



# SPORT & CYCLE MENSTRUEL

## Constat

- Les règles constituent un sujet tabou dans la vie quotidienne. Dans la pratique sportive, elles ne sont que très peu abordées et pourtant elles sont contraignantes puisque, selon une enquête menée dans les clubs de football en mai 2024, **une jeune fille sur trois manque le sport quand elle a ses règles de façon régulière.**
- Que ce soit dans la famille ou à l'école, très peu d'informations sont diffusées sur les règles (leur apparition, leur impact sur le quotidien et dans la pratique sportive en particulier).
- Les jeunes filles disent, en majorité, avoir ressenti de l'appréhension au moment des premières règles, les autres de la peur, de la honte ou le sentiment de devenir adultes.
- Les informations font défaut auprès des femmes. Alors que dire de ce manque auprès des entraîneurs en particulier ?
- La peur de la tâche, les douleurs, le mal-être ou la gêne empêchent les sportives de pratiquer et de s'entraîner en toute liberté et décontraction.
- Les règles sont un vrai sujet à aborder avec les premières concernées – les sportives – et les équipes d'encadrement (coachs et entraîneur.ses).

## Actions Pistes d'actions

- Parler des règles avant qu'elles n'arrivent, dans le cadre sportif, permet de comprendre comment le corps fonctionne en général, mais aussi les liens entre règles et performance. (Voir les ateliers organisés par l'association Règles élémentaires <https://www.regleselementaires.com>)
- Échanger entre joueuses, entre coachs/entraîneur.ses, ... autour du cycle menstruel permet de réduire le stress lié à l'inconnu, et surtout, de se rendre compte que l'expérience est partagée.
- Associer les différents partenaires qui gravitent autour des clubs (Voir l'enquête réalisée début 2024 par l'association Règles élémentaires et la Fondation du Football intitulée « **J'ai mes règles, je fais du foot** »)
- Former les coachs et entraîneur.ses à comprendre et intégrer dans leur entraînement les liens entre règles et pratiques sportives afin de créer un cadre sportif bienveillant et constructif en intégrant le cycle menstruel aux paramètres d'entraînement, au même titre que la nutrition, par exemple. Ainsi « il est dommage de croire que les règles sont incompatibles avec une pratique sportive. Plutôt que de se priver de sport ou de se faire violence pour en faire à tout prix, mieux vaut s'écouter tout en adaptant sa pratique aux ressentis d'inconfort du moment. **Si les règles sont douloureuses, il faut adapter sa pratique durant cette phase (notamment dans les sports violents).**
- Parler des règles avec son médecin ou son pharmacien permet aussi de trouver le traitement qui, pris une heure avant l'activité sportive, visera à atténuer les douleurs et les spasmes pour créer une « fenêtre de confort ».



*Cliquez sur la phrase en gras pour activer le lien.*

- « **Le cycle est un élément de la performance, comme la nutrition, comme l'entraînement** ». Carole Maître, gynécologue à l'Insep
- **Sport féminin : où sont les règles ?**
- **Le cycle menstruel, un rouage de la performance sportive comme un autre**
- **R comme règles avec Elise Thiébaud**
- **Jouer au basket pour lutter contre le tabou des règles au Togo**
- **Avoir ses règles à l'école, une source de stress et d'inégalités pour les filles**
- **Journée mondiale de l'hygiène menstruelle**
- **Menstruations, témoignages d'athlètes de haut niveau**
- **Les championnes et leur cycle menstruel**
- **Les règles sont un défi supplémentaire pour viser les médailles aux Jeux**
- « **Règles et sport, un sujet qui fait tache ?** » (Editions Les sportives - 2024) de Muriel Salle