



Perrine TRAMONI-PYO

488 route d'Annecy 74290 Menthon Saint-Bernard

CONTACT :

Email: perrinetramoni.kine@gmail.com

Tel: 0642219627

V1 māj le : 16/12/2024

Programme de formation

Formation Anatomie Périnéale et mise en application yoga

Durée :

15 heures (2 journées consécutives)

Modalités

En présentiel.

Profils des stagiaires :

A tous les apprenants : professionnels de la santé et/ou du sport, étudiants dans le domaine de la santé et de l'entraînement, APA, professeur de yoga.

Prérequis :

Aucun

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :

- Maîtriser l'anatomie du plancher pelvien, avec une compréhension approfondie de ses structures, de son rôle fonctionnel et de ses interactions avec le corps dans sa globalité.
- Identifier et prévenir les erreurs fréquentes en yoga, notamment celles liées au placement corporel, aux consignes et à la respiration, pour garantir une pratique sécurisée et adaptée.
- Comprendre l'interaction entre respiration, posture et dynamique pelvienne afin d'intégrer cette compréhension dans une pratique consciente et efficace.
- Construire et animer de manière autonome un cours de yoga adapté au périnée, avec des approches spécifiques pour différentes populations, notamment les femmes sportives, enceintes ou en post-partum.
- Comprendre le lien entre la pratique du yoga et la santé de la zone pelvienne, en intégrant son rôle dans la prévention et le soutien d'une prise en charge pluridisciplinaire.

Contenu de la formation

Module 1 (jour 1)

Introduction à l'anatomie de la ceinture pelvienne.

Objectif : Maîtriser l'anatomie du plancher pelvien, comprendre ses structures et son rôle fonctionnel.

Durée : 4 heures

Déroulé pédagogique :

- Présentation du plancher pelvien.
- Définition et rôle du plancher pelvien dans le corps humain.
- Anatomie descriptive de l'ensemble de la zone concernée :
 - muscles.
 - ligaments.
 - fascia.
 - organes pelviens, continence urinaire et fécale.

Méthode pédagogique : Support visuel power-point, diagrammes anatomiques, exercices pratiques et palpatoire des structures externes.

Module 2 (jour 1)

Interaction entre respiration, posture et dynamique pelvienne : anatomie descriptive.

Objectif : Comprendre comment la respiration, la posture et la dynamique pelvienne sont interconnectées.

Durée : 3,5 heures

Déroulé pédagogique :

- Fondamentaux de la respiration et du périnée :
 - Anatomie descriptive de l'appareil respiratoire
 - Lien entre diaphragme thoracique et diaphragme pelvien.
 - Comprendre la synergie transverse périnée.
- Posture et dynamique pelvienne :
 - Étudier la relation entre la posture (par exemple, la posture neutre du bassin) et la pression intra-abdominale.
 - Comment une posture correcte peut améliorer la fonction du plancher pelvien et vice-versa.
 - Notion d'ajustement postural anticipateur.

Méthode pédagogique :

Exercices pratiques :

- Pratique de la respiration consciente et de l'activation du plancher pelvien pendant des postures simples
- Exercices de respiration et de mouvement intégrés.
- Démonstration, réflexion de groupe sur l'interaction corps-respiration-périnée.

Support visuel power-point, diagrammes anatomiques.

Module 3 (jour 2)

Objectif : Faire le lien avec les postures (asanas).

Durée : 4 heures

Déroulé pédagogique :

- Posture et dynamique pelvienne :
 - Étudier la relation entre la posture (par exemple, la posture neutre du bassin) et la pression intra-abdominale.
 - Comment une posture correcte peut améliorer la fonction du plancher pelvien et vice-versa.
- La respiration dans les asanas : synchronisation avec les mouvements et ajustement en fonction des besoins individuels.
- Description détaillée de plusieurs postures fondamentales qui contribuent à maintenir la santé du périnée et à prévenir les troubles associés à cette zone.

Méthode pédagogique :

Exercices pratiques d'étude des postures (asana lab).

Support visuel power-point, diagrammes anatomiques.

Module 4 (jour 2)

Objectif : Construire et animer un cours de yoga spécifiquement conçu pour le périnée et les besoins spécifiques tels que des femmes sportives, enceintes ou en post-partum, des hommes, des adolescentes.

Durée : 3,5 heures

Déroulé pédagogique :

- Comprendre comment le yoga peut prévenir et traiter les troubles du plancher pelvien, tels que l'incontinence, le prolapsus et les douleurs pelviennes.
- Adopter des approches spécifiques pour les femmes sportives, enceintes ou en post-partum.
- Comprendre le rôle du yoga dans la prévention des troubles du plancher pelvien
- Approches spécifiques pour les femmes sportives, enceintes ou en post-partum.

Méthode pédagogique :

Élaboration commune d'une séquence de yoga de 30-45 minutes dédiée au périnée, avec pratique en groupe sur un thème choisi (femmes sportives, homme, sport spécifique, femme enceinte)

Support visuel power-point, diagrammes anatomiques.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique :

La formation est menée directement par Perrine TRAMONI

Perrine est kinésithérapeute DE et formatrice professionnelle spécialisée dans l'enseignement du yoga.

Horaires de formation :

(susceptible d'être modifié selon le site d'accueil)

- 8h30 / 10h00 : pratique physique en lien avec l'anatomie concernée permettant une première approche pédagogique
- 10h00 / 12h30 : enseignement + atelier
- 12h30 / 13h45 : pause
- 13h45 / 17h15 : enseignement = atelier