

# 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.  
Donner des éléments de prévention des pathologies périnéales liées au sport.  
Utiliser le périnée dans la performance sportive.

### 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.
- Les hyperpressions abdominales et leur gestion.
- Rôle du périnée dans les placements.
- Auto grandissement et périnée
- Respiration et périnée.
- Les apports de la globalité corporelle dans le travail périnéal.
- L'équilibre périnéal : qu'est-ce qui le perturbe. Rôle des asymétries et des impacts. Quelques exemples de renforcement et de détente, pour mobiliser le périnée sans y toucher dans différents plans et améliorer l'élasticité.
- 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