



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

SPORT ET PÉRINÉE

PROGRAMME

JOUR 1

2 jours - 14 heures - Benoit STEENSTRUP

9h-10h :

Accueil des participants

- Présentation de la formation et des objectifs
- Evaluation des pratiques professionnelles
- Table ronde d'évaluation des pratiques professionnelles

10h-11h :

Définitions

- Troubles de la sphère pelvienne
- Contrôle postural
- APS, sport, sédentarité
- Triade de la sportive
- Pressions intra-abdominales

11h-11h45 :

Rappels Anatomiques

- Présentation et anatomie palpatoire en atelier pratique
- Comment transférer les connaissances anatomiques aux patients

11h45-12h30 :

Revue d'épidémiologie

- Activité physique modérée et TSP
- Sportives de haut niveau et TSP
- TSP selon les pratiques sportives

12h30-13h30 :

Repas

13h30-14h30 :

Biomécanique

- Rappels de biomécanique appliquée
- Analyse en pratique individuelle
- Analyse de cas cliniques



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

SPORT ET PÉRINÉE

PROGRAMME

JOUR 1 suite 2 jours - 14 heures - Benoit STEENSTRUP

14h30-16h :

Physiopathologie

- Etiologie de l'IU, des POP, de l'HAV et des PGP
- Facteurs de risque
- Etiologie comportementale
- IUE & pressions intra-abdominales

16h-17h :

Revue de littérature

- Modifications morphologiques et physiologiques du post-partum
- Guide de recommandations APS et post-partum



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

SPORT ET PÉRINÉE

PROGRAMME

JOUR 2

2 jours - 14 heures - Benoit STEENSTRUP

9h-9h30 :

Raisonnement clinique

- Objectif de l'évaluation
- Une évaluation centrée sur la patiente
- Analyse des pratiques

9h30-12h30 :

Evaluation clinique

- Facteurs personnels
- Structures et fonctions
- Tests fonctionnels
- Evaluations spécifiques liées à l'APS
- Données spécifiques liées au post-partum
- Exposer les données de l'évaluation clinique aux patients(es)
- Synthèse : Projet de soin centré sur la patiente, objectif du kinésithérapeute

12h30-13h30 :

Repas

13h30-16h30 :

Traitement

- Introduire le concept et le raisonnement clinique
- L'objectif d'autonomiser le (la) patient(e) vis-à-vis de sa pratique sportive
- Techniques cognitivo-comportementales
- Afférences sensorielles
- Flexibilité
- Contrôle musculaire
- Modification des patterns
- Quantification de la contrainte
- Techniques visant à favoriser l'observance et l'adhérence vers l'autonomisation
- Conclusion



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

SPORT ET PÉRINÉE

PROGRAMME

JOUR 2 suite 2 jours - 14 heures - Benoit STEENSTRUP

16h30-17h :

Conclusion

- Questionnaire d'évaluation des acquis
- Réalisation des objectifs de la formation
- Questions et discussion



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

SPORT ET PÉRINÉE

PROGRAMME

Public visé

Masseur kinésithérapeute DE

Pré-requis

Avoir un diplôme de Masseur kinésithérapeute DE ou équivalent

Objectifs

- Approfondir les connaissances en pelvi-périnéologie dans le domaine du sport et de l'activité physique
- Prendre en charge une patiente sportive un post-partum
- Intégrer la périnéologie dans un cadre sportif.
- Favoriser le retour au sport de vos patientes en sécurité pour leur périnée.
- Appliquer de l'éducation thérapeutique et cognitivo-comportementales dans un cadre de pelvi-périnéologie dans le domaine du sport et de l'activité physique.
- Mettre en place des programmes adaptés de rééducation.
- Favoriser l'autonomisation de la patiente des patientes vis-à-vis des gestes sportifs en situation de continence et de protection de la sphère pelvienne

Moyens techniques et d'encadrement

La formation se déroulera en présentiel. Les stagiaires seront accueillis dans une salle comprenant un espace adapté à la théorie (tables et chaises) et un espace dédié à la pratique (avec tables de soin, matériel nécessaire à la réalisation de la formation).

La formation alternera des séquences théoriques sous forme de power-point et des séquences pratiques en binôme sous supervision du formateur. Un support de cours sera remis aux participants avant le début de la formation.



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
**POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ**

SPORT ET PÉRINÉE

PROGRAMME

Modalités pédagogiques

- Exposés théoriques au cours desquels le formateur apporte ses connaissances
- Mise en situation avec démonstration de techniques par le formateur puis mise en pratique par binôme sous la surveillance du formateur
- Cas cliniques : cas pratiques proposés par le formateur avec réflexion en petit groupe et mis en commun

Suivi de l'exécution de l'action

- Signatures des feuilles d'émargement par demi-journées pour les 2 jours par les stagiaires et le formateur
- Evaluation des acquis et de la satisfaction en fin de formation
- Remise d'attestation individuelle de formation

Modalités d'évaluation

- Avant la formation, un questionnaire "Mieux vous connaître" sera proposé aux participants, permettant d'identifier les profils et d'analyser leurs attentes et besoins
- En début de formation, la remise aux participants d'un pré-questionnaire permettra de répondre aux questions éventuelles. Ce questionnaire servira également d'évaluation des compétences.
- Au cours de la formation, le formateur alternera phases théoriques, quizz, cas pratiques en binôme
- En fin de formation, un post-test permettra de voir les acquisitions en fonction des objectifs énoncés et les problèmes restants des participants
- Un questionnaire de satisfaction est envoyé à l'issue de la formation pour recueillir les appréciations liées à la formation, le formateur, la logistique



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
**POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ**

SPORT ET PÉRINÉE

PROGRAMME

Modalités de la formation

- Durée - 2 jours - 14h - Présentiel
- 18 stagiaires maximum
- Adaptation possible aux personnes à situation de handicap si contact en amont de la formation
- Dates : selon calendrier indiqué sur le site internet
- Délais d'accès : jusqu'à 2 jours avant la formation sous réserve de place disponible
- Tarif : 540€ - Prise en charge DPC & FIF PL possible

Formateur

- Benoit STEESTRUP
- MKDE en maison médicale
- Chargé de cours et tuteur de stage en IFMK et formation continue

version du 08/01/2026

141 rue Louis Armand
Bâtiment A, Entrée 2
73420 Méry
bienvenue@synetic-formation.com
www.synetic-formation.com

SIRET : 838.808.335.00015 - SAS au Capital de 1000 €
RCS 838.808.335 - Numéro de déclaration d'activité : 84730200973