

ABC du périnée (2 jours)

ABC du PERINEE

OBJECTIFS

Objectifs :

Donner les bases anatomiques, physiologiques et physiopathologiques indispensable à la compréhension du fonctionnement périnéal et à son intégration dans les pratiques sportives.

PROGRAMME

- Anatomie fonctionnelle du périnée : qu'est-ce que c'est, comment ça marche, les fonctions assurées...
Les dysfonctions les plus fréquentes et leurs causes.
- Rôle du périnée dans les placements.
- Auto grandissement et périnée
- Respiration et périnée.
- Les apports de la globalité corporelle et du travail périnéal
- L'équilibre périnéal : quelques exemples de renforcement et de détente, pour mobiliser le périnée sans y toucher dans différents plans.
- Quelques outils utiles : ceintures, pessaires...

- **PRE-REQUIS** : aucun
- PUBLICS** : éducateurs sportifs, professionnels de la forme
- DURÉE** : 2 jours (14 heures de formation)
- PÉDAGOGIE** : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs
- GROUPE** : 18 participants maximum
- COÛT** : 390 € la journée
- HORAIRES** : 9h30 - 17h30 puis 9h - 17h