

SPORT AU FÉMININ :

LES 3 GUIDES POUR ACCOMPAGNER LA PRATIQUE ET LA PERFORMANCE

LES RESSOURCES DE RÉFÉRENCE POUR LES SPORTIVES,
LES CADRES TECHNIQUES ET LES PARENTS



La performance durable repose sur la prise en compte des spécificités physiologiques

Informier : comprendre les évolutions du corps
à chaque étape de la vie

Optimiser : ajuster l'entraînement pour maximiser
le potentiel physique sans compromettre la santé

Prévenir : identifier les signaux d'alerte
(fatigue, douleurs, cycles irréguliers)



GUIDE 1

PUBERTÉ ET PERFORMANCE



L'ESSENTIEL À RETENIR : Un capital santé à construire

Le pic de croissance : durant cette phase, la croissance osseuse précède la souplesse musculaire, augmentant le risque de blessures (tendinopathies, apophysites)

La triade de l'athlète : une vigilance particulière doit être portée sur l'équilibre entre l'énergie consommée et l'énergie dépensée pour éviter les troubles du cycle et la fragilité osseuse

PRÉCONISATION :

Adapter les charges de travail et mettre l'accent sur le renforcement technique plutôt que sur l'intensité maximale durant le pic de croissance



GUIDE 2

CYCLE MENSTRUEL ET PERFORMANCE



L'ESSENTIEL À RETENIR : individualiser l'approche.

Variabilité hormonale : les fluctuations d'oestrogènes et de progestérone influencent la force maximale, la température corporelle et la récupération

Le syndrome prémenstruel (SPM) : il ne doit pas être une fatalité, un suivi précis permet d'anticiper les baisses d'énergie ou les troubles de la concentration

PRÉCONISATION :

Encourager le dialogue entre l'athlète et le staff

Utiliser un calendrier de suivi pour corréler les sensations physiques avec les phases du cycle et ajuster les séances de haute intensité.



GUIDE 3

PÉRINÉE ET INCONTINENCE À L'EFFORT



L'ESSENTIEL À RETENIR : un muscle à protéger
comme les autres

Le risque d'hyperpression : les sports à fort impact (sauts, course) ou avec blocage respiratoire sollicitent intensément le plancher pelvien.

Un sujet sans tabou : l'incontinence urinaire d'effort touche aussi les sportives nullipares (n'ayant jamais eu d'enfant).

Ce n'est pas un signe normal de l'effort.

PRÉCONISATION :

Intégrer des exercices de verrouillage périnéal et travailler la synergie « souffle-périnée-abdominaux » lors des mouvements de force pour prévenir les dysfonctions.



UN ENGAGEMENT POUR LE SPORT DE HAUT NIVEAU

Ces guides, élaborés par des experts scientifiques, médicaux et de terrain, visent à :

Garantir l'intégrité physique des athlètes tout au long de leur carrière

Favoriser l'équité en apportant des réponses concrètes aux problématiques spécifiques

Professionaliser l'encadrement pour un accompagnement plus performant et bienveillant



Prenez une longueur d'avance
sur votre préparation.
Retrouvez les **3 guides** détaillés et les **fiches
pratiques** en téléchargement sur :

 **www.sports.gouv.fr**

