



Programme de l'action de formation

L'eutonie Session I - Découverte

Utilisation en rééducation post natale

Formatrice : Martine Gies (sage-femme)

Durée : 14 h (2 jours)

Horaire : 9h à 17h30

Public concerné : Sage femme diplômé-e, Étudiant-e Sage femme, Professionnel-le de santé de la périnatalité

Objectifs : Découvrir son périnée. Les pressions thoraco abdominales d'effort internes et externes. Ressentir les modifications de ces sensations après avoir travaillé sur l'axe corporel. Découvrir les liens du périnée avec le haut du corps. Découvrir les liens du périnée avec le bas du corps, l'importance de la proprioception. Prendre en compte les mouvements psycho affectifs de la patiente. Donner des outils issus de l'eutonie pour conduire une rééducation post natale. Anamnèse

Moyens pédagogiques : Support remis aux stagiaires (papier ou USB)

Observation en formation de son périnée à travers les différentes propositions corporelles issues de l'eutonie de Gerda Alexander. Mises en commun avec le groupe. Analyse

1e jour (7h)

9h **Les tensions – l'axe corporel**

- Mise en évidence des tensions corporelles, des pressions périnéales internes (toux, éternuements...), externes (saut, course), abdominales
- Importance des étirements : observation des tensions après les étirements
- Travail sur l'axe corporel, à travers 3 exercices (enracinement, positionnement du bassin, ouverture de la cage thoracique) découvrir que les tensions, les pressions se modifient.
- Observation corporelle après les exercices, échanges sur le ressenti des participants- comprendre la proprioception – intérêt thérapeutique

12h30 Déjeuner

14h **Le périnée et les liaisons périnéales avec le haut et le bas du corps**

- Découvrir son périnée : les mouvements postérieurs et antérieurs, puis à travers des exercices spécifiques découvrir l'importance de la souplesse de ce périnée dans sa capacité à suivre les mouvements corporels
- Découvrir comment le périnée se mobilise, les principes de la tonicité, importance de l'axe corporel pour une tonicité optimale
- Échanges des ressentis des participants après chaque exercice, intérêt thérapeutique?
 - à travers des exercices spécifiques, découvrir que le périnée est en lien avec le diaphragme, et que les tensions de celui-ci modifient le fonctionnement périnéal. Echanges avec les participants - intérêt thérapeutique
 - à travers des exercices spécifiques, découvrir que le périnée est en lien avec le bas du corps et l'articulation des genoux, et que les tensions sur le bas du corps modifient le fonctionnement périnéal,
- Échanges avec les participants – intérêt thérapeutique

17h30 Fin 1er jour

2e jour (7H)

9h – 12h30 **Les mouvements ascensionnels ou descendants du périnée**

- Prise de conscience de ces mouvements au quotidien : porter, pousser...
- Découvrir à travers des exercices spécifiques comment utiliser son corps dans ce type d'efforts sans le maltraiter, échanges avec les participants

12h30 Déjeuner

14h **Prendre en compte les mouvements psychiques du post partum**

- L'épuisement maternel
- Le besoin de retrouver son corps après la maternité, échanges avec les participants

Les mouvements psychiques de la femme dans le post partum

- Anamnèse
- Exemple de cheminement thérapeutique en rééducation post natale

Questionnaire d'Évaluation des acquis de compétence à l'issue de la formation

Questionnaire d'évaluation de l'organisme de formation

17h30 Fin 2^e jour