

Activité physique & douleurs pelviennes chroniques

1 jour, soit 07 heures en présentiel
avec Agathe DEGROOTE

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

OBJECTIFS :

- Comprendre les concepts autour de l'activité physique, la sédentarité et les modes de vie et les rapports des uns par rapport aux autres pour mieux adapter notre discours auprès des patient.e.s.
- Connaître les pathologies responsables de douleurs pelviennes chroniques (DPC) (Endométriose, Congestion, névralgies...). Différencier des grandes familles de pathologies pour ressortir les problématiques anatomiques, physiologiques et biomécaniques.
- Savoir mettre en place un bilan de façon pertinente afin de proposer par la suite un programme adapté, de pouvoir transmettre ce bilan aux autres acteurs de l'activité physique et enfin pour suivre l'évolution de la patiente.
- Savoir créer un programme adapté et personnalisé selon les freins, les obstacles et les besoins de la patiente dans le but de pérenniser l'AP pour son autonomie.
- Pouvoir favoriser l'adhésion de la patiente.
- Étudier les points d'obstacles ou de réussites rencontrés et savoir proposer une réflexion autour de solutions.
- Connaître, pour s'y inscrire, les données scientifiques autour de l'AP dans le cadre des DPC et les recommandations de la HAS sur l'activité physique.
- Connaître les différents modes d'activité physique.
- Enrichir son panel d'exercices pour avoir la capacité de s'adapter au mieux à chaque patiente.
- Connaître la législation autour de l'AP et la kinésithérapie.
- S'approprier l'ensemble des notions en partant de cas cliniques sous forme de présentation pour s'entraîner à proposer un programme d'AP auprès d'un groupe.

PROGRAMME :

- **1 jour** : Agathe DEGROOTE

J1 : 09h-12h30 Séquences et contenus	Objectifs	Méthodes pédagogiques
09h30 Accueil des participants Présentation de la formation	Présenter le programme et ses objectifs. Recenser les attentes des participants.	Méthode participative
10h • Introduction • Définitions activité physique, sédentarité et santé • Effets en prévention primaire, secondaire et tertiaire	Différencier les concepts autour de l'activité physique, la sédentarité et les modes de vie.	Méthode expositive et expérientielle
10h15 • Pathologies chroniques féminines	Connaître les pathologies conduisant aux DPC et cerner les spécificités des différents groupes de pathologies.	Méthode expositive
11h15 • Le bilan	Avoir la capacité de bilancer une patiente de façon pertinente afin de proposer par la suite un programme adapté, de pouvoir transmettre ce bilan aux autres acteurs de l'activité physique et enfin pour suivre l'évolution de la patiente.	Méthode expositive et participative
11h45 • Élaboration d'un programme adapté	Créer un programme adapté et personnalisé selon les freins, les obstacles et les besoins de la patiente.	Méthode expositive et participative
12h15 • Adhérence thérapeutique	Savoir favoriser l'adhésion de la patiente pour de meilleurs résultats.	Méthode expositive

J1 : 13h30-18h Séquences et contenus	Objectifs	Méthodes pédagogiques
13h30 • Mise en place d'un suivi	Étudier les points d'obstacles ou de réussites rencontrés et savoir proposer une réflexion autour de solutions.	Méthode expositive et participative
14h15 • La littérature	Connaître, pour s'y inscrire, les données scientifiques autour de l'AP dans le cadre des DPC.	Méthode expositive
14h40 • Les différents modes d'AP	Appréhender les différents modes.	Méthode expositive
15h30 • Exemples d'exercices	Enrichir son panel d'activités à proposer.	Méthode démonstrative

PROGRAMME

16h15 Mise en place concrète	Connaître la législation autour de l'AP.	Méthode expositive
16h30 Proposer un programme en partant de cas clinique	S'approprier concrètement les notions en partant de cas cliniques sous forme de présentation de groupe	Méthode active
17h30 - Synthèse de la journée - Questions	Reprendre les points importants du programme de la journée.	Méthode interrogative

METHODOLOGIES :

Méthodes pédagogiques mises en œuvre :

Le format retenu pour cette formation est le format présentiel dans un même temps et un même lieu, ce qui permet le contact direct entre le formateur et les stagiaires, en s'appuyant sur les différentes méthodes pédagogiques ci-dessous, employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des évaluations avant formation.
- **Méthode expérientielle** : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances.
- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive.
- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique, sur une stagiaire devant les participants lors des TP.
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les gestes techniques entre eux en binôme.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours
- Polycopié en version numérique reprenant le PPT
- Tables de pratiques (1 pour 2), tapis, élastiques, haltères, modèles anatomiques, consommables, etc...

Type d'évaluation pratiquée par l'organisme de formation :

- Évaluation des connaissances et pratique professionnelle avant la formation par QCM
- Évaluation théorique et pratique par le formateur tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation

FORMATRICE :

Agathe DEGROOTE

- D.E Masseur kinésithérapeute
- Pratique libérale exclusive en pelvi-périnéologie
- Rédaction de fiches du livre "Mega-guide de kinésithérapie" : Cancer du sein /Sport et périnée / Troubles sexuels féminins (Dufour/Del Valle - Ed. Elsevier Masson)
- Groupe d'experts de relecture pour l'article de consensus sur la douleur pelvienne chronique dans l'endométriose. (2025)
- Membre de l'AFREPP, RESENDO, ENDOSUD IDF, de la CPTS Autour du bois
- Enseignante et Directrice de mémoire en IFMK
- Formatrice certifiée
- Co-fondatrice de l'association "Colibris et coquelicot" (prévention contre les violences sexuelles chez les enfants)