

PROGRAMME 2026

CONTEXTE

Cette formation est élaborée selon trois principes : proposer des formations pluridisciplinaires en favorisant les échanges entre différents corps des métiers de la santé, baser le contenu sur les preuves scientifiques tout en vous partageant la pratique utilisée au quotidien au cabinet, et équilibrer la théorie et la pratique pour vous offrir des solutions applicables dès le lendemain au cabinet.

« De la conception au nouveau-né, je vous transmets mon expérience au travers de formations pratiques, pluridisciplinaires et basées sur les preuves » (Mathilde Elind).

PROFIL DU FORMATEUR

Mathilde Elind est kinésithérapeute à Bordeaux, où son cabinet est entièrement consacré à la rééducation périnatale depuis 2018. Elle est l'autrice d'En mouvement pour l'accouchement (éditions Solar) et anime chez KYMO Formation le module du même nom.

De la pédiatrie hospitalière à la périnatalité

Diplômée de l'Université de Bordeaux en 2013, elle a d'abord exercé deux ans à l'Hôpital des enfants de Bordeaux, en pneumologie et en néonatalogie, puis a participé à une consultation de neurochirurgie pédiatrique axée sur la prévention des déformations crâniennes positionnelles. Elle enseigne par ailleurs l'orthopédie pédiatrique et la rééducation de la femme enceinte dans les IFMK de Bordeaux et de Bègles depuis 2016.

La préparation physique de l'accouchement

Convaincue que la kinésithérapie périnatale doit s'appuyer sur les sciences du sport, elle a complété son cursus par un master STAPS (Lyon) et porte un projet de thèse à l'Institut universitaire des sciences de la réadaptation de Bordeaux sur la préparation physique avant l'accouchement. Dans ses formations, elle aborde la biomécanique du bassin, la préparation du périnée et de l'abdomen et la gestion de la douleur par le mouvement, en encourageant le dialogue entre kinésithérapeutes et sages-femmes.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Comprendre les aspects anatomiques et mécaniques de la naissance physiologique.
2. Acquérir des compétences en préparation périnéale et abdominale.
3. Gérer les douleurs et le maintien de l'activité physique pendant la grossesse.
4. Connaître les différents types de naissances et leur suivi.
5. Maîtriser le rôle et la législation en kinésithérapie périnatale.

LISTE DES PUBLICS CIBLES

Kinésithérapeutes, sages-femmes.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

MODALITÉS D'ORGANISATION

Durée de la formation : 16 heures (2 jours)

Effectif maximum : 20 participants

Accréditations : PQQ 24 UFC ; QPP Abdomino-pelvienne 32 pts

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Heures	Contenu	Méthodes pédagogiques	Matériels / Moyens techniques	Modalités d'évaluation
Jour 1 Matin : la kinésithérapie prénatale · Après-midi : préparation du périnée et de l'abdomen				
9h00 – 9h30	Législation : notre rôle et nos champs de compétence.			
9h30 – 10h00	Rappels anatomiques.			
10h00 – 10h30	Bilan et axes de prévention.			
10h30 – 12h30	La préparation physique avant l'accouchement : pourquoi, contexte ; suivi en kinésithérapie (étapes) ; douleurs et maintien de l'activité physique (préparation du bassin, recommandations, points clés du traitement des douleurs de la femme enceinte) ; préparation de l'abdomen (théorie et pratique).	Théorie et pratique		
14h00 – 15h00	Préparation du périnée : théorie (études, rythme, protocole cabinet), auto-exercices à faire à la maison.			
15h00 – 16h30	Préparation du périnée : pratique.	Travaux pratiques		
Jour 2 Matin : préparation au travail et à la poussée · Après-midi : pratique				
9h00 – 10h30	Le travail : les étapes physiques et émotionnelles de la naissance, les étapes pour le bébé. La poussée : différentes techniques et démonstration.	Cours magistral, démonstration		
10h30 – 11h30	Césarienne : les différentes césariennes (spécificité de l'extra-péritonéale et place de la kinésithérapie), préparation à la césarienne programmée.			
11h30 – 12h30	Points à retenir sur la récupération post-partum immédiate.			
13h30 – 15h00	Préparation pour le travail et la poussée : pratique.	Travaux pratiques		
15h00 – 16h00	Synthèse et conclusion.			Évaluation de fin de formation via la plateforme KYMO Formation
Total	16 heures de formation			