

FORMATION ENTRAINEURS – SPECIFICITE FEMININE & ENTRAINEMENTS

⇒ Anne VIGAUD

Nous vous proposons deux synthèses de cette visio-conférence

- Un tableau pour lecture rapide
- Une synthèse pour exhaustive

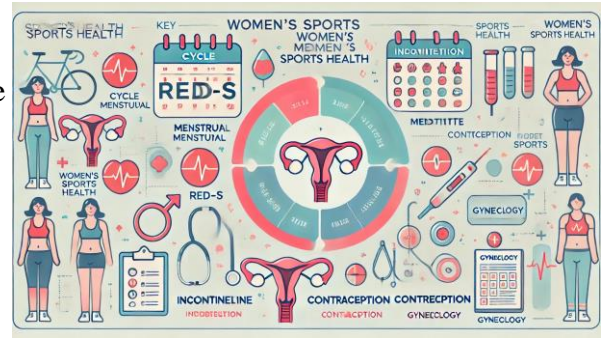


TABLEAU RECAPITULATIF

Thème	Actions clés	Comportements	Attitudes
Cycle menstruel et entraînement	- Suivi des cycles avec tableau des symptômes. - Adapter les entraînements.	- Créer un climat de confiance.	- Considérer le cycle comme un indicateur clé de santé.
	- Sensibiliser les jeunes athlètes.	- Former les entraîneurs sur ces enjeux.	- Être attentif aux retards ou irrégularités.
RED-S (déséquilibre énergétique)	- Collaborer avec des nutritionnistes.	- Encourager une alimentation équilibrée et suffisante.	- Prioriser la santé à long terme sur les résultats.
	- Former à la détection des signes de carence.	- Développer une approche éducative et préventive.	- Éviter toute stigmatisation liée au poids.
Incontinence à l'effort	- Intégrer des exercices pour le plancher pelvien.	- Aborder le sujet de manière décomplexée.	- Être attentif aux premiers signes et agir rapidement.
	- Ajuster les exercices à fort impact.	- Fournir des conseils pratiques (p. ex. éviter de pousser).	- Soutenir les athlètes face aux impacts émotionnels.
Contraception et jeunes athlètes	- Informer sur les options contraceptives et leurs impacts.	- Encourager une communication ouverte sur ces sujets.	- Respecter les choix des athlètes.
	- Proposer un suivi médical adapté.	- Fournir des ressources éducatives (e.g., e-books).	- Rester vigilant sur les effets à long terme.
Santé gynécologique intégrée	- Recruter un gynécologue spécialisé.	- Introduire ces mesures progressivement auprès des coachs.	- Traiter le sujet avec sérieux et respect.
	- Sensibiliser les entraîneurs et responsables sportifs.	- Mettre en avant les bénéfices sur le bien-être global.	- Valoriser une approche préventive et à long terme.

SYNTEHE COMPLETE !

1. Cycle menstruel et entraînement

État des lieux :

- Le cycle menstruel est un indicateur clé de santé et de performance, mais ses phases peuvent influencer les entraînements et augmenter le risque de blessures.
- Les contraceptifs peuvent masquer les signes de dysfonctionnements hormonaux, ce qui nécessite un suivi rigoureux.

Actions :

- Suivre les cycles des athlètes sur plusieurs mois via un tableau des symptômes.
- Adapter les entraînements selon les phases du cycle et les besoins individuels.
- Sensibiliser les jeunes athlètes aux impacts du cycle menstruel dès leur entrée dans le sport.

Comportements :

- Instaurer un climat de confiance pour permettre aux athlètes de parler librement de leur cycle.
- Éduquer les entraîneurs à intégrer ces données dans leur planification.

Attitudes :

- Traiter le cycle menstruel comme un élément essentiel à surveiller, au même titre que le sommeil ou la nutrition.
 - Être attentif aux retards ou irrégularités, notamment chez les jeunes athlètes, et agir rapidement en cas de signes préoccupants.
-

2. Déséquilibre énergétique relatif dans le sport (RED-S)

État des lieux :

- Le RED-S, souvent lié à une alimentation insuffisante face aux exigences physiques, peut entraîner des troubles hormonaux, une perte osseuse, et une baisse des performances.

Actions :

- Collaborer avec des nutritionnistes pour assurer une alimentation adaptée aux besoins de chaque athlète.
- Former les entraîneurs et les athlètes à reconnaître les signes de carence énergétique.
- Évaluer régulièrement la santé globale des athlètes, notamment leur densité osseuse et leurs cycles.

Comportements :

- Encourager une alimentation équilibrée et suffisante, en évitant les pressions liées au poids.
- Développer une approche préventive et éducative pour détecter et éviter les déséquilibres.

Attitudes :

- Privilégier la santé à long terme plutôt que la recherche de résultats immédiats.
 - Traiter ce sujet de manière non stigmatisante, en se concentrant sur le bien-être global des athlètes.
-

3. Incontinence à l'effort

État des lieux :

- L'incontinence peut résulter d'un mauvais contrôle du périnée, d'une coordination insuffisante entre respiration et muscles abdominaux, ou de sports à fort impact.

Actions :

- Intégrer des exercices ciblés pour renforcer le plancher pelvien et améliorer la coordination lombo-pelvienne.
- Ajuster les exercices abdominaux et les activités à fort impact pour réduire la pression sur le périnée.
- En cas de symptômes, diriger les athlètes vers des spécialistes (kinésithérapeutes ou médecins du sport).

Comportements :

- Aborder ce sujet de manière décomplexée pour lever les tabous.
- Fournir des conseils pratiques, comme éviter de pousser aux toilettes ou de se retenir d'uriner.

Attitudes :

- Être attentif aux premiers signes d'incontinence pour agir avant que cela ne devienne un problème chronique.
 - Soutenir les athlètes émotionnellement face aux éventuels impacts psychologiques.
-

4. Contraception et santé des jeunes athlètes

État des lieux :

- Certaines méthodes contraceptives bloquent le cycle menstruel, ce qui peut faciliter la gestion des symptômes mais nécessite une surveillance médicale pour prévenir les effets secondaires.

Actions :

- Informer les jeunes athlètes des différentes options contraceptives et de leurs impacts sur le cycle.
- Proposer un suivi par des gynécologues ou sages-femmes pour surveiller les éventuels effets secondaires.
- Fournir des ressources éducatives, comme des e-books et tableaux de suivi des symptômes menstruels.

Comportements :

- Favoriser une approche individualisée, adaptée aux besoins spécifiques de chaque athlète.
- Encourager une communication ouverte sur les préoccupations liées à la contraception et aux cycles.

Attitudes :

- Respecter les choix personnels des athlètes tout en les orientant vers des solutions adaptées.
 - Rester vigilant quant aux impacts à long terme des contraceptifs sur la santé et la performance.
-

5. Intégration de la santé gynécologique dans le sport

État des lieux :

- La santé gynécologique est essentielle, mais peu d'équipes sportives disposent de spécialistes intégrés. La variabilité des cycles complique l'analyse de leurs impacts sur la performance.

Actions :

- Recruter un gynécologue ou sagefemme spécialisé pour accompagner les athlètes.
- Intégrer progressivement des discussions sur ces sujets auprès des entraîneurs et des responsables sportifs.
- Organiser des formations pour sensibiliser sur l'importance de la santé gynécologique.

Comportements :

- Introduire ces mesures avec tact pour éviter un rejet ou une lassitude des parties prenantes.
- Mettre en avant les bénéfices sur la performance et le bien-être global des athlètes.

Attitudes :

- Aborder ces sujets avec sérieux et respect pour les besoins individuels des athlètes.
- Valoriser une approche à long terme basée sur la prévention et l'accompagnement.