Offre de cours pour les écoles avec label Swiss Olympic

Module 1 : Femme et sport de haut niveau

Durée: 2 leçons (2x 45 minutes)

Thème: Empowerment
Communication sur des thèmes spécifiques aux femmes
Bases du cycle menstruel et des contraceptifs

Niveau: Sec. I

Remarque : Le cours aura lieu à partir de 15 élèves.

À propos de l'atelier

Les connaissances sur des sujets spécifiques aux femmes, tels que le cycle menstruel, le poids corporel, les contraceptifs ou le syndrome de déficit énergétique relatif (RED-S), sont d'une importance capitale pour optimiser l'entraînement et la performance d'une athlète. Si ces connaissances font défaut ou sont insuffisantes, cela constitue souvent une barrière à la communication. Souvent, la honte ou le malaise font également obstacle à une communication ouverte entre l'athlète et les personnes concernées de l'environnement sportif. Les discussions sur ces sujets sont souvent perçues comme désagréables, gênantes et trop privées.
En se basant sur les recommandations de Swiss Olympic en matière de communication, les athlètes apprennent à mener des discussions sur des sujets spécifiques aux femmes avec leur entourage sportif. Des lacunes dans les connaissances en matière de cycle menstruel et de contraception sont également abordées et comblées.

Si vous avez des questions sur le contenu ou le déroulement de l'offre, ainsi que sur la réservation, l'équipe Athlete Hub se tient à votre disposition à l'adresse athletehub@swissolympic.ch.

Module 2: Femme et sport de haut niveau

Durée: 2 leçons (2x 45 minutes)

Thème: Défis et lacunes sur le thème de la femme et du sport de haut niveau
Cycle menstruel, entrainement axé sur le cycle menstruel
Contraceptifs
RED-S

Niveau: Sec. II

Remarque : Le cours aura lieu à partir de 15 élèves.

À propos de l'atelier

La connaissance de sujets spécifiques aux femmes, tels que le cycle menstruel, le poids corporel, les contraceptifs ou le syndrome de déficit énergétique relatif (RED-S), est essentielle pour optimiser l'entraînement et la performance d'une athlète.
Un tiers des athlètes féminines sont confrontées à des baisses de performance dues au cycle menstruel à l'entraînement ou en compétition. Le cours propose des connaissances approfondies sur le cycle menstruel et sur la manière dont ses effets peuvent être perçus et suivis, afin que l'entraînement puisse être adapté en conséquence. Le thème des contraceptifs est également abordé.
Les athlètes apprennent quels sont les risques pour la santé (vulnérabilité accrue aux blessures, troubles du cycle menstruel, baisse des performances ou diminution de la densité osseuse) s'ils consomment trop peu d'énergie. Les facteurs qu'une athlète devrait prendre en compte en ce qui concerne son alimentation sont également discutés.

Si vous avez des questions sur le contenu ou le déroulement de l'offre, ainsi que sur la réservation, l'équipe Athlete Hub se tient à votre disposition à l'adresse athletehub@swissolympic.ch.