MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE WEBINAIRE

ACTIVES

Le 17 novembre 2022

Journée entière

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

Pôle Ressources National
Sport Santé Bien-Être

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE

ACTIVES

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

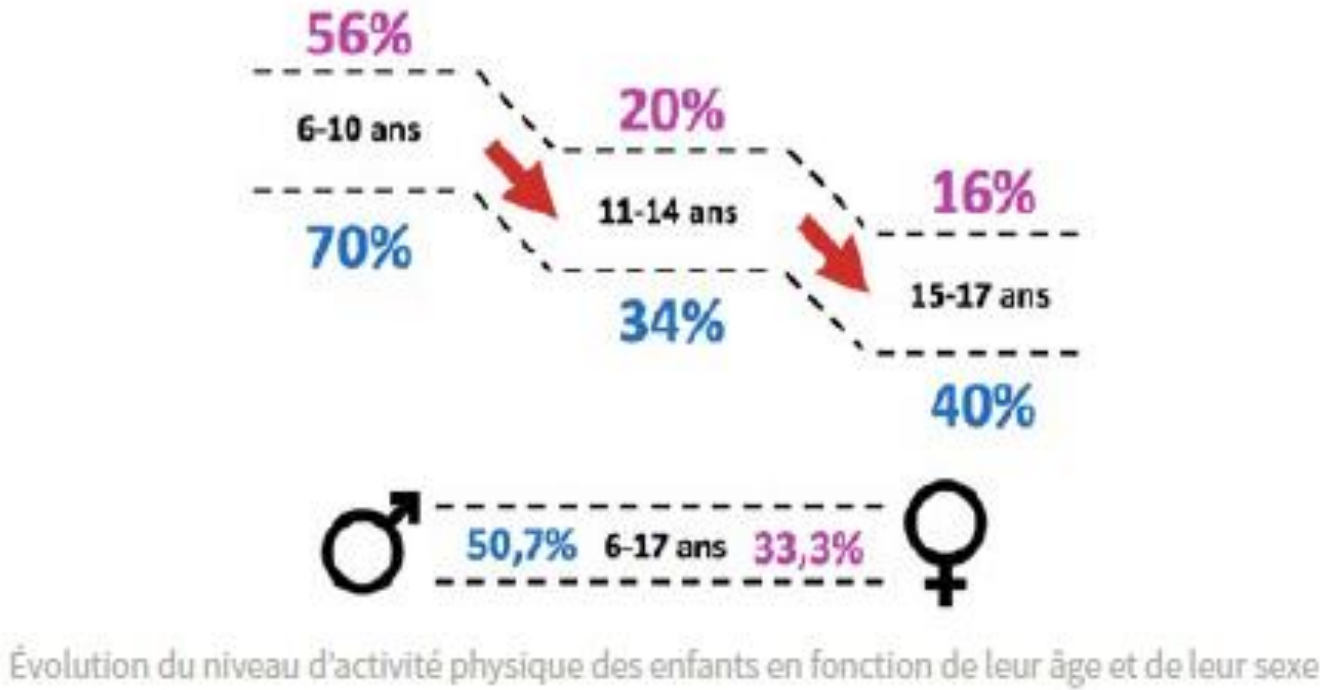
Carole MAITRE

Médecin du Sport et Gynécologue du Pôle médical de l'INSEP
Vice présidente de la commission médicale du CNOSF

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE
ACTIVES

De l'enfance à l'adolescence



Évolution du niveau d'activité physique des enfants en fonction de leur âge et de leur sexe

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE
ACTIVES

Un possible désengagement sportif à la puberté

par obligation
- Planning
- Distance
- Temps
- Coût

zapping
- Ordinateur
- Jeux video
- Copine-shopping

transformations

anxieuse

« Je n'y arrive plus »

insatisfaction
- Ne progresse plus
- Ambiance
- Mésentente
- N'a plus de plaisir

par représentation

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

Sarrazin et Guillet

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE
ACTIVES

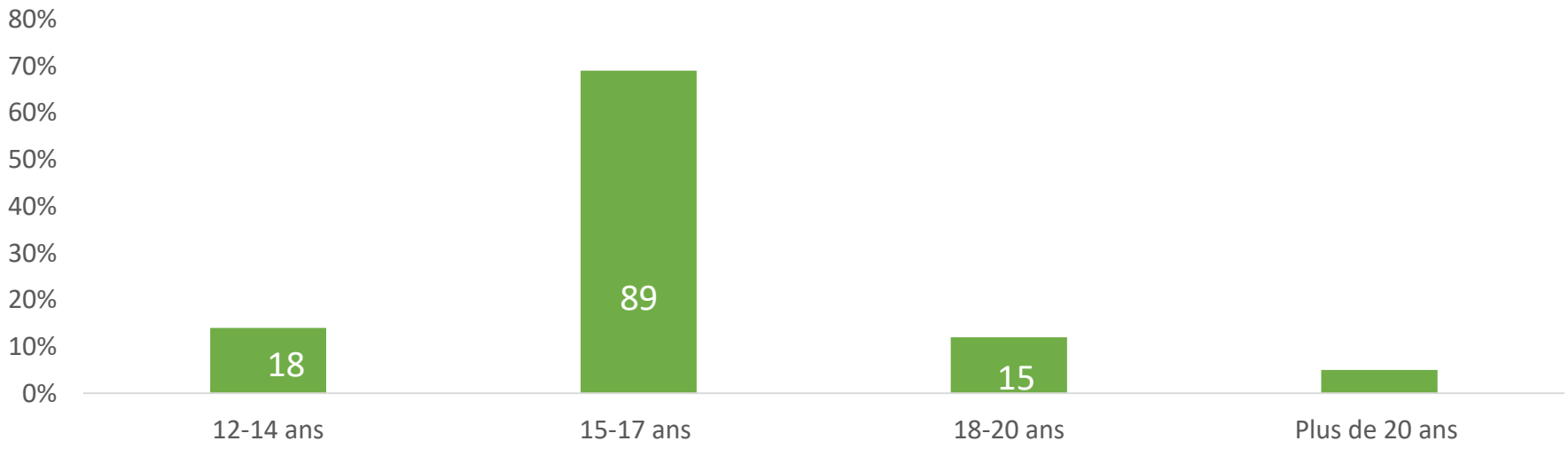
les transformations physiologiques

Les périodes de menstruation

Des douleurs de règles , crampes
Des règles abondantes, source de fatigue
Des symptômes prémenstruels

Population de jeunes sportives de 3 CREPS (n : 128)

L' âge des sportives ayant répondu à un questionnaire avant l'intervention de sensibilisation sur les cycles, les règles et le sport



ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

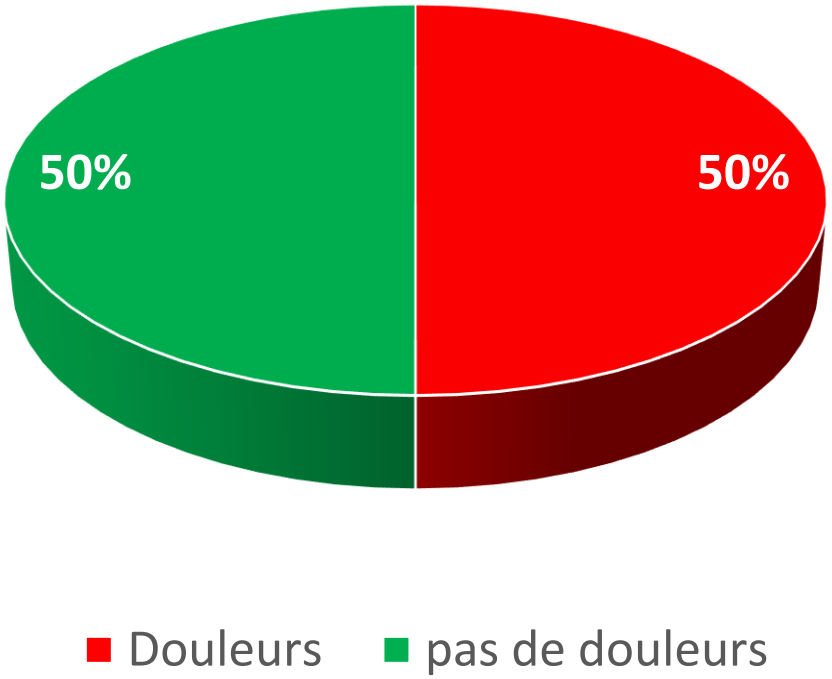
MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE
ACTIVES

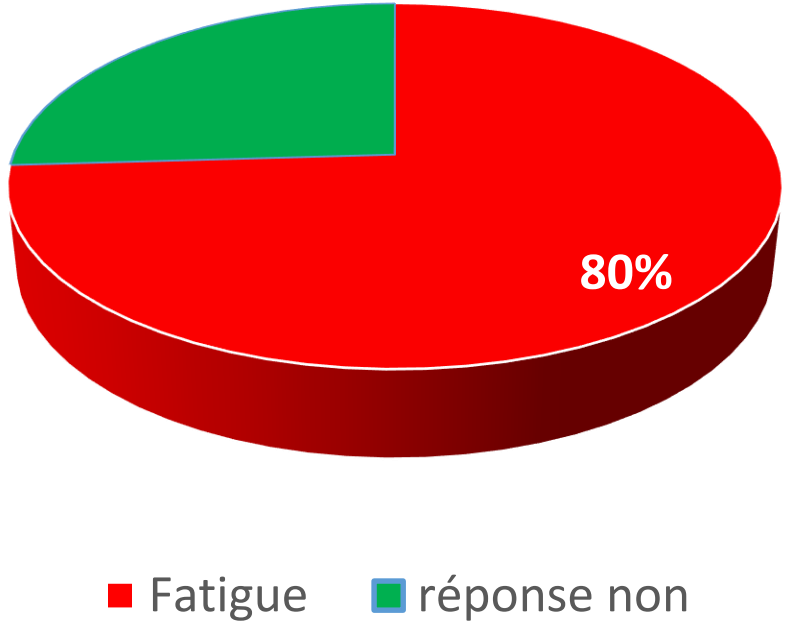
Un impact possible sur la pratique

Population de jeunes sportives de 3 CREPS (n: 128)

“ Avez-vous des règles douloureuses? ”



« Ressentez- vous fatigue, perte d’énergie avant ou pendant les règles? »



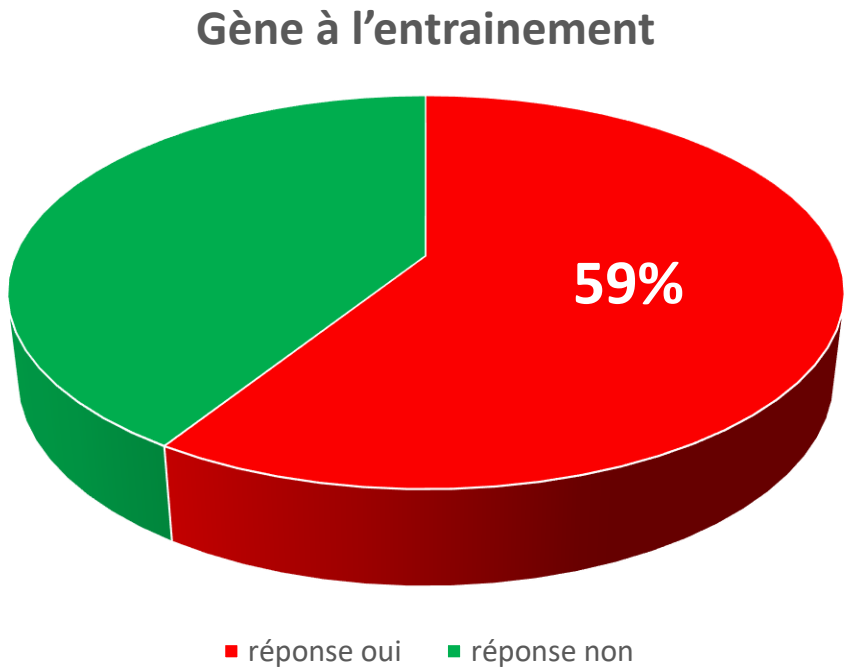
ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE
ACTIVES

Un impact possible sur la pratique

« êtes vous gênées lors de votre entrainement par des symptômes avant ou au moment des règles? »



Impact sur la pratique: douleur, fatigue, ballonnement abdominal maux de tête, crampes

84 % des sportives vivent leurs règles comme une période de difficultés

Burlot F, Joncheray H, lenouvel M, Sarron Ragonneau E,Gautier C, Noel Racine A, Nestoret M Enquête Sport de Haut Niveau et Maternité 2021 Ministère chargé des Sports

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE
ACTIVES

Sensibiliser, répondre au besoin d'information des jeunes sportives

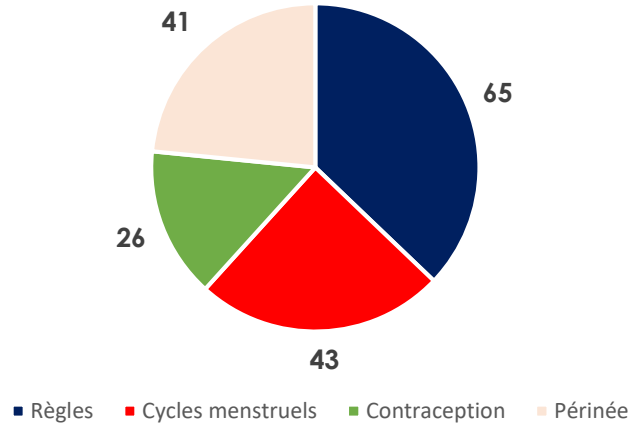
Sensibilisation par document mis à disposition des jeunes sportives

Sommaire

01 : Qu'est-ce qu'un cycle menstruel normal ?
02 : Je n'ai pas mes règles : à quoi est-ce lié ?
03 : Qu'est ce que je risque à ne pas avoir mes règles ?
04 : Pourquoi mes règles sont-elles irrégulières ?
05 : Je prends du poids avant mes règles, j'ai des symptômes physiques, parfois des troubles de l'humeur avant les règles : y a-t-il une solution ?
06 : Suis-je moins performante lors de certaines périodes du cycle ?
07 : Que faire en cas de règles abondantes ?
08 : Que faire en cas de règles douloureuses ?
09 : Contraception. Est-ce que la pilule fait grossir ? Je crains d'oublier ma pilule en déplacement, en stage, y a-t-il d'autres moyens de contraception ?
10 : Y a-t-il toujours un examen gynécologique si je consulte un professionnel de santé pour une question de cycle, de contraception ?
11 : Quand dois-je consulter un professionnel de santé, spécialiste en gynécologie ?

https://www.insep.fr/fr/publications/sportives-de-haut-niveau-les-cycles-les-regles-la-contraception-et-la-performance

Mise en place d'ateliers
de sensibilisation « règles, cycles, périnée et pratique sportive »
dans le cadre du RGI
aux établissements du RGI ,
sportives et staff



Le besoin d'information

Les règles, le cycle, le périnée ne doivent plus être tabous , ni limitant dans le sport

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE

ACTIVES

Sportive et maman

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

La sportive et la maternité

Après les JO Tokyo 2020 (2021)

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE
ACTIVES

La sportive et la maternité

Une grossesse sous surveillance

Pas d'entrainement à visée de performance

Un programme d'entraînement adapté et discuté avec l'équipe médicale chaque mois

Des sports incompatibles
Athlétisme
Gymnastique
Natation synchronisée
Sports collectifs
Sports de combat
Cyclisme sur piste
Sauts d'obstacle
Plongeon
Ski descente - bosses

Des sports compatibles
Sports techniques
Natation
Golf 2ers trimestres
Ski de fond 2ers trimestres

Un entrainement adapté
- en intensité: sub maximale
  70- 80 % VO_2 max, puis modérée à partir du 6 ème mois
- en fréquence: 5-6 fois par semaine
- en durée des séances 90-60 minutes

Objectif : Maintenir une activité physique favorise l'évolution sereine d'une grossesse physiologique et le maintien des capacités physiques.

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE
ACTIVES

La sportive et la maternité

Une grossesse sans risque fœtal ni obstétrical

- A condition de respecter un entraînement adapté incluant une période d'échauffement et de récupération et un suivi médical régulier
- Pas d'augmentation du risque de fausse couche spontanée *sauf au delà de 7 h d'activité vigoureuse dans les 4ers mois*
- Pas de risque majoré de prématurité : *diminution de risque observé jusqu' à 5 heures d'activité par semaine*
- Pas de faible poids à la naissance
- Un taux de césarienne identique à celui de la population
- Une durée du travail obstétrical plus courte corrélée à la VO_2 max

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE
ACTIVES

La sportive et le retour à l'entrainement

La reprise d'activité sportive sera progressive

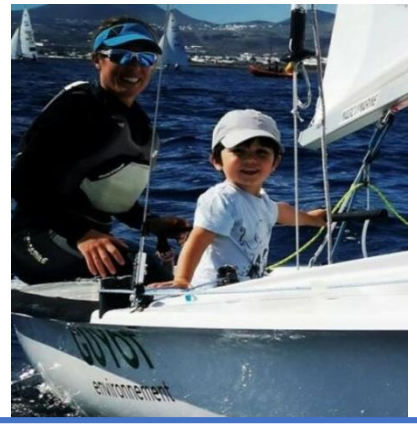
- Une reprise progressive dès 6-8 semaines après un accouchement eutocique

En 1er : Reconditionnement physique (travail du périnée, gainage , travail technique, renforcement musculaire … vélo…)

A 3 mois : Retour à la discipline d'avant la grossesse

A 6 mois : Entrainement habituel

- Priorité au bilan périnéal
- Allaitement non modifié
- Retour à la performance identique voire meilleure



Camille Lecointre
Médaille de Bronze à Rio 2016
Naissance en 2017
Médaille de Bronze à Tokyo

Charline Picon
Médaille d'Or à Rio 2016
Lou en Aout 2017
Vice Champ. du Monde Aout 2018
Médaille d' Argent à Tokyo

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE
ACTIVES

La sportive et reprise de compétition

Un environnement soutenant

Préparation physique adaptée
avec le staff technique et médical

Reprise de stage à 4 mois

Allaitement n'est pas modifié par la pratique

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE

ACTIVES

Sportive
à l'âge de la ménopause

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE
ACTIVES

Sportive classée Vétéran ou Master

Un modèle d'étude du « bien vieillir »

» la passion, la gagne, l'envie de chrono !»

Un entrainement régulier , quotidien.

Nicole Alexis

Sprinteuse

Reprise de l'entrainement à 44 ans

À 56 ans: quadruple Championne du Monde

A 62 ans: Championne du monde F60 sur 100m

Amélioration par l'entrainement des capacités en endurance, force et explosivité / population du même âge

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE
ACTIVES

Sportive classée Vétéran ou Master

Jeannie Longo

13 fois Championne du Monde
Médaille d'Or aux JO Atlanta
A 62 et 64 ans: 2 x Championne du Monde aux Championnat du Monde amateurs contre la montre
Organisé par l'UCI avec 2 records mondiaux en 2022

« la ménopause n'est pas un frein à la pratique »

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE

ACTIVES

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

Merci de votre attention