes musculaires.
- Diminution progressive de l'utilisation des brassières.

14h00 - 18h00 : pratique

- Les différentes respirations.
- Sentir la contraction du transverse.

BIBLIOGRAPHIE :

BIBLIOGRAPHIE CONTENANT LES RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES ET LES DATES DE PUBLICATION DES OUVRAGES :

- Rebullido, T., Gómez-Tomás, C., Faigenbaum, A. and Chulvi-Medrano, I., 2021. The Prevalence of Urinary Incontinence among Adolescent Female Athletes : A Systematic Review. Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 6(1), DOI : <https://doi.org/10.3390/jfmk6010012>.

- Owe and al (2012) : Exercise during pregnancy and the gestational age distribution : A cohort study → L'exercice physique pendant la grossesse a entraîné une diminution des naissances prématurées (questionnaire réalisé sur 61 098 patientes).

- Clapp JF. The effects of maternal exercise on early pregnancy outcome. Am J Obstet Gynecol 1989 ; 161 : 1453-7.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation.

- **Méthode expérientielle** : méthode pédagogique centrée sur l'apprenant qui consiste à lui apporter de nouvelles connaissances.

- **Méthode expositive** : la formatrice donne son cours théorique, lors de la partie cognitive.

- **Méthode démonstrative** : la formatrice fait une démonstration pratique sur un modèle anatomique, devant les participants lors des TP.

- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les techniques par binôme.

- Fourniture des supports de cours de la formation
- Vidéos anatomiques
- Vidéo-projecteur
- Tables de massage
- Mise en pratique des techniques.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

MODALITÉS D'ÉVALUATION

1) Questionnaire pré-formation

2) Évaluation à chaud : la formatrice remettra à chacun des stagiaires une fiche d'évaluation de formation en fin de stage, qui lui sera restituée. Elle permettra à la formatrice de valider ou non les acquis des stagiaires. Une attestation de fin de formation sera remise aux stagiaires.

3) Questionnaire post-formation (1 mois après la formation)

NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE CONFIANCE

Pour aller plus loin, [rendez-vous sur notre site](#)

