|  |
| --- |
| **Fiche action – Périnée et Course à pied**  |
| Thématique  | Listée à l'accord  | Stratégie Nationale Sport Santé |
| Education à la santé  | Améliorer l’état de santé de la population en favorisant l’activité physique et sportive de chacun, au quotidien, avec ou sans pathologie, à tous les moments de la vie |
| Public cible : femmesA qui est destinée l’action ? Quel public est visé ?  | Patientèle de la maison de santé pluridisciplinaire de Maransin ayant des troubles périnéaux et souhaitant une remise ou une adaptation à l’activité sportive : course et/ou marche rapide  |
| Objectifs  L’action va résoudre quel problème ? Pour quelles raisons faire cette action ?  | **Objectif général : Mise et/ou remise en activité (course à pied) de femmes ayant ou ayant eu de troubles périnéaux** **Sous objectif 1 :** prise de conscience du périnée lors des différents moments de la vie de la femme**Sous objectif 2 :** Mise en application au quotidien et permettre un retour à l’activité sans aggravation de la symptomatologie |
| Plan d'action Détailler les actions | **Sous objectif 1 :** * **Action 1** : **explication anatomique du périnée et du muscle transverse**
* **Action 2**: **explication des troubles périnéaux**

**Sous objectif 2 :** * **Action 1** : **explication et quantification du stress mécanique sur le périnée lors de l’activité**
* **Action : Prise de conscience du périnée dans différentes activités**
 |
| Lieu de réalisation de l’action | **Maison de santé pluriprofessionnelle de Maransin** |
| Date du début de l’action, calendrier, fréquence de l’action | **Le premier atelier a eu lieu le samedi 5 avril 2025.** **Un deuxième atelier est programmé le 21 juin 2025.** |
| Professionnels impliqués  | Sage-femme : Mathieu Daulon Célia * Spécialisé en Eutonie périnéale

Kinésithérapeute : Raynaud Cécilia* Spécialisé en kiné du sport, clinique du coureur et prise en charge de la femme lors de la course à pied
 |
| Matériel, équipement, moyens nécessaires, modalités  | * Support power point / vidéoprojecteur
* Tapis de gym
* Tenue de sport, chaussures de sport
 |
| Budget  |  1280€/an (séminaire à 320€ les 2h) |