

# Modèle en 3 étapes pour les entraîneurs: Ces étapes permettent de prendre en compte le cycle menstruel dans l'entraînement.

Adrian Rothenbühler | © 2023 Swiss Olympic

## maximiser

(Gestion en fonction du cycle)

Exploiter les variations hormonales pendant le cycle menstruel pour optimiser les performances.

Structure d'entraînement



Physiologie



Autonomisation



## intégrer optimiser

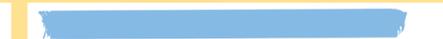
(Optimisation suivant le cycle)

Prendre en considération le cycle menstruel dans le monitoring et opérer des ajustements en cas de douleurs menstruelles.

Structure d'entraînement



Physiologie



Autonomisation



## comprendre aborder

Parler du cycle menstruel et du type de contraception.

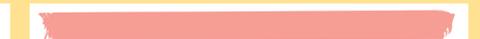
Structure d'entraînement



Physiologie



Autonomisation



Structure d'entraînement\*

Physiologie\*

Autonomisation\*

\*Compétences nécessaires