



# Séminaire

## Méthode ProPrioceptive Pelvi Périnéale 5P



**Chantal Fabre-Clergue**  
Sage-Femme  
Chargée de formation

chantal.fabreclergue@gmail.com

+33 6 13 41 65 91

4/6 boulevard BOURRE  
13008 Marseille

**Alain Marzolf**  
alain.marzolf@gmail.com

**Thaïs Fabre**  
Gestion administrative &  
logistique

fabrethais.pro@gmail.com  
perineform@gmail.com

**Prix : 555 €**

**Stage animé en alternance par**

**CH. Fabre-Clergue et**

**Alain Marzolf**





**Chantal Fabre-Clergue**  
Sage-Femme  
Chargée de formation

chantal.fabreclergue@gmail.com

+33 6 13 41 65 91

4/6 boulevard BOURRE  
13008 Marseille

**Alain Marzolf**  
alain.marzolf@gmail.com

**Thaïs Fabre**  
Gestion administrative &  
logistique

fabrethais.pro@gmail.com  
perineform@gmail.com



Méthode ProPriocePtive Pelvi Périnéale

## **SEMINAIRE 5P** Méthode ProPriocePtive Pelvi Périnéale

### **JOUR 1**

#### **8H30-10h30**

- Accueil des stagiaires, présentation des journées.
- Anatomie fonctionnelle et posturale. La sangle périnéale (synergie abdomino-pelvienne) et son environnement, les muscles pelvi trochantériens, et pelviens, la posture et son implication dans la statique pelvienne.
- Le rôle des fascias, l'importance du tissu conjonctif et des chaînes musculaires
- Le rôle important du système nerveux végétatif en rééducation.

#### **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 LIBRE**

#### **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 et une hypertonie diaphragmatique.

#### **16h00-16h30 PAUSE CAFE**

#### **16h30-18h00**

- Neuro physiologie du système postural et proprioceptif et synergie musculaire
- Prise de conscience corporelle et présentation des divers diaphragmes : proposition d'un bilan postural

**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

4/6 boulevard BOURRE  
13008 Marseille

**Alain Marzolf**  
alain.marzolf@gmail.com

**Thaïs Fabre**  
Gestion administrative &  
logistique

fabrethais.pro@gmail.com  
perineform@gmail.com



Méthode ProPriocePtive Pelvi Périnéale  
simple et accessible pour potentialiser la rééducation et  
objectiver les directions thérapeutiques.

- Diaphragme : carrefour de la posture et du mouvement.

## 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'autoentretiens 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.
- Intérêt de traiter les trigger points du bassin en RP.

### 12h30-14h00 PAUSE DEJEUNER LIBRE

### 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 et sportive.
- Encourager les patientes à la mise en place rapide et ludique d'une auto-rééducation.
- Quelle activité sportive conseiller à nos patientes ?

### PERINEFORM

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

## JOUR 3

8H30-13h

- Influence des émotions sur la posture
- 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.

### 13h- FIN DE STAGE

#### 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 courriel 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.

#### **IMPORTANT**

Pour vous inscrire,  
[perineform@gmail.com](mailto:perineform@gmail.com)

Le stage sera confirmé après règlement, merci  
de votre compréhension !  
Au plaisir de vous rencontrer.



**Chantal Fabre-Clergue**  
Sage-Femme  
Chargée de formation

[chantal.fabreclergue@gmail.com](mailto:chantal.fabreclergue@gmail.com)

+33 6 13 41 65 91

4/6 boulevard BOURRE  
13008 Marseille

**Alain Marzolf**  
[alain.marzolf@gmail.com](mailto:alain.marzolf@gmail.com)

**Thaïs Fabre**  
Gestion administrative &  
logistique

[fabrethais.pro@gmail.com](mailto:fabrethais.pro@gmail.com)  
[perineform@gmail.com](mailto:perineform@gmail.com)



**PERINEFORM**

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