



À LA UNE

**MATERNITÉ
ET SANTÉ INTIME**
DANS LA CONSTRUCTION
DE LA PERFORMANCE

Si des avancées concrètes ont été réalisées ces dernières années concernant la féminisation du sport en France et sa visibilité, il reste encore trop de sujets peu abordés voire tabous dans le milieu sportif. Symptômes liés aux règles, faiblesse du périnée, décision de maternité... Il est de notre responsabilité de s'emparer de ces thématiques, d'inciter les sportives à se confier et de leur fournir une oreille attentive, mais surtout des solutions. Car elles existent, et elles sont même nombreuses, pour les aider à vivre ces différentes périodes plus sereinement et à optimiser leur performance.



Comme le démontre le dossier de ce nouveau numéro d'INSEP le mag, à deux ans des Jeux de Paris, l'INSEP et les centres du réseau grand INSEP sont déjà mobilisés sur l'ensemble de ces sujets et mettent à disposition des sportives et de leurs encadrants une expertise, un accompagnement et des ressources, notamment humaines. Je tiens à saluer une nouvelle fois Carole Maitre, gynécologue-médecin du sport à l'INSEP, dont l'engagement et le formidable travail nous ont permis de déployer différents programmes de prévention, d'information et de formation. Et ce n'est que le début.

Je vous invite aussi à lire dans ce numéro 51 d'INSEP le mag l'interview de notre nouveau président du Conseil d'Administration, Boris Diaw, qui, après avoir brillé et tellement donné sur les parquets, a décidé de s'investir au sein de l'établissement dans lequel il s'est formé et a grandi, comme sportif, mais aussi en tant qu'homme.

Vous découvrirez également au fil des pages les avancées du programme FULGUR, porté par le laboratoire SEP de l'INSEP, qui vise à réduire l'incidence des blessures en sprint, mais aussi à optimiser la performance dans la perspective des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024. Ces Jeux qui font rêver tous les sportifs français et notamment le triple champion d'Europe de taekwondo, Cyrian Ravet, dont vous pourrez lire le portrait dans la rubrique « espoirs olympiques ».

Bonne lecture.

Fabien Canu

Directeur Général de l'INSEP

La joueuse de tennis chinoise Zheng Qinwen a abordé ouvertement l'impact sur son jeu de ses douleurs menstruelles lors de son huitième de finale à Roland Garros en mai dernier



MATERNITÉ ET SANTÉ INTIME DANS LA CONSTRUCTION DE LA PERFORMANCE

Les spécificités féminines - symptômes liés aux règles, faiblesse du périnée, décision de maternité...- sont aujourd'hui mieux prises en compte et en charge dans le sport de haut niveau, même si certains tabous demeurent. L'INSEP propose aux sportives et à leurs encadrants une expertise, un accompagnement et des ressources qui peuvent les aider à vivre ces différentes périodes plus sereinement et à optimiser leur performance.

Le chemin a été long, souvent tortueux, mais à deux ans des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris, les lignes semblent bouger dans le sport féminin de haut niveau, et pas seulement en matière de considération, de reconnaissance ou de visibilité. Des sujets longtemps tabous commencent enfin à émerger et surtout à être mieux pris en compte et en charge. Qu'il s'agisse des règles, de l'incontinence urinaire d'effort (IUE) ou encore de la reprise après maternité, certaines spécificités féminines impactant la pratique sportive, (trop) longtemps mises de côté voire ignorées, sont de plus en plus considérées et même ouvertement évoquées par les sportives elles-mêmes et les médias. « Il y a en effet de réelles avancées sur ces thématiques, confirme Carole Maitre, gynécologue médecin du sport à l'INSEP. On observe un vrai changement dans le rapport qu'entretiennent les sportives de haut niveau avec leur corps. Sur la question de la maternité par exemple, cela fait maintenant une dizaine d'années que j'ai senti une vraie évolution, une forme de prise de conscience que oui, c'est possible d'être à la fois une maman et une championne. Les sportives élite sont de plus en plus nombreuses à faire le choix d'avoir un ou plusieurs enfants au cours de leur carrière, avec une nette amélioration des conditions de préparation et d'accompagnement. Et sur les autres sujets, même s'il y a encore beaucoup de travail à mener, on voit aussi que les choses changent, que la parole se libère. »

Les sportives de haut niveau assument que la performance va désormais de pair avec leur épanouissement personnel et certaines n'hésitent plus à s'emparer de ces sujets et évoquer leurs troubles, leurs douleurs et leurs souffrances, physiques et psychologiques. « Les sportives ont trop longtemps considérées qu'il était « normal » d'avoir mal pendant leur période de menstruation, « normal » d'avoir des fuites urinaires et leur seule option était alors de



Clarisse Agbegnenou

serrer les dents et de faire avec, souligne Sébastien Le Garrec, le responsable du pôle médical de l'INSEP. Nous avons toujours été à leurs côtés pour leur faire comprendre que ce n'est pas une fatalité, qu'il existe des solutions (traitements médicamenteux, kinésithérapie, rééducation, réathlétisation...), mais qu'il est important de consulter et d'en parler. » Preuve que les mentalités évoluent, des championnes ont récemment prêté leur image à des marques de lingerie proposant des culottes menstruelles ou font la promotion de produits dédiés à tous les aspects de la santé intime féminine.

« TRUCS » DE FILLES

Reste que malgré ces progrès notables, certaines athlètes et leur entourage manquent encore d'informations et de recul sur ces spécificités féminines. Des « trucs » de filles que les autres, entendez par là certains garçons, ont aussi parfois du mal à comprendre et même à entendre. Même si là aussi, ça bouge. « De nombreux entraîneurs sont des pères de famille qui parlent désormais parfois de ces sujets avec leur propre fille et qui sont donc plus à l'écoute des sportives qu'ils entraînent, note Sébastien Le Garrec. Mais il reste rare que le sujet soit spontanément évoqué, car on touche à l'intimité... Entre déni, gêne et tabou, on peut alors assister à un retard de la prise en charge, encore trop fréquent, et qui peut être lourd de conséquences. »



Un vrai changement dans le rapport qu'entretiennent les sportives de haut niveau avec leur corps



Marine Boyer

Outre un suivi gynécologique, des mesures préventives sont essentielles pour garantir la bonne santé des sportives de haut niveau et maintenir leurs résultats et performances à tous les âges de la vie. Car Carole Maitre le rappelle « la pratique sportive intensive chez la femme peut exposer, suivant le sport pratiqué et l'âge du début, à des troubles endocriniens, en particulier une perturbation du cycle menstruel qui reste un sujet de préoccupation dans les consultations, des dysfonctionnements du plancher pelvien, avec l'apparition d'une incontinence urinaire d'effort, mais aussi à des risques spécifiques : diminution des capacités musculaires, blessures musculo-tendineuses ou fractures de fatigue, kystes ovariens, augmentation du risque d'athérosclérose. Ce sont des problématiques évitables dont il est possible de limiter les conséquences sur la santé avec une prise en charge multidisciplinaire adaptée et surtout une meilleure information. ».

UNE EXPERTISE ET UN ACCOMPAGNEMENT ADAPTÉ

Des programmes de prévention, d'information et de formation sur l'ensemble de ces thématiques sont désormais mis en œuvre à l'INSEP et dans les centres du réseau grand INSEP. Les sportives et leurs encadrants peuvent ainsi bénéficier d'une expertise, d'un accompagnement et de ressources qui peuvent les aider à vivre ces différentes périodes plus sereinement et à optimiser leur performance. Lorsque le désir de maternité voit le jour, les championnes ne sont plus seules. Outre un suivi régulier s'assurant de l'évolution normale et sereine de la grossesse, le pôle médical ainsi que le pôle performance de l'INSEP sont en mesure de proposer, en lien avec les entraîneurs, des programmes spécifiques afin de préserver le capital santé de la future maman et de son bébé tout en anticipant un éventuel retour au haut niveau : recommandations sur les activités compatibles avec les trimestres de grossesse, exercices de renforcement musculaire, notamment du périnée, adaptation des apports nutritionnels... Les sportives peuvent bénéficier d'informations et de conseils sur les effets physiologiques, physiques, hormonaux d'une grossesse et sur les modalités de récupération après la naissance. L'accompagnement psychologique est également proposé dans cette période, les athlètes pouvant vivre cet arrêt comme une rupture difficile avec leur rythme et le milieu sportif. « La grossesse engendre un véritable raz de marée émotionnel, un bouleversement psychologique normal qui s'apparente à une crise identitaire, souligne Lise Anhoury-Szigeti, psychologue du sport au pôle médical de l'INSEP. Nous sommes là pour accompagner les sportives dans ce changement. »

LE PÉRINÉE, UN MUSCLE OUBLIÉ

Un programme d'information sur la prévention des incontinences urinaires d'effort et le travail du périnée sera également déployé cet hiver. Présenté sous forme de supports vidéos théoriques et pratiques, avec notamment de la modélisation 3D et des vidéos mettant en scène plusieurs sportives de haut niveau (Madeleine Malonga, Anaïs Michel, Sara Balzer, Marine Boyer, Mandy François-Elie...) sur leur lieu d'entraînement, il permettra une sensibilisation et une bonne compréhension de l'anatomie et du rôle du périnée, sa prise de conscience et la co-contraction périnée-transverse. « Nous souhaitions réaliser un support d'information de référence, construit avec



C'est souvent au cours de nos échanges lors des séances de kiné que les filles se livrent (...); elles se sentent plus à l'aise pour évoquer cette problématique.

les masseurs-kinésithérapeutes et la gynécologue de l'INSEP, remarque Adrien Revault, chargé de projets scientifiques au pôle médical de l'INSEP. Ce programme s'adresse dans un premier temps aux athlètes, mais servira également aux staffs et aux équipes médicales et paramédicales pour optimiser la prévention et la prise en charge pluridisciplinaire de l'incontinence urinaire d'effort, qui a non seulement un impact direct sur la performance, mais aussi sur la santé et le bien-être des sportives. ».

« Je n'ai jamais eu de fuite urinaire pour ma part, mais j'ai été sensibilisée au travail du périnée par le biais de la cellule d'accompagnement physique de l'INSEP, explique Sara Balzer, championne d'Europe et vice-championne olympique par équipes de sabre. J'ai alors découvert l'importance d'avoir un plancher pelvien solide et tonique, aussi bien pour ma pratique de l'escrime que dans mon quotidien de jeune femme, et je trouvais important de participer à ce projet afin que davantage de sportives en prennent conscience elles aussi. »

« C'est souvent au cours de nos échanges lors des séances de kiné que les filles se livrent sur leur incontinence à l'effort, précisent Alice Van Niekerk et Anne-Sophie Muller, masseurs-kinésithérapeutes au pôle Médical de l'INSEP. Ce n'est quasiment jamais le réel motif de la consultation ! Par exemple, pour une athlète qui vient pour une lombalgie, une partie de notre travail consiste à aborder les déséquilibres des différents muscles du tronc et les impacts sur les pressions du caisson abdominal. C'est dans ces moments privilégiés qu'elles se sentent plus à l'aise pour évoquer cette problématique. »



Anne-Laure Morigny,

préparateur physique de la cellule « Dimension physique INSEP »

Dans les stratégies d'individualisation de l'entraînement qui sont aujourd'hui mises en œuvre, nous tenons de plus en plus compte des spécificités féminines. Par exemple, concernant les règles, les sportives avaient plutôt tendance par le passé à éviter de nous en parler, à faire avec ou à demander un décalage à leur gynécologue. Aujourd'hui, même si le sujet peut être encore tabou, nous avons des données objectives, des alertes, grâce notamment aux questionnaires qu'elles remplissent chaque jour, qui permettent d'en savoir plus sur leur état de forme et nous allons alors adapter les exercices en conséquence. La parole s'est aussi libérée et les filles hésitent de moins en moins à évoquer avec nous leurs cycles. Cette approche est parfois plus difficile avec les nouvelles entrantes, car il faut prendre le temps de nouer une relation de confiance pour aborder ces questions intimes. Le médecin, la gynécologue, les kinés jouent alors un rôle fondamental. Concernant le périnée, un travail de renforcement préventif était systématiquement mis en œuvre lorsqu'une sportive nous faisait part de son projet de maternité, mais nous faisons en sorte aujourd'hui de l'étendre plus largement à l'ensemble des athlètes, y compris les garçons d'ailleurs. Le périnée joue un rôle de soutien, de transfert de force, de stabilisation qu'il est important de travailler dès le début de carrière, et encore plus dans tous les sports qui exigent des qualités pliométriques. Nous avons même changé la terminologie. On ne parle plus de faire des abdominaux, mais de travailler le renforcement du couple transverse-périnée. Enfin, nous avons développé une vraie expertise sur l'accompagnement des sportives pendant et après la grossesse, avec là aussi une approche multidisciplinaire. La prochaine étape clé sera l'évolution de la formation des cadres qui devra tenir compte de l'ensemble de ces spécificités.



Nous sommes en mesure de proposer une approche multidisciplinaire, gynécologique, nutritionnelle, psychologique

LES TROUBLES DU CYCLE NE SONT PLUS UNE FATALITÉ

Sujet tout aussi intime et longtemps tabou, les troubles du cycle menstruel chez les sportives de haut niveau – règles irrégulières, douloureuses,



Sandrine Gruda

L'ENDOMÉTRIOSE, UN IMPACT PHYSIQUE ET PSYCHIQUE MAJEUR

C'est une maladie complexe qui touche une femme sur 10. Et de nombreuses sportives de haut niveau sont concernées. Responsable de fortes douleurs pelviennes invalidantes, l'endométriose a un impact majeur sur les activités du quotidien, l'entraînement, les cours et la qualité de vie dans son ensemble. Alors qu'elle se bat depuis plusieurs années avec les symptômes de la maladie, l'ancienne Insépienne Sandrine Gruda, capitaine de l'équipe de France féminine de basket-ball, a souhaité s'engager publiquement, notamment via ses réseaux sociaux, pour évoquer les répercussions dans sa vie de sportive de haut niveau et partager son expérience. À l'image de l'athlétisme, certaines fédérations ont aussi décidé d'intensifier leur communication sur le sujet pour sensibiliser leurs sportives et leur prodiguer des conseils. Preuve s'il en est que l'endométriose, reconnue comme affection longue durée (ALD) par l'Assemblée nationale, ne laisse plus insensible le monde du sport français, Thomas Ramos, international de rugby, est aujourd'hui le parrain de l'association française de lutte contre l'endométriose. « Toute douleur de règles qui gêne les activités devrait être prise en compte et traitée de façon adaptée, rappelle Carole Maître, gynécologue médecin du sport à l'INSEP. Parmi les jeunes femmes avec des douleurs de règles importantes, une endométriose est diagnostiquée chez 25 à 50% d'entre elles. Ces symptômes peuvent être source d'anxiété, de fatigue chronique. Leur impact psychique est réel et ne doit pas être négligé. C'est la raison pour laquelle il est essentiel de prendre un avis médical. Le professionnel de santé pourra faire le point sur l'ensemble des symptômes et orienter vers des examens complémentaires comme une échographie pelvienne ou une IRM pelvienne, pour aider au diagnostic. »

trop abondantes, trop prolongées ou absentes – et ses conséquences sur la santé et les performances (fatigue, anémie, blessures) sont aujourd’hui mieux pris en charge et même étudiés, à l’image du suivi d’accompagnement scientifique EMPOW’HER (Exploring menstrual periods of women athletes to escalate ranking) mené par deux chercheuses de l’INSEP, Alice Meignié et Juliana Antero (voir INSEP le mag 50). « Outre des solutions médicamenteuses ou homéopathiques qui peuvent aider à régulariser le cycle, nous sommes en mesure de proposer une approche multidisciplinaire, gynécologique, nutritionnelle, psychologique, annonce Carole Maître. De nombreuses sportives me demandent aussi parfois un décalage ponctuel. Aujourd’hui, la priorité est de fournir aux sportives et à leur entourage une information adaptée et compréhensible qui peut permettre d’adapter et individualiser les entraînements et les charges de travail en tenant compte du cycle menstruel et de la perception de la sportive. Car contrairement à ce que l’on pouvait croire ou dire à une époque, les règles ne doivent plus être synonymes de baisse de performance. »

LIVRETS ET ACTIONS DE SENSIBILISATION

Divers documents destinés aux athlètes et à leur entourage (entraîneur, préparateur physique) ont d’ailleurs été produits ces dernières années, à l’image du livret « Sport au féminin – Sportives de haut niveau : Les cycles, les règles, la contraception et la performance » ou encore le guide « Sport de haut niveau et maternité, c’est possible » qui recense une multitude d’informations pratiques et de conseils précieux sur la manière d’adapter son entraînement et sa nutrition, appréhender les modifications anatomiques, physiologiques et psychologiques induites par la grossesse, se faire accompagner dans les démarches administratives liées à l’arrivée d’un enfant ou encore connaître ses droits. Dans le prolongement de ces guides, plusieurs actions de sensibilisation à l’attention des sportives et leurs encadrants (préparateur physique, préparateur mental, staffs médicaux-paramédicaux, responsables de pôles, etc.) seront menées dans les centres du réseau grand INSEP cet automne qui permettront d’échanger sur les différentes thématiques (règles, incontinence urinaire, maternité), donner des conseils, etc. La pratique féminine dans le sport de haut niveau évolue, la parole se libère, contribuant ainsi au mieux-être et à la santé des sportives comme paramètres essentiels dans la construction de la performance. ■

Chiffres clés

*Dans une étude réalisée (auprès de 400 sportives figurant sur les listes de haut niveau) en 2008 à l’INSEP, **55%** des sportives des pôles présentaient des cycles irréguliers et 7 % d’entre elles, tout sport confondu, étaient en aménorrhée (absence de règles de 3 mois ou plus).*

84% des sportives déclarent vivre la menstruation comme une difficulté dans le cadre de leur pratique.

27% des femmes sportives ressentent une réelle baisse de leur performance physique en général.

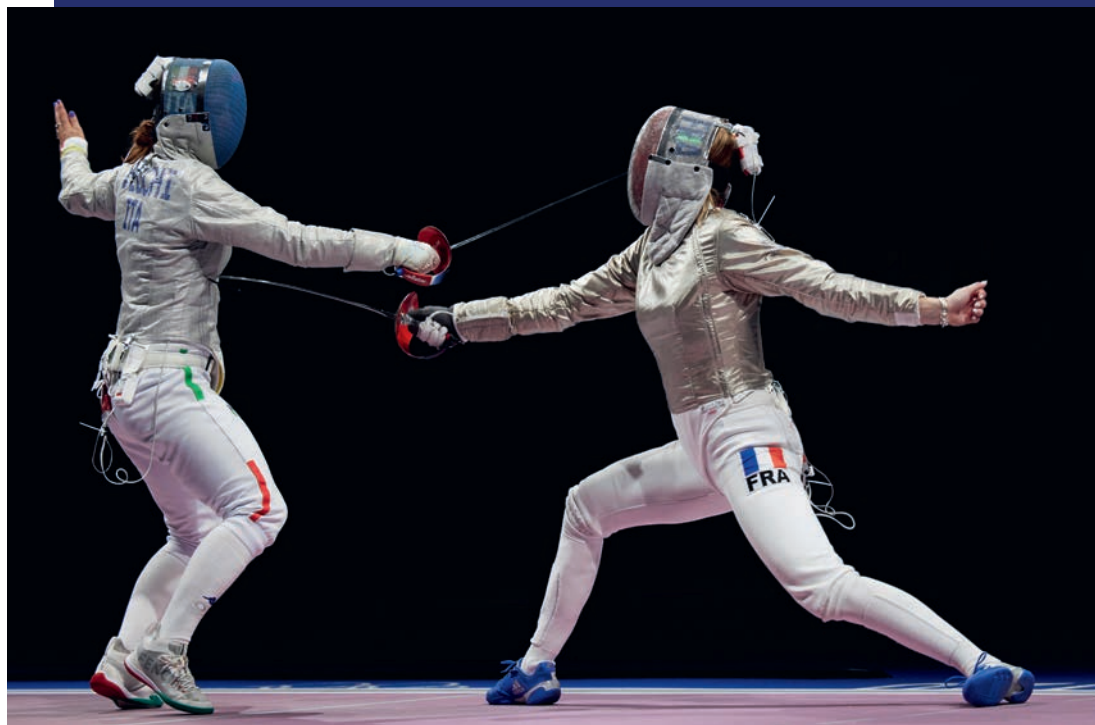
*Les perturbations du rythme mensuel des menstruations peuvent concerner **30 à 79%** des sportives notamment en gymnastique, patinage, judo, triathlon, natation synchronisée...*

64% des femmes sportives déclarent que les syndromes menstruels diminuent leur performance sportive.

*Si **1/4** des SHN interrogées sur le sujet évoquent avoir des incontinences urinaires d’effort, l’analyse des facteurs déclenchants montrent une atteinte chez $\frac{3}{4}$ d’entre elles, avec une fréquence et une sévérité des fuites variables en fonction du type de sport pratiqué. Même si la gymnastique, la course à pied ou encore le judo peuvent être des sports plus à risque de fuites, tous les sports peuvent être concernés.*



LE GRAND TÉMOIN
**CÉCILIA
BERDER**



Vice-championne olympique par équipes à Tokyo l'an passé, Cécilia Berder est aujourd'hui une jeune maman épanouie qui a déjà repris le chemin des pistes. La sabreuse évoque sa maternité, mais aussi l'ensemble des spécificités féminines sans tabou.

Même si la parole se libère, certaines sportives de haut niveau ont encore parfois du mal à parler des problématiques auxquelles elles peuvent être confrontées, comme les troubles du cycle ou les fuites urinaires. Comment les appréhendez-vous de votre côté ?

Pour moi, ces sujets n'ont jamais été tabous. Non seulement ma mère m'avait déjà sensibilisée très jeune sur ces différentes spécificités féminines, mais c'était aussi important pour moi de pouvoir en parler avec d'autres sportives de mon âge, par exemple à l'internat, car elles vivaient les mêmes choses que moi. Ça nous aidait à mieux appréhender ces éventuels problèmes quand ils survenaient. Depuis mon entrée à l'INSEP, je sais que je peux compter sur l'expertise des membres du corps médical - gynécologues, médecins, kinésithérapeutes - qui ont les réponses à toutes mes questions, mais vraiment toutes (sourire) et je n'hésite pas à faire appel à eux. Évidemment, je peux comprendre que certaines sportives ont encore du mal à se laisser aller sur ces questions très intimes.

Comme de nombreuses sportives, les règles ont-elles déjà été un sujet de préoccupation pour vous ?

Je me considère assez chanceuse, car même lorsque mes menstruations tombent en pleine compétition, je ne suis pas vraiment perturbée. Mon corps et surtout mon cerveau me laissent faire mon escrime (sourire). Alors que j'ai déjà vu des filles avec des douleurs terribles qui ne pouvaient plus s'entraîner ou tirer. Plus jeune, forcément, je me posais beaucoup de questions et il y avait des périodes où j'étais plus fatiguée, moins réactive. Mais je me suis renseignée, j'ai posé des questions sur les cycles pour comprendre comment et pourquoi je pouvais être fatiguée ou non. Et je me suis adaptée. Et surtout quand j'ai vu que je performais malgré mes règles, je me suis dit que finalement c'était possible et j'ai très vite relativisé. En revanche, comme toutes les escrimeuses, j'ai été confrontée à la tâche tant redoutée sur le pantalon. La première fois pour moi, c'était lors de mes 2^e championnats d'Europe, j'avais 18 ans et juste avant un match par équipes, j'avais remarqué une tâche, sauf que je n'avais qu'une seule tenue avec moi. Il me restait seulement 30 minutes avant le début de l'assaut et forcément, ce n'était pas un moment agréable. Je ne voulais surtout pas le dire aux entraîneurs. Je me rappelle être vite partie aux toilettes pour nettoyer mon pantalon avec du savon et mes coéquipières étaient aussi toutes venues m'aider quand elles m'avaient vu galérer. Dans ce genre de cas, il y a généralement une vraie solidarité entre sportives. Et preuve que cela ne m'avait pas trop perturbée, on avait gagné notre match ! Avec les entraîneurs, il est aussi plus facile d'échanger aujourd'hui je pense. Ils ont une oreille paternaliste et ils ont peut-être même tendance à être trop protecteurs. Il faut le dire : une fille qui a ses règles n'est pas en sucre ou plus fragile qu'une autre. On peut faire du sport de haut niveau en étant réglée.

À quel moment de votre carrière avez-vous été sensibilisée au rôle du périnée et à son importance pour éviter les problèmes d'incontinence urinaire ?

Une de mes coéquipières au pôle France, qui faisait des études de kinésithérapie, nous disait souvent de penser à bien serrer notre périnée il

y a déjà une dizaine d'années. Mais pour être honnête, parfois, je négligeais de le travailler. En revanche, lorsque je suis tombée enceinte, j'ai été beaucoup plus consciencieuse et vigilante, d'autant plus que d'anciennes athlètes devenues mamans m'avaient aussi sensibilisée à l'importance du périnée et aux problématiques d'incontinence qu'elles avaient connues. Après l'accouchement, c'est d'ailleurs la première fois que j'ai senti que mon périnée n'était plus aussi solide qu'avant. Or quand je vais chercher les fentes, j'ai besoin que ce soit « solide » pour enchaîner. Et le travail de réathlétisation périnéale réalisé avec Anne-Laure (Morigny, préparateur physique de la cellule « Dimension physique INSEP ») et les kinés a très vite porté ses fruits.

Vous êtes devenue maman en mai dernier, moins d'un an après votre médaille d'argent olympique. Vis à vis de vos partenaires, de l'encadrement, est-ce que ce désir d'enfant a été difficile à gérer ?

Cela a toujours été un projet personnel, très intime avant tout. Je n'en avais parlé à personne, ni dans le vestiaire, ni au médical avant d'être sûre. Je l'ai annoncé une fois enceinte de 3 mois. J'ai prévenu Carole (Maitre, gynécologue médecin du sport au pôle médical, ndlr) et mon médecin tout d'abord, puis l'encadrement et mes coéquipières. C'était peut-être ce que j'appréhendais le plus d'ailleurs. Pour moi, c'était comme si je leur disais « Cette année, vous comptiez sur moi, mais je ne serai pas là. » Mais j'ai été très soulagée de leur réaction, avec beaucoup d'émotions chez les autres filles. Je ne pensais pas que cela apporterait autant de bonheur autour de moi. Et tout le monde m'a fait comprendre qu'ils et elles étaient là pour m'accompagner au mieux. À leurs yeux, j'étais toujours une sportive de haut niveau et ça m'a fait un bien fou de l'entendre. Mon ventre a décuplé d'un coup.

De quel suivi avez-vous bénéficié pendant et après votre grossesse ?

Je l'ai souvent dit, nous avons la chance d'être bien entourées et accompagnées à l'INSEP. Et ça change tout. Pendant ma grossesse, j'ai pu m'appuyer sur



Méлина Robert-Michon fait partie des sportives qui ont inspiré toute une génération de mamans championnes

Carole (Maitre, ndlr) bien sûr, mais aussi sur mon préparateur physique à l'escrime et sur Anne-Laure (Morigny, ndlr) qui a vécu deux grossesses et qui a su me challenger en tant qu'athlète. Elle faisait preuve de prudence en me disant, « ça tu peux le faire, ça non », mais elle me voyait aussi comme une sportive de haut niveau et elle n'hésitait pas à me pousser dans mes retranchements. L'objectif était de rester performante et d'ailleurs, j'ai même été surprise de voir que j'étais plus à l'aise sur certains exercices pendant ma grossesse qu'avant ! Pour les séances de réathlétisation à la piscine, Jacqueline Delord (responsable du service entraînement aquatique, ndlr) avait la même approche, en alliant exigence et douceur. Pour moi, elles étaient des alliées qui avaient compris mon projet et qui se mettaient à mon service pour m'accompagner. J'ai pu continuer à m'entraîner comme je le voulais, jusqu'au jour même de l'accouchement ! Les entraîneurs avaient des appréhensions, mais je leur disais de me faire confiance et que je connaissais mes limites. On pense encore parfois qu'une femme enceinte est fragile, mais non. Je leur disais, allez-y, je peux prendre des impacts ! La grossesse, je l'ai vu comme une compétition. Je voulais avant tout que mon bébé aille bien, que mon corps aille bien, et le planning était plus que secondaire, mais j'avais tous les feux verts et je voulais continuer à m'entraîner aussi.

Comment se déroule votre nouvelle vie et quels sont vos objectifs ?

C'est une découverte tous les jours, une aventure, que du bonheur. Tout est un émerveillement, les premiers regards, les premiers sourires. Ce qui ne m'empêche pas de garder une part de stress, de penser à l'adversité. Parfois, je me demande si j'arriverai à retrouver mon niveau, mais quand je regarde mon bébé, j'oublie tout et je me dis on verra bien. L'instant présent est la clé. Bien sûr, les filles ne m'attendent pas, mais ça va me pousser à revenir encore plus fort. Le fait de voir les exemples de toutes les sportives autour de moi qui ont eu un bébé et qui ont été capables de grandes performances à leur retour, ça me rassure forcément, tant sur le plan physique que logistique. Bien sûr, je me demande quand je vais partir 10 jours en stage ou en compétition, comment ça va se passer, mais elles l'ont fait, il n'y a pas de raison que je n'y arrive pas. Après l'accouchement, je voulais reprendre assez vite, mais Carole et Anne-Laure ont justement été vigilantes en me faisant comprendre que l'objectif n'était pas d'être forte en septembre, mais de faire une saison complète sans être blessée deux mois après la reprise. Je devrais revenir sur le circuit des compétitions en octobre et je suis curieuse de regoûter à ça. Mais je sais que quoi qu'il arrive, ma vie ne sera plus la même.



**INSTITUT NATIONAL DU SPORT,
DE L'EXPERTISE ET DE LA PERFORMANCE**

11, avenue du Tremblay - 75012 PARIS
Tél. : 01 41 74 41 00

www.insep.fr     



[TOP PARTENAIRE]

TOYOTA

[PARTENAIRE OFFICIEL]