

L'ŒIL D'ÉGAL SPORT

Pratiquez et encadrez le sport en pleine connaissance des spécificités féminines - 3 guides indispensables

Par ce nouvel Œil, nous souhaitons mettre en exergue 3 publications réalisées par le Ministère des Sports qui apportent des informations et conseils très pertinents à destination des sportives engagées dans une pratique intensive, voire de haut niveau. Il présente également un intérêt pour la santé de toutes les adolescentes et femmes.

Il est un outil que tout entraîneur sportif, femme comme homme, doit connaître afin d'adapter son programme d'entraînement en parfaite connaissance des spécificités féminines.

GUIDE 1 - SPORTIVES DE HAUT NIVEAU – PUBERTÉ ET PERFORMANCE ([lien](#))



La puberté est une période de transformation et de croissance. De nombreux changements se produisent pendant cette période en raison de la présence d'hormones féminines circulant dans tout le corps. Il est important que les sportives en croissance soient conscientes des changements qui se produisent dans leur corps car elles doivent s'y adapter et souvent modifier leurs habitudes d'entraînement.

Concilier sport intensif et puberté est possible à condition de mettre en place un suivi médical régulier, d'adapter l'entraînement, de veiller à une bonne nutrition et à un repos suffisant, et de favoriser un

environnement psychologique sain.

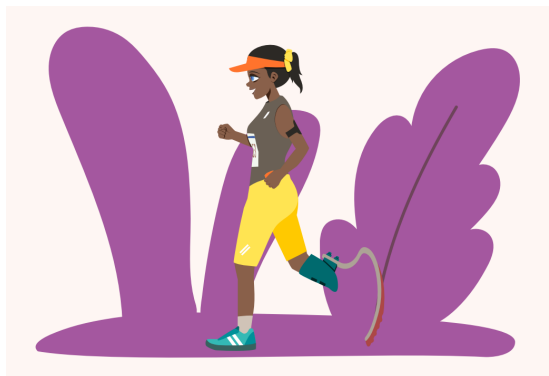
Ce guide détaille notamment les points de vigilance concernant la pratique sportive intensive durant la puberté des jeunes filles : cycle hormonal, santé mentale, risques de blessures ainsi que le réseau à même d'apporter à la sportive des conseils avisés.

GUIDE 2- SPORTIVES DE HAUT NIVEAU – CYCLE MENSTRUEL ET PERFORMANCE ([lien](#))



Présenté sous la forme de 10 questions/réponses, ce guide apporte un éclairage très exhaustif sur le cycle menstruel : en quoi il consiste, les manifestations qui doivent alerter, les précautions à prendre. Il précise les incidences que celui-ci peut avoir sur la performance sportive. Par une bonne connaissance de ses manifestations, il permet à la sportive d'optimiser son entraînement et sa gestion de la compétition.

GUIDE 3 - SPORTIVES DE HAUT NIVEAU – PÉRINÉE ET INCONTINENCES URINAIRES À L'EFFORT ([lien](#))



Le périnée et son fonctionnement devraient être connus de toutes les femmes mais ce n'est pas toujours le cas. Lorsqu'il dysfonctionne ça devient problématique.

L'incontinence urinaire d'effort (IUE) touche de nombreuses sportives, même jeunes et sans enfants, en raison des pressions exercées sur un périnée affaibli. Les sports à impact élevé comme la course, le trampoline ou la gymnastique sont particulièrement à risque.

Comment prévenir et éviter les erreurs les plus fréquentes ? Comment guérir ?

Ce 3^e et dernier guide apporte des précieux conseils sur ce sujet encore tabou.

Bravo au ministère des sports de s'être emparé de ces sujets qui participent à faire avancer la pratique sportive chez les adolescentes et femmes qui s'engagent dans la haute compétition ou envisagent de le faire.

Ces travaux ont été initiés et conduits dans le cadre de la **cellule d'accompagnement à la maternité des sportives**, mise en place **dans la feuille de route pour le sport féminin**.