



## Formation Continue Ligue AuRA Natation - ERFAN

### Comprendre les spécificités féminines en natation



Le samedi 14 mars 2026, la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de Natation – ERFAN a organisé sa deuxième session de formation continue à destination des structures CAF.

À la suite de différents échanges réalisés sur le terrain, il est apparu essentiel de proposer une formation dédiée aux spécificités féminines en natation. Cette initiative s'inscrit dans une volonté claire de :

- Briser les tabous et instaurer un dialogue sain et professionnel entre entraîneurs et nageuses.
- Comprendre l'impact du cycle menstruel et des variations hormonales sur l'entraînement et la performance.
- Savoir identifier les signaux spécifiques chez les nageuses.
- Adapter les contenus d'entraînement ainsi que la communication.

Cette journée de formation, animée par Madame Carmen Vasquez, kinésithérapeute spécialisée en rééducation pelvi-périnéale, a réuni les structures CAF de Saint-Étienne Aquatic Métropole, Natation Villefranche-en-Beaujolais et Grenoble Alp'38. Treize participants étaient présents, dont des nageuses et leurs entraîneurs.

La participation des nageuses a été jugée essentielle afin de garantir une compréhension commune des thématiques abordées et de favoriser l'ouverture d'un dialogue direct et constructif entre athlètes et entraîneurs.

La formation s'est articulée autour de deux temps forts :

- Une partie théorique consacrée au cycle menstruel et à ses impacts.
- Une partie pratique incluant des exercices d'abdominaux hypopressifs.

Le bilan de cette journée est très positif. Les retours des entraîneurs soulignent une meilleure compréhension des spécificités féminines, leur permettant d'adapter plus finement leurs entraînements et d'améliorer la qualité des échanges avec leurs nageuses au quotidien.

Les retours sont également très encourageants. Beaucoup d'entre elles ont acquis de nouvelles connaissances sur leur cycle et sur les stratégies à mettre en place pour concilier entraînement, compétition et performance.

Fort de ce succès, il est prévu de déployer cette formation à l'ensemble des entraîneurs de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes à partir de septembre 2026.

Kahina LOUNES

Responsable Administrative - Coordinatrice sportive Natation Course

