

Les spécificités de la prise en charge de la femme sportive

Intervenantes : Carole Maitre et Cécile Capes

Modalités de la formation :

Durée : 1 jour et ½ - 10 heures en présentiel.

Le nombre maximum de participants est de 40 personnes (minimum de 12).

Adaptation possible aux personnes en situation de handicap si contact en amont de la formation.

Tarifs : 410 euros

Pré requis, particularités et copyright :

Professionnels de santé diplômés d'état et préparateurs physiques ou entraîneurs sportifs diplômés.

La formation sera effectuée en français ou lorsque l'intervenant est étranger, sera traduite simultanément en français.

La formation et l'ensemble des documents relatif à la formation sont soumis à copyright et ne peuvent être reproduits sans permission. L'utilisation de systèmes d'enregistrements audio et vidéo pendant la formation sera soumise à l'approbation de l'intervenant.

Moyen et support pédagogique :

Présentation powerpoint, livret de prise de note, fourniture de publications scientifiques permettant d'aider à la compréhension du cours, outils vidéo, matériel de rééducation (tables d'examens, bandes élastiques, haltères, tape...)

Évaluation et certificat de la participation à la formation :

Les participants seront invités à répondre à un questionnaire d'évaluation de leurs connaissances avant et après la formation.

Les participants seront invités à donner leur appréciation par écrit à la fin du cours.

La formation n'est pas diplômante mais un certificat de participation sera délivré.

Objectifs de la formation :

- Identifier les adaptations physiologiques liées à la grossesse
- Noter les recommandations de bonnes pratiques concernant l'activité physique lors de la grossesse
- Décrire l'épidémiologie et la sémiologie de l'incontinence urinaire d'effort
- Planifier un programme de prévention des pathologies du périnée
- Appliquer un programme de rééducation des pathologies du périnée
- Identifier les différents stades cliniques des troubles du cycle menstruel chez la sportive
- Planifier un cycle d'entraînement en fonction des cycles menstruels

PHYSIO SPORT
& PERFORMANCE

Programme :

SESSION 1 : ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES ET GROSSESSE : Carole Maitre (3 heures) (Jeudi 04/05 ; 9h00-12H00)

1. Adaptations cardiorespiratoires et morphologiques au cours de la grossesse et orientation sportive conseillée (présentation théorique)

Quizz

2. Règles de bonnes pratiques de l'APS en cours de grossesse : des recommandations à la pratique (présentation théorique)

Quizz

3. Cas cliniques interactifs : répondre aux freins à la pratique d'APS en cours de grossesse, selon les principes de l'entretien motivationnel (présentation théorique et atelier pratique)

4. Reprise d'une APS dans le post partum : recommandations - points de vigilance - conseils à donner (Présentation théorique)

SESSION 2 : ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES ET IMPACT SUR LE PERINEE : POURQUOI ET COMMENT VEILLER A LE PRESERVER : Cécile Capes (3 heures) (14H00-17H00)

Physio Sport et Performance ; EURL au capital de 800 euros ; Siège social : 359 avenue de la République 40600 Biscarrosse

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75400143440 auprès du préfet de région NOUVELLE-AQUITAINE

www.physiosportetperformance.org

1. Rappel sur le périnée : Anatomie et fonction (présentation théorique)
2. L'Incontinence urinaire d'effort en pratique sportive : mécanismes d'action – prévalence – pratique de haut niveau – pratique dite de loisirs (présentation théorique)
3. Activités sportives à risque pour le périnée (présentation théorique et tour de table)
4. Evaluation du risque en post partum (présentation théorique)
5. Quel programme de prévention mettre en place ? - les outils (présentation théorique et tour de table)
6. Approche rééducative des pathologies du périnée (présentation théorique et tour de table)

SESSION 3 : TROUBLES DU CYCLE DE LA SPORTIVE A NE PAS MECONNAITRE : Carole Maître (4 heures) (Vendredi 05/05 ; 8H30-12H30)

1. Etiopathogénie/Définitions : notion de disponibilité énergétique - REDs -et impact sur l'axe de la reproduction (présentation théorique)
2. Approche des différents stades cliniques : insuffisance lutéale - syndrome prémenstruel - oligoménorrhée – aménorrhée (présentation théorique)
3. Prévalence des troubles du cycle (présentation théorique)
4. Bilan initial avant avis spécialisé (présentation théorique et tour de table)
5. Appréhension des risques : (présentation théorique)
 - à court terme : impact sur la performance
 - à moyen et long terme : les risques sur la santé de la sportive
6. Cycle et performance - entraîner en fonction des cycles : état des lieux de la littérature récente et application pratique (présentation théorique et tour de table)
7. Retour sur le terrain après blessure en lien avec la triade de la sportive (présentation théorique et tour de table)

Discussion – Questionnaire d'évaluation