

LABORATOIRE SEP



Empow'her

La plupart des protocoles médicaux, nutritionnels et d'entraînement que les sportives suivent sont le plus souvent développés pour athlètes masculins. Les femmes ne représentent que 35% des participantes aux études dans le domaine des sciences du sport. Or, les problèmes liés au manque de connaissance sur la physiologie féminine sont nombreux et leur impact sur les performances sportives indéniable. D'autant plus dans la très haute performance qui passe par l'individualisation de l'entraînement.

CONTEXTE

La plupart des protocoles médicaux, nutritionnels et d'entraînement que les sportives suivent sont en fait faits pour les hommes. Les femmes ne représentent que 35% des participantes aux études dans le domaine des sciences du sport. Or, les problèmes liés aux manques de connaissance sur la physiologie féminine sont nombreux et leur impact sur les performances sportives indéniable. D'autant plus si on vise la très haute performance qui doit passer par l'individualisation de l'entraînement. L'ambition de ce projet est de contribuer à augmenter les médailles olympiques des athlètes féminines françaises. La France est la seule nation du TOP-8 olympique où les femmes sont sous-représentées parmi les médaillés.

PRÉSENTATION

L'objectif principal d'EMPOW'HER (Exploring Menstrual Periods Of Women athletes to Escalate Ranking) est de maximiser les performances des athlètes féminines élites en optimisant leurs réponses à l'entraînement par des charges de travail adaptées en synergie avec leur physiologie et leur cycle menstruel (CM). Ce projet s'articule autour de trois parties complémentaires : - Un suivi longitudinal multiparamétrique des variations des réponses aux charges d'entraînement et de compétition. - Le suivi des sportives de haut niveau en parallèle de leur charge d'entraînement et de compétition. - La création et validation de préconisations d'individualisation de l'entraînement basé sur les profils et les réponses aux charges identifiés.

PARTENAIRES

Ce programme se fait avec l'appui du Pôle Performance de l'INSEP et en collaboration avec les fédérations sportives françaises intéressées par la mise en place du suivi EMPOW'HER. Les fédérations à ce jour intéressées par ce projet sont les fédérations françaises d'aviron, aviron handisport, cyclisme, football et de ski.

Contact : juliana.antero@insep.fr



MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES



INSEP

URL de la page : <https://labos-recherche.insep.fr/fr/empowher>

- > ACCÈS
- > ACCESSIBILITÉ
- > MENTIONS LÉGALES
- > CGU
- > CARRIÈRE

SUIVEZ-NOUS



Ce site utilise des cookies et vous donne le contrôle sur ce que vous souhaitez activer

✓ OK, tout accepter

✗ Interdire tous les cookies

Personnaliser