

# Kinésithérapie et fertilité : accompagner la pré-conception

Au cours de cette formation, vous pourrez comprendre le fonctionnement du cycle menstruel, l'anatomie du petit bassin et leur relation.



Faire le lien entre vos connaissances et leur utilisation dans le cadre de la pré-conception pour agir en toute logique pour optimiser les grossesses et accompagner les couples dans ces périodes sensibles.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les mécanismes anatomiques et physiologiques du cycle et de la santé pelvienne de la femme en pré-conception.
- Appliquer les techniques de thérapie manuelle et corporelles pour préparer physiquement, émotionnellement et physiologiquement la femme à une grossesse.
- Agir en fonction du cycle, des pathologies possibles associées ou des restrictions tissulaires ou physiques.



**Durée** : 2 jours, soit 14 heures.



**Public concerné** : kinésithérapeutes.



**Pré-requis** : posséder le diplôme du public concerné.



**Formateur** : **Isabelle NORET**, kinésithérapeute, spécialisée en périnéologie



**Déroulement** : approche pédagogique active basée sur des techniques pratiques et des cas pratiques.



Infos, dates et lieux de formation sur le site de Kiné Formations en scannant ce QR code :



## JOUR 1

---

**8h30 - 9h00** : présentations.

**9h00 - 10h30** :

- Anatomie.
- Physiologie des échanges hormonaux, de la conception et de la phase lutéale.
- Développement des follicules et ovocytes de qualité.

**10h30 - 10h45** : pause.

**Objectif** : physiologie du cycle. Comprendre les différentes phases du cycle et l'importance de la fenêtre de fertilité.

**Supports** : textes, visuels, interactions.

**10h45 - 12h00** : les différentes données à recueillir pour préparer une thérapeutique adaptée.

**Objectif** : bilan de la patiente.

**Supports** : observation, démonstrations manuelles, audio ou film.

**PAUSE DÉJEUNE DE 12h00 À 14h00**

**14h00 - 14h45** :

- Les mobilités essentielles à une souplesse tissulaire.
- La bonne santé abdomino-pelvienne et sacro-lombaire.
- La levée de freins (adhérences, douleurs).
- Sortir de la sédentarité.

**Objectif** : mobilisations douces adaptées au cycle (phase folliculaire) : donner des outils de mobilités pour le traitement des patientes.

**Supports** : démonstration, support PDF de la séance.

**14h45 - 15h15** :

- Intérêt du diaphragme et de son action.
- Détente du système central et son intérêt sur le cycle.

**15h15 - 15h30** : pause.

**Objectif** : intérêt de la respiration dans la préconception.

**Supports** : démonstration, explications et support PowerPoint.

## JOUR 1 (suite)

---

### 15h30 - 17h00 :

- Pouvoir lever des tensions tissulaires.
- Traitement viscéral de la patiente.
- Stimuler le bon fonctionnement de l'abdomen en pré-conception.

**Objectif :** traitement du ventre.

**Supports :** support PowerPoint, visuels et illustrations.

### 17h00 - 17h45 : connaître les bases de la méthode Billings.

**Objectif :** récapitulatif, synthèse des points abordés.

**Supports :** support visuel et illustrations.

### 17h45 - 18h00 : retour sur la journée et présentation du programme du jour 2.

**Objectif :** récapitulatif, synthèse des points abordés.

**Support :** support visuel.

## JOUR 2

---

### 8h30 - 9h00 :

- Physiologie du cycle.
- Bilan de la patiente.
- Mobilisations, étirements / yoga.
- Respiration.
- MOC

**Objectif :** retour sur les acquisitions de la veille.

**Support :** PowerPoint.

## JOUR 2 (suite)

---

### 9h00 - 9h30 :

- Connaître les différentes pathologies :
  - \* endométriose
  - \* SOPK
  - \* grossesses extra-utérines et autres situations particulières.

**Objectif :** cycles et pathologies.

**Supports :** illustrations, PowerPoint et vidéos éventuelles.

### 9h30 - 10h00 :

- Connaître le fonctionnement de la PMA :
  - \* les examens
  - \* les traitements

**Objectif :** abord de la PMA.

**Supports :** illustrations et PowerPoint.

### 10h00 - 10h45 :

- Connaître les bases de la symptothermie.
- Savoir lire les courbes de températures.
- Pouvoir expliquer et conseiller la symptothermie aux patientes.
- Savoir où s'arrête son expertise (conseiller une monitrice pour aller plus loin).

**Objectif :** symptothermie.

**Supports :** graphiques, PowerPoint et outils pour démonstration.

### 10h45 - 12h00 :

- Connaître les repères anatomiques du cadre osseux.
- Comprendre les enjeux d'un bassin harmonieux.
- Repérer les structures à travailler.
- Disposer des techniques de traitement.

**Objectif :** thérapie manuelle du bassin.

**Supports :** PowerPoint et bassin 3D.

## JOUR 2 (suite)

---

### PAUSE DÉJEUNE DE 12h00 À 13h00

#### 13h00 - 14h00 :

- Savoir conseiller les aliments à éviter.
- Conseiller les bons aliments et la bonne santé du cycle.
- Pouvoir orienter sur la bonne hygiène de vie.
- Connaître les principaux compléments alimentaires / plantes en préconception.

**Objectif :** revoir l'assiette.

**Supports :** PowerPoint et illustrations.

#### 14h00 - 15h15 :

- Guider un renforcement musculaire judicieux en préconception.
- Connaître les activités privilégiées en fonction du cycle.
- Connaître les filières énergétiques favorisées en fonction du cycle.
- Approche de la péri-ménopause (grossesses gériatriques).

**Objectif :** bouger pour préparer une grossesse.

**Supports :** tapis, poids, élastiques, PowerPoint.

#### 15h15 - 16h00 :

- Aller chercher d'autres pratiques complémentaires.
- Penser au traitement de l'homme.
- Ouvrir les esprits sur d'autres apprentissages.

**Objectif :** autres techniques et ouvertures. Récapitulatif, synthèse des points abordés et évaluation finale.

**Supports :** PowerPoint, audio (musiques danses), vidéos et documents.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES :

- ABEGUILE Guénaëlle. Résurgence médecine fonctionnelle. Troubles hormonaux reprenez le pouvoir ! 2023. 416P.
- BALDASSARI Gaëlle. Larousse. Kiffe ton cycle. 2019. 191P. A.
- GALHARDO Ana, CUNHA Marina and PINTO-GOUVEIA Jose, Mindfulness-Based Program for Infertility : efficacy study, 2013.
- KOREN Jessica. Uterus a new perspective. Maastricht, The Netherlands 2016. 40P.
- PLANNING FAMILIAL. Naturel et Fiable. 2ème édition française. 2020.
- SINDICIC Laurène & ANDINE Jean-Pierre. La Maison Hachette. Manuel pour une fertilité émancipée. 2022. 257P.
- TROVARELLI Gian Marco. Société des écrivains. La Thérapie manuelle en périnéologie. 215P.
- VALLET Marion & Dr SAAB-TSNOBILADZE Sophie. LEDUC éditions. Cycle féminin au naturel. 2022. 347P.
- ZHAO Fanqi. Effects of physical activity and sleep duration on fertility : A systematic review and meta-analysis based on prospective cohort studies. Frontier. 2022.

# MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

**Nature de l'action définie à l'article L.6313-1 du code du travail :** Actions d'adaptation et de développement des compétences.

## 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 :** le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive.

**Méthode démonstrative :** le formateur fait une démonstration pratique sur un modèle anatomique, devant les participants lors des travaux pratiques.

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

## SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

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

## MODALITÉS D'ACCÈS ET D'INSCRIPTION

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.

### KINÉ FORMATIONS

8 rue Baron Quinart - 08000 CHARLEVILLE-MÉZIÈRES - Tél. : 01 42 22 63 50

[www.kine-formations.com](http://www.kine-formations.com)

Déclaration activité : 21 08 00367 08

