

Cycle menstruel : mieux comprendre pour mieux accompagner la performance féminine

1 jour, soit 07 heures en présentiel
avec Manon DAUVERGNE

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

OBJECTIFS :

« **Le cycle menstruel est un signe vital** » (ACOG, 2015) – un indicateur fondamental de la santé globale des femmes, bien au-delà de la seule sphère reproductive. Aménorrhée, dysménorrhées, ménorragies, syndrome prémenstruel : autant de manifestations à interroger, à comprendre et à intégrer dans l'accompagnement global des femmes actives.

Ce workshop d'une journée offre une immersion rigoureuse et appliquée dans la physiologie du cycle menstruel et dans le rôle que peuvent jouer les professionnels de santé engagés dans l'activité physique et la santé des femmes. Après une mise au point sur les bases hormonales, nous traverserons les différentes phases du cycle à travers le prisme des symptômes, des croyances et de leurs répercussions possibles sur la performance – qu'elle soit physique, cognitive ou émotionnelle.

Appuyée par des cas cliniques, des données scientifiques récentes et des échanges interactifs, cette formation vise à transmettre des outils concrets pour individualiser l'accompagnement, affiner l'analyse clinique et promouvoir une approche plus globale et éclairée de la santé féminine.

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

1. Décrire les grandes étapes physiologiques du cycle menstruel
2. Connaître les différents troubles liés au cycle menstruel et contribuer au triage des patientes (aménorrhée, oligoménorrhée, ménorragies, dysménorrhées, TDPM).
3. Identifier les effets potentiels du cycle sur la performance physique, la récupération et le risque de blessure.
4. Intégrer une approche individualisée dans l'évaluation et la planification du mouvement et de la performance.
5. Renforcer la littératie corporelle autour du cycle menstruel en déconstruisant les croyances limitantes et en favorisant une éducation positive du corps féminin.

PROGRAMME :

- **1 jour : Manon DAUVERGNE**
09h Accueil des participants
- 09h30 Accueil, brise-glace, recueil des attentes
Cycle menstruel 101 : physiologie, phases, pathologies
- 11h **Phase par phase** : impacts physiologiques et sportifs
(force, endurance, souplesse, blessure, sommeil, douleurs, etc.)
- 12h30 Déjeuner

PROGRAMME

13h30 **Études de cas cliniques** : comment analyser, questionner, planifier ?

14h30 De la théorie au terrain : comment intégrer le cycle dans un accompagnement (éducation, planification, communication)

16H Atelier de mise en pratique
Créer une intervention dans un club / cabinet

17h Conclusion

17h30 *Fin de la journée*

PRATIQUES DEONTOLOGIQUES :

Avis - CNO n° 2019-03 : Avis du conseil national de l'ordre du 25-26-27 juin 2019 relatif au respect de la dignité de la personne humaine dans le cadre de la formation initiale et continue :

La dignité de la personne humaine doit être respectée en toutes circonstances.

Dans le cadre de la formation continue, les organismes de formation peuvent proposer des enseignements au cours desquels les kinésithérapeutes sont amenés à réaliser ou recevoir des actes susceptibles de porter atteinte à l'intégrité du corps et à l'intimité de l'individu, notamment le toucher pelvien (vaginal ou rectal).

L'organisme de formation doit informer le kinésithérapeute préalablement à son inscription. Lors de la réalisation de ces actes son consentement doit être obtenu.

Le Conseil national de l'Ordre impose aux organismes de formation signataires de la charte déontologique de garantir à leurs stagiaires une alternative à ces pratiques, notamment par l'utilisation d'outils de simulation.

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.

PROGRAMME

- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique, sur une stagiaire ou avec un modèle anatomique de simulation, devant les participants lors des TP.

- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les gestes techniques entre elles par binôme, ou avec un modèle anatomique de simulation.

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
- Pratique avec tout le matériel nécessaire, pour les traitements en rééducation manuel : table, consommables (draps d'examen, gants, gel...), modèle anatomique de simulation, etc...

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

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

FORMATRICE :

Manon DAUVERGNE

- Masseur-Kinésithérapeute DE depuis 2017
- DU Biostatistique appliquée à la Santé - Université de Bordeaux - 2021
- Master STAPS Activité Physique Adaptée (M2-APAS) - Université de La Réunion - 2021
- Doctorante - Sciences du sport - Université de La Réunion - 2023