

Mon carnet de cycle

Nom, prénom: \_\_\_\_\_

Date de début: \_\_\_\_\_

Jour	Cycle						Ressenti						Entraînement					
	Menstruation (o/n)	Intensité du saignement (1-5)*	Douleurs (1-5)	Symptômes d'ovulation (si oui, lesquels)	Symptômes prémenstruels* (si oui, lesquels)	Contraception hormonale (o/n)	Autres symptômes (si oui, lesquels)	Énergie globale (1-5)	Stress (1-5)	Humeur (1-5)	Qualité du sommeil (1-5)	Envie de s'entraîner (1-5)	Autres (voyage, maladie, etc.)	Réalisé (si oui, lequel)	Intensité ressentie (1-5)	Sensations corporelles (lesquelles)	Impact sur la performance (1-5)	Événements particuliers (si oui, lesquels)
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		

[illegible]

[illegible]

Jour	Cycle						Ressenti						Entraînement					
	Menstruation (o/n)	Intensité du saignement (1-5)*	Douleurs (1-5)	Symptômes d'ovulation (si oui, lesquels)	Symptômes prémenstruels* (si oui, lesquels)	Contraception hormonale (o/n)	Autres symptômes (si oui, lesquels)	Énergie globale (1-5)	Stress (1-5)	Humeur (1-5)	Qualité du sommeil (1-5)	Envie de s'entraîner (1-5)	Autres (voyage, maladie, etc.)	Réalisé (si oui, lequel)	Intensité ressentie (1-5)	Sensations corporelles (lesquelles)	Impact sur la performance (1-5)	Événements particuliers (si oui, lesquels)
31																		
32																		
33																		
34																		
35																		

#### Légende:

o/n → oui/non

1-5 → 1 = faible, 5 = fort

\* **Intensité du saignement:** Lors d'un cycle menstruel, la perte moyenne se situe entre 30 et 40 ml. Pour s'en rendre compte, un tampon standard absorbe environ 5 ml, une serviette classique entre 5 et 10 ml, et une cup varie généralement de 20 à 30 ml selon sa taille. Si les protections débordent régulièrement, si une double protection est nécessaire (par exemple tampon + serviette) ou si elles doivent être changées toutes les deux heures ou moins, cela peut indiquer des règles abondantes. Des pertes importantes peuvent augmenter le risque de carence en fer. Pour mieux évaluer ton flux, tu peux utiliser le [tableau basé sur le score de Higham](#) (pdf), qui permet de suivre plus précisément la quantité de sang perdue.

\* **Symptômes prémenstruels:** Par exemple: sautes d'humeur, anxiété, envies alimentaires, appétit augmenté, douleurs mammaires, seins sensibles, fatigue, épuisement, crampes abdominales/d'estomac, nausées, ballonnements, diarrhée, constipation, rétention d'eau, douleurs dorsales (lombaires), maux de tête, migraine, troubles du sommeil, variations de température corporelle, vertiges, imperfections cutanées.

## Mode d'emploi

### 1. Observer au quotidien

Pendant deux cycles, prends une à deux minutes chaque jour pour noter ton état, sans jugement.

- Pose-toi la question: «Comment je me sens aujourd'hui?».
- Note ton énergie, ta motivation, ton humeur, la qualité du sommeil ou d'éventuels symptômes sur une échelle de 1 à 5 (sections «Cycle» et «Ressenti»).
- Sois particulièrement attentive pendant la phase prémenstruelle (trois à sept jours avant les règles) et la phase menstruelle, car ce sont souvent les moments où les variations sont les plus marquées.

### 2. Relier tes observations à ton entraînement

Après au moins deux cycles, repère les tendances qui se dégagent.

- Demande-toi: «Comment ce que j'ai remarqué influence mes sensations à l'entraînement?».
- Certaines séances te sembleront plus faciles, d'autres plus difficiles selon ta fatigue, ta concentration ou ta récupération.
- Continue à remplir le carnet pendant un à deux cycles supplémentaires en complétant également la section «Entraînement».

### 3. Utiliser ce que tu as appris

Ces informations te permettront de:

- Anticiper les moments où ton corps est plus sensible ou plus performant.
- Adapter ton entraînement si nécessaire (intensité, durée, type de séance).
- Décider si tu souhaites en parler avec ton moniteur ou ta monitrice pour planifier ensemble les ajustements nécessaires.

**Rappel:** Ce suivi est personnel et confidentiel. Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse. L'important est de mieux te connaître et de reconnaître tes signaux corporels pour pouvoir les interpréter et agir en conséquence.