

Sportive et Périnée : Bilan et retour au sport

Description de la formation

Cette formation est proposée pour permettre aux kinésithérapeutes, ostéopathes, sages-femmes et enseignant(e)s en activité physique adaptée d'acquérir les compétences fondamentales pour accompagner la femme sportive, du bilan expert jusqu'à la réathlétisation complète. En 4 jours, cette formation couvre l'ensemble des dimensions essentielles : comprendre la physiologie spécifique de la femme sportive (cycle menstruel, RED-S, biomécanique féminine), maîtriser un bilan terrain structuré avec des tests fonctionnels validés, construire des protocoles de retour au sport (RTS) adaptés aux contextes complexes (post-partum, post-chirurgie pelvienne, périménopause), et s'intégrer dans un staff sportif pluridisciplinaire. Toute la formation s'appuie sur les données EBM (Evidence-Based Medicine) les plus récentes et suit 3 cas fil rouge concrets — coureuse amateur post-partum, gymnaste en compétition, crossfiteuse périménopausée — pour ancrer chaque apprentissage dans la réalité du terrain. Des ateliers pratiques intensifs sont proposés tout au long de la formation : jeux de rôle d'anamnèse, stations de tests fonctionnels, construction de protocoles de réathlétisation, simulation de réunion de staff et présentation de cas cliniques complexes.

Durée

28.00 heures (4.00 jours)

Profils des apprenants

- Kinésithérapeutes Diplômé(e)s d'État
- Ostéopathes Diplômé(e)s en Ostéopathie
- Sages-femmes Diplômé(e)s d'État
- Enseignant(e)s en Activité Physique Adaptée (APA)

Prérequis

- Avoir suivi la formation « Rééducation périnéale féminine, les essentiels » (Hey Lilie) ou équivalent

Accessibilité et délais d'accès

2 semaines

Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite. Pour toute situation de handicap, contacter sam@hey-lilie.fr

Qualité et indicateurs de résultats

- Taux de satisfaction des apprenants
- Nombre d'apprenants
- Taux de retour des enquêtes

Objectifs pédagogiques

- Identifier les adaptations physiologiques et hormonales spécifiques à la pratique sportive féminine selon la période de vie (adolescence, période reproductive, périménopause).

- Reconnaître les critères cliniques du RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport) et les critères validés de retour au sport (force périnéale fonctionnelle, continence à l'effort, stabilité lombo-pelvienne, charge cumulée tolérée).
- Décrire les mécanismes d'impact des variations du cycle menstruel sur la force musculaire, la laxité ligamentaire, la récupération et la susceptibilité aux blessures.
- Expliquer les spécificités biomécaniques féminines et les mécanismes de pression intra-abdominale lors des gestes sportifs et leur impact sur la fonction périnéale selon la discipline.
- Décrire le modèle Return to Sport (RTS) de Blanch et les bases de la périodisation de l'entraînement adaptée à la rééducation périnéale (RPE, RIR, cycle menstruel).
- Réaliser une anamnèse sportive structurée intégrant les dimensions physique, hormonale, nutritionnelle et psychosociale de la sportive.
- Appliquer les tests fonctionnels terrain validés : tests de continence à l'effort, de stabilité lombo-pelvi-fémorale, évaluation du gainage dynamique et questionnaires validés (ICIQ-SF, FSFI, LEAF-Q, POP-Q simplifié).
- Construire un protocole de réathlétisation progressif et individualisé, du J0 à la compétition, dans les contextes post-partum, post-chirurgie pelvienne et périménopause.
- Appliquer les outils de monitoring charge-récupération en contexte sport-santé : HRV, Hooper Index, POMS abrégé, applications de suivi de cycle intégré.
- Analyser le geste sportif spécifique à la discipline pour identifier les facteurs de risque périnéaux, musculo-squelettiques et hormonaux associés et adapter le protocole de bilan.
- Différencier les protocoles de réathlétisation selon le profil clinique (post-partum, post-laparoscopie, post-prolapsus opéré, périménopause) et argumenter ses choix sur la base des EBM.
- Évaluer la pertinence d'un protocole de bilan terrain et de programmation APA à l'aide d'indicateurs fonctionnels sport-spécifiques.
- Concevoir et animer un travail en staff pluridisciplinaire en se positionnant comme référent(e) expert(e) en périnéologie sportive.

Contenu de la formation — Programme détaillé

Jour 1 — Physiologie, hormones et risques spécifiques

Horaire	Module / Thème	Contenu détaillé	T / P
09h00 – 11h30	Introduction des cas fil rouge et cycle menstruel	• Trois sportives : coureuse amateur (35 ans), gymnaste de compétition (19 ans), crossfiteuse périménopausée (48 ans) — présentation des cas fil rouge (30 min) • Phases du cycle et variations hormonales : œstrogènes, progestérone, relaxine — effets sur la force, la laxité, la douleur • Impact sur la performance : timing des séances, récupération, risque blessures selon la phase • RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport) : la triade de la femme sportive actualisée • Dépistage clinique RED-S : LEAF-Q, signes cliniques, risques osseux et périnéaux • Application aux 3 cas fil rouge : identifier les signes d'alerte dans	70% T / 30% P

		chaque profil	
11h45 – 13h00	Spécificités musculo-squelettiques de la femme sportive	- Morphologie pelvienne et biomécanique : bassin, angle Q, valgus dynamique, hyperlaxité ligamentaire hormonale - Adaptations biomécaniques féminines vs masculines : ce que ça change pour l'évaluation - Facteurs de risque intrinsèques selon le sport : impact, force, cyclique, selle	70% T / 30% P
14h00 – 17h00	Pressions intra-abdominales et plancher pelvien en contexte sportif	- Mécanique des pressions lors des gestes sportifs : course, saut, soulevé, gainage - Impact de la charge d'entraînement sur la fonction périnéale : dose-réponse, récupération - Données EBM : incontinence urinaire d'effort chez la sportive — prévalence par discipline - Rôle du diaphragme thoracique, abdominal et pelvien dans la régulation des pressions	50% T / 50% P

Jour 2 — Anamnèse, tests fonctionnels et protocoles d'évaluation

Horaire	Module / Thème	Contenu détaillé	T / P
09h00 – 10h45	Anamnèse sportive structurée — atelier pratique	- Grille d'anamnèse sport-santé pelvienne : volume/intensité/type de sport, objectifs, symptômes à l'effort, cycle menstruel, nutrition - Questions clés que le praticien généraliste ne pose pas : fréquence des fuites, portée des charges, type de semelles, sous-vêtements sportifs - Jeu de rôle en binômes : anamnèse complète sur les 3 cas fil rouge (15 min/cas), formateur dans le rôle de la sportive - Débriefing : ce que l'anamnèse révèle qu'un bilan standard manquerait	20% T / 80% P
11h00 – 13h00	Tests fonctionnels terrain validés — démonstration et pratique guidée	- Tests de continence à l'effort : Jump test (20 sauts), pad test ambulatoire 1h, test d'effort spécifique selon la discipline - Tests de stabilité lombo-pelvi-fémorale : Trendelenburg dynamique, single-leg squat avec analyse valgus, ASLR modifié - Évaluation du gainage dynamique : plank test fonctionnel, anti-rotation, coordination diaphragme-périnée sous charge	20% T / 80% P

		Rotation entre 3 stations pratiques — 20 min par station en sous-groupes	
14h00 – 15h00	Outils d'évaluation validés : quoi utiliser et quand	- ICIQ-SF et ICIQ-UI Short Form : cotation et interprétation en contexte sportif - FSFI et dysfonctions sexuelles liées au sport (traumatisme, hyperpression, atrophie) - POP-Q simplifié et test de l'effort : évaluation du descensus chez la sportive à haut volume - RED-S screening : LEAF-Q, bilan osseux — quand orienter vers un médecin du sport ou endocrinologue ?	60% T / 40% P
15h15 – 16h30	Construire un protocole de bilan terrain — atelier	- Travail en groupes de 4 : construire le protocole de bilan complet pour 1 des 3 cas fil rouge - Intégrer : anamnèse sportive, tests fonctionnels terrain, questionnaires validés, évaluation nutritionnelle de dépistage - Présentation et peer-review inter-groupes : justifier les choix d'outils et leur faisabilité terrain - Livrable J2 : fiche-protocole de bilan sport-santé pelvienne réutilisable en cabinet	10% T / 90% P
16h30 – 17h00	Synthèse Jours 1 et 2	Retour sur les 3 cas fil rouge : bilan expert vs bilan standard — ce que ça change pour la suite de la prise en charge	30% T / 70% P

Jour 3 — Critères de retour au sport et protocoles de réathlétisation

Horaire	Module / Thème	Contenu détaillé	T / P
09h00 – 10h45	Cadre RTS et réathlétisation post-partum	- Introduction : coureuse de trail 6 mois post-partum, prolapsus stade 2 résiduel / crossfiteuse post-laparoscopie 3 mois post-op / triathète 52 ans en périménopause - Modèle RTS de Blanch : Return to Participation → Return to Sport → Return to Performance - Critères génériques vs critères spécifiques périnéaux — état des lieux EBM 2025 - Critères validés : force périnéale fonctionnelle, continence à l'effort, stabilité lombo-pelvienne, charge cumulée tolérée	70% T / 30% P
11h00 – 13h00	Protocole de réathlétisation post-partum : du J0 à la compétition	Phase 1 (0–6 semaines) : restrictions, rééducation active précoce, critères d'entrée en phase	30% T / 70% P

		2 - Phase 2 (6–12 semaines) : reprise progressive — marche, natation, vélo stationnaire, gainage périnéal sous charge légère - Phase 3 (3–6 mois) : reprise course, critères fonctionnels de validation (hop test, jump test périnéal) - Phase 4 (6 mois+) : retour performance — charge progressive, pliométrie, compétition - Application au cas 1 : construire le protocole semaine par semaine pour la coureuse de trail	
14h00 – 16h00	Post-chirurgie pelvienne : endométriose, prolapsus, sphincter	- Spécificités post-laparoscopie : adhérences, douleur résiduelle, timing de reprise selon geste opératoire - Post-prolapsus opéré (TVT, TOT, bandelette) : protocoles spécifiques, risques de récurrence, critères de validation RTS - Application EBM : que disent les études sur le retour au sport après chirurgie du plancher pelvien ? - Application au cas 2 : construire le protocole de la crossfiteuse post-laparoscopie — quelles charges ? Quels délais ? Quels critères ?	40% T / 60% P
16h15 – 17h30	Ménopause, périménopause et maintien de la performance sportive	- Modifications périnéales en périménopause : atrophie, perte d'élasticité, baisse de la proprioception périnéale - Fuites à l'effort chez la femme de +45 ans sportive : différencier urgence vs effort, adapter la prise en charge - Maintien de la densité osseuse par l'activité physique : rôle du kiné dans la prescription d'exercice - Application au cas 3 : protocole de suivi de la triathlète en périménopause — rééducation, programmation, suivi hormonal	50% T / 50% P

Jour 4 — Programmation APA, monitoring et travail en staff

Horaire	Module / Thème	Contenu détaillé	T / P
09h00 – 10h45	Programmation APA avancée pour la femme sportive en rééducation	- Bases de la périodisation : charges, récupération, supercompensation — appliqué à la rééducation périnéale - RPE (Rate of Perceived Exertion) et RIR (Reps In Reserve) : intégration dans la prescription périnéale - Périodisation selon le cycle menstruel : phase folliculaire haute	50% T / 50% P

		charge / phase lutéale basse charge — protocoles pratiques Exemples de blocs de programmation par discipline : course à pied, CrossFit, haltérophilie, natation	
11h00 – 13h00	Outils de monitoring charge-récupération	- HRV (Heart Rate Variability) : interprétation clinique pour ajuster la charge de rééducation - Questionnaires de fatigue et bien-être (Hooper Index, POMS abrégé) : utilisation dans le suivi kiné sport - Outils numériques et applications de suivi de cycle intégrés au suivi kiné : recommandations EBM - Atelier : construire une fiche de suivi intégrée charge/récupération/périnée pour une sportive	30% T / 70% P
14h00 – 16h00	Simulation de travail en staff pluridisciplinaire	- Structuration d'un staff sport-santé : médecin du sport, kiné, préparateur physique, diététicien, psychologue, gynécologue — rôles et interfaces - Outils de communication inter-professionnelle : SBAR, fiche de liaison sport-kiné, comptes-rendus de bilan terrain - Simulation : réunion de staff autour du cas 1 (coureuse de trail post-partum) — chaque stagiaire joue un rôle du staff - Débriefing : comment le kiné expert périnéologie se positionne comme référent dans un staff sportif	10% T / 90% P
16h15 – 17h30	Cas cliniques complexes — synthèse et clôture	- Cas 4 : joueuse de handball de haut niveau, endométriose stade 3, retour après saison blanche - Travail en groupes : proposer un protocole complet de réathlétisation sur 12 semaines (bilan → objectifs → programmation → jalons RTS → communication staff) - Présentation et argumentation face au groupe : justifier les choix sur la base des données EBM - Clôture du parcours : posture de l'expert sport-périnée — développement professionnel, réseaux, formations spécialisées par sport (perspectives Hey Lilie) - Questions et remise des attestations	10% T / 90% P

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

- Ghaya Baccouche, Kinésithérapeute D.E experte en périnéologie

- Andréa Gimazane, Enseignante en Activité Physique Adaptée (APA)
- Aurélien Simon, Kinésithérapeute D.E et Ostéopathe, staff équipe de France d'haltérophilie, coach sportif

Moyens pédagogiques et techniques

- Support PowerPoint
- Salle de formation équipée (projecteur, table...)
- Matériel de tests fonctionnels (bandes, charges adaptées, tapis)
- Fiches-protocoles de bilan et de réathlétisation imprimées pour les ateliers

Dispositif de suivi de l'évaluation des résultats de la formation

- Évaluation initiale des connaissances et pratique professionnelle par QCM préformation
- Évaluation formative par QCM à chaque fin de module
- Un recueil des appréciations à chaud sera organisé en fin de formation
- Un recueil des appréciations à froid sera organisé 3 mois après la formation

Prix : 1 000 € TTC