



GESTION DES SPECIFICITES FEMININES

DANS LE RUGBY DE HAUT NIVEAU

FERRASSE Stéphanie

Diplômes :

- ✓ Master 2 Staps Optimisation de la Performance Sportive et Entraînement
- ✓ Certification de Capacité de Préparateur Physique Rugby, FFR
- ✓ DU de Nutrition appliquée aux activités physiques et au sport
- ✓ Formation Pilates niveau I et II (CAP' Formations Sport)
- ✓ Certification mobilité et récupération (Aurélien Broussal –Derval)
- ✓ Certification Nutrition et Sports (KINESPORT)

Emplois :

- Préparatrice physique au Stade Toulousain (2012)
 - PP équipes jeunes masculines (3 ans)
 - Responsable du pôle féminin (2015)
- Formatrice et jury BPJEPS et CQP



Passions :



Effectifs : Equipes féminines

Elite :

- 42 joueuses (17 à 32 ans)
- 4 à 5 créneaux d'entraînement / semaine

Réserve Elite :

- 47 joueuses (18 à 25 ans)
- 3 entraînements / semaine

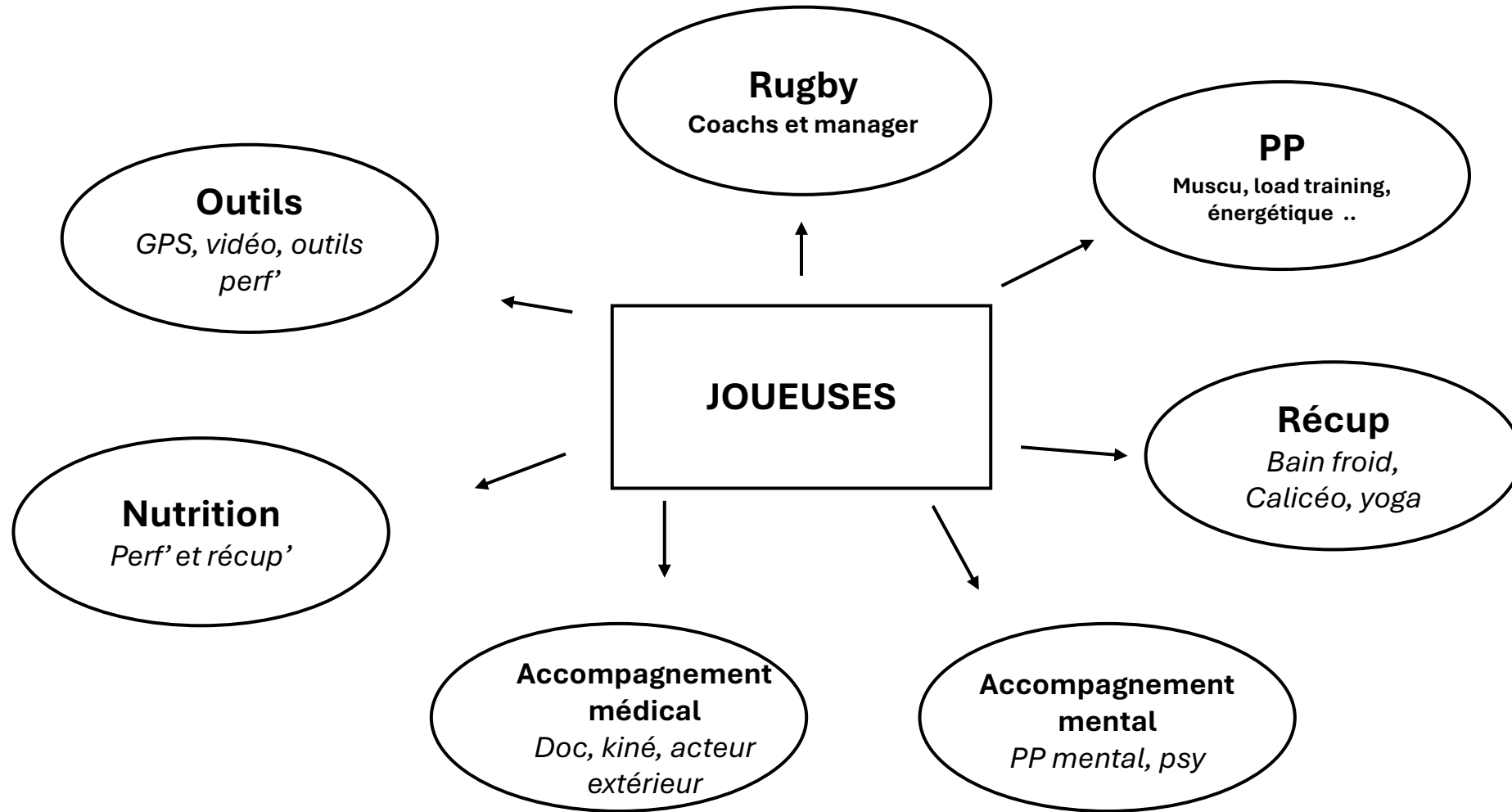
Cadettes :

- 46 joueuses (14 à 18 ans)
- 3 entraînements / semaine

Minimettes :

- 35 joueuses (12- 15 ans)
- 2 entraînements / semaine

Accompagnement des joueuses Elite 1



Autres catégories : en fonction des besoins

Accompagnement des **spécificités féminines**

Accompagnement du cycle menstruel



Questionnaire début de saison

Relevé d'information individuel

(régularité cycle, douleurs, contraception, endométriose, aménorrhée ...)

Statistiques

Ouverture des divers sujets

(cycle, fuite urinaire, alimentation, TCA...)



Intervention sur cycle menstruel sur les diverses catégories

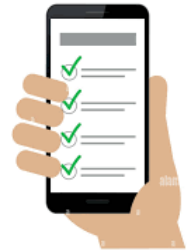
- *Explications des différentes phases*
- Les variations hormonales
- La gestion avec son sport



Convocation médicale

Si anomalie ou si question

- *Doc du club*
- *Gynéco ou sage femme (partenariat avec clinique)*
- *Bilan sanguin*



Wellness

Suivi de la période du cycle

Gestion charge d'entraînement

Modification du contenu

Augmentation du WU

Augmentation pré-hab.

Statistique blessures / cycle



Poids augmente pendant R

Théorie VS Pratique

Il faut suivre minutieusement le cycle
de chaque athlète

Décharger en période de règle

Chaque phase à son type
d'entraînement



Rugby effectif important – gestion pas simple

Prendre du temps individuellement

Sensibiliser son staff

Emettre des alertes

Des joueuses performant (RM, Vmax) en
période de règle

*Performance dépend de la joueuse, les règles pas
toujours une contrainte ... les symptômes oui*

Rugby = force, puissance, aérobie, vitesse ...

Adaptation de la charge

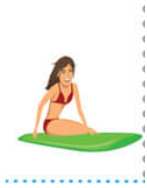
Travail préventif

Décharge

Arrêt de l'activité si à risque

Cycle menstruel et blessure

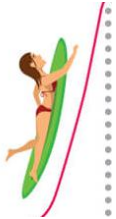
Les études



Phase de règle :

Fracture si cycle perturbé

Blessure plus grave, fatigue, vigilance



Phase folliculaire :

Pas de blessure particulière sauf risque de surcharge



Phase ovulatoire : œstrogènes ++, hyperlaxité

Ligaments à risques



Phase lutéale :

Blessures musculaires, tendineuses et de fatigue

Le terrain

➤ Blessure multi factoriel

➤ Pas de corrélations vraiment observées

Mais ...

















➤ Quand dérèglement du cycle
= risque de blessure augmentée

➤ A J1 des règles = blessures importantes
(LCA, entorse grave, commotion...)

➤ Profil de blessure en fonction de la
joueuse et à des moments précis

Cycle menstruel et nutrition

- Mise en place de fiche conseils
(Vestiaire, lieu médical)
- Compléments alimentaires
(Magnésium et Oméga 3)
- Suivi anémie

Alimentation et phase lutéale 2					
Symptômes pré menstruel = jours précédents tes règles					
		Aliments		Compléments	
Oméga 3	Inflammation				1g/ jour (EPA - DHA)
Magnésium	Crampes Fatigue Irritabilité				250mg/j
					
Calcium	Irritabilité Rétention d'eau Calcium				1000mg/j
					
A éviter	   				

Quelques cas concrets

❖ Blessure musculaire (déchirure quadriceps) à J1 des règles (3 fois)

- Travail préventif dans la saison et sur la semaine précédent les règles
- Décharge le premier jour des règles
- Check up lifestyle : hydratation, sommeil et marqueur inflammatoire

❖ Joueuse ayant des blessures à répétition, un cycle long et abondant et une variation de poids importante

- Déséquilibre hormonal impacté par un implant
- Bilan gynécologique – modification du contraceptif

Quelques cas concrets

❖ Faiblesse ischio (contracture, LMA) régulière

- Observation : à chaque période SPM
- Mise en place d'un protocole d'échauffement
- Décharge sur la chaîne postérieure sur les fins de semaine
- Rappel de vitesse début de semaine ou diminution du volume
- Augmentation des soins
- Augmentation des apports protéiques pour favoriser sa récupération

Quelques cas concrets

❖ Joueuse diminution de ses performances, moins bonne récupération, FC plus importante

- Joueuse ayant de l'endométriose
- Check up de son traitement
- Modification de sa charge d'entraînement
- Check anémie

❖ Joueuse J1 : règles douloureuses, fatigue

- Dispensée de l'entraînement
- Modification de l'entraînement :
 - Augmentation warm up
 - Automassage et exercice préventif
 - Pas de charge lourde que du spécifique à la joueuse
 - Pas de travail abdominal - périnée
 - Diminution volume rugby

Que peut-on mettre en place ?

- **Apporter de l'information**
- **Disponibilité de protections** dans les vestiaires et pharmacie
- S'entourer d'**expert** pour accompagner vos athlètes (gynécologue, sage femme, kiné périnéale)
- **Partenariat** protections menstruelles et fuites urinaires, TENS (électrostimulation)
- Conseils et accompagnement **nutritionnel**
- **Suivi du cycle** pour individualiser et anticiper volume de charge

Conclusion

- ✓ Les règles ne sont pas une fin = adaptation charge en fonction des besoins
- ✓ Il est plus important de s'inquiéter quand une athlète :
 - n'a pas ou plus ses règles
 - à des irrégularités importantes
 - à des grosses douleurs
- ✓ Il n'y a pas de protocole autour du cycle pré établi = chaque femme réagit de manière différente
- ✓ Casser les tabous pour en parler librement
- ✓ Le cycle menstruel n'est pas le seul marqueur en prendre en compte :
 - Fuites urinaires
 - TCA
 - Accompagnement psychologique

Sont aussi importants et peuvent être un frein à la performance !!

Merci!

AVEZ-VOUS DES QUESTIONS ?

- Ferrer E., Keay N., Balagué-Dobón L., Cáceres A., Jarrin P., Rodas G. and González J. R. (2025) Menstruation and injury occurrence; a four season observational study in elite female football players. *Front. Sports Act. Living* 7:1665482. doi: 10.3389/fspor.2025.1665482
- Barlow, Ally, Blodgett, Joanna, Williams, Sean (2024), Injury Incidence, Severity, and Type Across the Menstrual Cycle in Female Footballers: A Prospective Three Season Cohort Study, *Medicine & Science in Sports & Exercise*, June 2024
- Stitelmann A., Bruyneel A-V, Enea C, Boisseau N, Périodisation de l'entraînement des athlètes féminines euménorrhéiques en fonction du cycle menstruel : une synthèse narrative, 2024
- Robinson J, Ferreira A, Lacovou M *Effect of nutritional interventions on the psychological symptoms of premenstrual syndrome in women of reproductive age: a systematic review of randomized controlled trials*, *Nutr Rev*, 2024