

JÉRÉMY CLEMENS · PERFORMANCE
COACHING

GUIDE PRATIQUE · FEMMES & SANTÉ

Sport & Cycle Féminin : S'entraîner avec Son Corps

Comprendre son cycle menstruel et la
ménopause pour adapter son entraînement — et
performer sans se battre contre sa biologie.

- ✦ Les 4 phases du cycle et leurs effets sur l'entraînement
- ✦ Ménopause : maintenir sa masse musculaire et osseuse
- ✦ Post-partum : reprendre le sport intelligemment
- ✦ Nutrition et récupération adaptées

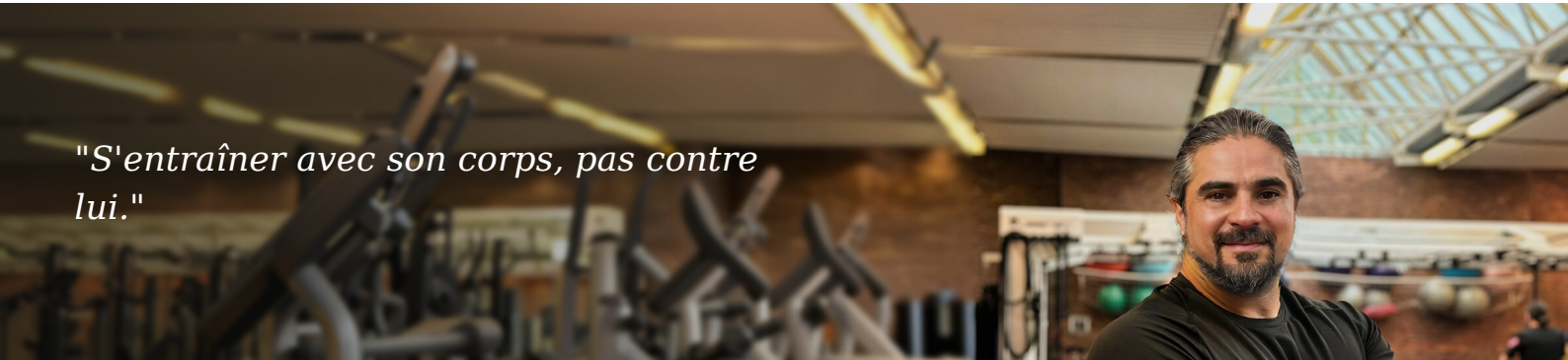


Pourquoi adapter son entraînement au cycle

Pendant longtemps, les recherches en sport ont été menées presque exclusivement sur des hommes. Or, les fluctuations hormonales du cycle féminin influencent profondément la **force, l'endurance, la récupération, la thermorégulation et le risque de blessure**. Ignorer ces paramètres, c'est s'entraîner contre sa biologie.

Le cycle menstruel dure en moyenne 28 jours (21 à 35 jours sont normaux) et se divise en 4 phases, chacune gouvernée par un profil hormonal différent.

Science : Les œstrogènes augmentent la force musculaire et la récupération. La progestérone élève la température corporelle et augmente la perception de l'effort. La laxité ligamentaire est plus élevée en phase ovulatoire — le risque de blessure au LCA est alors multiplié par 2 à 8 (Hewett et al., 2006, American Journal of Sports Medicine).



"S'entraîner avec son corps, pas contre lui."

Les 4 phases du cycle

PHASE	JOURS (INDICATIF)	HORMONES	ÉTAT PHYSIQUE	FOCUS ENTRAÎNEMENT
Menstruations	J1 – J5	Œstrogènes et progestérone au plus bas	Fatigue, douleurs possibles, inflammation légère	Récupération active, yoga, marche, mobilité. Écouter son corps.
Phase folliculaire	J6 – J13	Montée des œstrogènes	Énergie croissante, bonne récupération, force en hausse	Phase d'or. Idéale pour la force, les nouvelles charges, l'intensité élevée, les tests de performance.
Ovulation	J14 – J17	Pic d'œstrogènes + LH	Pic de performance, mais laxité ligamentaire élevée	Haute intensité possible. Vigilance accrue sur les gestes techniques (atterrissages, pivots). Bien s'échauffer.
Phase lutéale	J18 – J28	Montée de progestérone	Fatigue plus rapide, T° corporelle élevée, rétention hydrique possible, syndrome prémenstruel	Baisser l'intensité. Privilégier endurance modérée, technique, mobilité. Augmenter l'hydratation.

Outil pratique : Tenez un journal d'entraînement sur 2-3 cycles en notant votre énergie, votre performance et votre récupération. Vous identifierez vos propres schémas — parfois différents de la moyenne — et programmerez vos séances clés dans votre "fenêtre d'or".

Ménopause et activité physique

La ménopause (arrêt des menstruations depuis 12 mois consécutifs, survenant en moyenne à 51 ans) entraîne une chute brutale des œstrogènes. Les conséquences sur la santé physique sont majeures — et l'activité physique est le meilleur outil pour les atténuer.

MASSE MUSCULAIRE

Les œstrogènes participent à la synthèse protéique. Leur chute accélère la sarcopénie (perte musculaire liée à l'âge). L'entraînement en résistance 2-3×/semaine est la réponse la plus efficace.

DENSITÉ OSSEUSE

Les œstrogènes freinent la destruction osseuse. Après la ménopause, les femmes perdent jusqu'à 3 % de masse osseuse par an. **Les exercices en charge (marche, musculation) stimulent l'ostéogenèse.**

COMPOSITION CORPORELLE

Redistribution des graisses vers la zone abdominale. Le sport d'endurance + la résistance agissent ensemble sur la composition corporelle et le risque cardiovasculaire.

SANTÉ MENTALE

L'activité physique régulière réduit significativement les bouffées de chaleur, améliore le sommeil et diminue les symptômes anxieux et dépressifs liés à la ménopause.

PROGRAMME RECOMMANDÉ — PÉRI ET POST-MÉNOPAUSE

- 2-3 séances/semaine · Charge modérée à élevée · Exercices composés (squat, soulevé de terre, rowing)
- 150-300 min/semaine d'intensité modérée OU 75-150 min d'intensité élevée (recommandations OMS)
- Marche rapide, jogging, tennis, boxe légère — pour stimuler les os
- Yoga ou pilates 2×/semaine pour maintenir la flexibilité et prévenir les chutes
- Augmenter l'apport en protéines (1,2-1,6 g/kg/j) et en calcium. Supplémentation vitamine D si carence.

Reprendre le sport après l'accouchement

Important : Toute reprise post-partum doit être validée par votre médecin ou sage-femme et suivre une rééducation périnéale complète. Ce guide ne remplace pas ce suivi médical.

PÉRIODE	CE QUI EST POSSIBLE	CE QU'IL FAUT ÉVITER
0-6 semaines	Marche douce, respiration diaphragmatique, exercices de plancher pelvien (Kegel)	Tout effort abdominal, course, sport intense, port de charges lourdes
6-12 semaines	Marche active, natation (si périnée OK), renforcement doux, yoga postnatal	Abdominaux classiques (crunchs), planche longue, sauts, impact élevé
3-6 mois	Reprise progressive musculation, vélo, natation, pilates, marche rapide	Course si signes de descente d'organe · Charges lourdes si diastasis non corrigé
6 mois+	Reprise de l'activité habituelle si le plancher pelvien est fonctionnel	Forcer la progression si sensation de pression périnéale persistante

Diastasis des grands droits : L'écartement des muscles abdominaux est fréquent pendant la grossesse. Avant de reprendre les abdominaux classiques, testez : allongée, expirez et tentez de soulever la tête — si vous voyez une bosse en pointe au milieu, le diastasis n'est pas résorbé. Travail de transverse en priorité.

"Votre corps a porté la vie. Donnez-lui le temps qu'il mérite."

Nutrition adaptée aux femmes actives

En phase lutéale et pendant les règles

- Augmenter légèrement l'apport calorique (200-300 kcal) — c'est physiologique, pas une faiblesse.
- Privilégier les glucides complexes pour stabiliser le glucose (fluctuations hormonales = fringales).
- Augmenter le fer si pertes menstruelles abondantes : viande rouge, légumineuses, épinards + vitamine C.
- Magnésium (300-400 mg/j) réduit les crampes et les symptômes du SPM.

Pour la santé osseuse (ménopause)

- Calcium : 1200 mg/jour (produits laitiers, sardines, amandes, brocolis).
- Vitamine D : 800-2000 UI/jour — dosage sanguin recommandé.

- Protéines : 1,2-1,6 g/kg/j pour freiner la sarcopénie.



Un coaching qui respecte votre biologie

Spécialiste de la santé féminine et de l'activité physique adaptée, je conçois des programmes qui tiennent compte de votre cycle, de votre historique et de vos objectifs. Premier appel découverte offert.

Réserver mon appel découverte — coachjeremy.be

+32 478 616 964 · jeremy.clemens@outlook.com · Femmes, ménopause, post-partum