



Séminaire 5 P

Méthode ProPriocePtive

Pelvi Périnéale

20/21/22 juin 2021

HOTEL du grand large

1, rue Dalbarade

64200 BIARRITZ

Intervenants :

Chantal Fabre- Clergue

Alain Marzolf



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 1 APRES- MIDI

13H30

Accueil des stagiaires, présentation des participantes.
Révisions d'anatomie avec QCM (révisions envoyées)
La sangle périnéale et son environnement, les muscles pelvi trochantériens, et pelviens
Le rôle des fascias et l'importance du tissu conjonctif.

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 ?

17H30 bilan de la journée

JOUR 2 MATIN

8H30

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.

Prise de conscience corporelle et présentation des divers diaphragmes :

- Diaphragme laryngé
- Diaphragme thoracique
- Diaphragme périnéal

Diaphragme : carrefour de la posture et du mouvement.

Rappel anatomique rapide 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.

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





13H30

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

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

Notion de trigger points.

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.

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

Neuro- physiologie du système postural et proprioceptif et synergie musculaire

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 RP.

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.

12h30-13h30 PAUSE DEJEUNER

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





13H30

Intérêts et limites des diverses méthodes de rééducation périnéale.

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

Révisions des exercices

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 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.

1 BUCHE ET 1 SANGLE SERONT OFFERTES.

Nous restons à votre disposition pour toutes questions

Chantal.fabreclergue@gmail.com

Alain.marzolf@gmail.com

Nous sommes ravis de vous retrouver.

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