



## PROGRAMME SPORT et PERINEE

### JOUR 1 MATIN

- 1) Présentation des participants (30 min)
- 2) Rappel anatomique et physiologique du plancher pelvien et son rôle (2h)
  - Bassin osseux
  - Muscles du plancher pelvien et synergie
  - Fascia pelvien
  - Innervation et vascularisation
  - Cycle hormonal et modifications
- 3) Définition de l'activité physique, activité sportive, haut niveau (1h30)
  - Histoire du sport
  - Recommandations et place des femmes dans le sport
  - Spécificités du RED-S
  - Spécificités de la pratique d'activité physique en pré et post partum

### JOUR 1 APRÈS MIDI

- 4) Cas clinique (1h)
  - Adolescente de haut niveau
  - Femme en pré-partum souhaitant adapter son activité sportive
  - Femme en post-partum souhaitant reprendre son activité sportive
  - Femme en post-ménopause souhaitant reprendre une activité sportive
- 5) Pathologies pelviennes rencontrées durant la pratique sportive ou pouvant entraîner une limite de la pratique sportive (2h30)
  - Incontinence urinaire
    - \* Incontinence urinaire d'effort
    - \* Incontinence urinaire par urgenturies
    - \* Incontinence urinaire mixte
    - \* Rappels des autres troubles urinaires
  - Prolapsus des organes pelviens
  - Douleurs pelviennes ou périnéales
    - \* Endométriose
    - \* SOPK
    - \* Névralgie pudendale
  - Troubles intestinaux et incontinence anale
  - RED-S

### JOUR 2 MATIN

- 6) Modélisation du plancher pelvien lors de différents gestes sportifs (1h)
  - Gestion de l'impact
  - Gestion de la pression intra-abdominale
  - Gestion du réflexe postural anticipateur

7) Bilan du contrôle moteur, abdominale, périnéale adapté à la pratique sportive (3h)

- Anamnèse
- Contrôle moteur du geste sportif) Bilan abdominale
- Bilan pelvi-périnéale

#### JOUR 2 APRÈS MIDI

8) Pratique du bilan complet entre stagiaires (2h)

9) Retour sur la pratique du bilan et cas clinique pour JOUR 3 (1h30)

#### JOUR 3 MATIN

10) Traitement (4h)

- Matériel et outils à disposition
- Incontinence urinaire
- Prolapsus des organes pelviens
- Douleurs pelviennes et périnéales
- Troubles intestinaux et incontinence anale
- RED-S

#### JOUR 3 APRÈS MIDI

11) Cas clinique et pratique (3h)

- En fonction des sports
- En fonction de l'âge et situation

12) Retour des participants (30min)