

Sportive et Périnée : Protocoles d'intervention et prévention

Description

Cette formation est proposée pour permettre aux kinésithérapeutes et ostéopathes d'intervenir de façon experte auprès de la femme sportive, en adaptant les techniques de prise en charge aux exigences spécifiques du contexte sportif et aux profils variables des pratiquantes — de l'amateur débutante à la sportive de haut niveau. La formation propose une solide base théorique mise à jour régulièrement par les EBM (Evidence-Based Medicine) et les recommandations actuelles en médecine du sport et en rééducation périnéale, articulée autour de la programmation de l'entraînement, des ateliers techniques intensifs et de la construction de protocoles de prévention primaire. Des heures de pratique sont proposées sur les techniques de rééducation adaptées aux contraintes sportives, la programmation des exercices de gainage fonctionnel, hypopressifs et de renforcement périnéal orientés performance, ainsi que la thérapie manuelle sport-spécifique. Cette formation visera également la posture du praticien en milieu sportif : communication avec le staff, éducation de la sportive sur le cycle et la récupération, et articulation du rôle kiné avec celui du coach ou préparateur physique.

Durée

14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Kinésithérapeutes Diplômé(e)s d'État
- Ostéopathes Diplômé(e)s en Ostéopathie

Prérequis

- Avoir suivi la formation « Rééducation périnéale féminine, les essentiels » (Hey Lilie) ou équivalent
- Avoir suivi la formation "Sportive et Périnée, les essentiels" ou un équivalent justifier d'une pratique clinique auprès de sportives

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 profils de risque pelvien selon le type de sport (impacts, force, selle, contact), le niveau de pratique et la période de vie, en s'appuyant sur les données EBM disponibles.
- Nommer les bases de la programmation de l'entraînement (charge externe/interne, RPE, récupération) et leurs implications pour la gestion des séances de rééducation.

- Décrire les adaptations nécessaires des techniques manuelles et rééducatives en fonction du type de sport, du niveau de pratique et de la phase du cycle menstruel.
- Expliquer les interactions entre programmation sportive et rééducation pelvienne pour éviter les conflits de charge et optimiser la récupération périnéale.
- Appliquer les techniques de rééducation périnéale fonctionnelle adaptées au contexte sportif : renforcement orienté performance, coordination diaphragme-périnée sous charge, exercices de gainage fonctionnel sport-spécifique.
- Pratiquer les techniques de thérapie manuelle adaptées à la sportive : trigger points, cicatrices sportives, mobilisations neurodynamiques en contexte de charge.
- Mettre en oeuvre un programme de prévention primaire des dysfonctions pelviennes par discipline sportive, intégrant les exercices terrain et les conseils adaptés.
- Analyser le geste sportif spécifique à la discipline pour identifier les contraintes intra-abdominales et périnéales associées et adapter le protocole de prise en charge.
- Différencier les indications de prise en charge en cabinet, en club ou sur le terrain selon la nature et l'urgence du tableau clinique.
- Évaluer l'efficacité des protocoles de prévention et de rééducation mis en place à l'aide d'indicateurs fonctionnels sport-spécifiques.
- Élaborer un protocole de prévention primaire des dysfonctions périnéales personnalisé par discipline sportive et par profil patient, transmissible au staff et à la sportive.

Contenu de la formation — Programme détaillé

Jour 1 — Techniques de rééducation adaptées au contexte sportif

Horaire	Module / Thème	Contenu détaillé	T / P
09h00 – 10h45	Comprendre la programmation pour mieux intervenir	• Bases de la programmation de l'entraînement : charge externe vs charge interne, RPE, récupération active et passive • Intégration de la rééducation périnéale dans le planning d'entraînement — prévention de la surcharge • Communication avec le coach ou préparateur physique : vocabulaire commun, outils de transmission (SBAR, fiche de liaison) • Éducation de la sportive sur le cycle et la récupération : outils pédagogiques, suivi du cycle menstruel (applications recommandées, interprétation clinique) • Hygiène de vie sport et périnée : sous-vêtements, récupération périnéale post-séance	60% T / 40% P
11h00 – 13h00	Évaluation clinique spécifique et traitement articulaire	• Observation statique : bassin, rachis, appuis • Analyse dynamique : squat, fente, tests de flexion debout et assis • Tests sacro-iliaques (cluster de Laslett), tests hanche (FADIR, FABER), évaluation de la symphyse pubienne	30% T / 70% P

		• Screening musculaire palpatoire : fessiers, psoas, adducteurs, pelvitrochantériens, releveurs • Traitement articulaire : décompression coxo-fémorale, recentrage articulaire de hanche, techniques sacro-iliaques (dont shotgun), mobilisation de la symphyse pubienne, décompression L5/S1, correction sacro-coccygienne	
14h00 – 15h00	Trigger points et tensions myofasciales de la sportive	• Cartographie des tensions spécifiques au sport : adducteurs (cyclisme), psoas (course), érecteurs (haltérophilie) — impact sur le périnée • Techniques de libération myofasciale adaptées à l'hypertonie d'effort • Travail des structures profondes et ligamentaires : obturateur interne, ilio-coccygien, ligaments sacro-iliaques, sacro-tubéral, sacro-épineux, ligament inguinal, ligament ilio-lombaire	20% T / 80% P
15h00 – 16h00	Mobilisations neurodynamiques en contexte sportif	• Nerf fémoral, nerf pudendal, nerf obturateur, nerf sciatique • Protocoles post-effort	20% T / 80% P
16h00 – 17h30	Application aux cas fil rouge	• Séquençage des techniques : ordre de traitement et fréquence d'intervention • Pratique guidée intensive : rotation en 3 stations, 25 minutes par station	10% T / 90% P

Jour 2 — Protocoles de prévention et intégration en milieu sportif

Horaire	Module / Thème	Contenu détaillé	T / P
09h00 – 10h45	Approche viscérale du petit bassin	• Utérus, vessie, caecum, sigmoïde • Fascias pelviens	30% T / 70% P
11h00 – 13h00	Pathologies et prise en charge	• Pubalgie • Douleurs sacro-iliaques • Coxalgies et conflits fémoro-acétabulaires • Pudendalgie • Coccygodynie • Cluéalgies	50% T / 50% P
14h00 – 16h30	Protocoles de prévention primaire par discipline	• Méthodologie de construction : identification des risques spécifiques, choix des exercices, fréquence et durée, critères de progression • Travail en groupes : course à pied / haltérophilie-CrossFit / sports en selle	10% T / 90% P

		• Élaboration d'une fiche-protocole : 8 semaines, 3 niveaux de progression, transmissible au coach • Présentation inter-groupes et analyse critique • Rémédiation : mobilité et routine d'étirement	
16h30 – 17h30	Posture du praticien en milieu sportif et clôture	• Exercice en milieu sportif : club, salle, compétition — cadre légal, limites de compétence, matériel portable • Coordination avec les intervenants : médecin du sport, gynécologue, préparateur physique • Synthèse des deux jours : retour sur les cas fil rouge, élaboration d'un protocole complet de prise en charge • Démonstration de dry-needling écho-guidée • Questions et remise des attestations	40% T / 60% P

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

- Aurélien Simon, Kinésithérapeute D.E et ostéopathe de l'équipe de France d'haltérophilie, coach sportif

Moyens pédagogiques et techniques

- Support PowerPoint
- Salle de formation équipée (projecteur, table...)
- Matériel de simulation clinique (tables de rééducation, charges adaptées, bandes élastiques)
- Fiches-protocoles de prévention (modèles imprimés 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 : 560 € TTC