falevitch
FORMATION

Programme

LA REEDUCATION PERINEALE LUDIQUE

Périnée & Relâchement

OBJECTIF GENERAL DE LA FORMATION

Améliorer la santé globale des femmes en leur donnant les clés de leur équilibre pelvien

FICHE TECHNIQUE & TARIFS

Pré-requis : Diplôme d'État de sage-femme/Docteur en Maïeutique ou de masseur-kinésithérapeute

Accessibilité : Formation accessible aux personnes handicapées. Accompagnement sur demande.

Modalités d'accès : L'inscription se fait en ligne. Les délais d'accès vont de la réception du paiement et du contrat et jusqu'à 48h avant le début de la formation

Tarifs et financement : voir site www.falevitch-formation.com

Matériel pédagogique :

- Livre le Périnée Ludique
- Support de cours papier
- Support vidéo
- Espace pédagogique numérique
- Paperboard
- Power point
- Documents
- Fiches de travail
- Tapis

PUBLIC	FORMAT	DURÉE	EFFECTIF	FORMATRICE
Sages-femmes Kinésithérapeutes diplômé.e.s	Présentiel	2 jours (14 heures)	20 stagiaires maximum	Marie-Josée Falevitch Sage-femme

LA PÉDAGOGIE

- Une cohérence forte structurée autour de trois axes fondamentaux : savoir, savoir-faire et savoir-être.
- Méthodes interactives & cognitives :

  - Pédagogie interactive et cognitive
  - Alternance pratique / théorie
  - Cours et exposés dynamiques
  - Découverte par l'expérience (ateliers corporels)
  - Ce stage ne comprend pas de pratique intra-cavitaire entre stagiaires
  - Cas cliniques
  - Mises en situation

- Dispositif d'évaluation complet :

  - Evaluation en échelle de compétences en début et en fin de module
  - Pré – test et post test
  - Evaluation des acquisitions pendant le stage
  - Cas clinique d'évaluation de fin de stage
  - Questionnaire de satisfaction
  - Evaluation à froid : MasterClass à distance

OBJECTIFS & COMPÉTENCES

Comprendre l'importance de la respiration dans l'amélioration de la santé globale et de la santé pelvienne

Maîtriser les techniques d'évaluation clinique périnéale non invasives

Savoir mobiliser les compétences rééducatives en matière de relâchement à l'aide des principes fondamentaux du travail rééducatif global

Améliorer sa pratique clinique pour plus d'autonomie des mères dans le maintien de leur équilibre pelvien

PROGRAMME

Définition et généralités

Rappels anatomiques

Rappels biomécaniques

- Les chaînes myofasciales
- La respiration
- La synergie des différents étages

Savoir repérer les différents groupes musculaires du dos, des abdominaux et du bassin (voie externe)

Savoir diagnostiquer les blocages diaphragmatiques

Savoir évaluer le tonus périnéal sans toucher intra-cavitaire

Connaître la spécificité de la femme douloureuse chronique

- Phénomène de nociception centrale
- Rappel des principales étiologies de Douleur Pelvienne Chronique

S'approprier les techniques de relâchement
Déblocage diaphragmatique manuel
Techniques respiratoires de relâchement de base

Techniques respiratoires de relâchement selon les indications :

- Dyschésie ou douleur ano-rectale
- Vaginisme
- Syndrômes myo-fasciaux
- Névralgie pudendale

Savoir accompagner les mères vers l'autonomie

Suivi à distance

Mise à jour le 09/11/2026