



# EMPOW'HER

Atelier Datacraft





# EMPOW'HER



**Juliana  
Antero**



**Alice  
Meignié**



**Tom  
Chassard**



**Steven  
Golovkine**



**Arthur  
Rémond**



**Ludivine  
Blanquet**



**10 athlètes  
2 para-athlètes**



**12 athlètes**



**1 athlète**



**14 athlètes**



**7 athlètes**



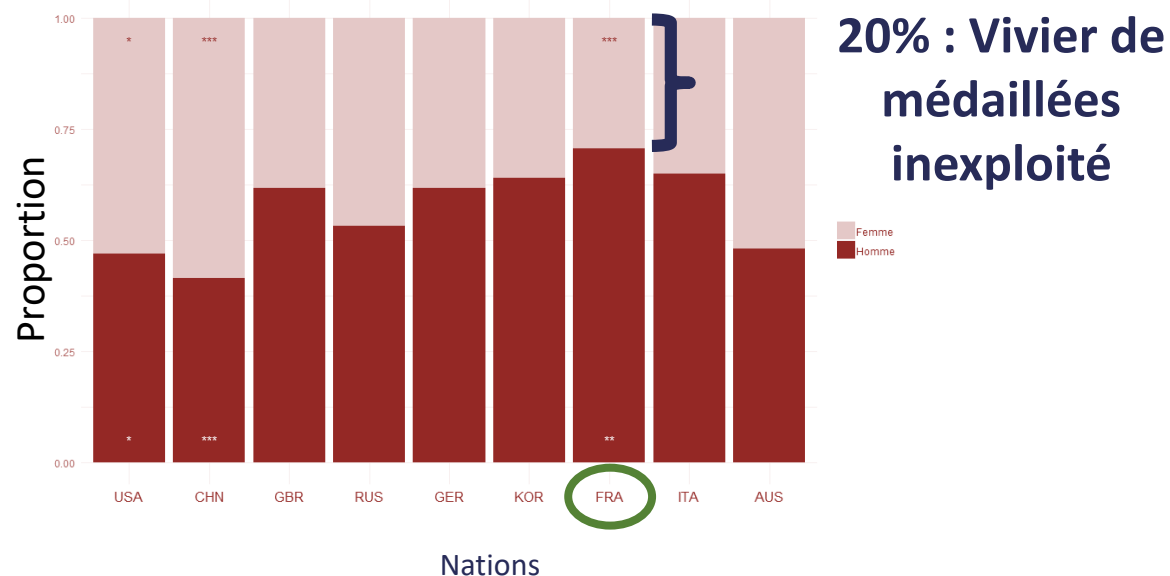
**23 joueuses**

## **Collaborations:**

Département médicale de l'INSEP : Carole Maître, Gynécologue  
Université de Clermont Ferrand : Martine Duclos, Endocrinologue

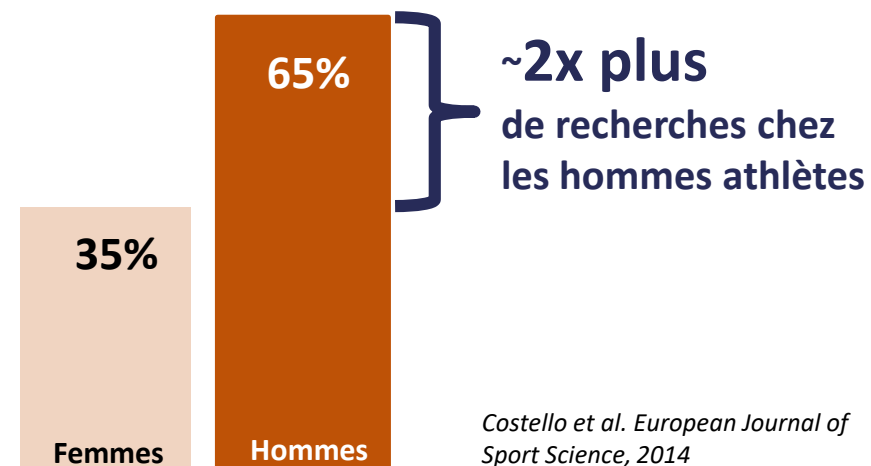


**Quentin  
Delarochelambert**



## Proportion de femmes médaillées aux 3 derniers JO d'été

J, Elfteriou, H Joncheray, C Hanon, et al; Données INSEP, 2018



## Genre des sujets étudiés dans les 3 plus grands journaux de sciences du sport

*Sung et al; 2014*

*Wikstrom-Frisen et al 2017*

*Tarnopolsky et al. 2008*  
*Mittendorfer et al. 2002*

*Foster et al. 2019*

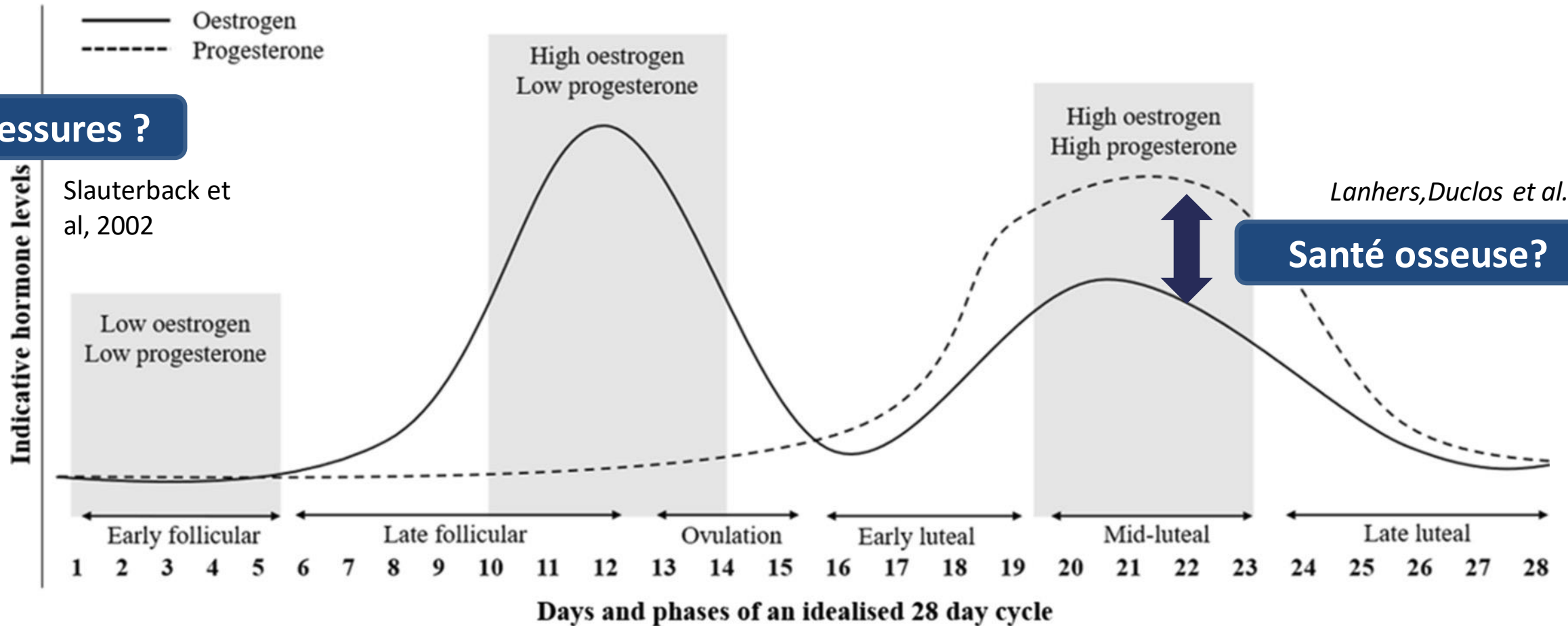
Technique ?

Résistance ?

Endurance ?

Récupération?

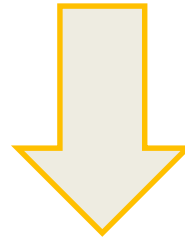
Blessures ?



*Adapted from Pitchers et al. 2019*

Établir la réponse à la charge en fonction des fluctuations hormonales

Etablir un modèle robuste d'analyse  
individuelle de la charge d'entraînement



**Optimisation** la réponse à l'entraînement à travers une  
**charge adaptée** en **synergie** avec la physiologie des athlètes  
afin d'**améliorer la performance**

- **Dialoguer** autour des questions liées aux cycles menstruels, lever des éventuels tabous
- Connaitre votre profil hormonal et les **dynamiques des variations hormonales**
- Visualiser la **variation** des réponses à la charge d'entraînement en fonction du cycle
- Comprendre **l'effet de ces variations** sur la réponse à la charge et sur la performance
- Mieux **appréhender** et gérer les effets du cycle menstruel sur la performance





**Suivi de l'entraînement et des cycles  
menstruels**

Suivi sans prélèvements salivaires

**Établissement du profil  
hormonal**

Un Cycle Menstruel

**Suivi de l'entraînement et des cycles  
menstruels**

Suivi sans prélèvements salivaires

## Tout le temps du suivi

**Au réveil**



- Remplir le formulaire du matin (*Athlete360*)

**Suivi de l'entraînement et compétition**



- Suivi de la charge d'entraînement : *Athlete360* (données d'entraînement, capteur de puissance)
- Remplir la RPE sur Nolio/ *Athlete360*

## Cycle Menstruel 1

**J3, puis tous les deux jours à partir du j8**



- Prélèvement salivaire (*Chez l'athlète*)

Aménorrhée : Tous les deux jours au choix, 11 fois