



MINISTÈRE DES SPORTS

THÈME 2

SPORT ET MATERNITÉ

Le thème de la « Pratique sportive & parentalité » est une des priorités de la ministre des Sports déployée complémentirement aux mesures de la feuille de route de la Conférence permanente du sport féminin.

INTRODUCTION :

La maternité chez la sportive de haut niveau s'inscrit de plus en plus souvent en cours de carrière et ne correspond plus à une retraite sportive, ceci est corrélé à un allongement de la carrière sportive, qu'il s'agisse de sports à maturité tardive, sports techniques, sports d'endurance.

Des freins persistent à la décision de maternité qu'il s'agisse d'une crainte d'altérations des performances, d'un manque de soutien de l'environnement sportif qui priorise les enjeux sportifs, d'une crainte de la sportive d'une « rupture » avec son environnement notamment sportif, voire de la perception d'abandon des coéquipières dans les sports collectifs pour ne citer que les principaux freins perçus. Ces incertitudes amènent la sportive de haut niveau à différer le désir d'enfant avec un risque d'infertilité lié à l'âge ou aux perturbations du cycle.

La réalisation d'un objectif majeur dans la carrière reste un facteur déterminant, puissant pour exprimer le désir de grossesse. Ainsi après les Jeux Olympiques de Rio en 2016, 8 médaillées françaises sur 13 ont « profité » de l'année post JO pour vivre leur projet de maternité.

1919 athlètes féminines sont inscrites sur les listes de haut niveau au 1^{er} novembre 2018 : 329 dans la catégorie Élites, 81 en reconversion, 1116 dans la relève et 393 séniors. Les amener tout comme leur encadrement à appréhender, accompagner ce sujet est essentiel pour assurer la longévité d'une carrière dont dépend l'épanouissement de l'athlète et de plus en plus fréquemment la réalisation de la haute performance.

La revue de littérature médicale et scientifique nous fournit les éléments de preuve concernant les bénéfices de la grossesse, les risques, les contre-indications

potentielles à une pratique sportive, les exercices dans la période du post-partum sont connus pour une jeune femme pratiquant un sport dit de loisirs.

La performance a tout à gagner d'un épanouissement personnel qui s'avère un pilier fort de succès dans les contraintes imposées par une pratique de haut niveau. Cette réassurance personnelle et cet épanouissement avec une meilleure gestion du stress des compétitions sont exprimés par les sportives de haut niveau ayant vécu la maternité en cours de carrière. Le but de ce travail est de permettre à l'encadrement technique une meilleure acceptation, une prise de conscience que la maternité peut s'intégrer dans la carrière de « leurs sportives » et d'apporter les connaissances qui soutiendront ces adaptations.

Une réelle prise de conscience par les acteurs du sport :

- Dans l'optique de favoriser la pratique des femmes en loisir et de haut niveau en désir de maternité, il s'agit pour :
- Les femmes « Athlètes et Entraîneuses », de définir les voies d'un véritable accompagnement à la maternité et de lever les freins à celle-ci
- Les femmes « Pratiquantes loisir », de recenser et rendre visibles les offres de pratique sportive adaptées à la future et jeune maman

1. ATHLÈTES ET ENTRAÎNEURES – ACCOMPAGNEMENT À LA MATERNITÉ – LEVER LES FREINS

Exemples de pratiques d'accompagnement identifiées par les fédérations pour appui aux sportives et entraîneuses (liste non exhaustive)

Fédération	Bonnes pratiques
Fédération française d'athlétisme	<p>1. Les athlètes de haut niveau sont systématiquement maintenues sur liste lorsqu'elles sont dans cette situation.</p> <p>2. La FFA a créé en 2017 la Ligue Nationale d'Athlétisme. Dans ce cadre, les athlètes bénéficiaient de l'application de la CCNS et en particulier de son chapitre 12 consacré au sport professionnel.</p> <p>Cela a permis par exemple à Mélina ROBERT-MICHON de devenir maman en bénéficiant des mêmes droits que toute personne salariée. Mais aussi de proroger son statut d'athlète professionnelle d'autant de temps que son absence sur les pistes en raison de sa maternité.</p>

Fédération	Bonnes pratiques
Fédération française de course d'orientation	<p>La pratique de la CO reste possible aux femmes enceintes même en compétition s'il n'y a pas de contre-indications médicales.</p> <p>La fédération a depuis longtemps mis en place 2 mesures qui peuvent faciliter la pratique sportive des femmes avec des enfants en bas âge :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le règlement des compétitions nationales préconise la mise en place de garderie pendant la durée effective de compétition. Cela favorise le retour à la compétition des femmes avec des enfants en bas âge quand les 2 parents ont des départs dans les mêmes horaires. - Pour les autres compétitions, les parents peuvent demander des horaires de départ décalés. <p>Une réflexion est en cours au sein de la fédération concernant le règlement des compétitions afin de permettre dans le cas de qualifications en année n-1 pour l'année n, la prise en compte, à la demande de l'intéressée, de son niveau sportif avant sa maternité.</p>
Fédération française de cyclisme	<p>Clara SANCHEZ : 1ere Entraîneure femme qui dirige un groupe de sprinteurs « piste » à la FFC</p> <p>Clara est complètement impliquée dans le projet olympique de la FFC. Clara n'a pas pu choisir le moment de sa grossesse. Celle-ci interviendra avant les JO de TOKYO qui est l'objectif du groupe Sprint.</p> <p>Clara a tenu informée la DTN de sa démarche et celle-ci a validé la mise en place d'une solution alternative pour que la préparation olympique se passe au mieux, tout comme la grossesse de Clara.</p> <p>Sur les premiers mois de grossesse, Clara a été exemptée de voyages et de conduite de la moto nécessaires à l'entraînement sur piste.</p> <p>Au bout de 3 mois, Clara a annoncé officiellement sa grossesse aux sportifs du Pôle France qu'elle encadre. Cette annonce s'est faite dans le cadre d'une réunion avec l'ensemble du staff, dans laquelle le DTN a assuré aux sportifs que la qualité de leur entraînement et accompagnement serait préservée. Clara débutera devrait pouvoir reprendre son activité professionnelle en Avril 2020, à l'issue des championnats du monde. La sélection Olympique sera rendue et Clara pourra, à sa reprise, reprendre place dans le cadre de la préparation finale des sprinteurs Français qu'elle coachera à Tokyo.</p>
Fédération française d'handball	<p>Depuis 2010 les sportives bénéficient d'un accompagnement pré et post accouchement. Les sportives ont pu reprendre en équipe nationale avec structure et accueil des enfants adaptés</p>

Fédération	Bonnes pratiques
Fédération française de voile	<p>Camille Lecointre et Charline Picon, ont programmé leur grossesse à l'issue des JO de RIO en 2016. Elles ont bénéficié d'un suivi par l'entraîneur du projet global, par le médecin de pôle et de consultations de spécialistes. Elles ont également bénéficié d'un accompagnement par le préparateur mental sur l'évolution de leur vie et des impacts sur leur organisation.</p> <p>Les 2 sportives concernées sont sélectionnées pour les JO de Tokyo. Elles sont très performantes depuis leur retour de maternité : deux reprises réussies avec un titre de CM pour Camille et plusieurs podiums pour Charline.</p> <p>La fédération de voile permet aux sportives d'avoir une souplesse de gestion de la situation en prenant des hébergements, des billets d'avion différenciés. La fédération verse des aides personnalisées supplémentaires aux sportifs parents (père ou mère) :</p> <p>Maintien des contrats (Marine Nationale et mécénats) et consolidation des aides personnalisées pour les jeunes parents afin de faciliter l'accompagnement de l'enfant lors des compétitions majeures à l'étranger.</p>
Fédération française d'haltérophilie, musculation	<p>Mélanie BARDIS a été enceinte post JO de Pékin 2008 (5^{ème}). Retour à la compétition pour les JO de Londres 2012 (10^{ème}) (18 mois après).</p> <p>Dora TCHAKOUNTE en 2017. Retour à la compétition pour les mondiaux 2018 (13 mois après).</p> <p>Accompagnement au regard de la conservation de leur statut de SHN pour garantir leurs droits pendant cette période (CIP/AP...) et soutien à la construction du projet de retour à la haute performance. Accompagnement en réathlétisation pour la reprise et le retour à la compétition de haut niveau. Suivi spécifique par le staff médical FFHM. Accompagnement pour faciliter la garde de l'enfant notamment durant les regroupements nationaux et les compétitions internationales de référence.</p>

Autres dispositions ou dispositifs

- **Estelle MOSSELY, médaillée olympique en Boxe**, a créé l'observatoire européen du sport féminin. Une association dont l'un des trois objectifs est d'accompagner la pause de carrière que ce soit pour concevoir ou reprendre des études. Avec des carrières de plus en plus longues, la grossesse doit faire partie intégrante des programmes des sportives de haut niveau. Les sportives de haut niveau mère après leur carrière sont également concernées.
- **Le Collectif des sportives est une association** créée en 2018 et installée à Toulouse. L'association a été créée pour accompagner les sportives de haut niveau dans leur triple projet (sportif - professionnel - personnel) et leur permettre un épanouissement vers la performance incluant le projet de maternité.

Le ministère des Sports a engagé un travail important visant à documenter la connaissance des phases d'entraînement des sportives de haut niveau en situation de maternité, les adaptations progressives pour cette population particulière. Ceci

visant à permettre aux cadres techniques sportifs, à l'encadrement médical et aux sportives elles-mêmes d'envisager plus sereinement cette période de maternité en cours de carrière.

2. CONCERNANT PRATIQUANTES LOISIRS

L'Observatoire de la qualité de vie au travail, un partenaire du ministère des Sports.

En lien avec le ministère des Sports, l'Observatoire de la Qualité de Vie au Travail s'est fixé comme objectif de mobiliser cette année son réseau d'entreprises sur la thématique de la promotion de l'activité physique et sportive au travail.

La ministre des Sports, Roxana Maracineanu, souhaite encourager les salariés, et tout particulièrement les femmes, à pratiquer du sport dans l'entreprise, notamment dans cette période charnière qu'est l'arrivée d'un enfant. Cette priorité ministérielle s'inscrit dans une démarche globale de favoriser la pratique sportive des femmes tout au long de la vie.

Nous sommes convaincus que les entreprises, dans le cadre de leur politique de qualité de vie au travail et de soutien à la parentalité, ont un rôle essentiel à jouer en la matière.

Aussi, l'Observatoire et le Ministère ont décidé de mettre en place, dans les prochains mois, un groupe de travail chargé d'identifier les bonnes pratiques des entreprises du réseau de l'Observatoire QVT et de formuler des recommandations à diffuser auprès du plus grand nombre d'employeurs.

Président : Jérôme Ballarin

Contact : contact@observatoire-equilibre.com

Développe et anime un réseau d'acteurs impliqués dans la recherche d'un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle et dans le soutien à la parentalité en entreprise.

Missions :

- Inciter un nombre grandissant d'employeurs à mettre en place des actions concrètes en faveur d'un meilleur équilibre des temps de vie ;
- Faciliter le partage des bonnes pratiques entre employeurs pour les aider à mettre en place des actions concrètes ;
- Suivre l'évolution des attentes des salariés et des pratiques des entreprises à travers un Baromètre annuel de la conciliation entre vie professionnelle et vie personnelle.

Le ministère des Sports a publié en 2010, un guide « Sport et maternité » :

<http://www.sports.gouv.fr/IMG/archives/pdf/sport-mater4-2.pdf>

La Haute autorité de santé a publié en 2019 un guide relatif à la « Prescription d'activité physique et sportive pendant la grossesse et en post-partum »

https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2019-07/app_329_ref_aps_grossesse_vf.pdf

Ce référentiel complète les données du guide HAS sur la promotion, la consultation et la prescription d'activité physique et sportive pour la santé qui fait écho à la Stratégie nationale sport-santé 2019-2024 lancée par la ministre des sports et la ministre de la santé.

Il précise les spécificités de la consultation et de la prescription pour les femmes enceintes et en *post-partum*.

D'AUTRES INITIATIVES À SOULIGNER :

- **WeMoms**

Application WeMoms, 1^{ère} communauté des jeunes mamans

Désignée Jeune Entreprise Innovante par le ministère chargé de la Recherche, 2018

WeMoms connecte chaque mois plus de 1,2 millions d'utilisatrices en fonction de critères affinitaires (géolocalisation, âge des enfants, stade de grossesse, choix de maternité) pour leur offrir un réseau de confiance afin de répondre à tous les besoins de la maternité.

Experts, marques partenaires et membres de la communauté assurent à chaque Mom d'avoir une réponse à la moindre de ses questions, 24h / 24 et 7j / 7 dans un climat de bienveillance et d'échange qui fait de WeMoms la communauté mobile la plus engagée de France sur la maternité avec 4,5 M messages échangés chaque mois.

Site internet : <https://www.wemoms.fr>

Contact : contact@wemoms.com

- **Kangatraining**

Kangatraining est un concept comprenant le sport pendant et après la grossesse. Créé en Autriche en 2008 puis s'est développé dans plus de 30 pays ayant des monitrices Kanga licenciées. Activités spécialement développées pour proposer des gammes de cours de sport aux futures mamans ou aux jeunes mamans

avec ou sans leur bébé. Programmes d'entraînement basés sur un concept des sciences du sport et fut concocté avec des experts dans les domaines gynécologie, sciences du sport et physiothérapie.

Kangatraining s'est spécialisé sur le sport avec le bébé, la danse avec le bébé, l'entraînement pendant et après la grossesse. Grâce à notre grande variété de cours tu retrouveras des exercices provenant des domaines suivants : La gymnastique prénatale, le yoga pour les femmes enceintes, la rééducation post accouchement, la méthode Pilâtes : formation de base, la marche nordique, l'entraînement réactif, le sport avec la poussette, l'entraînement fascia, la danse, la gymnastique le Callantics, l'entraînement hyper intensif, l'entraînement fonctionnel, la méthode de Tabata et autre.

Site internet : <https://www.kangatraining.info/country/fr>

Contact: info@kangatraining.at

- **Guide « Active pour la vie – L'activité physique pendant et après la grossesse ».**

http://concertationstleonard.com/wp-content/uploads/2014/11/LS_BrochureActivePourLaVie_2014.pdf

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec 2014.

Guide sur l'activité physique adaptée à cette période de la vie avec des recommandations adaptées et sécuritaires pour les femmes enceintes et les jeunes mamans.