mobilesport.ch

1 | 2026

Sommaire

Comprendre le cycle 2
Cycle et entraînement 5

Bonnes pratiques 7
Étape 1: Comprendre et aborder 8
Étape 2: Intégrer et optimiser 12

Indications 17

Catégories

Tranche d'âge: dès 10-12 ans
Degrés scolaires: dès 7P-8P
Niveaux d'apprentissage: débutantes, avancées, chevronnées
FTEM: F3 à T4

Le cycle féminin dans le sport

Le corps féminin fonctionne selon un rythme naturel marqué par des variations hormonales mensuelles. Ces fluctuations influencent la santé, le bien-être et la performance sportive de manière concrète et mesurable. Pourtant, le cycle menstruel reste souvent un sujet tabou dans le milieu sportif. Ce dossier s'adresse aux monitrices et moniteurs avec un objectif simple et concret: comprendre le cycle, dialoguer ouvertement avec les sportives et adapter l'entraînement en conséquence.

Une sportive peut se sentir invincible un jour et fatiguée le lendemain. Elle peut enchaîner les sprints avec facilité une semaine, puis peiner à trouver son rythme la suivante. Ces fluctuations dépendent de nombreux facteurs: sollicitations physiques et mentales, sommeil, stress, nutrition, temps de repos... Le cycle menstruel est l'une des pièces de ce puzzle, et une pièce importante.

Pourquoi s'y intéresser? D'abord parce qu'un cycle régulier est un signal de bonne santé. Il indique que le corps dispose de suffisamment de ressources pour assurer toutes ses fonctions. Ensuite parce que le cycle module l'entraînement: niveau d'énergie, régénération, force, coordination et concentration varient au fil des semaines. Ignorer cette réalité, c'est passer à côté d'un outil précieux pour préserver la santé et optimiser l'accompagnement des sportives.

Pas besoin d'être médecin

Ce guide s'adresse aux monitrices et moniteurs J+S, entraîneures et entraîneurs de clubs, et toute personne encadrant des femmes et des jeunes filles dès 10-12 ans. Aucune expertise médicale n'est nécessaire. Tout est présenté simplement, avec des conseils directement applicables.

La première partie, «Comprendre le cycle», explique les bases: comment fonctionne le cycle menstruel, quelles sont ses différentes phases et quels symptômes surveiller. La deuxième, «Cycle et entraînement», montre concrètement comment les fluctuations hormonales peuvent agir sur les capacités sportives – pour que vous sachiez à quoi vous attendre et quand. La troisième, «Bonnes pratiques», vous guide dans l'action: comment aborder le sujet avec vos sportives, puis comment adapter concrètement vos séances à travers quatre situations réelles. Au final: briser le tabou, encourager le dialogue et mettre en place une approche personnalisée qui permet à chaque sportive de performer tout en préservant sa santé.

Pour approfondir le travail à long terme, la séquence d'apprentissage «Planification d'un entraînement spécifiquement féminin» constitue un complément précieux à ce dossier.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Comprendre le cycle

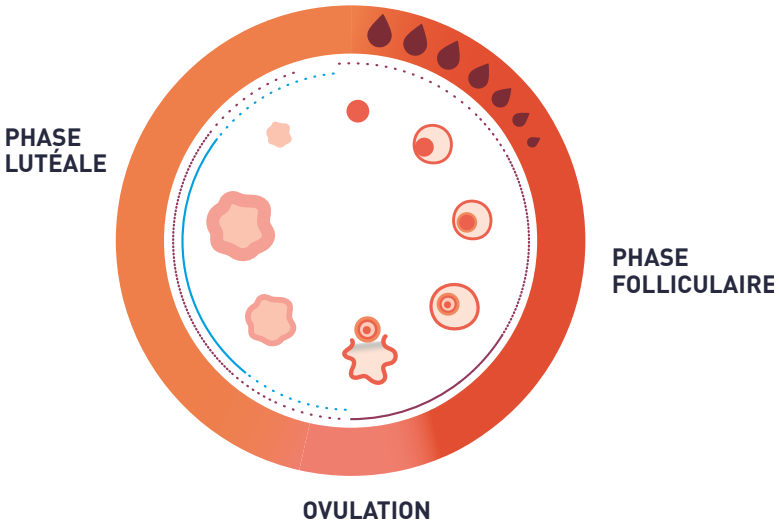
Chaque femme est unique et chaque corps réagit différemment. Il est donc important, pour la sportive comme pour la monitrice ou le moniteur, de connaître les bases du cycle menstruel. Celui-ci se compose de deux phases, chacune régie par des hormones et entraînant des effets spécifiques. Comprendre ces phases aide à mieux percevoir leur influence sur la pratique sportive.

Les premières règles (appelées ménarche) surviennent généralement entre 9 et 14 ans, et il est courant que les cycles soient irréguliers pendant les deux à cinq premières années. À tout âge, la durée des phases du cycle peut varier d'une femme à l'autre. Un cycle dit «normal» s'étend en moyenne sur 21 à 35 jours. Seules 13 % des femmes ont un cycle exactement de 28 jours.

Un indicateur de santé

En connaissant les phases du cycle menstruel et leurs effets, on peut mieux comprendre et gérer son rythme au quotidien. Pour les monitrices et les moniteurs, cette connaissance est essentielle: elle permet d'accompagner les filles et les jeunes femmes avec attention et d'éviter des jugements hâtifs lors des jours où l'énergie ou l'humeur peuvent fluctuer. Cela favorise un climat de confiance et un dialogue ouvert, où chacune se sent entendue et soutenue.

Le cycle menstruel se compose de deux phases principales séparées par l'ovulation, chacune ayant des effets spécifiques sur le quotidien et le bien-être.



La phase folliculaire avec menstruations (environ 10 à 22 jours)
Le cycle débute avec les règles. Les saignements durent généralement trois à sept jours. Pendant cette période, on peut se sentir fatiguée, irritée ou ressentir des douleurs, mais cela varie beaucoup. Juste après les règles, le corps se prépare à l'ovulation. Des hormones stimulent les ovaires. Le taux d'œstrogènes augmente progressivement. Beaucoup de femmes se sentent mieux: humeur plus stable, motivation accrue, meilleure concentration.

Amélie Bertschy, co-auteure de ce dossier, présente l'importance de prendre en compte le cycle menstruel dans l'entraînement sportif. Elle explique comment cette approche contribue au bien-être des sportives et à l'optimisation de leur performance tout en favorisant un dialogue ouvert entre le moniteur ou la monitrice et les sportives.

Vers la vidéo

© OFSPO

L'ovulation (1 jour)
Vers le milieu du cycle, un signal hormonal (LH – hormone lutéinisante) provoque la libération de l'ovule par l'ovaire. Cet événement, bref mais essentiel, correspond à l'ovulation. Quelques femmes peuvent ressentir une légère douleur, un pic de désir sexuel ou des variations d'humeur, tandis que d'autres n'éprouvent aucun symptôme.

La phase lutéale (environ 10 à 16 jours)
Après l'ovulation, le corps produit une nouvelle hormone: la progestérone. Elle prépare le corps à une éventuelle grossesse. Cette phase peut entraîner davantage de fatigue, des variations d'humeur, une baisse de motivation ou un temps de récupération plus long.

Pour certaines femmes, la fin de cette période peut être délicate et s'accompagne de symptômes prémenstruels, tels que l'irritabilité, la sensibilité des seins, les ballonnements ou des douleurs abdominales (voir ill. ci-contre). Il existe plus de 150 symptômes prémenstruels susceptibles d'affecter la performance physique et mentale. La combinaison de ces différents symptômes peut être vécue comme un défi.

Œstrogènes: Produits par les ovaires, ils atteignent leur pic avant l'ovulation. Ils épaississent l'endomètre, favorisent la vascularisation, interviennent dans la densité osseuse, la souplesse des ligaments, le métabolisme énergétique et diverses fonctions cérébrales.

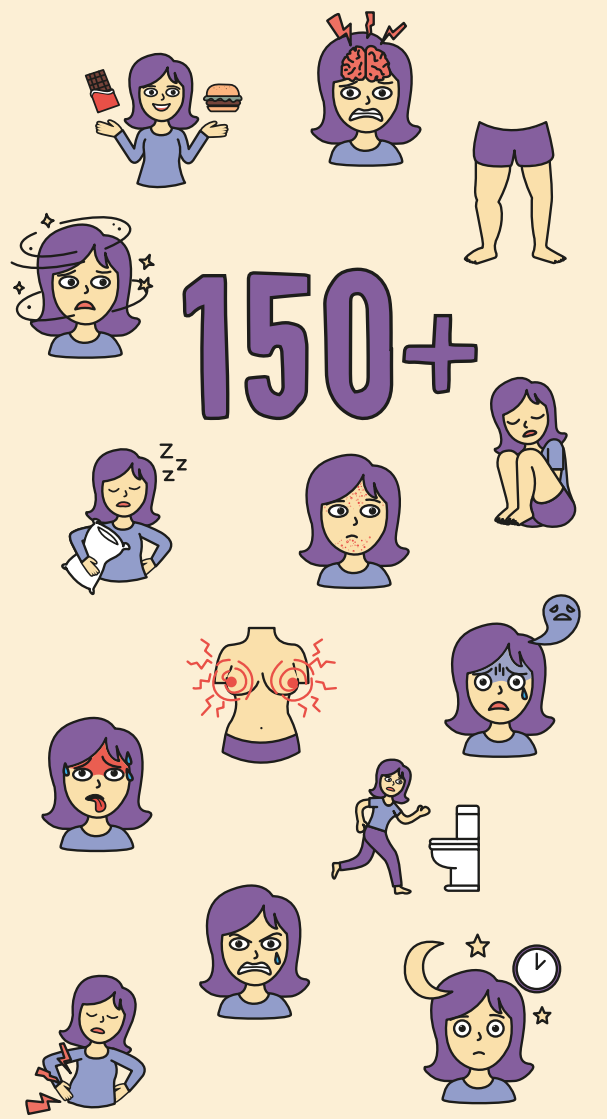
Progestérone: Sécrétée après l'ovulation par le corps jaune, elle stabilise l'endomètre pour une éventuelle implantation. Elle peut légèrement augmenter la température corporelle, agir sur la respiration et provoquer un effet calmant, une certaine somnolence ou une sensibilité accrue.

L'ovulation: un repère essentiel

Un ovule mature est libéré par l'un des ovaires, environ 14 jours avant le début des règles suivantes. Le jour exact varie d'une femme à l'autre selon la durée de son cycle. Des cycles peuvent être anovulatoires, c'est-à-dire sans ovulation.

Exemples concrets:
- Cycle court de 24 jours → ovulation vers le jour 10
- Cycle long de 35 jours → ovulation vers le jour 21

Pourquoi la repérer?
Savoir quand l'ovulation a lieu est la seule manière fiable de déterminer la phase du cycle (folliculaire ou lutéale).
Les signes possibles de l'ovulation sont:
- Pertes vaginales plus abondantes et transparentes
- Sensation d'humidité accrue
- Légère douleur passagère dans le bas-ventre
- Augmentation du désir sexuel
- Seins plus sensibles



Symptômes prémenstruels fréquents

Anomalies du cycle

Chez de nombreuses sportives, les irrégularités du cycle sont souvent ignorées, minimisées ou considérées comme une conséquence normale de l'entraînement. Pourtant, certaines situations nécessitent une attention particulière et justifient une consultation gynécologique.

Absence ou retard des premières règles: Si les premières règles n'apparaissent pas avant l'âge de 16 ans, on parle d'aménorrhée primaire.

Règles abondantes: On considère qu'il s'agit de règles abondantes (ménorragie) lorsque les pertes de sang dépassent environ 80 ml par cycle (voir encadré ci-contre).

Douleurs pendant les règles: Des douleurs intenses, non soulagées par une prise d'antalgiques au début des règles, sont considérées comme anormales. On parle alors de dysménorrhée.

Cycles trop longs ou absents: Un cycle systématiquement supérieur à 35 jours correspond à une oligoménorrhée. Une interruption du cycle pendant plus de trois cycles consécutifs ou plus de six mois définit une aménorrhée secondaire.

Phase lutéale trop courte: Une phase lutéale inférieure à 10 jours peut indiquer une insuffisance en progestérone, hormone essentielle au bon déroulement du cycle.

Cycles irréguliers chez les sportives: Des cycles irréguliers ou des règles absentes peuvent signaler un déséquilibre énergétique chronique. Ce phénomène fait partie du syndrome de déficit énergétique relatif dans le sport, qui peut affecter la santé hormonale, osseuse et métabolique.

En cas de doute

Différentes pathologies peuvent expliquer des anomalies du cycle. Si l'une de ces situations est suspectée, il est important d'encourager la personne concernée à consulter un-e professionnel-le de la santé pour un suivi adapté.

- **Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK):** Peut entraîner des cycles très irréguliers, l'absence d'ovulation, une pilosité excessive et des difficultés à concevoir. Ce déséquilibre hormonal peut également modifier le métabolisme.
- **Endométriose:** Maladie inflammatoire chronique souvent responsable de douleurs pelviennes importantes, de règles abondantes, voire de douleurs lors des rapports ou de la défécation. Elle peut fortement affecter la qualité de vie et la pratique sportive.
- **Syndrome dysphorique prémenstruel (SDPM):** Forme sévère du syndrome prémenstruel, avec des symptômes émotionnels intenses (dépression, irritabilité, anxiété) en phase lutéale. Elle peut avoir un impact important sur le quotidien.

Bon à savoir

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, ce qui peut influencer la récupération et le niveau d'énergie au quotidien.

Pour toute personne souhaitant quantifier plus précisément le flux, le score de Higham (pdf) permet de suivre la quantité de sang perdue. Il suffit de noter chaque critère présent selon la grille, puis d'additionner les points pour obtenir le score total.

Cycle et entraînement

Au-delà de la simple compréhension du cycle menstruel et de ses phases, il est essentiel de saisir comment ces fluctuations hormonales se traduisent dans la pratique sportive. L'énergie disponible, l'humeur, la coordination motrice ou la récupération évoluent tout au long du mois, et ces manifestations diffèrent d'une sportive à l'autre. En reconnaissant ces effets, les monitrices et moniteurs peuvent adapter leur accompagnement de manière plus fine et respectueuse.

Les hormones suivantes agissent sur plusieurs systèmes en même temps, parfois dans des directions opposées:
- L'œstrogène peut améliorer la force et la réactivité musculaire, mais augmenter la laxité des ligaments.
- La progestérone calme le système nerveux central, mais peut aussi modifier l'humeur.

Résultat: l'effet net varie beaucoup d'une sportive à l'autre!

Les symptômes les plus visibles apparaissent souvent lors de variations rapides des hormones, notamment autour de l'ovulation et avant les règles. Ces fluctuations peuvent affecter l'énergie, l'humeur ou la coordination motrice.

Ainsi, le cycle peut avoir un impact sur plusieurs composantes de la performance, mais chaque sportive le ressent différemment. Les adaptations physiologiques induites par un entraînement régulier sont possibles à tout moment du cycle, permettant ainsi une progression continue.

Répercussions sur la performance sportive

Les variations hormonales influencent le corps et la performance, et peuvent guider les choix d'activité physique durant le cycle menstruel.

Menstruations
- **Hormones:** Chute des œstrogènes et de la progestérone.
- **Effets possibles sur le corps:** Fatigue, douleurs abdominales, rétention d'eau, maux de tête, etc. Ces symptômes sont souvent les plus forts les deux premiers jours du cycle.
- **Impact sportif possible:** Une combinaison de ces symptômes peut réduire le bien-être et/ou la performance. Paradoxalement, l'activité physique modérée aide souvent à les atténuer.

Phase folliculaire
- **Hormones:** Augmentation progressive des œstrogènes.
- **Effets possibles sur le corps:** Sensation d'énergie croissante.
- **Impact sportif possible:** Période favorable pour développer des compétences spécifiques du sport.

Ovulation
- **Hormones:** Pic d'œstrogènes et de l'hormone lutéinisante.
- **Effets possibles sur le corps:** Certaines sportives ressentent un pic d'énergie, d'autres une légère baisse. Les ligaments peuvent être plus élastiques, ce qui réduit légèrement la stabilité articulaire.
- **Impact sportif possible:** Ce changement physiologique peut augmenter le risque de blessures, sans que ce soit systématique. Un entraînement ciblé de la force et de la coordination permet de prévenir ces blessures.

Important
Le cycle menstruel influence l'énergie et la motivation, mais ne doit jamais être considéré isolément. Il s'inscrit parmi d'autres facteurs interconnectés: récupération, alimentation, sommeil, charge mentale, stress, contexte personnel, etc. Une variation de performance ou de ressenti résulte souvent de la combinaison de plusieurs éléments. Il est donc essentiel de garder une vision globale de la personne, quel que soit son niveau.

En résumé: Le cycle est un facteur parmi d'autres – ni à négliger, ni à surévaluer. L'objectif est d'évaluer son impact de manière individuelle et d'adapter l'accompagnement en conséquence.

© OFSPO

Phase lutéale

- **Hormones:** Progestérone élevée, puis chute trois à cinq jours avant les règles.
- **Effets possibles sur le corps:** Température corporelle plus élevée, métabolisme accéléré, rétention d'eau, fatigue, troubles du sommeil, variations d'humeur.
- **Impact sportif possible:** Une combinaison de ces symptômes peut affecter l'entraînement ou la performance. Les manifestations courantes incluent: baisse de la coordination motrice, de la motivation ou du bien-être général. Ces effets sont souvent plus marqués trois à cinq jours avant les règles.

Effets de la contraception hormonale

La contraception hormonale modifie le cycle naturel en régulant ou supprimant les fluctuations d'œstrogènes et de progestérone. Selon la méthode utilisée (pilule, patch, stérilet hormonal, implant), les saignements peuvent être déclenchés, régulés, réduits ou totalement supprimés.

Conséquence principale: l'ovulation est généralement bloquée. Les femmes sous contraception hormonale ne vivent donc pas les mêmes variations d'énergie, de motivation ou de ressenti corporel que celles ayant un cycle naturel.

Pourquoi c'est important pour les monitrices et moniteurs?

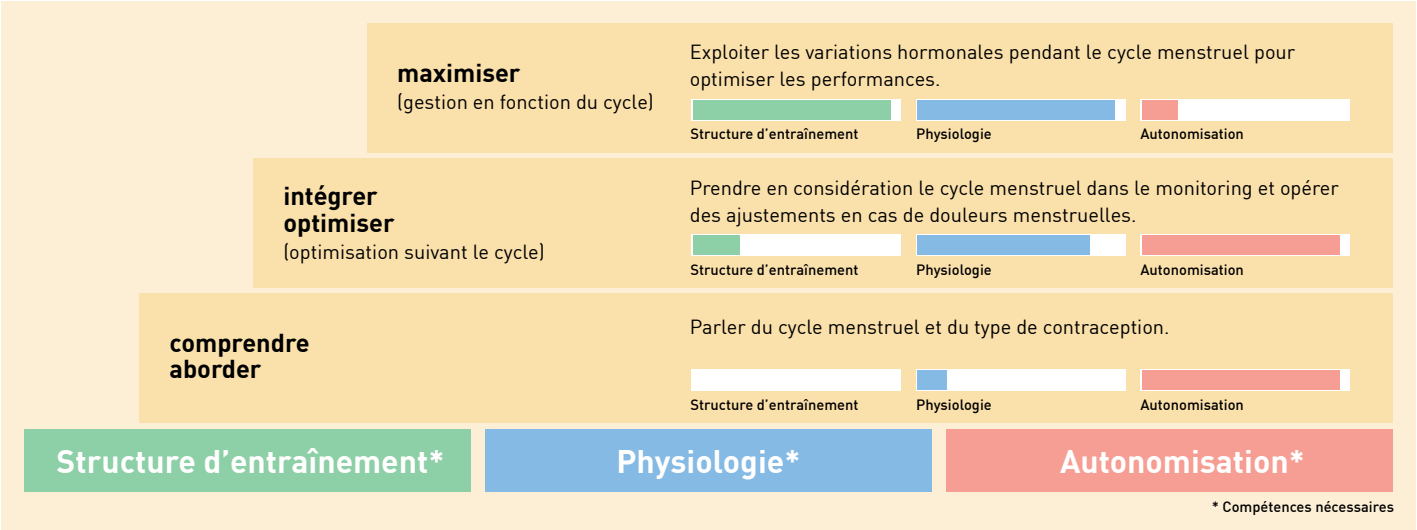
Chaque méthode contraceptive agit différemment. Avec l'accord de la sportive, savoir si elle utilise une contraception hormonale (et laquelle) aide à mieux interpréter ses réactions physiques et émotionnelles à l'entraînement.

Plus d'informations

- Swiss Olympic | Cycle
- Swiss Olympic | Contraceptifs

Bonnes pratiques

Ce dossier s'appuie sur le modèle en trois étapes de Swiss Olympic pour intégrer progressivement le cycle menstruel dans l'entraînement. L'approche proposée privilégie le dialogue, l'obsegestion individuelle et l'adaptation respectueuse de la pratique sportive.



Étape 1: Comprendre et aborder

Comprendre comment le cycle menstruel peut influencer la performance et en parler ouvertement avec les sportives. Cette première étape crée les conditions pour qu'elles commencent à observer leurs propres variations et à les documenter

Étape 2: Intégrer et optimisation

Intégrer les observations dans la planification de l'entraînement et ajuster les séances en fonction des besoins identifiés. Cette phase permet d'affiner progressivement la compréhension des réponses individuelles à l'entraînement.

Étape 3: Maximiser

Conduire l'entraînement de manière systématique en fonction de la situation hormonale, en anticipant les variations du cycle et en planifiant les charges d'entraînement en conséquence. Cette étape demande un suivi individualisé.

Le présent dossier se concentre exclusivement sur les deux premières étapes, qui correspondent aux besoins et aux possibilités d'action des moniteurs et monitrices dans le sport de masse.

Plus d'informations

- Swiss Olympic | Modèle en trois étapes

© OFSPO

Bonnes pratiques – **Étape 1: Comprendre et aborder**

Le premier pas consiste à créer un cadre de confiance, à se poser les bonnes questions et à évaluer si, quand et comment aborder le cycle menstruel avec une sportive.

Comment instaurer un climat de confiance?
Pour parler ouvertement avec les sportives de sujets personnels, il est essentiel d'établir une relation basée sur le respect, l'appréciation et l'ouverture, en tenant compte des besoins spécifiques des filles et des femmes. La gêne ou le malaise peuvent constituer des obstacles – tant pour la sportive que pour la monitrice ou le moniteur. Une bonne préparation et des connaissances solides permettent de surmonter ces barrières et de mener les conversations de manière naturelle. Lorsque ces sujets sont abordés régulièrement et individuellement, cela favorise le développement des sportives et les encourage à exprimer leurs besoins.

Cette discussion est-elle toujours nécessaire?
Non. Il est essentiel de créer les conditions pour que cet échange soit possible lorsqu'il devient pertinent. Toutes les sportives ne souhaitent pas évoquer le cycle dans un cadre sportif, mais toutes devraient savoir qu'elles peuvent le faire, sans gêne ni jugement. Pour les sportives mineures, il est important d'informer leurs parents ou représentants légaux que ce sujet pourrait être abordé. En amont, il est utile de les sensibiliser avec délicatesse, en expliquant les avantages et le déroulement possible: la discussion initiale, le suivi des observations et leur intégration dans l'entraînement.

Quels sont les moments appropriés?
Les discussions peuvent s'intégrer dans les structures existantes, par exemple lors d'entretiens en début, en milieu ou en fin de saison. Des échanges en groupe au sein de l'équipe peuvent également convenir, si les sportives le souhaitent. Une approche consiste à inclure des thèmes spécifiques aux femmes dans ces échanges individuels et à demander s'il y a des points qui préoccupent la sportive – le cycle peut alors être abordé comme un sujet naturel, au même titre que l'alimentation ou la récupération.

Cinq recommandations

Pour aider entraîneurs et moniteurs à aborder les thèmes spécifiquement féminins, Swiss Olympic a élaboré cinq recommandations. Celles-ci ont été adaptées ici pour le contexte du cycle menstruel.

1. Prépare-toi
- Informe-toi sur le thème.
- Réfléchis au préalable à la manière dont tu veux aborder l'entretien: «Quoi, pourquoi, comment, où et quand est-ce que je veux aborder ce sujet?».
- Prévois suffisamment de temps et choisis un cadre agréable pour l'entretien.
- Prête attention à ta communication verbale et non verbale (proximité, contact visuel, contenu): fais preuve d'attention, d'intérêt et de bienveillance.

2. Montre ton appréciation
- Montre à la sportive que tu apprécies qu'elle partage ses impressions et observations.
- Valorise également toute forme d'introspection ou d'auto-évaluation, en reconnaissant l'effort et la réflexion qu'elle implique.

3. Écoute activement
- Fais attention à ce qui se passe: que dit la sportive, quel est son avis, son sentiment?
- Élargis ton champ de vision et écoute également ses indications indirectes.
- Évite les hypothèses hâtives et les catégorisations.
- Lors de l'entretien, il peut être utile de paraphraser les déclarations (répéter les faits avec tes propres mots), de les verbaliser (exprimer les déclarations émotionnelles avec tes propres mots) et de les résumer.
- Ne jamais la forcer à se confier sur des sujets personnels.
- Respecter le silence ou le refus de parler du sujet.

4. Montre un intérêt réel et sincère
- Fais confiance à la sportive, prends-la au sérieux et essaie de la comprendre.
- Place l'être humain au centre et pas seulement la performance.
- Fais preuve de curiosité, montre un intérêt sincère et pose des questions si nécessaire.
- Fais preuve d'empathie, de compassion ainsi que de compréhension et aide-la à trouver les solutions qui lui conviendront.

5. Demande et accompagne
- Pose des questions ouvertes. Exemple: «Quel est ton sentiment à ce sujet?».
- Pose des questions orientées vers les solutions et les ressources. Exemples: «Quelles seraient les solutions possibles?», «Qu'as-tu déjà essayé?» ou «Qui pourrait te soutenir et comment?».
- Propose des outils pour l'observation ou la documentation.
- Offre la possibilité d'adapter l'intensité, la charge ou le contenu d'une séance d'entraînement si nécessaire.
- Encourage à consulter un-e professionnel-le si des symptômes préoccupants ou difficiles à gérer sont signalés.
- À la fin de l'entretien, clarifie avec la sportive la suite des événements.

Aborder les thèmes spécifiquement féminins

La séquence d'apprentissage numérique «Aborder les thèmes spécifiquement féminins», est conçue pour aider les entraîneurs et moniteurs à intégrer les spécificités féminines dans leur pratique. Elle couvre des sujets tels que les différences anatomiques et physiologiques entre les femmes et les hommes, ainsi que leurs conséquences sur l'entraînement et sa planification. Cette séquence vise à sensibiliser les professionnels du sport aux besoins spécifiques des sportives et à promouvoir une approche plus inclusive et adaptée.

- Vers la séquence d'apprentissage: Aborder les thèmes spécifiquement féminins

Aide-mémoire pour les monitrices et moniteurs
- Suis-je à l'aise avec le sujet du cycle menstruel?
- Mes sportives se sentent-elles libres de m'en parler?
- Ai-je conscience que chaque sportive est différente, tant dans son vécu du cycle, ses symptômes que ses besoins?
- Ai-je mis à disposition des ressources neutres et accessibles (par ex. mobilesport.ch) pour celles qui préfèrent s'informer de leur côté?
- Ai-je déjà évoqué la possibilité d'adapter l'entraînement en fonction des besoins spécifiques liés au cycle?

Connaissances sur le cycle et auto-observation

Pour mieux comprendre leur corps, il est essentiel que les sportives apprennent à suivre leur cycle. Cette auto-observation constitue la base pour engager ensuite un dialogue et, si nécessaire, adapter l'entraînement de manière anticipée et individualisée. La condition préalable est une compréhension de base des phases du cycle. Il n'est pas nécessaire d'entrer dans des détails médicaux complexes, mais il est important de comprendre ce qui se passe dans le corps à chaque étape et de reconnaître que ces expériences sont très individuelles.

Comment transmettre ces connaissances?

Il est conseillé de familiariser les sportives avec ces aspects de manière progressive et adaptée:

- lors d'entretiens individuels pour un accompagnement personnalisé,
- en groupe, pour favoriser l'échange et normaliser le sujet,
- avec l'aide d'un-e professionnel-le de la santé si nécessaire.

Des outils comme des graphiques explicatifs ou des extraits sélectionnés du présent dossier peuvent faciliter l'apprentissage et rendre le sujet plus concret. Il est également judicieux de fournir du matériel pour celles qui souhaitent se documenter de manière autonome et avancer à leur rythme. Il est important de rester attentif aux besoins du groupe: réfléchir ou demander directement quelle forme d'introduction serait la plus utile et agréable pour elles. Cela crée un cadre favorisant l'ouverture et l'ancrage durable des connaissances.

Comment favoriser l'auto-observation?

Pour permettre aux sportives de se connaître et mieux se comprendre, un carnet d'observation peut être distribué (voir ci-après). Toutes les sportives, qu'elles utilisent une contraception ou non, peuvent le remplir. Il existe également des applications numériques qui permettent de suivre le cycle. L'important est qu'elles offrent la possibilité de documenter les symptômes et le ressenti général, ainsi que leur lien avec l'entraînement.

Mon carnet de cycle

Prêter attention à son corps pendant l'entraînement permet de comprendre comment il réagit selon les jours. Parfois, les jambes paraissent légères et puissantes, comme si tout coulait naturellement. D'autres jours, elles semblent lourdes, et chaque accélération demande plus d'effort. La coordination peut être fluide certains jours, moins précise à d'autres, et certaines sportives remarquent des douleurs spécifiques (crampes abdominales, tensions dans le dos, maux de tête). L'endurance, l'effort respiratoire et la récupération varient également. L'objectif n'est pas de juger si une séance est «bonne» ou «mauvaise», mais de mettre des mots sur ses sensations. Cela permet de mieux comprendre son corps et de repérer des tendances pour adapter l'entraînement ou éviter la surcharge.

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»).

Mon carnet de cycle

Nom, prénom: _____

	Cycle						
Jour	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)	
1							

À télécharger: Mon carnet de cycle (pdf)

- Sois particulièrement attentive pendant la phase prémenstruelle (trois à sept jours avant les règles) et les menstruations, 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.

Bonnes pratiques – **Étape 2: Intégrer et optimiser**

Une fois la base posée et la conversation amorcée, il s'agit d'intégrer les observations de la sportive et d'optimiser l'entraînement en tenant compte de son ressenti et des variations liées au cycle. L'objectif est de transformer ces informations en repères concrets pour planifier, ajuster et individualiser les séances, tout en respectant son rythme et ses besoins.

Comment repérer les moments forts et fragiles?
Le dialogue reste au cœur de cette démarche. En échangeant avec la sportive, il devient possible d'identifier les périodes où elle se sent plus forte, plus endurante ou plus explosive, ainsi que celles où la motivation, l'énergie ou la coordination sont moindres. Des questions simples aident à faire émerger ces repères:
- «Y a-t-il une phase où tu te sens particulièrement en forme?»
- «Es-tu plus souple ou plus résistante à certains moments?»
- «Ressens-tu parfois des douleurs ou des inconforts particuliers?»

En laissant la sportive s'exprimer librement, on comprend mieux comment les variations du cycle se répercutent sur ses sensations et ses performances.

Comment adapter l'entraînement?
Chaque phase du cycle apporte ses défis et ses opportunités. En expérimentant et en ajustant ensemble, on apprend à reconnaître les moments forts et les phases plus fragiles de la sportive. Noter ces expériences permet de créer des repères utiles. Les adaptations peuvent être planifiées à l'avance ou appliquées spontanément selon les besoins du moment.

Conseils pour encadrer les sportives

Pour accompagner une sportive tout au long de son cycle, certains points fondamentaux doivent guider l'approche:
- Quel que soit le niveau, la sportive peut être performante à tout moment, même si ses sensations varient.
- Il est important de la rassurer et de renforcer sa confiance en ses capacités, en particulier avant et pendant les compétitions.
- Il convient de l'encourager à ne pas renoncer à un entraînement, en modulant l'intensité, le volume ou le type d'exercices, tout en respectant son corps et en restant fidèle au programme.
- Sur la base de la durée du cycle et des phases prévues par la sportive, ainsi que du partage de ses ressentis, la monitrice ou le moniteur peut planifier à l'avance, anticiper certains symptômes et ajuster l'effort global si nécessaire.
- Enfin, chaque expérience étant individuelle, les solutions personnalisées restent les plus appropriées et efficaces pour optimiser la performance et le bien-être de la sportive.

Écouter le corps – quatre situations

Chaque sportive vit son cycle différemment, avec des phases plus dynamiques et d'autres plus fragiles. Les quatre situations présentées ci-après offrent des pistes concrètes pour accompagner les sportives, renforcer leur conscience corporelle et favoriser leur bien-être, quel que soit le contexte – club, loisirs ou scolaire.

Comment aborder cette démarche?

Cette approche peut sembler exigeante pour les moniteurs et monitrices, surtout lorsque le temps de préparation est limité ou que l'on encadre un groupe entier. Les conseils proposés visent à encourager l'expérimentation et à développer progressivement des routines adaptées, sans surcharger la pratique quotidienne. Lorsque le temps est restreint et que seules quelques séances sont possibles, il est particulièrement utile de dialoguer dès le début avec les sportives. Cela permet de:

- Repérer les phases plus difficiles
- Planifier et adapter les séances à l'avance
- Renforcer la confiance et l'autonomie

Quels outils pour faciliter l'adaptation?

Une courte évaluation de l'état de forme en début de séance – par exemple avec un signe de la main (0 = pas du tout bien, 5 = en pleine forme) – permet d'adapter le programme en toute flexibilité. Ensuite, plusieurs stratégies facilitent la mise en œuvre:

- Mise à disposition d'exercices en format numérique
- Organisation de l'échauffement ou du retour au calme en groupe ou en ateliers
- Ajustements individuels: exercices spécifiques, arrivée anticipée pour une préparation autonome, temps supplémentaire pour certaines tâches
- Adaptation des défis selon l'énergie: plus exigeants pour les sportives en forme, alternatives adaptées pour celles fatiguées ou mal à l'aise

Quels bénéfices à long terme?

Avec le temps, un rythme commun s'installe: le groupe apprend à prendre soin les uns des autres, et chaque sportive gagne en conscience de son corps, de sa santé et de ses capacités. Cette approche demande ouverture, patience et expérimentation, mais elle renforce rapidement la conscience corporelle, le sentiment d'efficacité personnelle et la confiance au sein du groupe. Le quotidien d'entraînement devient ainsi plus sain, plus global et plus respectueux.

© OFSPO

Cas 1: Forte gêne ou douleurs

La sportive signale des douleurs intenses ou des crampes qui l'empêchent de suivre l'entraînement habituel. Dans ces phases, il faut remplacer l'entraînement par des formes de mouvement plus légères.
Objectif: Soulager la douleur, maintenir la mobilité et activer légèrement le corps.

Adaptations de l'entraînement

- Remplacer les exercices intensifs
  - Réduire la charge si nécessaire
  - Privilégier les mouvements sans douleur
  - Proposer des alternatives douces: yoga, mobilité, respiration, vélo
- Créer un environnement bienveillant
  - Normaliser le dialogue sur les inconforts
  - Prévoir des solutions pratiques (sanitaires, vêtements de rechange)
- Utiliser des ressources adaptées
  - Activer sans douleur (activdispens.ch)
  - Prévenir les blessures (Fit to play, en anglais)
  - Renforcer le plancher pelvien (mobilesport.ch)

Organisation pratique

- Créer un espace calme et protégé pour les exercices
- Fournir supports numériques ou papier (vidéos, fiches) pour une pratique autonome

---

Cas 2: Malaise, fatigue, instabilité

La sportive se sent fatiguée, sans énergie ou physiquement instable. Il n'est pas toujours nécessaire de réduire l'intensité de l'entraînement. Il s'agit plutôt de mieux la préparer physiquement et psychologiquement à la séance.
Objectif: Préparer la sportive progressivement avec un échauffement adapté et créatif.

Adaptations de l'entraînement

- Optimiser l'échauffement et réduire les risques
  - Allonger l'échauffement avec des exercices de mobilité (Association suisse de football) pour faciliter l'entrée en mouvement
  - Intégrer des exercices de stabilité (Association suisse de football) ou de prévention des blessures (mobilesport.ch) pour se recentrer et récupérer de l'énergie
  - Privilégier des jeux réduits ou exercices isolés pour limiter le risque de blessure
- Favoriser la récupération
  - Opter pour des activités cardiovasculaires légères et des exercices de respiration
  - Prévoir des pauses plus longues entre les entraînements
- Ajuster la planification globale
  - Adapter la fréquence et le volume d'entraînement à son état actuel
  - Espacer les séances intensives

Organisation pratique

- Installer différents postes ou créer des groupes parallèles (échauffement, partie principale, retour au calme)
- Proposer des tâches individuelles (exercices supplémentaires)
- Planifier les groupes à l'avance ou adapter selon l'état du moment (questionnaire rapide avant l'échauffement)
- Introduire les ajustements progressivement

Cas 3: Haute énergie, force, explosivité, motivation
La sportive se sent performante et pleine d'énergie. Ces phases sont idéales pour les séances intensives.
Objectif: Exploiter au maximum les périodes de bien-être et d'énergie élevée.

Adaptations de l'entraînement

- Cibler les qualités physiques, techniques et mentales
  - Travailler la force, la vitesse ou l'explosivité
  - Affiner la technique dans des conditions optimales
  - Renforcer la confiance en soi
- Augmenter la complexité et l'intensité
  - Planifier les séances importantes où la performance physique et mentale est requise (si possible)
  - Introduire de nouveaux exercices ou de petits défis pour favoriser les progrès
  - Intégrer des tâches complexes: exercices coordonnés, intenses physiquement, mentalement ou tactiquement
- Rester vigilant malgré l'énergie
  - Veiller à la sécurité et à la récupération suffisante
  - Rester à l'écoute des signaux du corps

Organisation pratique

- Individualiser les défis ou les proposer sous forme de postes, compétitions ou challenges
- Exemples selon les phases:
  - Échauffement: petits concours, jeux de réaction, challenges de coordination
  - Partie principale: exercices complexes, duels en équipe, tâches sollicitant explosivité, endurance ou concentration
  - Retour au calme: réflexion sur les mouvements réussis pour prendre conscience de ses sensations
- Favoriser l'autonomie: les sportives peuvent proposer elles-mêmes exercices, défis ou objectifs

© OFSPO

Cas 4: Compétition importante le premier jour des règles

La sportive se prépare pour une compétition importante, mais le jour J, elle ressent des crampes légères à modérées, de la fatigue, des difficultés de concentration et de la nervosité.

Objectif: Permettre à la sportive de performer tout en respectant son confort.

Adaptations de l'entraînement

- Préparation
  - Adapter le volume d'entraînement et assurer un temps de récupération suffisant
  - Anticiper les symptômes (crampes, fatigue, inconfort digestif) avec des stratégies: chaleur locale, antidouleur, taping, etc.
  - Prévoir des protections menstruelles adaptées et en quantité suffisante
  - Assurer un accès facile aux toilettes
- Le jour de la compétition
  - Allonger l'échauffement: plus long et progressif pour compenser une éventuelle raideur ou lenteur de démarrage
  - Utiliser des techniques de régulation et de préparation mentale: respiration, visualisation, routines, renforcement de la confiance
  - Créer un environnement bienveillant où la sportive peut aborder ses préoccupations et où des solutions pratiques sont disponibles
- Pendant la performance
  - Encourager la sportive à maintenir sa confiance et à s'adapter au ressenti du moment
  - Rappeler qu'une sensation de baisse d'énergie ne correspond pas nécessairement à une baisse de performance réelle

Organisation pratique

- Avec l'accord de la sportive, simuler à l'entraînement des conditions similaires (légère fatigue, inconfort, chaleur)
  - Objectif: créer une routine rassurante avant la compétition
  - Exemples: s'échauffer en étant légèrement fatiguée, suivre une routine malgré l'inconfort
  - Résultat: elle gagne en assurance pour le jour J

Indications

Liens

- tool.jugendundsport.ch | Séquence d'apprentissage numérique «Le corps de la femme dans le sport»
- tool.jugendundsport.ch | Séquence d'apprentissage numérique «Aborder les thèmes spécifiquement féminins»
- tool.jugendundsport.ch | Séquence d'apprentissage numérique «Planification d'un entraînement spécifiquement féminin»
- Swiss Olympic | Femme et sport d'élite: Cycle
- Swiss Olympic | Femme et sport d'élite: Autonomisation

Ouvrage

- Hackney, A. C., Hansen, M., & Melin, A. (2025). Menstrual Cycle Effects on Sports Performance and Adaptations to Training: A Historical Perspective. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 35(8), e70107. https://doi.org/10.1111/sms.70107

à Cinthya Hayoz et Reto Loser, collaboratrice et collaborateur à l'Office fédéral du sport OFSPO, pour leur participation à la réalisation des photos.

Partenaires

SVSS · ASEP · ASEF

bfu bpa upi

swiss olympic spirit of sport

Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Auteures:
Amélie Bertschy, auteure du travail de master «Menstrual cycle monitoring on eumenorrheic endurance athlete» et physiothérapeute

Lea Cermusoni, responsable de l'encouragement des filles et des jeunes femmes dans le sport, Jeunesse+Sport, OFSPO

Ewa Haldemann, conseillère en carrière et cheffe du projet «Femme et sport d'élite», Swiss Olympic

Rédaction: Raphael Donzel, Helen Krause, mobilesport.ch

Traduction: Service linguistique, OFSPO

Photos: Charlène Mamie, Médias didactiques OFSPO

Illustrations: Debora Wüthrich, Médias didactiques OFSPO

Conception graphique: Franziska Küffer, OFSPO

© OFSPO