



PHYSIOLOGIE FÉMININE ET SPORT : OPTIMISER LA RÉÉDUCATION ET LA PRÉVENTION CHEZ L'ATHLÈTE FÉMININE

Présentation

Pour tout savoir de la prise en charge des sportives. De la prise en charge rééducative aux critères de reprise sportive...

Contexte

Les femmes sont de plus en plus nombreuses à pratiquer une activité sportive, alors que leur prise en charge en prévention et en rééducation reste encore largement fondée sur des données historiquement issues de populations masculines. Les physiothérapeutes sont confrontés à des problématiques spécifiques ou particulièrement pertinentes chez les sportives : cycle menstruel et symptômes associés, RED-S, santé osseuse, plancher pelvien, grossesse/post-partum ou ménopause. Parallèlement, la médiatisation de la « physiologie féminine » s'accompagne de recommandations parfois simplifiées ou insuffisamment étayées scientifiquement.

Cette formation vise à permettre aux physiothérapeutes d'intégrer ces enjeux dans leur raisonnement clinique, d'identifier les situations nécessitant un dépistage ou une adaptation de la prise en charge et de développer une lecture critique des recommandations actuelles. Elle associe apports théoriques fondés sur les données scientifiques récentes, cas cliniques, échanges et ateliers pratiques.

Références

IOC Consensus Statement on REDs (2023) ; Elliott-Sale et al. (2021) ; McNulty et al. (2020) ; IOC FAIR Consensus Statement (2025).

Objectifs de la formation

Permettre aux physiothérapeutes d'intégrer les spécificités de la santé et de la physiologie féminines dans la prévention, l'évaluation et la rééducation des sportives, selon une approche fondée sur les preuves.

Compétences à acquérir

- Identifier les principaux enjeux liés au cycle menstruel et à ses symptômes, au REDs, à la santé osseuse, au plancher pelvien et aux différentes étapes de la vie reproductive.
- Dépister les situations nécessitant une adaptation de la prise en charge ou une orientation vers un autre professionnel.
- Individualiser les stratégies de prévention, de gestion de la charge et de rééducation.



Programme

Journée 1 : 24 avril 2027

Horaire	Sujets traités	Objectifs
09h00–09h30	Introduction : physiologie féminine et sport	Identifier les enjeux de santé spécifiques à la sportive et questionner les idées reçues
09h30–10h30	Santé hormonale I	Comprendre le cycle et ses variations ; identifier l'impact des symptômes sur la pratique, la prévention et la rééducation
10h30–10h45	Pause	
10h45–12h30	Santé hormonale II	Comprendre les différents troubles du cycle menstruel ; reconnaître les principales présentations cliniques et dépister les signaux d'alerte
12h30–13h30	Pause déjeuner	
13h30–15h00	Santé osseuse – De l'adolescence à la ménopause	Comprendre l'acquisition et l'évolution du capital osseux ; identifier l'impact du REDs et les périodes clés ; intégrer l'exercice et la mécanique en prévention/rééducation
15h00–15h30	Pause	
15h30–17h15	Plancher pelvien et sport	Identifier les principales dysfonctions chez la sportive ; dépister et adapter l'exercice et orienter
17h15–18h00	De l'adolescence à la ménopause – Synthèse et intégration clinique	Relier santé hormonale, osseuse et pelvienne aux différentes étapes de la vie ; construire une prise en charge individualisée

Méthodes pédagogiques

- Méthode participative – interrogative : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles.
- Méthode expérientielle : modèle pédagogique centré sur l'apprenant, visant à questionner ses croyances et reconstruire de nouvelles connaissances.
- Méthode expositive : le formateur donne son cours théorique lors de la partie cognitive.
- Méthode démonstrative : le formateur fait une démonstration des techniques et concepts enseignés lors de mises en application pratiques.
- Méthode active : les stagiaires reproduisent les gestes techniques entre eux, par binôme.

Moyens pédagogiques

- Projection PPT des cours.
- Accès à un serveur contenant les supports de cours et annexes, pendant toute la formation.
- Tables de pratique.

Modalités d'évaluation

Questionnaire pré et post formation et fiche d'évaluation en fin de stage.

Suivi de l'exécution de l'action

Feuilles d'émargement, évaluation des acquis et attestation individuelle de formation.

Public cible et prérequis

Être titulaire du diplôme d'État de masseur-kinésithérapeute ou de tout diplôme similaire reconnu par le Conseil National de l'Ordre des Masseurs-Kinésithérapeutes.

Accessibilité

Pour toute personne en situation de handicap, merci de nous contacter à sfmks-formation@sfmks.fr afin d'évaluer les conditions d'aménagement possibles.



Informations pratiques

Lieu : Genève

Date : 24 avril 2027

Intervenante : Anna STITELMANN

Tarif : 300 euros, pauses et supports de cours inclus.

Durée

Une journée, de 09h00 à 18h00, pauses incluses.