Sports au féminin

Une pratique à part entière !

Anne-Emeline Royer
Caroline Drouin
Lundi 22 Novembre 2021

Intervenante :

Anne-Emeline Royer

Diplômée de kinésithérapie en 2011

Formations continues: rééducation de la sphère pelvienne, gymnique (Yoga, Pilates), McKenzie, clinique du coureur, micronutrition

Bénévole : ultramarin, handball, cours collectifs pour associations féminine

Membre d'Active Santé

Intervenante:
Caroline Drouin

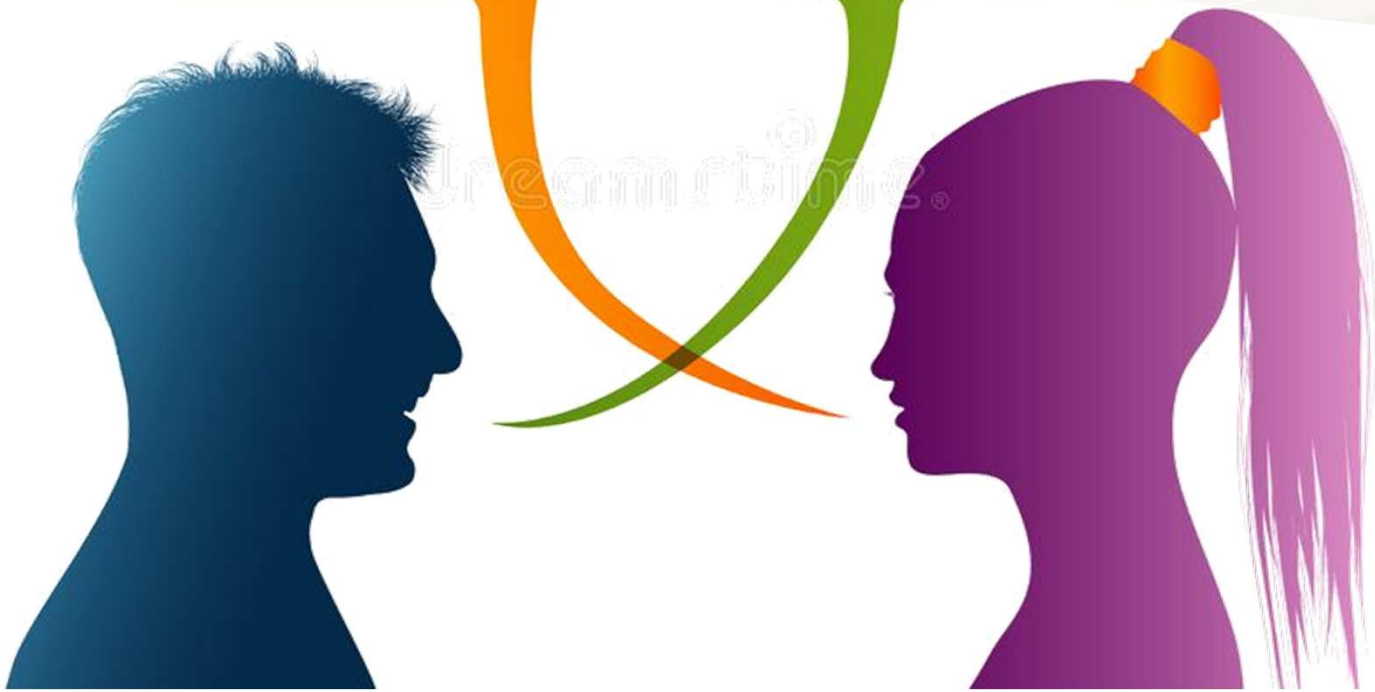
Joueuse professionnelle de Rugby depuis 2017
Médaille d’argent JO 2021
Joueuse de Handball au Pays d’Auray

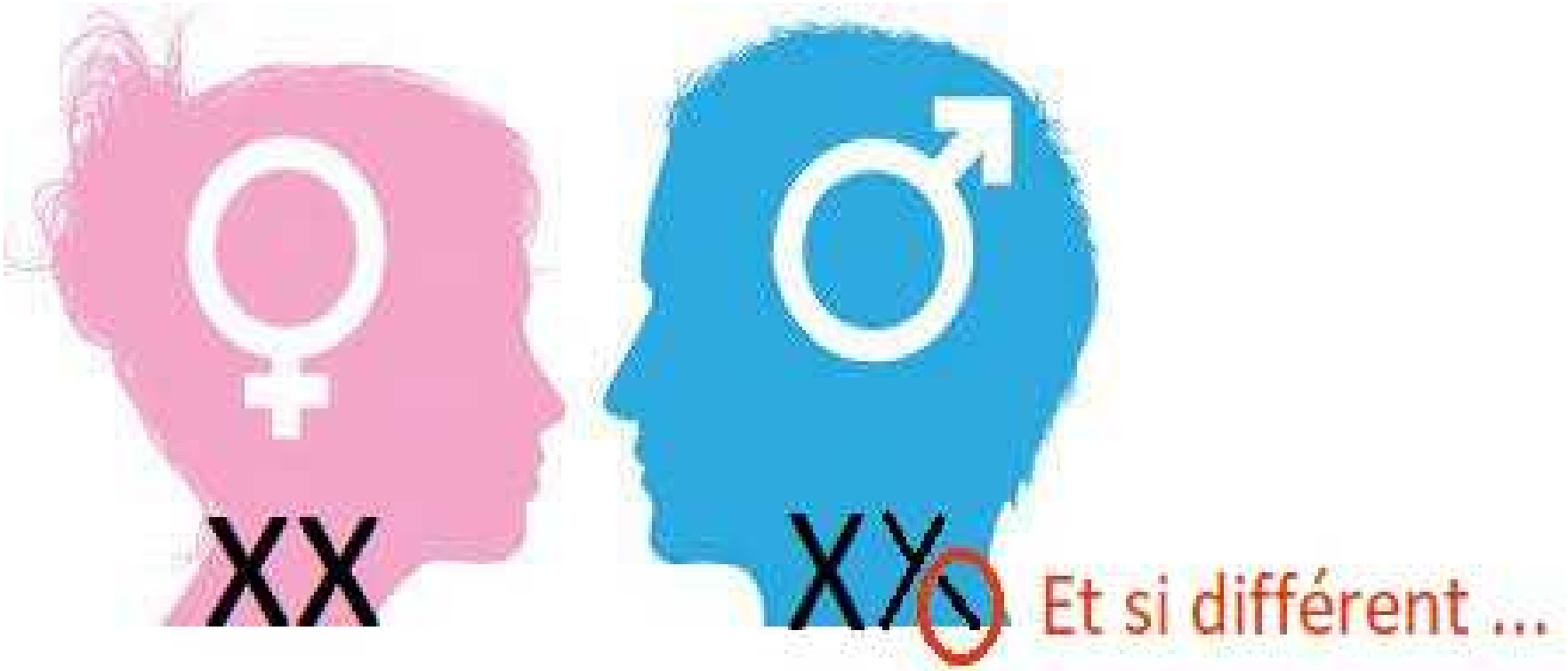
Pourquoi sports « au féminin »?

Quelles différences avec sports au masculin ?

Popularité
Moins médiatique
Artistique
Plus subtile

Pas la même force
Moins endurant
Moins spectaculaire




XX
XY
Et si différent …

Différences physiologiques:

- La masse musculaire VS la masse grasse
- Fréquence cardiaque et pression artérielle
- VO2 Max
- Hormones (influence sur force et souplesse)

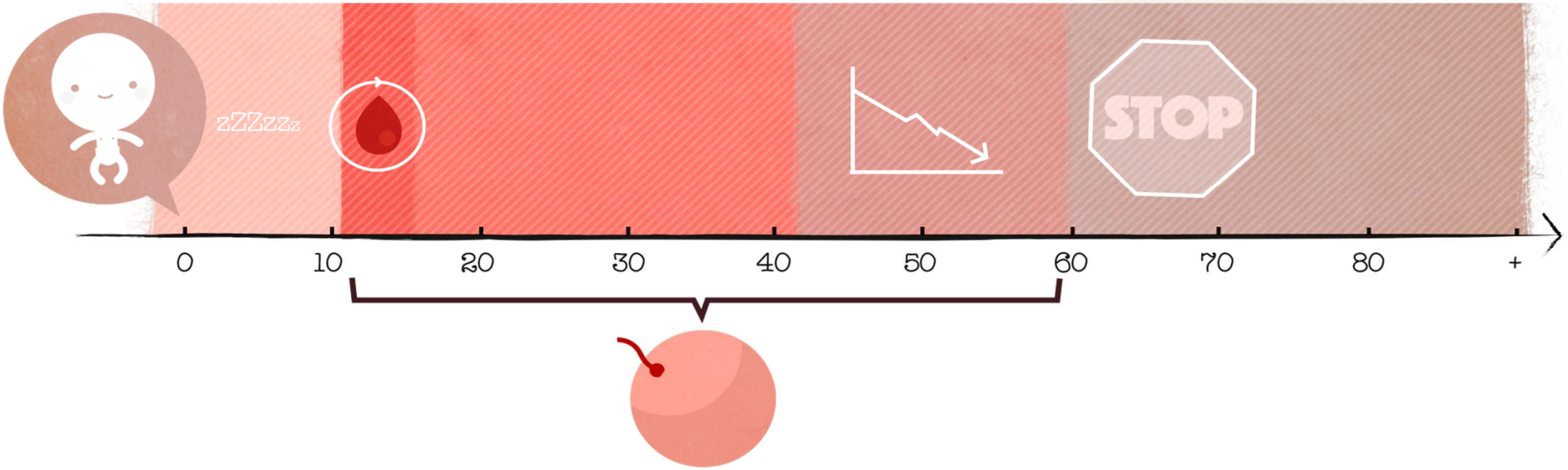
Différences Psychologiques:

(relatives à l'éducation et aux stimulations environnementales)

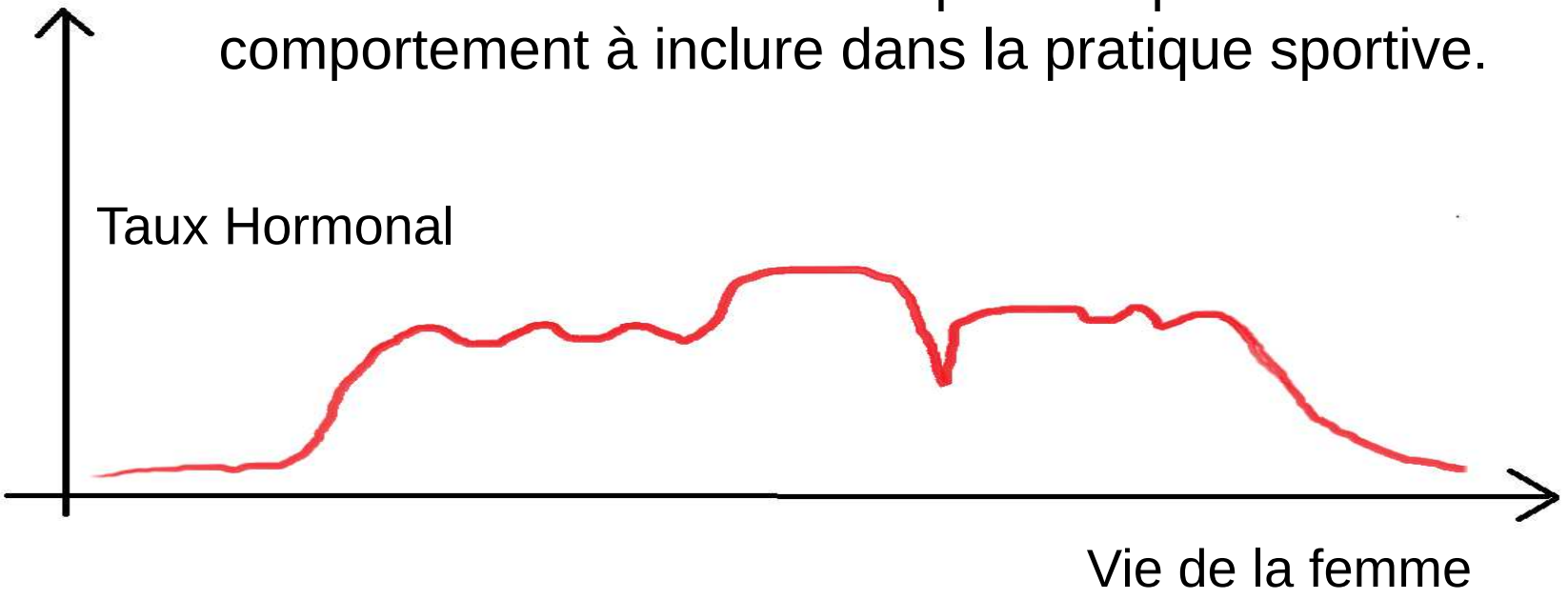
- Sensibilité accrue
- Communication suggérée, sous-entendue
- Fluctuations morales (Due taux hormonal au court du cycle)

Les basiques

Enfance **Puberté** **Ménopause**

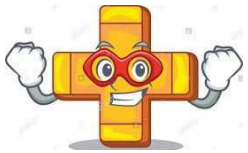


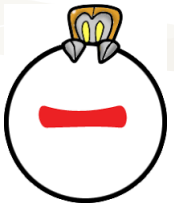
Les différentes phases de la vie d'une femme se traduisent par une fluctuation hormonale de laquelle dépend certains risques et certains comportement à inclure dans la pratique sportive.



Sport à l'adolescence chez les filles ?
Intérêts et limites

Une aide à la transformation mais **attention** aux dérives





* Aide à la croissance
* Lien social
* Discipline
* Equilibre physique (Cardio/muscu)

*Transformation du corps (apparition complexes)
* Douleurs de règles (importance dialogue)
* Equilibre sphère pelvienne/Abdos/respiration

Ne pas tomber dans l'extrême: TRIADE DE L'ATHLETE

TROUBLES DU CYCLE MENSTRUEL

TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

TROUBLES DE LA MINÉRALISATION OSSEUSE

Sport et vie de femme, un cap à tenir.

Organisation
Douleurs
Charge mentale
Irrégularité d'entraînement (coupures)
….

Ne pas oublier de se faire plaisir !

Cas de la grossesse ?

Faire du sport ou ne pas faire de sport, tel est la question.

Importance ++ de conserver une activité physique adaptée pendant la grossesse (sauf pathologie)

Pourquoi:
*Contrôler la prise de poids
*Entretient du cardio
*Maintient musculaire (nécessaire à l'accouchement et pour préparer l'après)

Comment :
Sportive : je maintiens mon activité (sans recherche de performance), 2ème trimestre évitez les contacts et les risques de chute, à partir du 8ème mois … plus de douceur
Non ou peu sportive : activité adaptée, marche, natation, gymnastique douce

Le post-partum

Règles à respecter pour éviter les problèmes à court, moyen et long terme

* Restaurer un état permettant la reprise (physique et psychique post grossesse et accouchement)

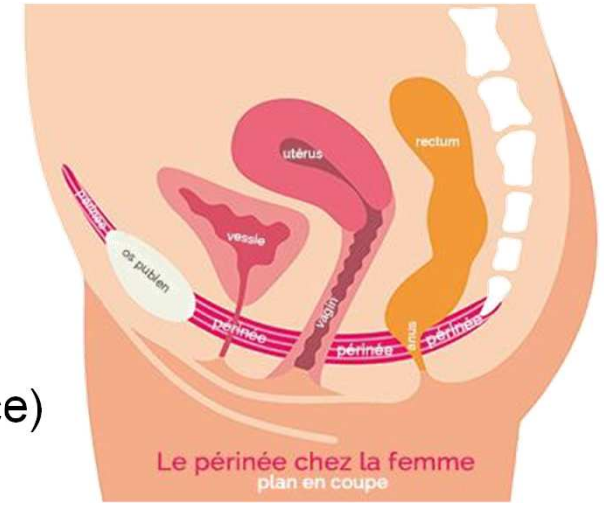
- Optimisation de la sphère pelvienne :
  - Travail de la synergie respiratoire/abdominale/périnéale pour un maintien à long terme
  - Apprentissage des bons gestes
    (techniques hypopressives, pilates, gainage sans augmentation de la pression abdominale)

* Reprise progressive (prise en compte : fatigue, déconditionnement, hormones)

Et le Périnée dans tout ça !!!

Périnée = ensemble muscles du plancher pelvien+fascia

↳ Hamac de soutien inférieur de l'abdomen



Risques d'un dysfonctionnement : fuites urinaires, urgenturie,
douleurs, descente d'organe, ect…

ATTENTION

contraintes extrinsèques (sauts, impacts, résistance)
et intrinsèque (surpression abdominales)

Pas d'arrêt du sport → Une adaptation et la mise en place de bons réflexes

Les problèmes de sphère pelvienne ne sont pas une fatalité dans le sport !!

Adaptation de la pratique et mise en place de bons réflexes peuvent solutionner les problèmes

Des solutions existent

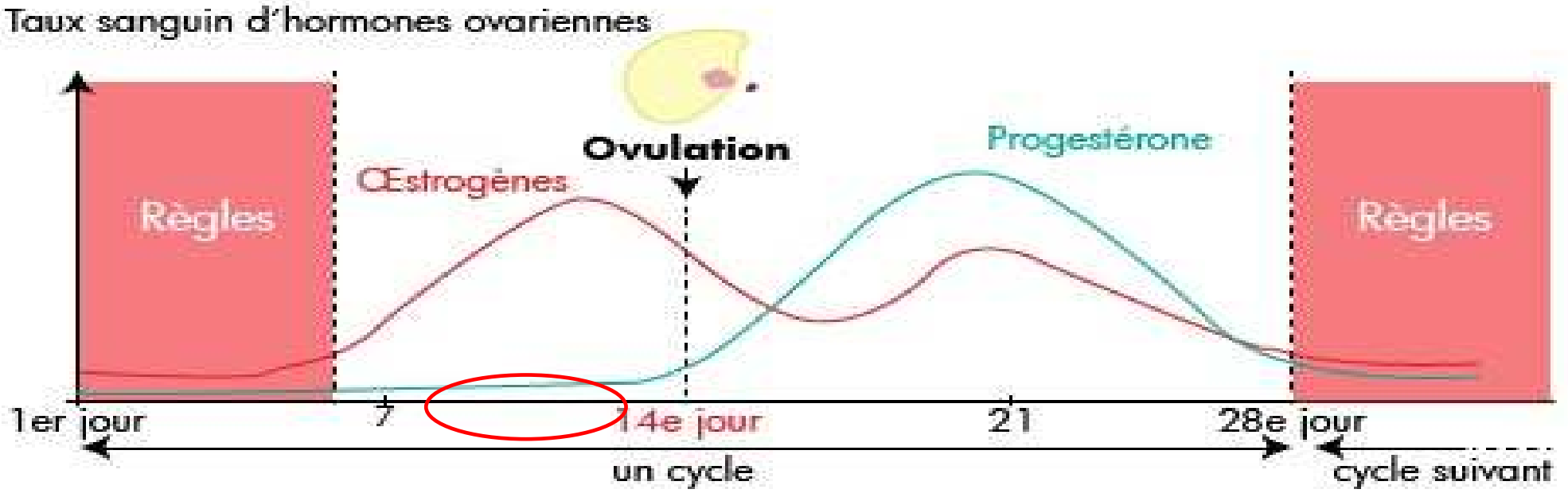
Une grossesse, un accouchement et devenir maman n'empêche pas la performance :

*Pas de modifications corporelles sur le squelette du bassin

*Augmentation de la force mentale (recul des limites psychologiques)

Malgré cela, le circuit professionnel appréhende toujours cette étape.

Durant toute la période entre la puberté et la ménopause, la femme connaît une modification hormonale à chaque cycle ovulatoire. (Environ 28 jours)



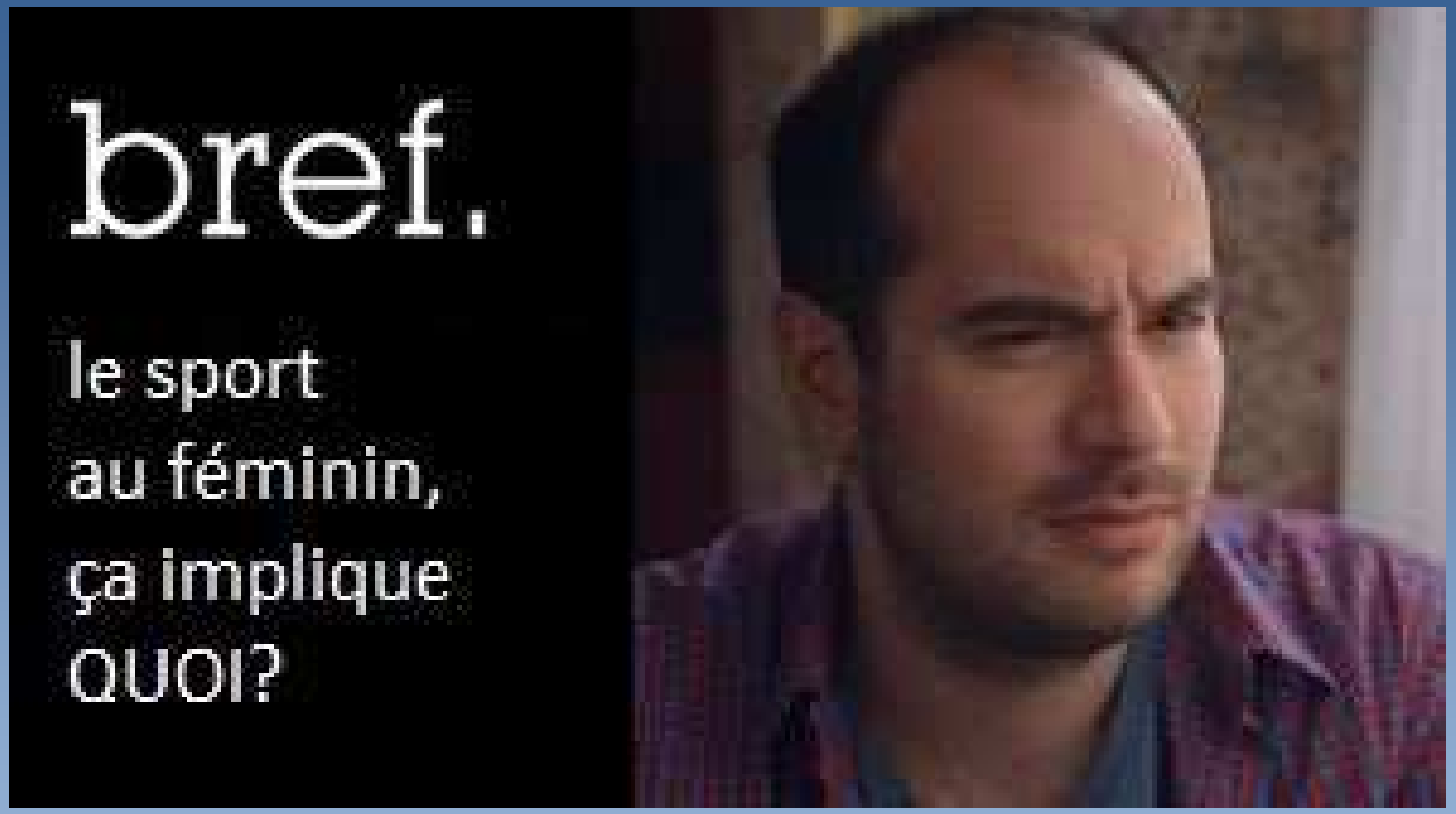
La ménopause

Attention à la chute hormonale

La chute hormonale est responsable :

- Ostéoporose (risques de fracture)
- Prise de poids
- Affaiblissement tonicité musculaire (Attention Périnée)

Plus que jamais le moment pour faire du sport et manger équilibré!


bref.
le sport
au féminin,
ça implique
QUOI?

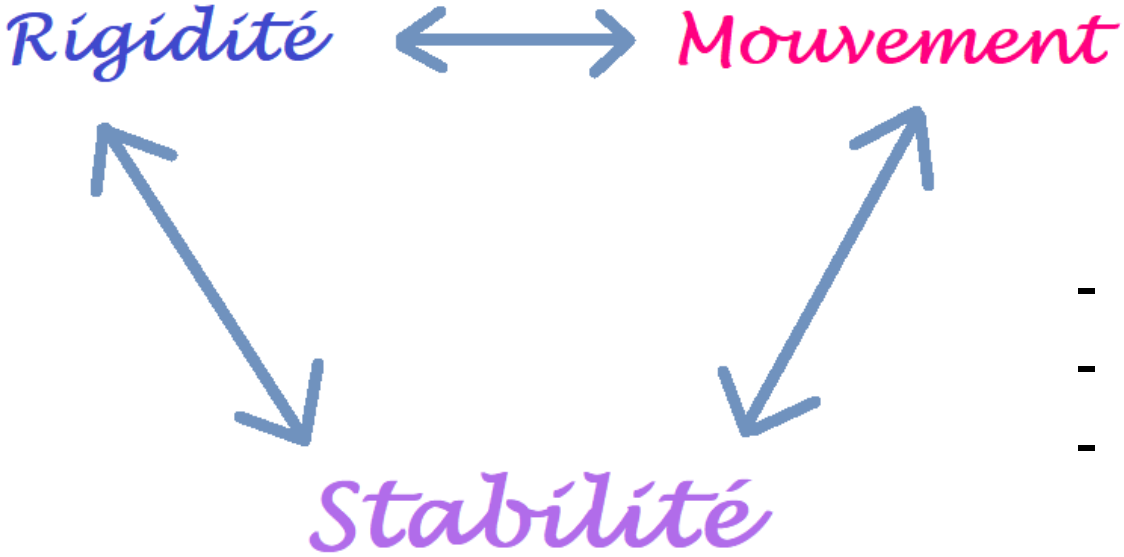
Vie de femme ponctuée par des modifications:
- hormonales
- physiques
- psychiques

Données à inclure pour réguler

- Les Méthodes d'entraînement
- Les adaptations du rythme
- La préparation mentale
- La demande de performance

La prise en compte de la femme dans sa globalité

Equilibre des aptitudes physiologiques pour optimiser la performance sans blessures

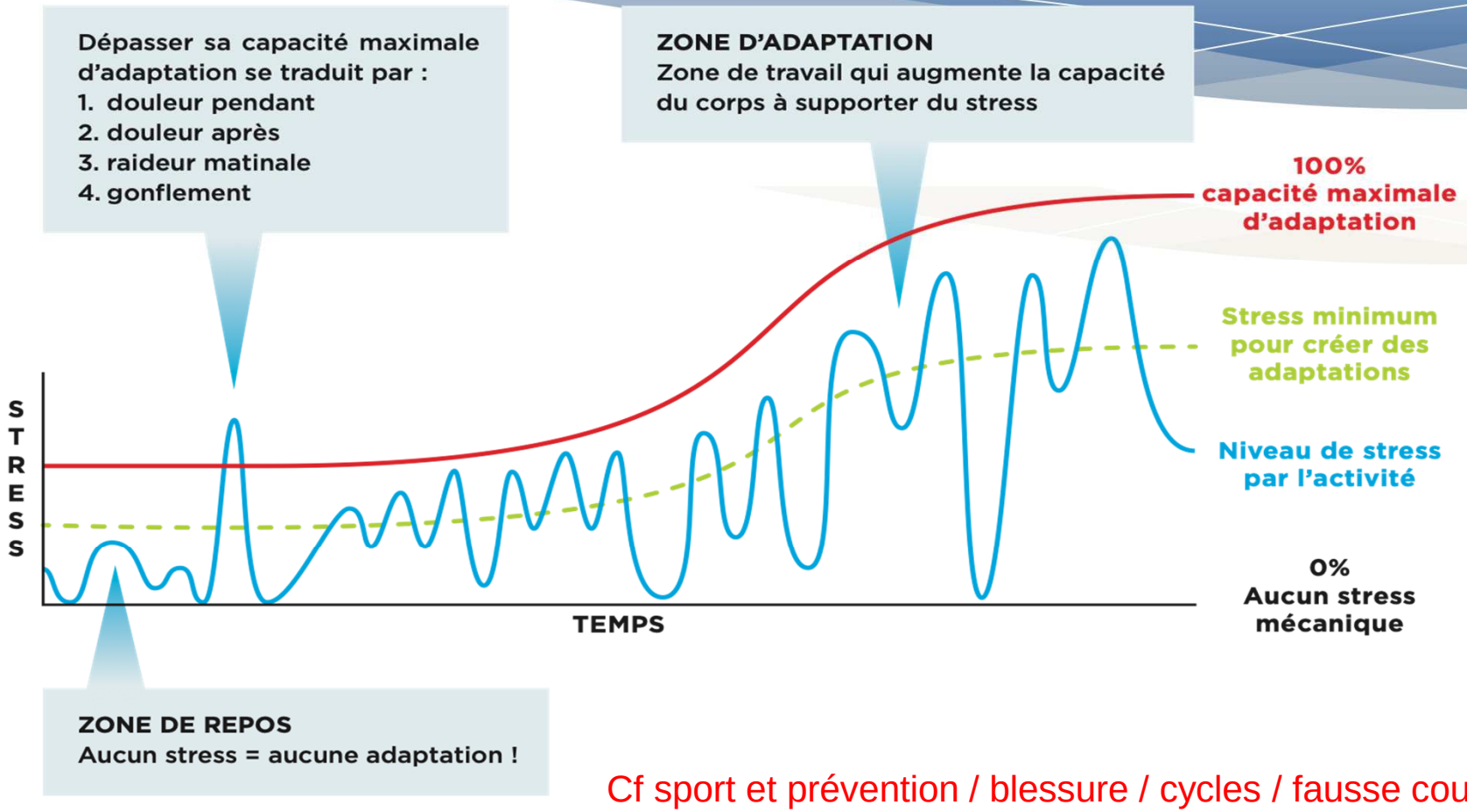


- Articulations
- Muscles
- Sphère pelvienne

Adaptabilité aux capacités de l'instant T

- Phase du cycle menstruel
- Douleurs ou blessures présentes (possibilité d'anticiper une solution)
- Grossesse
- Post-Partum
- Ménopause

ADAPTABILITE : Stress = Contraintes tissulaires



Cf sport et prévention / blessure / cycles / fausse couche / Grossesse

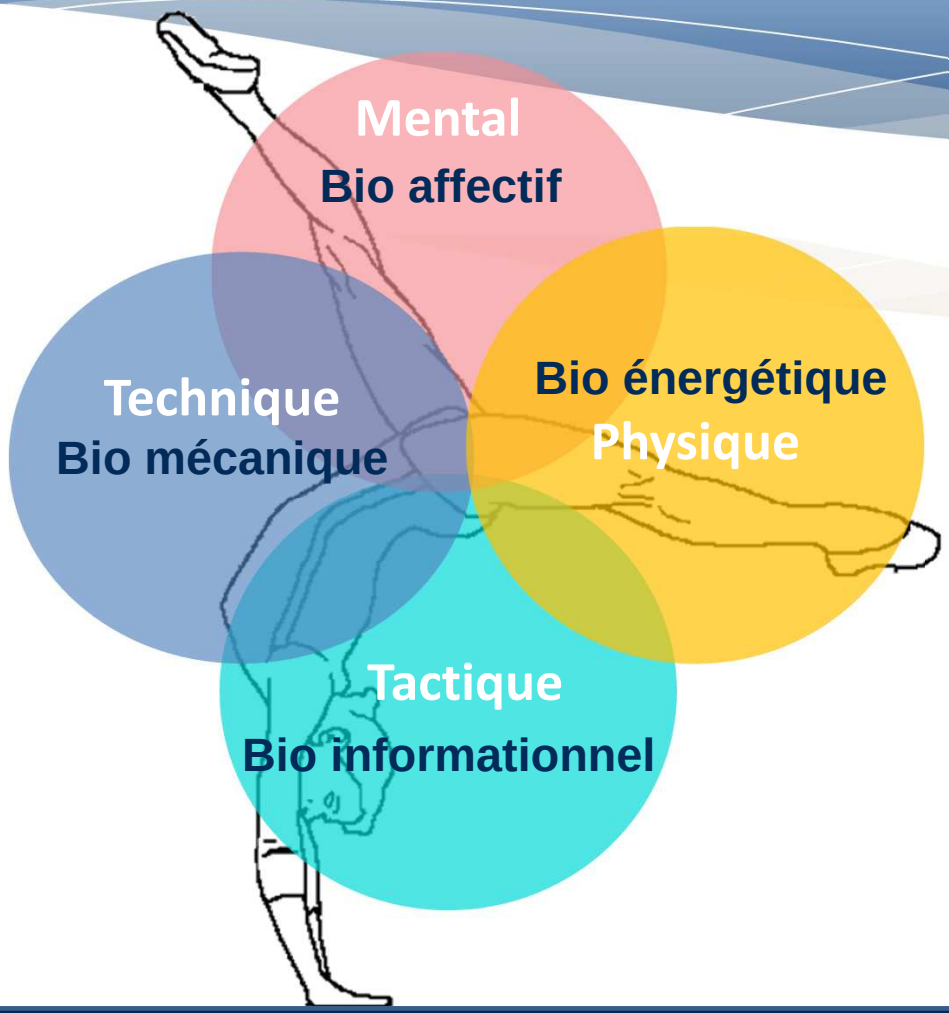
Mettre en place une communication adaptée

Prise en compte de la sensibilité et des messages sous-entendus

- **Stratégie d'évitement** (ne pas chercher l'opposition)
- **Importance de la cohésion**
- **Utiliser le discours implicite** plus qu'explicite (sensation de liberté décisionnelle)
- **Garder en tête les fluctuations hormonales** (gestion des émotions)
- **Comportement équitable** de l'entraineur(euse)

Le sport au féminin nécessite des adaptations permanentes pour optimiser sa pratique!

Des répercutions sur l'ensemble du fonctionnement Humain !



	SPORT, REGLES COMMUNES, CLUB	
ENTRAINEMENT	adaptation physio F variabilité émotivité	adaptation physio H constance analyse
OBJECTIFS	Plaisir et performance	

Exercices communs

A retenir

Physiologie

- Différences physiques : force, souplesse, endurance, constance hormonale
- Différences psychiques : sensibilité, mode de communication

Variabilité et Adaptation

- Pratique du sport soumis à des étapes et des variations des états de forme
  Attention : Principe de progressivité à respecter pour éviter les blessures
- Adapter la pratique sportive pour favoriser effets bénéfiques et non délétères

Sphère pelvienne

- Les troubles de la sphère pelvienne ne sont pas une fatalité ni un tabou
- Apprendre la synergie Abdominaux/Respiration/Plancher pelvien