

<https://www.haute-garonne.fr/actualites/sante-atelier-de-prevention-pour-les-joueuses-du-stade-toulousain>
Haute Garonne
HAUTE-GARONNE - LE DEPARTEMENT
Haute-Garonne - 2026

Santé : atelier de prévention pour les joueuses du Stade Toulousain

Rubric

Actu

Tag 1

Santé

Tag 2

Sport

Tag 3

Stade Toulousain

Publié le 26 janvier 2026

Reading time

Reading time : 1 minutes

Illustration Image



Hat (Teaser)

Stéphanie Andreu-Seigne, sage-femme au Centre de santé sexuelle dépendant du Département, est intervenue devant une partie des joueuses du groupe Elite du Stade Toulousain. À cette occasion, elle a rappelé

l'importance de la prévention et d'un accompagnement médical des joueuses.

Body

Au cours de l'échange entre la sage-femme et les joueuses qui s'est tenu dans une des salles du stade Ernest Wallon au-dessus des terrains d'entraînement, il a été question de cycle menstruel, de son influence sur la performance sportive, la prise en compte par les staffs sportifs des règles dans les entraînements et la préparation physique. « Le rugby, comme la course à pied ou le trampoline par exemple, font partie des sports à haut risque sur l'organisme de la femme », explique Stéphanie Andreu-Seigne. Depuis trois ans, en lien avec différentes politiques publiques de la Haute-Garonne, la feuille de route sport-santé, égalité Femmes-hommes, Stéphanie Andreu-Seigne intervient au sein de plusieurs structures sportives. Elle sensibilise et accompagne les joueurs et joueuses durant l'adolescence afin d'appréhender les besoins de cette période de vie si particulière. En effet, l'entrée au collège correspond à la période de vie où l'activité physique diminue selon les dernières études.

Lien entre cycle menstruel et rupture des ligaments croisés ?

Face aux joueuses de rugby, le discours de Stéphanie Andreu-Seigne est clair et sans tabou : d'entrée de jeu, elle pose la question : « que ressentez-vous durant vos règles ? ». Les réponses ne se font pas attendre : fatigue, baisse d'énergie, douleurs ... Si les conseils s'adressent en direction des joueuses, les staffs techniques et les dirigeant-e-s des clubs sont également présents pour écouter, se sensibiliser et identifier les points d'amélioration à prévoir. Il en ressort plusieurs enseignements : alléger les séances d'entraînement des joueuses durant leur cycle menstruel ce qui permettrait de prévenir les blessures. « On a constaté que les règles ont un impact sur les performances mais également sur certaines blessures, notamment les ruptures de ligaments croisés (LCA) », précise Lou Baguette, joueuse au Stade Toulousain et étudiante en kiné. Victime d'une rupture des ligaments au début de la saison 2023/2024, elle doit soutenir dans quelques semaines son mémoire « Rupture du LCA et cycles menstruels ». « L'objectif est de proposer un protocole pour faire de la prévention et de la sensibilisation, en fonction du cycle menstruel on peut adapter l'entraînement en insistant sur les ischio-jambiers, en faisant des exercices de sauts et de proprioception ». Ce temps avec le Stade Toulousain illustre les actions menées depuis trois ans par le Conseil départemental avec les sportives, les sportifs, les coach-e-s et dirigeant-e-s des différents clubs de Haute-Garonne. Pour la collectivité, l'objectif est de créer des outils et de mettre en place des temps de sensibilisation. Car pour Stéphanie Andreu-Seigne, « il est important de favoriser une meilleure prise en compte du jeune, son épanouissement et son bien-être au sein des clubs qu'elle que soit la pratique, en loisir ou en compétition ».