

Paris, le 24 janvier 2026

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Journée internationale du sport féminin : de nouveaux outils pour accompagner les femmes dans leur pratique

À l'occasion de la Journée internationale du sport féminin, le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative dévoile trois nouveaux guides pratiques pour mieux accompagner les femmes dans leur parcours sportif : « Puberté et performance », « Cycle menstruel et performance » et « Périnée et incontinence urinaire à l'effort ». Ces ressources permettent de comprendre et d'intégrer les spécificités du corps féminin dans l'entraînement, la pratique et l'accompagnement des sportives, du loisir à la haute performance.

Puberté : accompagner une étape clé du parcours sportif

À l'adolescence, les changements hormonaux, physiques et psychologiques influencent directement la pratique sportive. Les jeunes sportives doivent pouvoir comprendre ces transformations pour adapter leur entraînement et préserver leur bien-être.

Le guide « **Puberté et performance** » propose des repères clairs sur la puberté, les perturbations hormonales, la santé mentale et l'alimentation. Il aide sportives, familles et encadrants à concilier développement, bien-être et performance.

[Découvrir le guide « Puberté et performance »](#)

Cycle menstruel : adapter l'entraînement aux besoins des sportives

Le cycle menstruel conditionne la performance et la préparation sportive : règles irrégulières, variations de performance, gestion de la fatigue, choix de contraception... Autant de facteurs à prendre en compte pour un entraînement efficace et respectueux du corps.

Le guide « **Cycle menstruel et performance** » fournit des clés pour mieux comprendre le cycle et adapter la pratique sportive de manière individualisée, afin de concilier santé et performance.

[Découvrir le guide « Cycle menstruel et performance »](#)

Périnée et incontinence urinaire à l'effort : prévenir pour mieux performer

Lors d'un effort intense, les muscles abdominaux exercent une forte pression intra-abdominale. Si le périnée est fragilisé, il peut ne plus assurer correctement son rôle de soutien, entraînant un risque d'incontinence urinaire à l'effort.

Le guide « **Périnée et incontinence urinaire à l'effort** » identifie les sports à risque, les profils les plus exposés et propose les bons réflexes à adopter, ainsi que les erreurs à éviter, pour prévenir durablement ces troubles encore trop peu abordés.

[Découvrir le guide « Périnée et incontinence urinaire à l'effort »](#)

Une action structurée en faveur du développement de la pratique sportive des femmes

Mis à disposition sur le site du Pôle ressources national sport santé ainsi que des Maisons Sport Santé, ces guides traduisent l'engagement du ministère pour un sport accessible à toutes, en répondant aux besoins spécifiques des sportives pour soutenir pleinement leur projet de performance.

À travers ces initiatives, le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative affirme sa volonté de **faire évoluer durablement les pratiques sportives**, en plaçant la santé, le bien-être et la performance des femmes au cœur du sport français.

Marina Ferrari, Ministre des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative : « *L'étude de la MGEN nous rappelle une réalité préoccupante : 45 % des jeunes filles arrêtent le sport contre leur volonté. Ce chiffre souligne combien il est essentiel de mieux accompagner les jeunes sportives tout au long de leur parcours. Les guides que nous dévoilons aujourd'hui ont vocation à leur donner des repères concrets, mais aussi à outiller les encadrants pour mieux prendre en compte les spécificités féminines. En agissant dès le plus jeune âge, nous créons les conditions d'une pratique sportive durable, épanouissante et inclusive pour toutes.* »

CONTACT PRESSE

Ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative
Bureau de la délégation de la communication Jeunesse et Sports
presse@jeunesse-sports.gouv.fr
01 55 55 98 25 – 06 77 37 44 37