



# GESTION DES SPECIFICITES FEMININES

# DANS LE RUGBY DE HAUT NIVEAU

# FERRASSE Stéphanie

## Diplômes :

- ✓ Master 2 Staps Optimisation de la Performance Sportive et Entrainement
- ✓ 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

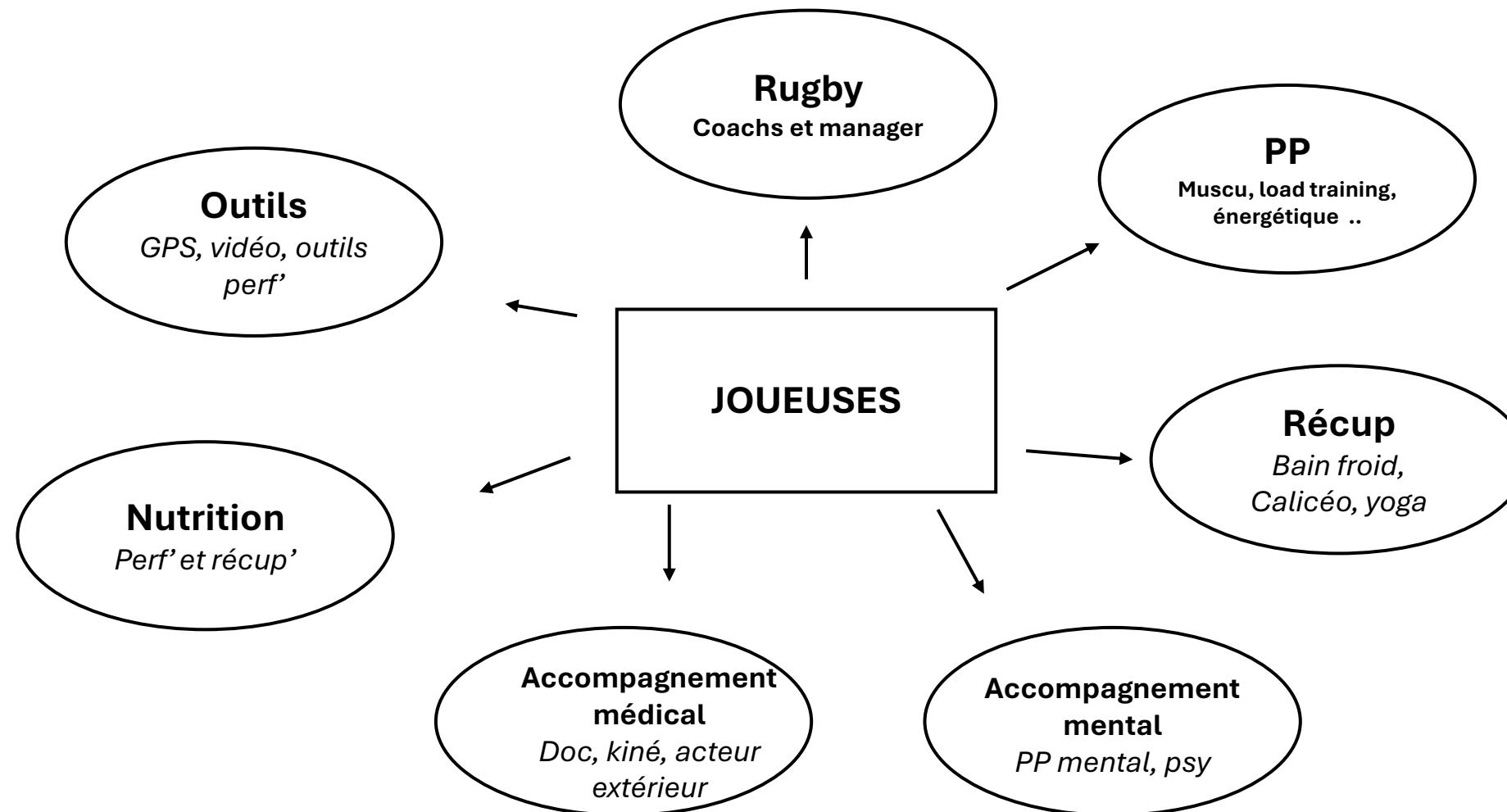
## **Cadettes :**

- 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 perform (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

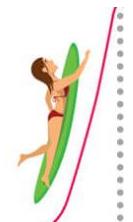
### Les études



#### 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 précédent tes règles

		Aliments	Compléments
Oméga 3	Inflammation	Sardines	1g/ jour (EPA - DHA)

Magnésium	Crampes Fatigue Irritabilité	Chocolate	Almonds	250mg/j
		Bananas	Oat flakes	

Calcium	Irritabilité Rétention d'eau Calcium	Milk and cheese	Oysters	1000mg/j
		Broccoli	Water	

A éviter	No coffee	No salt	No alcohol	No tobacco
----------	-----------	---------	------------	------------

## 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 de 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 établit = 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., Jarrín 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*