



FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

1.9 La course au féminin : puberté, périnatalité, péri-ménopause et santé abdomino-pelvienne

Intitulé de l'action de formation

1.9 La course au féminin : puberté, périnatalité, péri-ménopause et santé abdomino-pelvienne

Prestation de formation à destination des professionnels traitant et/ou travaillant avec les coureurs et autres sportifs.

Contexte

La participation féminine en course à pied se développe et les troubles comme l'incontinence urinaire sont présents chez 30% des femmes. Le Guideline Canadien 2019 préconise un minimum de 150 minutes d'activité physique hebdomadaire, ceci étant aussi vrai chez la femme enceinte. La course à pied fait aussi partie des sports conseillés. Cette formation permet de prendre en charge les patients qui souffrent de troubles abdomino-pelviens ainsi que les femmes dans la période périnatale dans un contexte de course à pied, selon une approche basée sur les évidences scientifiques les plus récentes possibles.

Objectif professionnel

Reconnaitre l'influence des différentes étapes de la vie d'une femme sur la santé abdomino-pelvienne en course à pied

Objectifs opérationnels et évaluables de développement des compétences

A l'issue de l'action de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Évaluer et analyser la fonction abdomino-pelvienne chez les coureuses
- Prendre en charge de façon adaptée les coureuses de l'adolescence à la ménopause en passant par la périnatalité, en présence de symptômes abdomino-pelviens variés
- Appliquer le concept de quantification du stress mécanique au périnée
- Planifier la reprise de la course à pied en post-partum

Public visé

Cette formation s'adresse à des professionnels de la santé traitant/travaillant avec des coureurs ou autres sportifs ainsi qu'au grand public

- Libéraux
- Salariés

Prérequis

Les apprenants doivent être des professionnels de santé



Modalités et délais d'accès

En amont de la contractualisation, le professionnel de santé a accès via le site internet de La Clinique Du Coureur www.lacliniqueducoureur.com à différentes informations :

- la fiche descriptive de l'action de formation précisant notamment les objectifs et le contenu, les modalités d'évaluation et de sanction,
- le tarif,
- les dates, horaires et lieux de formation,
- les profils des formateurs,
- le règlement intérieur applicable.

Chaque stagiaire doit créer un profil sur le site internet de La Clinique Du Coureur (www.lacliniqueducoureur.com) puis s'inscrire en ligne (obligatoire). Il a ensuite accès aux ressources documentaires avant et après la formation.

Durée de la formation/calendrier et lieu de formation

La formation se déroule sur 2 jours soit 14h de formation.

Une convocation est envoyée aux participants 15 jours avant le début de la formation et un rappel 2 jours avant la formation.

Modalités de déroulement (pédagogie), suivi et action

Les modalités, méthodes et outils sont déterminés dans le but de favoriser l'implication du stagiaire

Modalités pédagogiques	Formation d'une journée en présentiel sur 2 jours. Le suivi de l'exécution de l'action de formation se fera au moyen d'une feuille d'émargement sur ½ journée co-signée par les formateurs et le responsable de Running Education
Méthodes pédagogiques	Apport théoriques illustrés par des exemples, échanges.
Moyens et/ ou outils pédagogiques	Salle dédiée à la formation en présentiel, notes de cours remises aux stagiaires avant la formation via leur profil (sur le site internet de La Clinique Du Coureur) les ressources documentaires supplémentaires disponibles également via leur profil pour une lecture préalable afin d'en venir plus rapidement à certaines problématiques. Prévoir une tenue confortable et apporter un tapis de yoga pour les expérimentations



Intervenants	2 intervenants kinésithérapeutes spécialisés dans la santé abdomino-pelvienne.
Sanction de la formation	Certificat de réalisation

Contenu

PRÉSENTATION : Présentation des formateurs, des objectifs et du déroulé de la formation

QUESTIONNAIRE : en amont de la formation

Jour 1

Influence de la course à pied sur le plancher pelvien et la région abdomino-pelvienne à l'adolescence et en prénatal.

- Généralités et physiologie de la fonction abdomino-pelvienne
- Fonctions abdomino-pelvienne en course à pied
- Quantification du stress mécanique, biomécanique et influence de la chaussure en course à pied
- Troubles spécifiques de l'adolescente en course à pied
- Evaluation et rééducation périnéale de l'adolescente sur base du principe du piston
- Changements physiologiques chez la femme enceinte
- Pratique de l'activité physique enceinte, y compris de la course à pied
- Troubles abdomino-pelviens et musculosquelettiques durant la grossesse
- Exercices chez la coureuse enceinte incluant les techniques hypopressives, de renforcement et d'étirement
- Généralités sur l'accouchement
- Introduction à la rééducation postnatale, y compris le travail du muscle transverse

Jour 2

Influence de la course à pied sur le plancher pelvien et la région abdominopelvienne lors de la période postnatale, et à la ménopause.

- Rappel des points clés du jour 1
- Rééducation postnatale, incluant les méthodes d'évaluation, les types de renforcement et les outils
- La diastase : généralités, évaluation, rééducation
- Critères de reprise de l'activité physique en postpartum, y compris la reprise de la course à pied
- Réathlétisation : freins et facilitateurs psychosociaux, planification de la reprise (algorithme)
- Retour aux entraînements intensifs et à la compétition
- Changements physiologiques chez la femme ménopausée
- Pratique de l'activité physique durant la ménopause, y compris de la course à pied



Conclusion

Modalités d'évaluation

Questionnaire d'évaluation des acquis en amont de la formation.
Evaluation formatives tout au long de l'action de formation
Questionnaire de sortie après la formation
Recueil des appréciations du stagiaire en fin de formation via leur profil (sondage obligatoire pour accéder aux ressources d'après-cours)

Prix de la formation

560 € net de taxes. (Article 293 B du Code général des Impôts)

Indicateur de résultat

Niveau d'accomplissement : données à venir en 2022

Niveau de performance : données à venir en 2022

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005, pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D.5211-1 et suivants du code du travail) SAS Running Education peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers des personnes en situation de handicap. Le cas échéant, l'organisme de formation mobilise des compétences externes (centre de Ressources Formation Handicap Nouvelle-Aquitaine...) et les dispositifs ad-hoc (Accea, Epatech...) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

Contact pédagogique, administratif et handicap

Pour toute information : Elodie Rousseau, france@lacliniqueducoureur.com, 07.88.43.13.76

