

# J'AI MES RÈGLES, JE FAIS DU SPORT

4 webinaires pour s'outiller

Règles Élémentaires est une association qui lutte contre la précarité menstruelle et le tabou des règles.

Avec le **Fondation du football**, nous vous proposons de **comprendre et d'aborder la place des règles dans le milieu du football**.

**1 JOUEUSE SUR 2**

se sent ralentie dans sa progression sportive à cause de ses règles\*



**7 JOUEUSES SUR 10**

se sentent moins performantes pendant un match si elles ont leurs règles\*



\* Source : Enquête exclusive sur la précarité menstruelle Règles Élémentaires X Opinion Way février 2023

# OBJECTIFS DE CES SESSIONS

Mieux **appréhender le sujet** des règles chez les joueuses dans le cadre sportif

Favoriser **l'instauration d'un dialogue** entre le personnel sportif encadrant et les jeunes filles pour répondre à leurs questions et prévenir les douleurs

S'outiller pour **adapter au mieux les entraînements** pour les jeunes filles menstruées

## 4 WEBINAIRES À VENIR

**Mardi 28 janvier 2025**

12h30 - 13h15

Présentation générale  
Le tabou des règles  
La précarité menstruelle chez les jeunes filles

**Vendredi 28 février 2025**

12h30-13h15

Physiologie des règles  
Pathologies associées  
Produits périodiques

**Lundi 31 mars 2025**

12h30 - 13h15

Cycle menstruel et activité sportive  
Nutrition et sommeil

**Vendredi 25 avril 2025**

12h30 - 13h15

Adaptation de la structure  
Comment parler du sujet avec les joueuses ?  
Comment mieux vivre les règles ?

