

Module 4

Danse, Féminité, Maternité



INSTITUT DANSE SANTE
L I V I N G L A B

Programme de formation

Public cible/Prérequis :

Masseurs kinésithérapeutes DE
Docteurs en médecine
Ostéopathes
Maître.sse.s de ballet / chorégraphes de compagnies professionnelles

Objectifs pédagogiques :

Avoir une vision large des problématiques liées aux cycles : de la puberté au désir d'enfant chez la danseuse

Appréhender les notions féminines spécifiques de la danseuse tout au long de son parcours professionnel qui vont influencer sa pratique et réciproquement.

Avoir conscience des idées reçues autour de l'exercice physique pendant la grossesse

Connaître les risques et à l'inverse les bénéfices de l'activité pendant la grossesse

Proposer un programme individualisé en fonction du terme de la grossesse et un retour sécurisé pour la scène après la naissance du bébé

Moyens pédagogiques et encadrement :

- Équipe de formation : 1 médecin
- Maquettes anatomiques, outils divers de rééducation, films, support audio d'entretiens enregistrés
- 1 salle de conférence équipée de matériel de rétroprojection
- 1 support de cours PDF et/ou papier

Méthodes pédagogiques :

- Méthodes affirmatives : expositives (cours magistral, conférence) et démonstrative (associant explication et démonstration)
- Méthodes interrogatives (ex : questions-réponses)
- Méthodes actives ou expérientielles en atelier (ex : analyse de cas clinique, cas réel, démonstrations puis réalisation par l'étudiant d'ateliers), tables rondes

Méthode d'évaluation

Questionnaire de début de formation en 10 items

La formatrice

Dr Audrey Lucero - Médecin

En 2007, elle devient traumatologue à la Clinique du Sport de Bordeaux, prenant en charge des danseurs de divers horizons. Médecin correspondante du Ballet de l'Opéra National de Bordeaux, elle développe dès 2020 des séances de reprogrammation neuro-motrice. En 2021, elle ouvre une consultation dédiée aux sportives. En 2022, elle facilite l'accès des danseurs au Centre de rééducation de Capbreton et collabore avec le CNRS sur le Feedback en imagerie motrice corticale.

Contact et référente Handicap :

Sabine Oxandaburu

06 17 17 36 47 - danselivinglab@gmail.com

Déroulé détaillé de la formation

(Information non contractuelle, horaires susceptibles d'évolution pour des raisons d'organisation)

Jour 1	Contenu
08h30-9h	Accueil des participant.e.s, présentation
09h-9h15	Questionnaire de début de formation en 10 items (Q)
09h15-13h	La vie hormonale et périnéale de la danseuse avant le projet d'enfant Les tabous menstruels REDS Optimisation du training et de sa fécondité avec la MOC
13h-14h	Pause déjeuner
14h-16h	Le périnée anatomique et fonctionnel Spécificités des danseuses Analyses de questionnaires Vidéo périnée Prise de conscience périnéo-transverso-diaphragmatique
16h-16h15	Pause
16h15-18h	Le périnée pendant la grossesse
18h-18h30	Correction du questionnaire J1
TOTAL Jour 1 (hors pause)	
8h45	

Jour 2	Contenu
08h30-9h	Accueil et tour de table pour questions relatives à la première journée
09h-9h15	Questionnaire de début de formation J2 en 10 items (Q)
09h15-13h	Pouvoir danser pendant la grossesse Présentation de 3 entretiens en fil rouges de la journée Notions abordées : culpabilité, annonce de la grossesse, fausses couches, guidelines autour de la grossesse Adaptations physiologiques au fil des trimestres Vidéo « aqua-maman » Cas cliniques nutrition / grossesse
13h-14h	Pause déjeuner
14h-16h	Post-partum: Risques à la reprise Enjeux de l'allaitement chez les danseuses Présentation d'outils d'aide à la reprise Atelier avec exercices PP, diastasis (FIT;)
16h-16h15	Pause
16h15-18h	Parentalité ; aspects psychosociaux, organisationnels, administratifs
18h-18h30	Questionnaire de fin de formation en 10 items
TOTAL Jour 2 (hors pause)	
8h45	