

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

de la formation en ligne **Éducation Périnéale Culottée**

1. Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- situer le périnée
- comprendre les différents mouvements réalisables par le périnée
- développer le contrôle des différentes parties du périnée
- évaluer différents critères de son propre travail musculaire (lors des exercices périnéaux)
- savoir organiser une séance (ou une succession de séances) d'entraînement périnéale

2. Organisation de la formation

Formations de 3,5 heures

3. Pré-requis

Aucun

4. Évaluation de la formation

Quiz et questionnaire à la fin (ou pendant) les modules
Évaluation des exercices personnels

5. Déroulé pédagogique

SÉQUENCE 1 : Les coins et recoins du périnée						
Objectifs pédagogiques	Thèmes abordés/contenus	Situations pédagogiques	Méthodes pédagogiques suggérées	Outils et moyens pédagogiques	Résultats attendus et évaluation	Durée
- Situer le périnée - comprendre les mouvements possibles du périnée - contracter et relâcher différentes zones du périnée	<p>Théorie: anatomie, repères spatial en 2 puis 3 dimensions</p> <p>Pratique : exercices du périnée</p>	- Lecture des écrits, - visionnage des vidéos gif et images - écriture dans le support de formation imprimé (ou sur feuille vierge) - réalisation des exercices pratiques - auto-évaluation de sa pratique - répondre aux quiz	Expositive, démonstrative, interrogative et active.	Téléphone portable ou ordinateur + connexion internet; Support de formation (carnet) à imprimer si souhaité	Participation active en réalisant les exercices pendant et après les modules de formation. Capacité de contraction et de détente de plusieurs zones du périnée.	2 heures



SÉQUENCE 2 : Approfondissement du travail musculaire

Objectifs pédagogiques	Thèmes abordés/contenus	Situations pédagogiques	Méthodes pédagogiques suggérées	Outils et moyens pédagogiques	Résultats attendus et évaluation	Durée
- développer le contrôle des différentes parties du périnée - évaluer différent critères de son propre travail musculaire du périnée - savoir organiser une séance (ou une succession de séances) d'entraînement périnéal	Critères d'un travail musculaire, organisation d'une session d'entraînement, exemples de session, comment s'auto-évaluer.	- Lecture des écrits, - visionnage des vidéos et images - écriture dans le support de formation imprimé (ou sur feuille vierge) - réalisation des exercices pratiques - auto-évaluation de sa pratique - visualisation et préparation de séances d'entraînement - répondre aux quiz	Expositive, démonstrative, interrogative et active.	Téléphone portable ou ordinateur + connexion internet; Support de formation (carnet) à imprimer si souhaité	Participation active en réalisant les exercices pendant et après les modules de formation. Organisation de séance d'entraînement sur mesure. Evaluation de son propre travail périnéal.	1,5 heures

□