LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT

Femme et sport
Mieux prendre en compte les spécificités féminines pour accompagner la pratique sportive

07/03/2026

Maison Départementale des Sports et de la Vie Associative

PRÉFÈTE DE LA HAUTE-SAVOIE
Liberté
Égalité
Fraternité

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CDOS HAUTE-SAVOIE

haute savoie le Département

AGENCE NATIONALE DU SPORT

SOMMAIRE

Le projet : La mixité dans le sport.... 3

Cycle menstruel et sport : Optimiser sa performance naturellement 4

Le syndrome RED'S chez la sportive : impacts et prévention..... 12

Grossesse et sport de haut niveau : concilier maternité et carrière..... 17

Le focus INSEP - Cycle menstruel et RED's..... 24

Portraits d'intervenants et sportives... 26

Recommandations..... 37

La mixité dans le sport
Un combat d'hier, d'aujourd'hui et de demain

Un engagement sur le long terme

Depuis 13 ans maintenant, la **Commission Mixité** du CDOS 74 travaille sur des actions liées à la promotion du sport féminin à l'échelle départementale.

Guidée par Catherine **Borgeais-Rouet**, Vice-présidente du CDOS 74, et avec l'appui des 64 Comités sportifs départementaux adhérents, plusieurs événements et rencontres ont déjà été organisés, à la Maison Départementale des Sports et de la Vie Associative et dans plusieurs collectivités.

Alors qu'une nouvelle Olympiade s'est ouverte en 2025, avec une feuille de route nouvellement établie par le CNOSF, voici un bref **rappel des actions initiées les années précédentes par la Commission Mixité**.

Un cycle de 4 ans, **entre 2021 et 2024**, a permis de mettre en lumière tout d'abord les sportives de haut niveau, puis les éducatrices sportives, les arbitres, juges et commissaires, et enfin les femmes dirigeantes.

En **2025**, année de transition, la volonté était de dresser un état des lieux après les premiers Jeux Olympiques d'Été paritaires de l'histoire en 2024. D'où l'organisation d'une conférence intitulée « L'évolution physique et sociale de la femme dans le sport ».

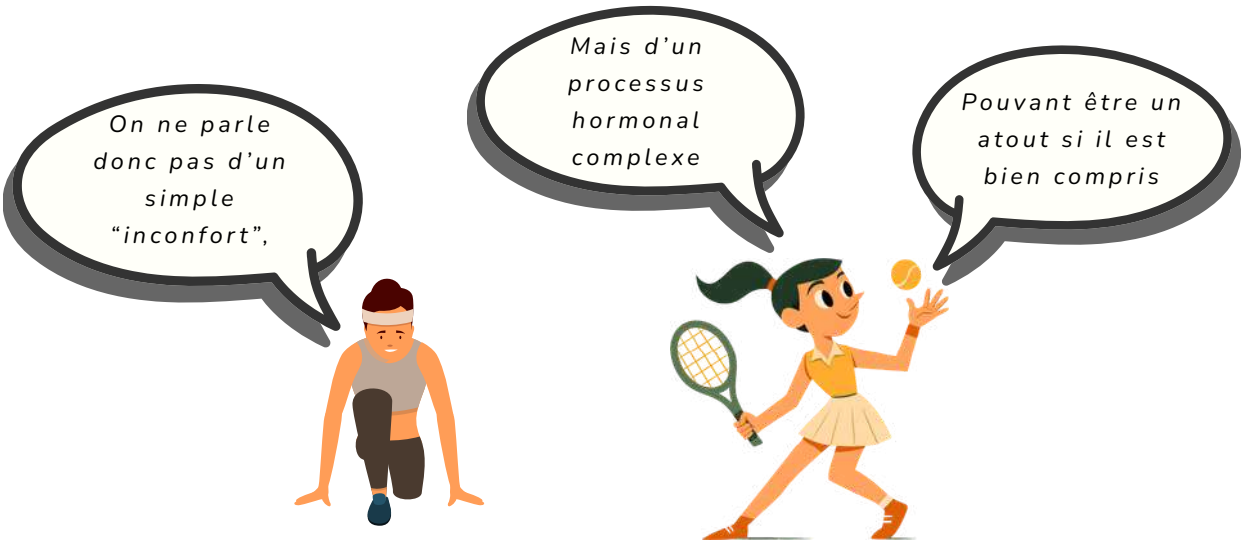
De **2026 à 2029**, le CDOS 74 entame un nouveau cycle où la volonté est d'apporter au niveau départemental des réponses concrètes à des grandes questions liant sport et société, plus que jamais d'actualité.

Cycle menstruel et sport : Optimiser sa performance naturellement

Au cours de sa vie, une femme connaît entre 400 et 500 cycles menstruels. Le cycle féminin, ou cycle menstruel, fait partie intégrante de la vie et de la santé de la femme, puisqu'il concerne environ la moitié de la population mondiale. Il est marqué par des variations hormonales cycliques, absentes chez les hommes dont les niveaux hormonaux restent globalement stables.

Chez les sportives, ce phénomène naturel peut influencer :

- La force
- L'endurance
- La récupération



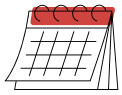
En moyenne, 7 sportives sur 10 estiment que leur cycle influence leurs performances.

Pourtant, ce facteur biologique reste encore peu pris en compte dans l'entraînement sportif. **Il est également important de notifier que le cycle menstruel est propre à chaque femme, il n'existe pas de cycle "type".**

Le cycle menstruel, c'est quoi ?

le cycle menstruel est l'ensemble des changements physiologiques et hormonaux de la femme préparant son organisme à une éventuelle fécondation.

Commence à la puberté (entre 8 et 14 ans)
Se termine à la ménopause (entre 45 et 55 ans)



Un cycle commence le premier jour des règles et se termine la veille des règles suivantes. On compte en moyenne une durée de 28 jours, mais il peut être plus ou moins long et n'est pas toujours régulier.

Cycle "long" $\geq$ 35 jours

Cycle "court" $\leq$ 21 jours

A l'image des saisons, ce mécanisme hormonal est rythmé de 4 grandes phases, chacune marquée par des changements physiologiques et énergétiques.

En apprenant à connaître les différentes phases, on peut adapter et planifier les séances de sport ainsi que son alimentation aux besoins réels du corps. Pour les sportives de haut niveau, les entraînements dit "menstruellement intelligents" (ou cycle-based training) permettent d'optimiser la performance, de mieux gérer la fatigue et la récupération, et de protéger leur santé hormonale.

Le cycle menstruel et cycle-based training

HIVER = Phase menstruelle (jour 1 à 7)

- Il s'agit de la période des règles marquant le début du cycle. Les hormones (œstrogènes* et progestérone*) sont au plus bas
- Le corps est en phase de récupération, une perte de fer peut survenir

Ce que l'on peut ressentir :

- baisse d'énergie
- saignements vaginaux
- douleurs (abdominales et lombalgiques)
- fatigue et sensibilité émotionnelle

Sport conseillé :

→ Yoga/renforcement
→ Natation
→ Marche
= des mouvements doux pour réduire les douleurs menstruelles

Pourquoi adapter l'entraînement ?

- La tolérance à l'effort est diminuée
- La récupération est parfois plus lente
- Forcer malgré la fatigue augmente le risque de blessures

Faire du sport pendant les règles, oui ou non ?

Oui, le sport est possible pendant les règles
Mais l'intensité peut être adaptée selon les sensations

"Écouter son corps, ralentir si besoin, mais le repos n'est pas obligatoire"

Le cycle menstruel et cycle-based training

PRINTEMPS = Phase folliculaire (jour 1 à 14)

- Elle commence en même temps que les règles et se poursuit après leur fin
- Les œstrogènes augmentent progressivement et favorisent la force, la coordination et la récupération
- Le corps répond bien aux nouveaux stimuli
- Le corps récupère mieux après l'effort

Ce que l'on peut ressentir :

hausse d'énergie, de motivation et de productivité

amélioration de la concentration

Sport conseillé :

→ Musculation avec charges progressives
→ Entrainements intensifs
→ Renforcement

Pourquoi cette phase est idéale ?

- Meilleure réponse aux charges d'entraînement
- La récupération est plus rapide
- Coordination et explosivité améliorées
- Phase propice à la progression

Faire du sport pendant la phase folliculaire ?
Oui, c'est une phase favorable à l'entraînement

"Travailler la progression"

Le cycle menstruel et cycle-based training

ETE = Phase ovulatoire (jour 14 à 16)

- C'est la période de fertilité maximale du cycle
- Pic d'oestrogène, performance maximale
- Légère augmentation de la laxité ligamentaire = risque de blessures avec fragilités ligamentaires et tendineuses

Ce que l'on peut ressentir :

pic d'énergie

bonne coordination et explosivité

Sport conseillé :

→ Musculation lourde
→ Sports explosifs (sprints...)
→ Entraînements à haute intensité
= bon échauffement avant pour éviter des blessures

Pourquoi cette phase est performante ?

- Le corps peut produire plus de puissance
- Meilleure efficacité neuromusculaire
- Sensation de facilité à l'effort

???

MAIS

→ L'échauffement est essentiel
→ Il faut renforcer le gainage et la stabilité
→ Et être attentif aux signaux de fatigue

Faire du sport pendant la phase ovulatoire ?
Oui, c'est une phase favorable à la performance

"Les meilleures performances"

Le cycle menstruel et cycle-based training

AUTOMNE = Phase lutéale (jour 17 à 28)

- La phase lutéale commence après l'ovulation et se termine aux règles suivantes.
- Progestérone dominante
- Température corporelle plus élevée et fatigabilité accrue

Ce que l'on peut ressentir :

Syndrome prémenstruel (SPM)* possible (fatigue, douleurs, irritabilité)

baisse d'énergie

Sport conseillé :

→ Musculation avec charges stables
→ Pilate/Yoga/mobilité
→ Exercice de récupération active

Pourquoi adapter l'entraînement ?

- Perception de l'effort augmentée
- Récupération plus lente
- Thermorégulation moins efficace

???

DONC

→ Diminuer l'intensité si besoin
→ Privilégier la régularité = *séances plus courtes au besoin*
→ Écouter les signaux du corps

Faire du sport pendant la phase lutéale ?

Le sport reste bénéfique, mais l'intensité peut être adaptée

"Maintenir mais pas forcément progresser"

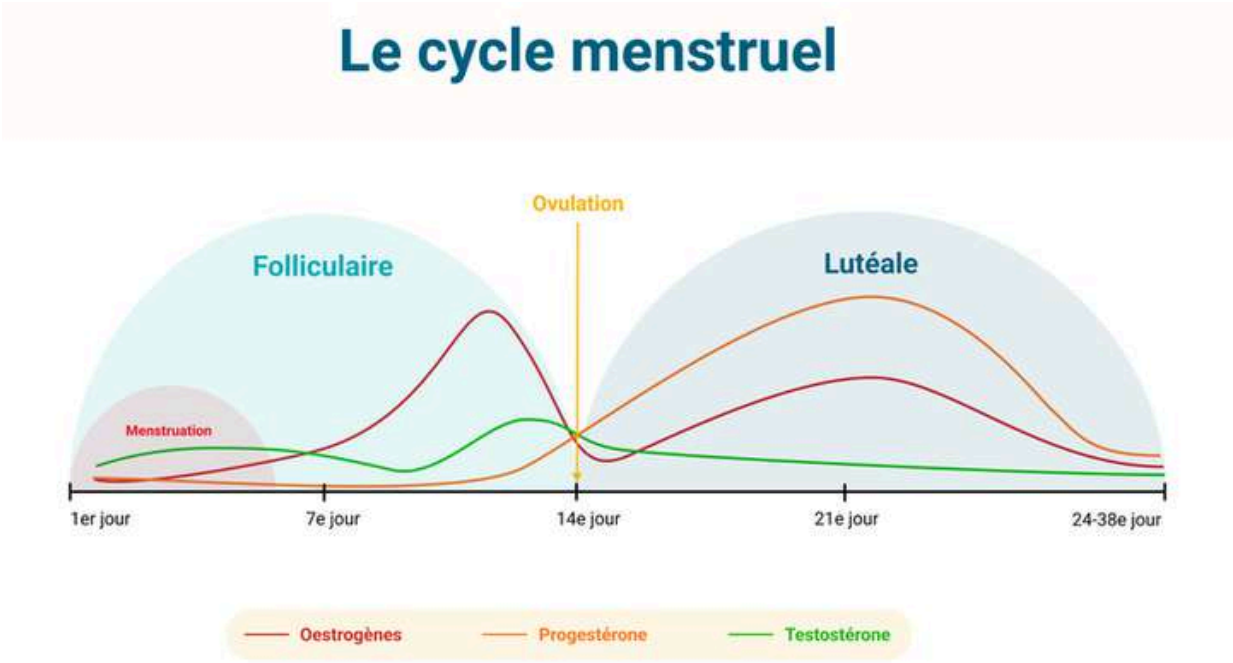
Point définition

**Œstrogène* = *hormone sexuelle féminine principalement produite par les ovaires. Il stimule l'énergie, la concentration et la croissance de la muqueuse utérine.*

**Progestérone* = *Hormone sexuelle féminine sécrétée après l'ovulation et pendant la grossesse. Elle favorise le calme, la stabilité et prépare l'organisme à une éventuelle grossesse.*

**SPM* = *Ensemble de symptômes physiques, émotionnels et comportementaux qui apparaissent quelques jours avant les règles et disparaissent généralement avec le début des menstruations.*

Le cycle menstruel illustré en graphique



L'évolution des taux d'hormones en fonction des phases du cycle ©La Sportive Outdoor

Chez la femme en général, des facteurs peuvent avoir un rôle significatif dans les **modifications du cycle** :

Facteurs internes au corps :

- Déséquilibres hormonaux
- Âge et étapes de la vie
- Etat de santé en général

Facteurs liés à l'environnement ou au mode de vie :

- Stress et facteurs psychologiques *(choc émotionnel)*
- Voyage, décalage horaire, changements climatiques
- Alimentation et médicament *(contraception hormonale, carences nutritionnelles, déséquilibre alimentaire important)*

Les sportives doivent donc **s'adapter à ces conditions**. En effet, des compétitions peuvent parfois être organisées à l'étranger, ce qui peut impliquer un changement de rythme pouvant **perturber l'équilibre hormonal**

Impact du cycle menstruel sur la pratique sportive

Sujet tabou et longtemps ignoré dans le monde du sport, les spécificités physiologiques du corps féminin sont, dans la majorité des clubs sportifs, peu prises en compte. **D'après une enquête MGEN publiée en 2026 :**

55% des jeunes filles arrêtent le sport à cause de leurs règles

60.6% auraient aimé avoir davantage de coachs ou encadrantes femmes

53% estiment que l'encadrement sportif ne répond pas à leurs besoins spécifiques

- Cela indique un besoin d'identification, de sécurité et de compréhension de leurs problématiques spécifiques (puberté, règles, confiance…).

Perçu comme un problème dans beaucoup d'esprits, hommes comme femmes, **le cycle féminin n'est ni un frein ni une faiblesse**. Ce phénomène biologique est naturel et mérite d'être compris et pris en compte pour **favoriser une pratique sportive durable et épanouissante**. Mieux le connaître chez les entraîneurs ou structures sportives, c'est **permettre d'adopter des pratiques plus respectueuses de la santé et de la performance des sportives. Une femme doit s'entraîner différemment d'un homme.**

Le syndrome RED-S chez la sportive : impacts et prévention

De la Triade de l'athlète féminine au RED's

Anciennement, le terme « Triade de l'athlète féminine » a été utilisé pour décrire un syndrome chez les athlètes féminines caractérisé par trois composantes interdépendantes :

- Troubles de l'alimentation
- Dysfonctionnement menstruel
- Diminution de la densité minérale osseuse

En 2014, le Comité international olympique a transformé ce concept en « syndrome RED-S », soulignant ainsi les conséquences plus larges de la faible disponibilité énergétique sur la santé et les performances sportives, quel que soit le sexe de l'athlète.

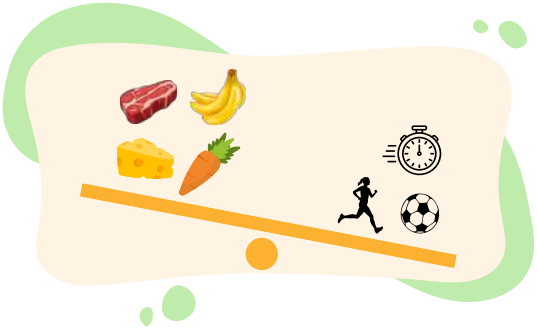
Le RED's, qu'est ce que c'est ?

Le **Red's** ou déficit énergétique relatif dans le sport, est un déficit significatif prolongé, intentionnel ou non, entre les apports alimentaires et les besoins énergétiques.

C'est l'ensemble des symptômes qui surviennent chez les sportifs sur le long ou court terme :

- L'énergie résiduelle va assurer les fonctions physiologiques du corps
- **MAIS** va fonctionner en mode "dégradé" et ne plus assurer certaines fonctions qui ne sont pas essentielles à sa survie immédiate *(= comme un téléphone en mode économie d'énergie, EX : fonction reproductive)*

"Si nous pouvions donner à chaque individu la bonne quantité de nourriture et d'exercice, pas trop peu et pas trop, nous aurions le plus sûr moyen pour la santé" - **HIPPOCRATE**



Les femmes sont 4 fois plus touchées par le syndrome RED'S **MAIS** celui-ci touche l'ensemble de la population. En effet, d'après une **étude publiée par le CIO, 15 à 80% des sportifs** ont un RED's : La multiplicité des symptômes rend le diagnostic complexe.

Quels sont les sports les plus à risques ???

Les sports d'endurance

- Triathlon
- Course à pied
- Cyclisme
- Ski de fond
- Natation
- ...

Les sports dits "esthétiques"

- Patinage artistique
- Danse
- Gymnastique
- ...

Les sports à catégorie de poids

- Sport de combat (judo, boxe..)
- Haltérophilie
- ...

Pourquoi ???

- Les athlètes sont régulièrement amenés à restreindre leurs apports énergétiques via de mauvaises pratiques alimentaires *(Ex : les régimes)*

- Les jeunes athlètes sont également plus à risque de souffrir d'un RED's. Il faut également surveiller les troubles du comportement alimentaire

Adolescence = Corps en pleine croissance = Besoin de nutriments
(glucides, lipides, protides)

Les conséquences du RED's sur la sportive

Le syndrome RED's peut avoir plusieurs symptômes et conséquences ayant un impact sur tous les systèmes du corps, pouvant par la suite influencer la performance sportive.

Chez les femmes :

conséquence sur la santé

- Trouble du cycle menstruel

  = absence totale des règles (aménorrhée)

  ! *Aménorrhée primaire* (absence des premières règles après 15 ans) = **7% des adolescentes sportives**

  ! *Aménorrhée secondaire* (arrêt des règles depuis + de 3 mois) = **16% des sportives adultes**

  = cycle trop long, supérieur à 35 jours (oligoménorrhée)

! 1 sportive sur 3 ayant des troubles du cycle présente une fragilisation osseuse

Les conséquences possibles du RED'S sur la santé

Les conséquences du RED's sur la sportive

Déséquilibre hormonaux avec conséquence sur la performance

- Une fatigue persistante
- Perte de force musculaire
- Une récupération plus lente
- Des blessures à répétition
- Une baisse d'endurance et de force

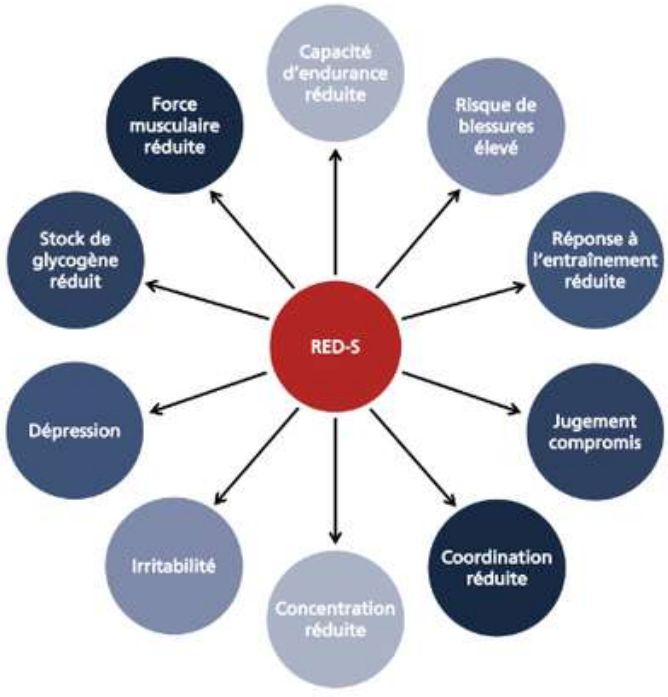
Autre signe :

- Troubles psychologiques

Sur le **long terme**, le RED's peut compromettre la progression sportive et la santé globale des athlètes.

Une aménorrhée prolongée, peut entraîner une diminution de la densité minérale osseuse. Cela augmente le ***risque de fractures de stress***

Il est donc très **important de surveiller les signaux d'alertes pour un dépistage précoce.** Dans la globalité, et d'après une **enquête australienne de 2021**, ce sont de **60 à 80% des athlètes** qui présentent au moins 1 signe ou symptôme du RED's



Les effets possible du RED's sur la performance sportive

Prise en charge et adaptation de l'entraînement

Le RED's peut se manifester par des symptômes variés, ce qui rend parfois le diagnostic difficile.

- Sa prise en charge repose sur une approche globale, individualisée et centrée sur la sportive, par une équipe pluridisciplinaire *(médicale, diététique, psychologique...)*
- **OBJECTIF** : restaurer un équilibre énergétique suffisant, indispensable au bon fonctionnement hormonal et physiologique

Comment se passe la prise en charge ?

Au niveau de la nutrition

→ **Augmentation des apports énergétiques** autour des entraînements notamment la collation dans les 30min suivant l'effort

→ Pour les sportives les plus à risque, un **suivi médical et nutritionnel régulier** est nécéssaire

*= permet d'évaluer la **récupération du cycle menstruel**, qui est un indicateur clé du retour à une bonne santé hormonale*

Au niveau de l'entraînement

→ Ajustement du volume et de l'intensité des séances

→ Intégrer des jours de repos complets **ET** semaine d'allègement

→ Adapter les efforts aux phases du cycle menstruel ***(cycle-based training)***

→ Encourager une **récupération optimale** : sommeil

- ***Adolescent*** = *8-10h/nuit*
- ***Sportif élite*** = *minimum 7h/nuit*

- Afin de prévenir ce syndrome, il apparaît donc **essentiel** que les sportifs, comme les entraîneurs, comprennent l'**importance d'une alimentation adéquate pour la performance et la santé**

= *Pour s'adapter aux charges d'entraînement que nécessite le sport de haut niveau, le corps a besoin de suffisamment d'énergie*

→ ***Besoin de formation, d'éducation et de sensibilisation de tous !***

Grossesse et sport de haut niveau : concilier maternité et carrière

Maternité et performance, une incompatibilité construite ?

Pendant longtemps, la maternité a été perçue dans le sport de haut niveau comme une rupture irréversible de carrière.

L'idée selon laquelle « la maternité met fin à la performance » s'est construite dans un environnement historiquement masculin, où les trajectoires sportives féminines étaient conçues sans intégrer les réalités biologiques et sociales des femmes.

Cette vision a alimenté des stéréotypes persistants, selon lesquels la grossesse serait synonyme de baisse de performance, de perte de classement ou de fin de carrière.

La grossesse est un sujet largement tabou !

→ difficile pour une sportive de se projeter sans penser à l'après car beaucoup de craintes :

Corporelles

- Adaptations physiologiques
- Risque de blessures
- Retour à la performance

Organisationnelles

- Calendrier sportif (déplacements)
- Garde des enfants

Financières

- sponsors
- primes
- contrats

Pour certaines sportives, étant dévouées corps et âme à leur carrière, l'idée même de la maternité n'est parfois pas envisagée ou reportée

Selon une étude du ministère chargé des sports, 2021

46% des sportives disent que le sujet de la grossesse est un sujet "dont on ne parle pas"

44% des sportives disent que le sujet de la grossesse est un sujet "dont on parle parfois"

Maternité et performance, une incompatibilité construite ?

Mais aujourd'hui, la vision change !

Des sportives ayant poursuivi ou repris leurs carrières après une grossesse contribuent à redéfinir le regard sur la maternité dans le sport. Elles montrent que grossesse et performance peuvent coexister

Exemples

- **Serena Williams** *(Tennis)*
  = finaliste en Grand Chelem après son retour post-partum
- **Allyson Felix** *(Athlétisme)*
  = redevenue championne du monde après la maternité
- **Clarisse Agbégnénou** *(Judo)*
  = titrée mondialement après son retour à la compétition

Selon une étude du ministère chargé des sports, 2021

- 79 % des femmes déclarent connaître des sportives dans leur sport qui ont fait une pause bébé et retrouvé, voire dépassé leur niveau après
- Environ une maman sportive sur deux affirme avoir été enceinte pendant sa carrière sportive et avoir retrouvé la pratique compétitive et le haut niveau après la naissance
- 38% des naissances arrivent après la carrière sportive
- 48% des naissances surviennent pendant la carrière d'une athlète
- 8% des sportives sont enceinte pendant la carrière et arrêtent par la suite

Décider d'avoir un enfant quand on est athlète

Pour une athlète de haut niveau, décider d'avoir un enfant n'est pas seulement une question personnelle : cela implique des choix stratégiques pouvant influencer sa carrière.

Le timing stratégique

- Les carrières sportives sont organisées autour de **cycles de performance :**
  - *Championnats du monde*
  - *Jeux Olympiques*
  - *Grandes compétitions internationales*

- Le « timing » d'une grossesse est donc souvent pensé pour éviter les grandes échéances compétitives et **maximiser le temps de récupération avant le retour à la compétition**

Enjeux financiers et statut professionnel

- Les contrats sportifs et les sponsors jouent un rôle majeur dans le projet de maternité

- Certaines sportives ont dû faire face à des clauses restrictives sur la maternité, notamment aux États-Unis avec des marques comme Nike *(cas de Allyson Felix et la réduction de 70 % de son salaire lors de sa grossesse)*, qui ont été critiquées pour suspendre des primes durant la grossesse

→ Cette situation illustre la nécessité de protections contractuelles claires pour les athlètes enceintes

Pression de l'entourage et culture de la performance

- En plus des contraintes contractuelles, les sportives subissent la pression des entraîneurs, des fédérations et parfois des médias. La maternité est souvent **perçue comme un « risque »** pour le collectif ou pour le classement de l'athlète

  → *réactions très «positives» (joie, soutien) pour la famille et l'entourage proche*

  → *l'annonce à l'entourage sportif (entraîneur, employeur, fédération) est plus souvent redoutée.* ***Ce sont 42% des sportives ayant une appréhension dans l'annonce d'une grossesse***

Décider d'avoir un enfant quand on est athlète

Les différents types de maternité :

Maternité précoce (<25 ans)

→ souvent compatible avec le retour au haut niveau et la compétition

Maternité intermédiaire (25-29 ans)

→ la plus fréquente, conciliant carrière et maternité

Maternité tardive (≥35 ans)

→ souvent associée à un arrêt de carrière ou à une reconversion

La **moyenne d'âge du premier enfant** chez un athlète de haut niveau se situe à **29,8 ans**. Cela montre bien la volonté de concilier maternité et carrière pour certaines sportives

Egalement, de plus en plus d'études montrent que la maternité peut constituer un apport positif tant sur le **plan personnel qu'au niveau de la carrière**, notamment :

- Une meilleure persévérance à l'entraînement
- Une sérénité psychologique
- Une sensation de régénération physique et mentale

Grossesse, adaptation et retour à la performance

La grossesse entraîne de nombreuses modifications physiologiques et hormonales qui ont un **impact sur l'entraînement et la performance**. Il s'agit de changements normaux, mais qu'il faut connaître pour adapter la pratique sportive.

- ***Hormonales :*** Augmentation de la laxité ligamentaire, et donc un risque accru de blessure
- ***Cardiovasculaires :*** Augmentation du volume sanguin et du rythme cardiaque → adaptation de l'intensité des efforts
- **Musculo-squelettiques :** prise de poids et modification du centre de gravité → adaptation de l'équilibre et des charges

Ces changements nécessitent un suivi médical et une adaptation individualisée de l'entraînement pour maintenir la condition physique tout en protégeant la santé de la mère et du fœtus.

83% des sportives estiment que la poursuite d'une activité sportive adaptée est possible tout au long de la grossesse (étude - 2021)

⚠ La poursuite dépend de chaque femme et du vécu de grossesse

Pourquoi faire du sport pendant la grossesse ?

Trois bénéfices principaux :

- Amélioration ou maintien de la santé physique
  = maintien de la forme, prévention des lombalgies et des douleurs abdominales, contrôle du poids, prévention cardio-vasculaire
- Amélioration du bien-être psychique
  = amélioration de l'humeur, réduction du stress
- Retour au haut niveau facilité

Au niveau de la compétition ?

- D'une manière générale, la compétition n'est pas préconisée après le 2e mois de grossesse (en fonction des sports)

Grossesse, adaptation et retour à la performance

L'organisation et l'entraînement pendant la grossesse

- De manière générale, et dans une grossesse sans complication, le programme d'entraînement est évolutif selon les mois de grossesse :
  - Adaptation selon le **trimestre**, la **discipline** et **l'absence de pathologie**
  - Exercices techniques pour les sports précis *(tir, escrime…)*
  - Renforcement musculaire global du corps
  - Travail aérobie : *tapis, vélo, vélo elliptique, natation en fin de grossesse*
  - Assouplissements, mobilité du bassin *(swissball)*, prise de conscience périnéale et exercices associés
- *La prévention du périnée est essentielle pour limiter les fuites urinaires post-partum, surtout dans les sports à impact ou à forte contraction abdominale !*

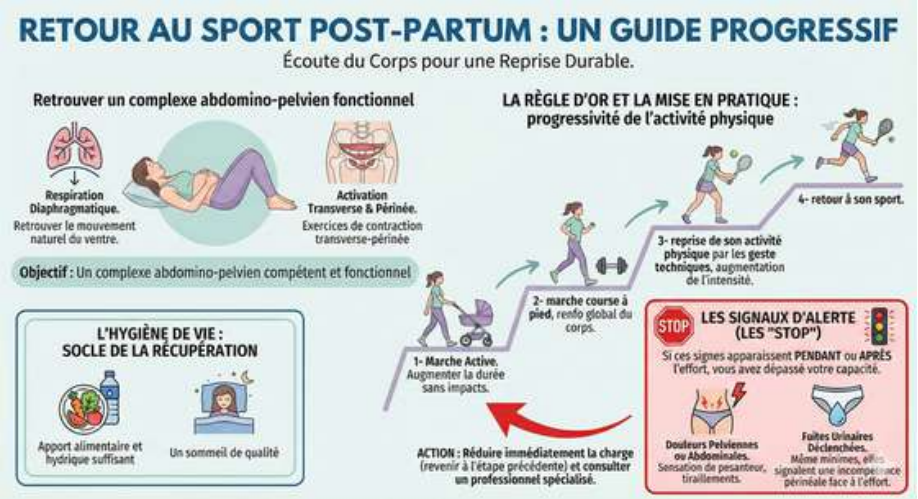
Iconographie Sport et Grossesse : Guide de l'athlète et du coach de Charline Maudemain

Les étapes du retour à la performance

- Le **retour à la compétition** doit être adapté et progressif, en s'organisant en plusieurs étapes
- La plupart du temps, et les premières semaines, les sportives « retrouvent » leur corps par un travail de renforcement musculaire.

1. ***Reconditionnement physique général :*** entraînement modéré et progressif
2. ***Retour à la discipline sportive :*** adaptation technique et endurance spécifique
3. ***Retour à la performance :*** retour à la performance plus ou moins rapide en fonction du sport et des contraintes organisationnelles

Grossesse, adaptation et retour à la performance



Iconographie du retour au sport post-partum de Charline Maudemain

Les contraintes au retour à la performance

- **Déficit de sommeil et besoins nutritionnels accrus :** nutrition et hydratation adaptées pour éviter l'épuisement et récupérer de l'accouchement
- **Garde d'enfant :** les horaires de crèches et des écoles sont souvent incompatibles avec les entraînements et les compétitions
- **Déplacements :** les compétitions nécessitent des solutions alternatives (aide familiale, réseau personnel, conjoint)
- **Santé :** suivi médical et rééducation du périnée, prise en charge du poids, prévention des blessures

Aujourd'hui, la maternité dans le sport de haut niveau commence à être intégrée :

- **Mesures institutionnelles :** le **Comité International Olympique** et certaines fédérations protègent le classement des athlètes et reconnaissent le congé maternité.
- **Normes contractuelles :** les sponsors et clubs adaptent les contrats pour sécuriser les revenus pendant la maternité.
- **Culture sportive :** de plus en plus de sportives témoignent publiquement, offrant des modèles inspirants pour les générations futures.
- **Le suivi médical :** combinées avec l'adaptation de l'entraînement, ces notions permettent un retour progressif et sécurisé pour la sportive
- **L'organisation familiale** et le soutien social sont essentiels pour maintenir le haut niveau

"La maternité n'est plus une rupture mais une variable de carrière à intégrer"

Le focus INSEP - Physiologie de l'exercie et sportive de haut niveau

Marine Dupuit, chercheuse spécialiste sur la physiologie de l'exercice à l'INSEP, a accepté de partager son expérience et son regard en répondant à une série de questions pour ce point focus INSEP. À travers ses réponses, elle aborde le rôle de l'INSEP et l'importance du suivi des sportives, tout en apportant des éclairages sur des sujets encore trop peu abordés que sont le cycle menstruel et le syndrome REDs.

Qu'est ce que la physiologie de l'exercice ? Comment permet-elle d'individualiser l'entraînement ?

De façon simple, la physiologie de l'exercice est la science qui étudie comment le corps humain réagit et s'adapte à l'activité physique. Elle permet par la suite d'individualiser l'entraînement en étudiant les réponses et les adaptations à l'entraînement de chaque athlète

Quelles sont les principales spécificités physiologiques féminines à prendre en compte à l'entraînement ?

Les principales spécificités sont relatives aux hormones sexuelles féminines et plus spécifiquement à l'impact que ces dernières peuvent potentiellement avoir. Mais il y a d'autres spécificités à la fois métaboliques, anatomiques ou encore biomécaniques qu'il faut garder en tête.

Quel est le rôle de l'INSEP dans l'accompagnement des sportives de haut niveau aujourd'hui ?

L'INSEP propose le meilleur accompagnement à l'ensemble des sportifs et sportives de haut niveau français via :

Des **ressources matérielles :** installations sportives, lieux d'évaluation (laboratoire), équipements à la pointe de la technologie,

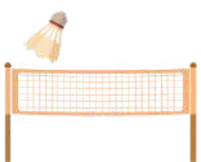
Des **ressources humaines :** entraîneurs, personnel médical et paramédical, chercheurs, data analystes...

Contribue à leur accompagnement en prenant compte de leur propre physiologie

Le programme EMPOW'HER

Programme d'accompagnement et de recherche de *l'Institut de Recherche bio-Médicale et d'Epidémiologie dans le Sport (IRMES)* visant à comprendre l'impact des fluctuations hormonales liées au cycle menstruel ou la prise de contraception hormonale sur la réponse à la charge d'entraînement et le bien-être des sportives.

Du côté médical, les kinésithérapeutes travaillent beaucoup sur la sphère pelvi-périnéenne, et un travail est en cours pour mieux « dépister » et « accompagner » les athlètes souffrant d'un déficit énergétique relatif dans le sport (REDs).



Le focus INSEP - Cycle menstruel et RED's

Comment le cycle menstruel est-il intégré dans le suivi des sportives à l'INSEP (entraînement) ?

Tous les pôles de l'INSEP n'intègrent pas le suivi des cycles hormonaux. Nous avons travaillé avec un nombre plus ou moins important d'athlètes issues de 9 fédérations avant les Jeux de Paris 2024 et actuellement nous travaillons, ou allons travailler très prochainement, avec 5 ou 6 fédérations nouvelles ou dans la continuité de 2024.

Quels indicateurs sont observés en priorité ?

Le cycle menstruel est intégré au même titre que d'autres paramètres de la performance.

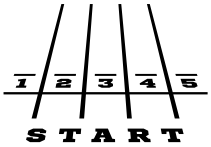
- **Méthode →** Questionnaires quotidien, tests salivaires ou urinaires pour recueillir des informations relatives aux cycles menstruels (début/fin, contraception hormonale) ainsi que sur les symptômes
- **Indicateurs observés →** Information sur la durée et la régularité du cycle menstruel, ainsi que sur le type et l'intensité des symptômes (douleurs, fatigue, humeur)
- **Utilité →** ces informations sont croisées avec les données de bien-être (qualité et quantité de sommeil, forme au réveil, humeur...) et de charge d'entraînement

RED's - Quels signaux surveille-t-on chez les sportives de haut niveau ?

Le RED's ne touche pas seulement les sportives mais aussi les sportifs !

Chez les sportives, il se manifeste souvent par une irrégularité ou l'absence de cycles, appelée aménorrhée.

*Mais il s'agit d'un syndrome avec des **signes cliniques, larges et individuels** !*



L'INSEP adopte une approche multidisciplinaire permettant de surveiller les signaux précoces :

- Irrégularité ou absence de cycle
- Densité minérale osseuse
- Les niveaux de certains marqueurs sanguins
- Les antécédents de blessures
- Le terrain psychologique

Pour notre part, nous nous centrons sur les éléments liés aux cycles avec en complément les dosages hormonaux salivaires, puis orientons vers les professionnels médicaux en cas de suspicion

Emilie Rimbert

A la fois triathlète de longue distance (Championnat du Monde Ironman Septembre 2024) et formatrice spécialisée dans la symptothermie, une méthode d'observation du cycle menstruel, Emilie Rimbert s'est imposée dans le milieu sportif tout en développant une expertise sur l'impact du cycle menstruel et de la physiologie féminine sur l'entraînement, la performance, le bien-être et la santé.

Autrice du livre "Entraînez-vous comme une femme, pas comme un homme", elle intervient régulièrement en tant que conférencière ou animatrice dans des clubs et auprès de sportives, pour sensibiliser sur ces sujets.

Selon vous, quels sont les principaux enjeux de la santé des femmes dans le sport aujourd'hui ?

Pour moi, l'un des principaux enjeux est que la physiologie féminine soit enfin reconnue à part entière dans le sport. Pendant très longtemps, les femmes ont été entraînées selon des modèles pensés pour des hommes, alors que notre corps fonctionne de manière cyclique. Le cycle menstruel est un véritable signe vital, au même titre que la fréquence cardiaque ou la température corporelle. L'ignorer, c'est passer à côté d'un indicateur fondamental de santé, de récupération et de performance. Aujourd'hui, il est essentiel de sortir de cette logique où les femmes devraient s'adapter coûte que coûte à des schémas qui ne respectent pas leur fonctionnement biologique. C'est ce que j'aborde dans mon livre "Entraînez-vous comme une femme pas comme un homme"

Pourquoi est-il essentiel de prendre en compte le cycle menstruel dans l'entraînement et la performance des sportives ?

Parce que le cycle menstruel a un impact sur absolument tout :
l'énergie, l'humeur, la motivation, l'appétit, la récupération, la force musculaire et même le risque de blessure. En tenir compte permet de mieux comprendre ce qui se passe dans le corps et d'adapter l'entraînement en conséquence. Chaque phase du cycle apporte des ressources différentes. Certaines sont plus favorables à l'intensité, à la force ou aux charges levées, tandis que d'autres demandent davantage d'écoute, de récupération ou d'adaptation. Prendre en compte le cycle, ce n'est pas s'entraîner moins, c'est s'entraîner mieux. C'est aussi comprendre ce qui peut dysfonctionner. Les douleurs liées au cycle doivent être étudiées car ce sont elles qui ont le plus de chance d'éloigner une athlète du terrain. De par leur cyclicité mais aussi du fait qu'elles peuvent entraîner des blessures physiques. Par exemple, une douleur dans le bas du dos avant les règles pourrait entraîner un mauvais positionnement du bassin et pourrait encourager des blessures ligamentaires sur les membres inférieurs.

En tant que sportive et triathlète, à quel moment avez-vous pris conscience de l'impact du cycle menstruel sur votre pratique et vos performances ?

Au départ, comme beaucoup de sportives, je voyais surtout mon cycle comme une contrainte, voire un frein à la performance. Je ne comprenais pas pourquoi, à certains moments, tout semblait plus difficile malgré un entraînement identique. C'est en observant mon cycle, mes sensations et mes performances que j'ai compris qu'il influençait profondément ma pratique sportive. Petit à petit, j'ai réalisé que le cycle pouvait devenir un véritable outil d'entraînement, à condition de savoir l'écouter et l'interpréter. L'intégration du suivi du cycle menstruel dans ma planification sportive a profondément transformé ma relation à la performance. Elle m'a permis de me sentir pleinement légitime en tant que sportive, d'améliorer mon bien-être global et de franchir un cap déterminant dans ma carrière, jusqu'à participer aux championnats du monde Ironman.

Quels sont les mythes ou idées reçues les plus fréquents concernant les règles dans le sport que vous aimeriez déconstruire ?

L'idée reçue la plus répandue, et pour moi la plus grave, est de penser que ne pas avoir ses règles quand on est sportive est normal, voire rassurant. Or, l'absence de règles n'est jamais anodine. D'un point de vue santé, c'est un signal d'alarme majeur. Chez les sportives, cela peut être le signe d'un RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport), un déficit énergétique chronique qui impacte non seulement le cycle menstruel, mais aussi la densité osseuse, le système hormonal, l'immunité, la récupération et la performance à long terme. Normaliser l'aménorrhée, c'est prendre le risque de graves conséquences sur la santé.

Un autre mythe très courant est de penser que le cycle menstruel se limite uniquement à la phase des règles. En réalité, le cycle commence le premier jour des règles mais ne s'y arrête pas du tout. Il comprend plusieurs phases hormonales distinctes, Se focaliser uniquement sur les règles, c'est passer à côté de toute la richesse et de l'utilité du cycle dans l'entraînement.

Enfin, il existe encore l'idée que les femmes devraient s'entraîner de manière linéaire, avec la même intensité tous les jours, sans tenir compte de ces fluctuations. Or, comprendre son cycle permet justement de sortir de ces injonctions et de construire une pratique plus saine, plus durable et plus performante.

Selon vous, comment pourrait être abordé le sujet du cycle menstruel dans un environnement sportif où il reste parfois tabou ?

Je pense que la clé, c'est l'éducation et le dialogue. Plus on comprend le fonctionnement du cycle, moins il fait peur et moins il est tabou. Il est important que les entraîneurs, les structures sportives et les sportives elles-mêmes soient formés à ces questions. Il faut aussi créer des espaces où les femmes peuvent parler librement de leurs ressentis, sans jugement ni gêne. Chaque femme vit son cycle différemment, et il n'existe pas de règle universelle. L'important est d'observer, d'expérimenter et de trouver ce qui fonctionne pour soi.

Quel message aimeriez-vous faire passer aux jeunes sportives/entraîneurs/structures sportives à propos du cycle menstruel ?

J'aimerais leur dire que connaître son cycle est une véritable force. Ce n'est ni une faiblesse ni une contrainte, mais une ressource précieuse pour la santé et la performance.
Aux sportives, je dirais d'apprendre à écouter leur corps et à se faire confiance.
Aux entraîneurs et aux structures, je dirais qu'il est temps d'adapter les méthodes d'entraînement et de sortir des modèles uniques, pour accompagner les femmes de manière durable et respectueuse de leur physiologie.

"Le cycle est un allié naturel, si l'on choisit de travailler avec lui"

Sarah Du Rouchet

Sarah du Rouchet est médecin généraliste et médecin du sport. Diplômée en 2012, elle s'intéresse particulièrement à la santé des sportives et à l'accompagnement médical des athlètes.

Depuis 2021, elle assure le suivi médical réglementaire des skieurs alpins du Comité Mont Blanc. Elle travaille également sur l'éducation pelvi-périnéale chez les sportives et intervient régulièrement sur des thématiques de prévention comme le sommeil, l'usage des écrans ou le cycle menstruel dans le sport. Son parcours mêle pratique clinique, accompagnement des athlètes et actions de sensibilisation en médecine du sport.

Selon vous, quels sont les principaux enjeux de la santé des femmes dans le sport aujourd'hui ?

Une meilleure connaissance des bonnes pratiques sportives pour conserver uniquement les bienfaits sur la santé, en prenant en compte les risques, par une meilleure sensibilisation et éducation.

Si vous deviez résumer en une phrase l'importance de prendre en compte le RED-S chez les sportives, que diriez-vous ?

Il important de mieux connaître le syndrome RED's car plus la prise en charge est précoce, moins les conséquences sont durables et graves sur la santé physique et mentale, ainsi que sur la performance sportive.

Avez-vous déjà rencontré des situations où le RED-S a vraiment impacté la performance ou la santé d'une sportive ?

Oui, avec des baisses de performance, des blessures à répétition, des arrêts de pratique sportive en compétition ou sinon une perte de chance sur les performances sportives à long terme.

Quelles erreurs ou idées reçues voyez-vous le plus souvent chez les athlètes et les entraîneurs à propos de l'alimentation ?

L'absence ou l'insuffisance de féculents à chaque repas, le saut du petit déjeuner ou parfois le repas du midi est de mauvaise qualité en terme d'apports énergétiques. Le manque d'apports suffisants de lipides de bonne qualité, pas de prise de temps suffisante sur les entraînements pour prendre une collation et pour s'hydrater.

Quel message aimeriez-vous faire passer aux jeunes sportives/entraîneurs sur la prévention du RED's ?

Mieux connaître ses besoins nutritionnels pour préserver sa santé et mieux performer. Améliorer la connaissance et le repérage des déficit énergétiques chez les sportifs et leur entourage sportif.

Souhaitez-vous ajouter quelque chose ?

Il faut agir en amont, se nourrir sur ce sujet pour éviter les conséquences et oser en parler.

"Se taire est déjà une prise de risque ! "

Charline Maudemain

Je m'appelle Charline Maudemain. Je suis kinésithérapeute du sport (DU en kiné du sport fait à l'INSEP), formée dans la rééducation pelvienne et la prise en charge de la femme enceinte et en post partum.

Je suis aussi maman d'un petit garçon de 2 ans. Le sport a été mon pilier durant ma propre grossesse, il m'a aidée à me sentir bien et à rester connectée à mon corps. Aujourd'hui, je combine ma casquette de pro de santé et mon vécu de maman active pour vous aider à bouger en toute sécurité.

Selon vous, quels sont les principaux enjeux de la santé des femmes dans le sport aujourd'hui ?

Aujourd'hui, la santé et la performance des femmes dans le sport se trouvent à un véritable carrefour. Pour avancer, il est crucial de relever les défis suivants :

- **Déconstruire les mythes et lever les tabous :** Il est urgent d'en finir avec les fausses croyances qui entourent le corps féminin. Ces mythes génèrent trop souvent des peurs infondées et un sentiment de culpabilité qui freinent les femmes.

"Jongler entre sa vie de mère, de femme et d'athlète est un défi immense ! "

- **Mieux connaître son corps pour mieux s'entraîner :** Cela implique d'être à l'écoute de ses ressentis pour identifier rapidement ce qui ne va pas comme un dérèglement du cycle ou des symptômes anormaux. C'est aussi accepter de suivre son propre cheminement sportif, sans jamais chercher à se comparer aux autres femmes.

- **Libérer la pratique sans brider les athlètes :** Le discours médical et sportif ne doit plus être restrictif ou infantilisant. L'objectif est d'accompagner les femmes pour qu'elles s'approprient leur corps et repoussent leurs propres limites en toute sécurité, sans qu'on leur dicte ce qu'elles "peuvent" ou "ne doivent pas" faire.

• **Garantir l'accessibilité pour toutes :** L'enjeu final est de rendre la pratique sportive véritablement inclusive. Quelles que soient sa condition physique, son âge ou sa réalité quotidienne, chaque femme doit avoir accès à un environnement sportif adapté, bienveillant et sécuritaire.

Comment la grossesse influence-t-elle la pratique sportive et la performance des femmes ?

La grossesse est une étape profondément transformatrice dans la vie d'une femme. Ces bouleversements physiques peuvent être vécus de manière très variable, mais le maintien d'une activité sportive adaptée s'avère être un excellent moyen d'améliorer son bien-être général durant cette période.

Pour continuer à s'entraîner en toute sécurité, il est indispensable de comprendre et d'intégrer les nombreuses modifications physiologiques que subit l'organisme avec des changements cardio vasculaires, des bouleversements hormonaux et aussi des modifications anatomiques.

Loin d'être un frein, cette période est une occasion unique de développer une meilleure conscience corporelle. C'est le moment idéal pour se concentrer sur la biomécanique interne : comme maîtriser/prendre conscience de son plancher pelvien et se focaliser sur les muscles profonds comme le transverse de l'abdomen afin de protéger son dos et gérer les variations de pression intra abdominale.

Ajuster ses objectifs, puisque le corps évolue de semaine en semaine, la pratique sportive doit être un ajustement permanent. Durant la grossesse, le but n'est plus de chercher la performance ou de battre des records, mais de maintenir son capital physique surtout lors du 2 et 3eme trimestre. Cette approche axée sur l'entretien et le mouvement fonctionnel constitue un atout majeur : elle prépare le corps à l'effort de l'accouchement et pose de solides fondations pour une récupération optimale et un retour au sport facilité en post-partum.

Quels sont les défis spécifiques que rencontrent les mères sportives dans la reprise du sport ?

La reprise du sport après une grossesse est un véritable parcours qui comporte de multiples défis, tant sur le plan physique que psychologique.

Le retour à l'entraînement impose de jongler avec une triple identité : femme, mère et athlète. L'un des plus grands défis psychologiques est d'apprendre à prendre du temps pour soi et pour sa pratique sportive, sans céder à la culpabilité de s'éloigner ou "d'abandonner" son enfant.

Lors de cette période de post partum il y a différents enjeux

• **Faire face au déficit de sommeil :** La fatigue chronique liée aux nuits hachées est un frein majeur. Le manque de sommeil diminue l'énergie disponible pour l'effort, altère la récupération musculaire et augmente considérablement la vulnérabilité aux blessures.

• **Gérer la frustration :** Il est souvent difficile sur le plan mental d'accepter que son niveau d'endurance, de force ou de vitesse ait baissé. Il faut faire le deuil (temporaire) de ses performances passées et éviter de se comparer à son "moi" d'avant la grossesse ou aux autres athlètes.

• **Les contraintes physiques de l'allaitement :** Pour les mères qui allaitent, il faut aussi synchroniser les entraînements avec les horaires des tétées pour éviter l'inconfort lié à l'engorgement.

• **Les besoins nutritionnels accrus :** Produire du lait et récupérer de l'accouchement demandent énormément d'énergie. Reprendre le sport ajoute une dépense calorique qui nécessite une nutrition et une hydratation adaptées pour éviter l'épuisement.

• **Se faire accompagner par des professionnels de santé :** Pour optimiser au mieux sa rééducation du post partum.

Selon vous, quels sont les mythes ou idées reçues les plus fréquents concernant le sujet de la grossesse/maternité dans le sport que vous aimeriez déconstruire ?

1er Mythe : *Faire du sport augmente le risque de fausse couche et de naissance prématurée*
C'est faux pour une grossesse sans complication. Les études scientifiques montrent qu'une activité physique adaptée et d'intensité modérée n'augmente ni le risque de fausse couche, ni celui de naissance prématurée. Au contraire, le sport encadré permet de limiter certains risques liés à la grossesse, comme le diabète gestationnel ou l'hypertension. *(cf index 1-2 page 38)*

2ème Mythe : *L'allaitement est incompatible avec la pratique sportive*
Le sport ne modifie ni la quantité, ni la qualité nutritionnelle du lait maternel. L'idée que l'acide lactique produit pendant l'effort rendrait le lait "mauvais" est largement exagérée (cela ne survient qu'après un effort extrême et n'est pas dangereux pour l'enfant). L'enjeu réel est purement logistique et matériel : il faut un maintien mammaire optimal (brassière adaptée), une excellente hydratation et une planification des tétées avant l'effort pour le confort de la mère. *(cf index 3-4 page 38)*

3ème Mythe : *Les fuites urinaires chez la mère sportive, c'est "normal"*
Il faut faire la distinction entre ce qui est fréquent et ce qui est normal. Si les fuites urinaires à l'effort sont courantes après un accouchement, elles ne doivent jamais être acceptées comme une fatalité. C'est le signal d'alarme d'un plancher pelvien affaibli ou dysfonctionnel qui nécessite une rééducation périnéale ciblée. Le sport avec impacts ne doit pas être repris tant que ce problème n'est pas réglé. *(cf index 5 page 38)*

4ème Mythe : *Il est impossible de retrouver son niveau de performance d'avant la grossesse*
De très nombreuses athlètes prouvent le contraire, certaines revenant même plus fortes et battant leurs propres records en post-partum. Si la récupération physiologique demande du temps (parfois plus d'un an), la maternité apporte souvent une force mentale inédite, une meilleure gestion de la douleur et une nouvelle approche de la récupération.
Le retour au plus haut niveau est tout à fait possible avec de la patience et un protocole adapté. *(cf index 6 page 38)*

5ème Mythe : Il faut attendre le feu vert des 6 semaines pour reprendre TOUTE activité
L'immobilisation totale est une erreur. Sauf contre-indication médicale, une reprise très douce basée sur la respiration (engagement du transverse), la mobilité articulaire et la marche légère peut commencer quelques jours seulement après l'accouchement. C'est la progressivité et l'écoute des signaux du corps qui priment. *(cf index 1-7 page 38)*

Quel message aimeriez-vous faire passer aux sportives qui souhaitent concilier maternité et performance sportive ?

Si je devais retenir l'essentiel pour les femmes qui souhaitent continuer à s'épanouir dans leur sport tout en devenant mères, voici ce que je leur dirais :

- **Alliez patience et ambition :** Laissez le temps à votre corps de récupérer et respectez son propre rythme, mais ne vous fixez aucune limite. Soyez indulgente envers vous-même sans jamais revoir vos rêves sportifs à la baisse.

- **Voyez la maternité comme un nouveau chapitre :** Ce n'est absolument pas la fin de votre vie d'athlète ou de votre carrière. C'est le début d'une nouvelle étape qui vous forgera un mental inédit et une résilience nouvelle.

- **Faites de votre corps votre partenaire :** Il vient d'accomplir un exploit absolu en créant la vie. Ce corps n'est pas un obstacle à combattre ou un frein à votre pratique, c'est votre meilleur allié. Apprenez à travailler avec lui.

- **Entourez-vous d'une équipe solide :** La grossesse et le post-partum sont deux périodes charnières et complexes. N'hésitez jamais à faire appel à des professionnels de santé spécialisés pour vous guider, vous rassurer et sécuriser votre pratique.

- **Soyez fière de vous :** Célébrez chaque petite victoire, chaque entraînement réussi ou adapté. Ce que vous accomplissez au quotidien est remarquable.

FEMME & SPORT
JE SUIS LES 2

Victoria Chevallier

Âgée de 21 ans, Victoria Chevallier pratique le parapente depuis plus de six ans. Dès sa première année, elle a intégré le Pôle Espoir Parapente de Font-Romeu (Pyrénées-Orientales), où elle a pu structurer son entraînement et faire ses premiers pas en compétition.

Championne de France Junior en 2022, vice-championne de France en 2025 et vainqueure d'une étape de Coupe du Monde la même année, Victoria poursuit aujourd'hui un objectif clair : accéder durablement aux plus hautes marches du podium, tout en construisant une performance sur le long terme.

En tant que femme et athlète dans la discipline du parapente, quel a été votre parcours et quelles difficultés spécifiques avez-vous rencontrées sur la thématique de la santé ?

Le parapente est souvent perçu comme un sport ne nécessitant que très peu de préparation physique. Cette idée reçue a pour conséquence de reléguer la question de la santé au second plan, alors même que les contraintes physiques, physiologiques et mentales sont importantes, en particulier en pratique de haut niveau et en compétition.

Dans ce contexte, certaines problématiques restent largement invisibilisées. L'une d'entre elles concerne les troubles du plancher pelvien et l'incontinence urinaire, observés aussi bien chez les pilotes féminins que masculins. Les longues heures de vol, parfois jusqu'à dix heures, imposent de fortes contraintes corporelles, notamment lorsqu'il est difficile, voire impossible, de se soulager en vol. Cette problématique touche particulièrement les femmes, qui disposent de moins de solutions pratiques.

Comment le cycle menstruel influence-t-il votre entraînement et vos performances en parapente ? Quelles stratégies utilisez-vous pour adapter votre pratique selon votre cycle ?

Pendant longtemps, les fluctuations de mon cycle menstruel ont été très difficiles à gérer, en particulier en compétition. L'apparition des règles en plein événement, associée à des symptômes prémenstruels parfois très handicapants (fatigue, douleurs, inconfort, baisse de concentration), représentait une vraie contrainte dans la recherche de performance. Face à cela, j'ai fait le choix, pendant des années et jusqu'à très récemment, de recourir à des contraceptions hormonales très fortes afin de "contrôler" mon cycle. Avec le recul, je me rends compte que cette solution a surtout conduit à dérégler mon corps en profondeur, en masquant les signaux plutôt qu'en les comprenant.

Avec le temps je me suis rendu compte que le cycle menstruel représentait un indicateur absolument formidable pour le suivi de sa santé et du bon fonctionnement physiologique général. J'essaie donc d'aller vers une approche plus respectueuse de mon fonctionnement, en adaptant davantage mon entraînement, mon niveau d'exigence et mon écoute de moi-même selon les phases de mon cycle.

Avez-vous déjà été confronté ou témoin de situations de RED-S dans votre sport ?

Oui, j'y ai été confrontée personnellement. Pendant longtemps, j'ai mis des mots difficiles sur ce que je vivais : fatigue persistante, baisse de performance, dérèglements physiques, baisse du moral... Des signaux que j'ai beaucoup minimisés, pensant qu'ils faisaient simplement partie des exigences du haut niveau, comme vu chez grand nombre d'autres athlètes.

Ce qui rend ce genre de situation encore plus complexe, c'est la difficulté à s'entourer d'un staff médical réellement formé aux besoins des sportifs de haut niveau. Les médecins connaissent très bien les attentes d'un patient "lambda", mais les contraintes, les charges d'entraînement et les objectifs de performance d'un athlète de haut niveau changent profondément les besoins que nous possédons. Ce décalage peut retarder la compréhension, le diagnostic et la prise en charge du RED-S. En parler aujourd'hui est essentiel, car ce syndrome reste encore trop invisible, bien que de plus en plus communiqué dans le monde du haut niveau, alors qu'il impacte à la fois la performance, la longévité sportive, mais surtout la santé du sportif.

Concilier carrière et maternité serait-il envisageable pour vous ? Cette question a-t-elle déjà fait l'objet de réflexions, de discussions ou d'actions de sensibilisation abordées avec vos entraîneurs et/ou de votre club sportif ?

Je ne me suis pas encore réellement posé la question. Je suis encore très jeune, et la maternité n'a jamais été au centre de mes priorités ou de mes réflexions jusqu'à présent.

C'est un sujet que je laisse volontairement ouvert et qui évoluera peut-être avec le temps.

Cela dit, la présence des femmes au plus haut niveau en parapente reste encore très limitée, et à titre personnel, je n'ai jamais entendu parler de dispositifs spécifiques ou de réflexions structurées autour de la conciliation entre carrière sportive et maternité.

Selon vous, le sujet des spécificités et du bien-être des femmes dans le sport est-il suffisamment pris en compte et compris dans votre environnement sportif ?

Dans l'univers du parapente, la très faible présence des femmes au haut niveau entraîne un manque quasi total d'adaptation à leurs spécificités. Le fonctionnement reste pensé sur un modèle général, et ce sont souvent les femmes qui doivent s'y adapter ou renoncer.

De manière plus globale, ces sujets commencent heureusement à être davantage mis en avant dans le sport en général. En revanche, en parapente, l'aspect du bien-être et des spécificités féminines reste largement absent des réflexions et des pratiques. Je pense qu'il est essentiel de commencer à ancrer ces thématiques dès la formation des jeunes pilotes, notamment au sein des Pôles Espoirs et des ligues régionales. Ce sont eux, les pilotes de demain, qui pourront faire évoluer les mentalités et intégrer durablement ces enjeux fondamentaux dans la culture de notre sport.

"Parce que la performance de haut niveau ne se limite pas au résultat, mais à la capacité de durer"

Quel message aimeriez-vous transmettre aux jeunes sportives, entraîneurs et encadrants présents afin de mieux comprendre la santé des femmes ?

Aux jeunes sportives, j'aimerais dire que l'écoute de soi n'est ni une faiblesse ni un manque d'ambition. Apprendre à reconnaître les signaux du corps, oser en parler et ne pas banaliser la fatigue ou les dérèglements est essentiel pour durer dans le sport de haut niveau.

Aux entraîneurs et encadrants, le message est tout aussi important. En tant qu'intervenante moi-même au sein du Pôle Espoir Parapente depuis quelques mois, je me rends compte à quel point il est complexe d'individualiser les besoins et les entraînements. Pourtant, cette individualisation est indispensable. Derrière des sportifs qui semblent tenir, performer et avancer, il y a parfois des déséquilibres invisibles. Et même s'ils ne se manifestent pas immédiatement, ce sont les athlètes qui en paient les conséquences à moyen ou long terme.

Mieux comprendre la santé des femmes, c'est accepter que les modèles standards ne s'appliquent pas à tous. Se former, dialoguer et ajuster, est une condition essentielle pour construire une performance durable, humaine et responsable.

Pour conclure, y a-t-il un message, une réflexion ou un vécu que vous souhaiteriez partager et que nous n'avons pas encore abordé ?

De mon point de vue, prendre en compte la santé des femmes dans le sport, ce n'est pas freiner la performance. C'est la rendre plus durable, plus juste et plus humaine. Créer des espaces de parole et de compréhension permettrait de rendre les sportifs de haut niveau plus à l'aise, et en harmonie avec leurs ressentis.

Gaëlle Edon

Gaëlle Edon a découvert le para-tir sportif en 2016. Elle progresse très vite et devient championne de France dès 2017, remportant ensuite plusieurs médailles internationales, dont le titre de championne d'Europe en 2022, vice-championne du monde en 2023, et une médaille de bronze au championnat d'Europe en 2024.

Elle représente la France aux Jeux paralympiques d'été de Paris 2024 en tir sportif.

En tant qu'athlète paralympique, comment votre corps et votre santé (cycle menstruel, signes de RED's, fatigue, récupération, blessures…) influencent votre pratique (entraînement) et vos performances ?

Le corps d'un athlète paralympique réagit différemment selon le type de handicap. Nous compensons la déficience. Pour ma part, je suis atteinte d'une hémiplégie et je compense ce handicap avec le côté qui fonctionne, ce qui crée un déséquilibre et surtout une fatigue importante à ce titre, voire des blessures sur la partie valide.
Par ailleurs, d'autres éléments rentrent en compte si vous être une femme, notamment les cycles. Ceux-ci impliquent de la fatigue qu'il faut gérer et ainsi préparer lors des

entraînements pour l'appliquer en compétition et éviter les contre-performances.

Comment avez-vous vécu l'annonce de votre grossesse en tant que sportive ? Y a-t-il eu des aménagements ou changements dans vos entraînements ?

La grossesse était voulue après les Jeux de Paris. Il a d'abord fallu gérer la période pour que celle-ci n'impacte pas la préparation pour les Jeux qui suivent… Los Angeles. Lors de la grossesse, de nombreuses questions se posent quant à la meilleure manière de récupérer après l'accouchement, mais aussi certains doutes peuvent perturber celle-ci notamment la peur de ne pas être performante après l'accouchement. Mon entourage sportif a été très réceptif et m'a permis d'adapter les entraînements.

Quels ont été les soutiens les plus importants durant cette période (entourage, staff, institutions) ?

La 1ère étape a été d'informer au plus vite la fédération de ma grossesse. L'entraîneur et le staff médical ont pris le relais pour poursuivre mes entraînements et compétitions dans les meilleures conditions. Au-delà de cet entourage proche, je trouve qu'il manque un accompagnement comme une structure spécifique qui pourrait orienter selon les besoins : psychologiques, matériels, réathlétisation, aides humaines, etc.

Comment envisagez-vous la suite de votre carrière sportive après la maternité ?

Je me suis organisée avec le staff médical pour adapter ma reprise en fonction de l'accouchement. En effet, selon le déroulé de celui-ci la reprise peut-être plus ou moins longue. Je reprends l'entraînement en douceur 2 mois après l'accouchement et j'ai adapté mes objectifs à partir de cette période.

Selon vous, le sujet de la santé et du bien-être des femmes dans le sport est-il suffisamment pris en compte et compris dans votre environnement sportif ?

féminines. Il y a une prise de conscience de cette situation mais pas suffisante.

Quel message aimeriez-vous transmettre aux jeunes sportives qui hésitent entre poursuivre leur projet sportif et leur projet maternité ? Et pour les entraîneurs et encadrants présents afin de mieux comprendre la santé des femmes ?

Être athlète de haut-niveau et mère de famille n'est pas incompatible mais cela demande un véritable accompagnement moral et physique encore sous pris en compte par les institutions sportives. Cela avance dans le bon sens mais il y a encore beaucoup à faire.

Recommandations

CYCLE MENSTRUEL

- ***"Mémoire sur le cycle menstruel", DUMAS*** - Université d'Angers (2023)

Ce mémoire présente le fonctionnement physiologique du cycle menstruel, ses différentes phases (folliculaire, ovulation, lutéale, menstruation) et les variations hormonales associées. Il analyse également les effets du cycle sur le corps, la performance physique et l'état psychologique.

- ***"Les 4 phases du cycle menstruel et leurs effets sur le corps et l'humeur"*** - Oh les Femmes

Article informatif décrivant les quatre phases du cycle et leurs impacts sur l'énergie, l'humeur, la concentration et la motivation. Il propose une approche pratique pour mieux adapter son quotidien à son cycle.

- ***"Voici comment adapter l'entraînement au cycle menstruel"***, *Podcast d'Aurélien Broussal avec Emilie Rimbert (2024) - YouTube*

Podcast expliquant comment adapter l'entraînement sportif en fonction des différentes phases du cycle menstruel.

- ***"Adolescentes et sport : le grand décrochage"***, étude *MGEN (Mutuelle générale de l'Éducation nationale), réalisée avec l'institut Kantar (2026)*

Cet article présente une étude montrant que beaucoup d'adolescentes arrêtent le sport à cause du manque de confiance, des stéréotypes et du regard des autres. Il souligne l'importance d'encourager les filles à continuer une activité physique.

SYNDROME RED'S

- ***"Quand le manque d'énergie nuit aux sportifs : qu'est-ce que le syndrome RED-S ?"*** - Université de Poitiers

Article scientifique présentant les mécanismes du déficit énergétique et ses impacts sur la santé et la performance, chez les femmes mais aussi chez les hommes.

- ***"Le CIO publie une nouvelle déclaration de consensus sur la carence énergétique relative dans le sport (RED-S)"***, Comité International Olympique (2023)

- ***"Au-delà de la triade de l'athlète féminine : comprendre le déficit énergétique relatif dans le sport (RED-S)" -*** Physio Network

Article approfondi expliquant l'évolution du concept de triade de l'athlète féminine vers le modèle plus large du RED-S. Il détaille les effets sur différents systèmes physiologiques (métabolique, immunitaire, cardiovasculaire).

- ***"Témoignage sur le syndrome RED-S"*** - La Sportive Outdoor, Alice Lévêque

Témoignage d'une sportive ayant souffert d'un RED-S. L'article met en lumière les signes d'alerte, le parcours de diagnostic et l'importance de la prise en charge nutritionnelle et médicale.

Recommandations

GROSSESSE, MATERNITE ET CARRIERE SPORTIVE

- ***"Sportives de haut niveau et maternité : guide d'accompagnement"*** - Institut national du sport, de l'expertise et de la performance. (2022)

Guide institutionnel destiné aux sportives de haut niveau. Il aborde les enjeux médicaux, juridiques et organisationnels liés à la grossesse, ainsi que les dispositifs d'accompagnement pour concilier maternité et carrière sportive.

- ***"Maman et championne, et alors ?"*** - Documentaire

Documentaire mettant en lumière des sportives de haut niveau devenues mères. Il traite des défis physiques, psychologiques et professionnels liés au retour à la compétition après une grossesse.

Les articles du portrait de Charline Maudemain :

1 : **American College of Obstetricians and Gynecologists**. Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum
Period: ACOG Committee Opinion, Number 804. *Obstet Gynecol.* 2020;135(4):e178-e188.

2 : **Mottola MF, Davenport MH, Ruchat SM, et al.** 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *Br J Sports Med*. 2018;52(21):1339-1346.

3 : **Jones PA, Moolyk AN, Warrington CL, et al.** Impact of postpartum physical activity on cardiometabolic health, breastfeeding, injury and infant growth and development: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*.2024;59(8):539-548.

4 : **Holmen M, Giskeødegård GF, Moholdt T**. High-intensity exercise increases breast milk adiponectin concentrations: arandomised cross-over study. *Front Nutr*. 2023;10:1274303.

5 : **Woodley SJ, Boyle R, Cody JD, Mørkved S, Hay-Smith EJ**. Pelvic floor muscle training for prevention and treatment of urinary and faecal incontinence in antenatal and postnatal women. *Cochrane Database Syst Rev*.2017;12(12):CD007471.

6 : **Donnelly GM, Moore IS, Brockwell E, Cooke R**. The Postpartum Athlete: A Systematic Review of Expert Consensus and Scoping Review of Elite Policy. *Sports Med*. 2022;52(10):2451-2468.

7 : **Deering RE, Christopher SM, Heisler N, et al**. Return to Running for Postpartum Elite and Subelite Athletes. *Transl J Am Coll Sports Med*. 2024;9(4):e000257.

OÙ NOUS CONTACTER ?

« La première égalité, c'est l'équité »

- Victor Hugo

COMMISSION MIXITÉ

Catherine BORGEAIS-ROUET - Vice-Présidente CDOS 74
06 85 53 22 52
catherineborgeaisrouet@franceolympique.com

Laëtitia BEARD - Service civique CDOS74
mixite.hautesavoie@franceolympique.com

Sébastien DURET - Chargé de communication CDOS 74
hautesavoie@franceolympique.com

COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE & SPORTIF

Maison Départementale des Sports & de la Vie Associative
97A Avenue de Genève
74000 Annecy
04 50 67 41 70
hautesavoie@franceolympique.com

PRÉFET DE LA HAUTE-SAVOIE
haute savoie le Département
AGENCE NATIONALE DU SPORT

CDOS

HAUTE-SAVOIE