|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 : femmes  A 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) | |