



Séminaire

5 P

Méthode ProPriocEptive

Pelvi Périnéale

Chantal Fabre-Clergue

Sage-Femme
Chargée de formation

chantal.fabreclergue@gmail.com

+33 6 13 41 65 91

6 boulevard BOURRE
13008 Marseille



PERINEFORM

Organisme de formation / 6 bd Bourre -13008 Marseille
N° déclaration d'activité 93131309213 /SIRET 440 734 580 00010



SEMINAIRE 5P
Méthode ProPriocePtive Pelvi Périnéale

JOUR 1

8H30-10h30

Accueil des stagiaires, présentation des participantes.

Révisions d'anatomie ; La sangle périnéale et son environnement, les muscles pelvi trochantériens, et pelviens
Le rôle des fascias et l'importance du tissu conjonctif.

10h30-11h00 PAUSE CAFE

11h00-12h30

Notions de statique pelvienne : définition et critères d'évaluation de la sangle périnéale.

Comment examiner, évaluer et prendre en charge un trouble de statique pelvienne ?

12h30-14h00 PAUSE DEJEUNER

14h00-16h00

La physiologie de la respiration : révisions

- Evaluation du type respiratoire
- Définition de l'inversion de commande (IC) : risque majeur des échecs de rééducation
- Conséquences néfastes d'une IC sur une rééducation périnéale.
- Proposition et apprentissage d'exercices sur coupes diaphragmatiques pour corriger rapidement et durablement une inversion de commande.

16h00-16h30 PAUSE CAFE

16h30-18h00

Prise de conscience corporelle et présentation des divers diaphragmes :

- Diaphragme laryngé
- Diaphragme thoracique
- Diaphragme périnéal

Diaphragme : carrefour de la posture et du mouvement.

PERINEFORM

Organisme de formation / 6 bd Bourre -13008 Marseille
N° déclaration d'activité 93131309213 /SIRET 440 734 580 00010

Chantal Fabre-Clergue

Sage-Femme
Chargée de formation

chantal.fabreclergue@gmail.com

+33 6 13 41 65 91

6 boulevard BOURRE
13008 Marseille





JOUR 2

8H30-10h30

Rappel anatomique des chaînes musculaires

Rôle des différentes chaînes et de leur dysfonctionnement dans la rééducation périnéale

Notion d'auto grandissement, d'étirements avec proposition d'exercices d'auto entretien à proposer aux patientes.

10h30-11h00 PAUSE CAFE

11H00-12h30

Influence de la posture sur la sangle périnéale : comment corriger une hyperlordose (femme enceinte, femme en post-partum et ménopausée)?

Apprentissage de diverses techniques simplifiées de thérapies manuelles par voie externe.

Notion de trigger points.

12h30-14h00 PAUSE DEJEUNER

14h00-16h00

L'enceinte abdominale et ses différents constituants

- Comment dépister et corriger des pressions thoraco abdominales pathologiques lors des efforts ?
- Intégrer les conseils appris pendant les séances de rééducation à la vie quotidienne de nos patientes.

16h00-16h30 PAUSE CAFE

16h30-18h00

Information, prévention des efforts de poussées dans le quotidien, dans la vie professionnelle, sportive.

Encourager les patientes à la mise en place rapide et ludique d'une auto-rééducation.

Quelle activité sportive conseiller à nos patientes ?

JOUR 3

8H30-10h30

Neuro physiologie du système postural et proprioceptif et synergie musculaire

PERINEFORM

Organisme de formation / 6 bd Bourre -13008 Marseille
N° déclaration d'activité 93131309213 /SIRET 440 734 580 00010

Chantal Fabre-Clergue

Sage-Femme
Chargée de formation

chantal.fabreclergue@gmail.com

+33 6 13 41 65 91

6 boulevard BOURRE
13008 Marseille





Méthode ProPriocEptive Pelvi Périnéale Influence des émotions sur la posture

Apprendre à gérer le stress, retrouver un équilibre émotionnel
Initiation à la cohérence cardiaque pour débiter une séance de
Rééducation Périnéale.

10h 30-11h00 PAUSE CAFE

11h00-12h30

Quels sont les risques d'échec d'une rééducation périnéale mal conduite?

Comment retrouver une synergie abdo périnéale, corriger une hypertonie diaphragmatique, aborder la notion de respiration périnéale. Nous réviserons tous les exercices appris pendant le stage.

12h30-14h00 PAUSE DEJEUNER

14h00-16H00

Intérêts et limites des diverses méthodes de rééducation périnéale.

Comment, pourquoi et quand mettre en place l'auto rééducation ?

16h00-16h30 PAUSE CAFE

16h30-18h00

Quelques cas cliniques à réfléchir ensemble.

Bilan du séminaire

Vous vivrez la formation avec une alternance

- De temps de pratique : bilans, exercices corporels
- De connaissance : anatomie imagée, neurophysiologie appliquée et de physiopathologie

Vous pouvez mettre en pratique dès le lendemain du stage !

Nous vous recommandons de réviser l'anatomie du petit bassin avant le séminaire.

Nous enverrons par email un dossier « révision » à essayer de lire avant le stage.

Nous vous recommandons une tenue confortable pour les ateliers pratiques répartis au cours des 3 jours. Il n'y aura que du travail corporel en groupe.

Chantal Fabre-Clergue

Sage-Femme
Chargée de formation

chantal.fabreclergue@gmail.com

+33 6 13 41 65 91

6 boulevard BOURRE
13008 Marseille



PERINEFORM

Organisme de formation / 6 bd Bourre -13008 Marseille
N° déclaration d'activité 93131309213 /SIRET 440 734 580 00010