



## **Bassin et périnée : anatomie et biomécanique du centre du corps – Application à la méthode Pilates**

**Samedi 10 et dimanche 11 décembre 2022**

### **Programme de formation**

#### Samedi 10 décembre (9H00-12H30)

Introduction et présentation des participants

Ostéologie du bassin : étude des 4 os constituant le bassin et des relations de ce dernier avec le reste du corps.

Pratique : prise de conscience du bassin – Exercices à (faire) pratiquer pour intégrer le bassin dans le schéma corporel.

Arthrologie du bassin : étude des différentes articulations composant le bassin et de leurs amplitudes physiologiques.

La nutation et la contre-nutation : importance de l'articulation sacro-iliaque dans la biomécanique humaine.

Pratique : libération des articulations sacro-iliaques et des coxo-fémorales.

Myologie du bassin : étude des muscles principaux concernant le bassin (rôle dans la statique et dans la dynamique).

#### Samedi 10 décembre (14H00-17H30)

Le bassin neutre : qu'est-ce que c'est ?

Importance du juste positionnement du bassin pour un positionnement efficient du reste du corps.

Les mouvements automatiques du bassin lors de la respiration dynamique.

Pratique : application aux exercices de la méthode Pilates.

Pratique : sensibilisation aux chaînes musculaires GDS : exemples de quelques typologies classiques et impact sur le bassin.

Pratique : étude de cas et application à la méthode Pilates – adaptation des consignes et des exercices en fonction du profil du client.



### Dimanche 11 décembre (9H00-12H30)

Localisation du périnée et mise en évidence du cadre osseux.

Les différents plans du périnée : profond, moyen et superficiel.

Différences entre le périnée féminin et le périnée masculin – Précautions particulières liées aux différences anatomiques.

Pratique : prise de conscience par des exercices du cadre osseux et des effets de la contraction du périnée.

La fausse image du périnée en tant que plancher pelvien : erreurs dans la forme et dans la fonction.

Le périnée est un diaphragme – Importance dans la respiration.

Pratique : sensibilisation aux chaînes musculaires GDS : exemples de quelques typologies classiques et impact sur le périnée.

Discussion sur l'intérêt ou non d'un renforcement du périnée.

### Dimanche 11 décembre (14H00-17H30)

Les typologies susceptibles de favoriser une distension du périnée dans les plans frontal et sagittal.

Typologies susceptibles d'engendrer une hyper pression dans le petit bassin.

Prise en considération d'une distension frontale du périnée : intégration dans une vision globale du corps.

Pratique : proposition de positionnement du corps du client, du bassin et des membres inférieurs dans les exercices de la méthode Pilates (position assise ou allongée).

Prise en considération d'une distension sagittale du périnée : intégration dans une vision globale du corps.

Pratique : proposition de positionnement du corps du client notamment lors des extensions de la colonne.

Prise en considération d'une distension du périnée par hyper-pression intra-abdominale : intégration dans une vision globale du corps.

Pratique : soulagement des tensions abdominales par des exercices appropriés.

Pratique : reprogrammation d'une respiration couplée à l'auto-grandissement – Place du bassin et du périnée.

Conclusion et ouverture