



Cycle en mouvement

La pratique sportive, des menstruations à la ménopause



FACULTÉ DES STAPS BORDEAUX
VENDREDI 23 JANVIER 2026

Bilan de la journée

L'objectif était de faire prendre conscience de **l'impact du cycle menstruel**, de la puberté à la péri-ménopause, **sur la pratique sportive** et inversement, des **bienfaits** de l'activité physique sur les changements hormonaux.

+ de 100 participant.e.s

11 intervenant.e.s

4 ateliers de 45 min

Une journée de sensibilisation de la puberté à la ménopause!

Le mot du président

“Ce fût une **belle réussite** tant au niveau de la qualité des intervenant·e·s que par la présence d'un **public nombreux** et **varié** mélangeant jeunes et moins jeunes, femmes et hommes !”



Jean-Luc Bidart,
Président du CDOS 33

Témoignage

“Une journée riche en **échanges et témoignages** basée sur l'expertise de différents intervenant·e·s professionnels de leur secteur qui s'est déroulé dans la bonne humeur. J'ai vécu cette journée comme un **vent de fraîcheur** qui donne de **l'espoir pour l'avenir du sport.**”

Mathieu, 22 ans



Les intervenant·e·s :

- **Bérangère COUILLARD** : Présidente du Haut Conseil à l'Égalité
- **Anne-Laure POLI** : Cheffe de département du haut-niveau CREPS Bordeaux
- **Marie STAHL** : Chirurgien Gynécologue, Obstréticienne
- **Stéphanie FERRASSE** : Préparatrice physique STADE Toulousain Féminin
- **Jenna BOITARD** : Fondatrice de l'association DisDameDonc
- **Romane DUCAMP** : Docteure junior gynécologie médicale
- **Benoit GARRAUD** : Préparateur physique spécialisé grossesse, endométriose et post-partum
- **Eva BISSENI** : Judokate et jujitsukate Olympique



Les sujets abordés

- L'importance de l'égalité **Femme-Homme** dans le sport
- L'accompagnement des **jeunes athlètes** et les **conditions d'accueil** dans les clubs
- Les spécificités du **cycle menstruel** lors de la pratique sportive
- Les **bénéfices** et les **risques** de la pratique sportive durant la **grossesse** et le **post-partum**
- La méconnaissance de la **péri-ménopause et de la ménopause**
- Les **troubles du cycle menstruel** : les repérer et s'adapter
- Le rôle de la **préparation mentale** sur le cycle menstruel

Les intervenant·e·s des ateliers :

Atelier 1

Les troubles du cycle menstruel : Comment les repérer ?



**Romane
Ducamp et
Benoît Garraud**

Atelier 2

L'activité physique pendant la grossesse et post-partum



**Charlotte
Deschamps**
Enseignante APA

Atelier 3

Comment mieux vivre son cycle grâce à la préparation mentale ?



Marion Pannier
Préparatrice mentale et sophrologue

Atelier 4

Prendre en compte les périodes de la péri-ménopause et ménopause dans l'activité physique



Elisa Sueur
Enseignante
APA, GE APA

Pourquoi cet événement ?

En 2026, **l'égalité femme-homme** n'est pas encore atteinte sur tous les plans, le milieu sportif n'est pas exempt. **Les équipements sportifs** sont encore **pensés trop souvent pour les hommes** (absence de vestiaire féminin), les médias et compétitions de haut-niveau mettent plus en avant les athlètes masculins que les athlètes féminines...

En bref, alors même que **le sport est censé rassembler les individu·e·s**, ce dernier **ne s'adapte pas aux spécificités du corps féminin**. Cet **événement innovant** proposait une ouverture d'esprit sur différentes thématiques.



Contact :

Claire Barthoux : Agent de développement en charge de l'égalité
ClaireBarthoux@franceolympique.com / 06 44 08 78 54
gironde@franceolympique.com / 05 56 00 99 05