



Perrine TRAMONI-PYO

488 route d'Annecy 74290 Menthon Saint-Bernard

CONTACT :

Email: perrinetramoni.kine@gmail.com

Tel: 0642219627

V1 m à j le : 03/02/2023

Programme de formation

Formation Anatomie Périnéale et mise en application yoga

Durée :

20 heures (3 journées consécutives)

Modalités

Les formations ont lieu en présentiel.

Notre organisme de formation publie chaque début d'année un calendrier regroupant l'ensemble des sessions ouvertes sur nos thématiques de formation.

Délais d'accès : Inscription par mail possible jusqu'à 72 heures avant le début de la formation.

Profils des stagiaires :

Professionnel de la santé et du sport, étudiant dans le domaine de la santé et de l'entraînement.

Prérequis :

Professionnels de santé et du sport. Formation équivalente

Accessibilité :

Vous êtes en situation de handicap et avez besoin d'une prise en charge particulière adaptée à votre situation ?

Contactez notre référente Handicap Perrine Tramoni.

Avec ou sans RQTH (Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé), Perrine TRAMONI vous accompagne dans le cadre de la loi pour l'égalité des chances, et porte une très grande attention aux situations spécifiques.

Dans le cas de besoins très particuliers, nous vous orientons vers des structures spécialisées.

Avant tout engagement, un premier contact est nécessaire pour étudier votre demande et décider ensemble de ce qui vous est le mieux adapté à votre situation.

Objectifs pédagogiques

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

- **Connaître de façon approfondie l'anatomie du plancher pelvien.**
- **Reconnaître et prévenir les erreurs classiques en yoga dans le placement corporel et respiratoire.**
- **Comprendre le lien entre le travail respiratoire et le placement postural dans la dynamique pelvienne.**
- **Maîtriser la synchronisation de la respiration et le travail du périnée.**
- **Être autonome dans la construction d'un cours de yoga spécifique à la prise en charge périnéale (femme enceinte)**

Contenu de la formation

Anatomie du bassin et liens avec le rachis.

- Applications dans les positions de base (assis, 4 pattes, debout, allongé).
- La respiration, explications physiologiques et leurs applications.
- La notion de caisson thoracique et abdominal, le rôle du diaphragme.
- Les abdominaux.
- Le périnée, anatomie fonctionnelle et représentations. Apprentissage de la fausse inspiration thoracique et pédagogie d'enseignement.

Évaluations

- Processus d'émargement papier et numérique
- Créations des attestations et remise des attestations
- Évaluations des acquis en fin de formation (écrits et oral)
- Travaux pratiques (atelier repères anatomique et palpation)

Déroulé pédagogique

Séquence	Durée de la séquence	Thème	Objectif de la séquence
Jour 1	30 min	Accueil et présentation	évaluer les attentes et les acquis. Présenter la formation et les formatrices
Jour 1	1 heure 30	Pratique d'un cours de yoga en lien avec la zone pelvienne	Enseignement physique d'un cours complet de yoga Reconnaître et prévenir les erreurs classiques en yoga dans le placement corporel et respiratoire Être autonome dans la construction d'un cours de yoga spécifique à la prise en charge périnéale (femme enceinte inclu)
Jour 1	1 heure30	Enseignement théorique : -Les bases de l'anatomie (plan, axe , éléments anatomique) - Description des éléments anatomiques qui constituent le périnée : anatomie descriptive du pelvis et du périné = os / articulations	Connaître de façon approfondie l'anatomie du plancher pelvien
Jour 1	30 min	atelier palpation - repères anatomiques	Maîtriser la synchronisation de la respiration et le travail du périnée
Jour 1	2 heures 30	Description des éléments anatomiques qui constituent le périnée : anatomie descriptive du pelvis et du périné = muscles / ligaments	Connaître de façon approfondie l'anatomie du plancher pelvien
Jour 2	2 heures 00	Pratique d'un cours de yoga en lien avec la zone pelvienne	Enseignement physique d'un cours complet de yoga Reconnaître et prévenir les erreurs classiques en yoga dans le placement corporel et respiratoire Être autonome dans la construction d'un cours de yoga spécifique à la prise en charge périnéale (femme enceinte inclu)
Jour 2	2 heures 30	Description des éléments anatomiques qui constituent le périnée : anatomie descriptive du pelvis et du périné = viscères et système nerveux Perrine Description du caisson abdominal - Les muscles	Connaître de façon approfondie l'anatomie du plancher pelvien Comprendre le lien entre le travail respiratoire et le placement postural dans la dynamique pelvienne

Jour 2	2 h 00 min	Anatomie fonctionnelle du pelvis et périnée et caisson abdominal	Connaître de façon approfondie l'anatomie du plancher pelvien Maîtriser la synchronisation de la respiration et le travail du périnée
Jour 2	30 min	atelier palpation - repères anatomiques	Maîtriser la synchronisation de la respiration et le travail du périnée
Jour 3	2 heures	Pratique d'un cours de yoga en lien avec la zone pelvienne	Enseignement physique d'un cours complet de yoga Reconnaître et prévenir les erreurs classiques en yoga dans le placement corporel et respiratoire Être autonome dans la construction d'un cours de yoga spécifique à la prise en charge périnéale (femme enceinte inclu)
Jour 3	2 heures 30	La respiration : physiologie respiratoire et pranayamas - atelier de démo - comment bien utiliser le vocabulaire - par groupe de deux écrire une petite séquence spécifique de respiration abdominale et utilisation du souffle à intégrer dans un cours de yoga	Connaître de façon approfondie l'anatomie du plancher pelvien Comprendre le lien entre le travail respiratoire et le placement postural dans la dynamique pelvienne Être autonome dans la construction d'un cours de yoga spécifique à la prise en charge périnéale (femme enceinte inclu) Reconnaître et prévenir les erreurs classiques en yoga dans le placement corporel et respiratoire
Jour 3	2 heures 00	Cas spécifiques : les pathologies, les cas particuliers, les diastasis, la constipation, les prolapsus Alice - Les mauvaises habitudes - La femme enceinte	Être autonome dans la construction d'un cours de yoga spécifique à la prise en charge périnéale (femme enceinte inclu) Reconnaître et prévenir les erreurs classiques en yoga dans le placement corporel et respiratoire
Jour 3	30 min	Évaluation écrite finale	Recueil des connaissances
Jour 3	30 min	bilan de fin de formation	Recueil des appréciations

Organisation de la formation

Equipe pédagogique :

La formation est menée directement par Perrine TRAMONI et Alice MOREL.

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

Alice est kinésithérapeute et spécialisée dans la prise en charge périnéale.

Moyens pédagogiques et techniques :

- Pratique physique
- Ateliers
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quizz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
- Matériels : blocs de yoga / sangle de yoga / vidéoprojecteur

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence.
- Mises en situation / travaux pratiques tout au long de la formation
- Évaluation écrite sous forme de QCM
- Formulaire d'évaluation de la satisfaction de la formation.

Horaires de formation :

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

- 8h30 / 10h30 : pratique physique

Perrine TRAMONI-PYO | 488 Route d'Annecy 74290 MENTHON SAINT-BERNARD | Numéro SIRET: 92197676700019 | Numéro de déclaration d'activité: 847404493774 ce numéro ne vaut pas agrément de l'Etat (auprès du préfet de région de: Auvergne rhônes alpes)

- 10h30 / 11h00 : pause
- 11h00 / 13h30 : enseignement théorique
- 13h30 / 14h30 : pause
- 14h30 / 17h00 : enseignement théorique

4 heures de travaux personnels sont demandés en supplément.