

REPENSER LES RÉGLES DU JEU



Cycle menstruel
et aménagements
des pratiques sportives

Une enquête par



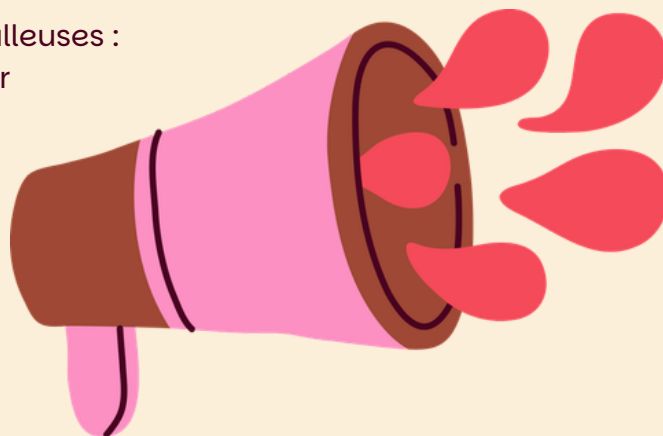
INTRODUCTION

Le 20 février 2026, lors des JO d'Hiver de Milan-Cortina, la patineuse américaine Amber Glenn déclare avoir ses règles au moment de la compétition, évoquant un moment **“difficile et effrayant”**. En cause : les tenues imposées et l'invisibilisation d'un sujet jugé encore trop tabou. De plus en plus de témoignages de sportives émergent dans les médias mais peu de solutions concrètes adviennent pour faire en sorte que le milieu sportif intègre pleinement les règles comme un enjeu central. Car au-delà d'une réalité physiologique, les règles questionnent la création d'espaces sportifs inclusifs où il est possible d'exercer une activité sportive dans des conditions adaptées, dignes et justes pour tou·tes.

Depuis 2023, l'association Règles Élémentaires mène son projet J'ai mes règles, je fais du sport dans le but de mettre fin au tabou des règles dans la pratique sportive et de favoriser ainsi une égalité réelle entre les athlètes. D'abord lancé en partenariat avec le Fondation du Football, le projet a permis de créer diverses actions à destination des acteur·ices du football : une première enquête réalisée auprès des joueuses amatrices de football, des ateliers de sensibilisation à destination des plus jeunes, la formation de équipes encadrantes, des webinaires, et la création d'une plateforme-ressources. Consciente que le sujet ne se limite pas à un seul sport ni à un seul corps de métier, Règles Élémentaires veut impulser une réflexion générale dans l'ensemble du milieu sportif, des sportives et sportifs amateur·ices aux acteurs institutionnels, en passant par le milieu du sport professionnel.

L'enquête **“Repenser les règles : cycle menstruel et aménagements des pratiques sportives”** a été menée afin d'interroger les besoins des athlètes à chaque cycle menstruel. L'enquête rend compte d'un besoin clair d'adaptation des pratiques sportives pour les personnes ayant leurs règles.

En effet, l'enquête confirme et accentue les résultats observés en 2023 auprès des footballeuses : le milieu sportif reste largement silencieux sur la question des règles, laissant les athlètes faire face seules à une réalité pourtant commune. Or, tant que les clubs n'investissent pas ce sujet, le stress et, potentiellement, la démobilité des athlètes féminines continueront de peser sur la pratique.



MÉTHODOLOGIE

En 2023, Règles Élémentaires lançait son projet "**J'ai mes règles, je fais du sport**" et publiait sa première enquête sur l'impact des règles en milieu sportif : "**Règles & Sport : carton rouge sur les tabous**". Menée en partenariat avec le Fondation du Football auprès de plus de 600 joueuses de football amatrices de 11 à 18 ans et d'encadrant·es de clubs de football, cette enquête avait été fondatrice : elle avait permis de documenter, pour la première fois à quel point le tabou autour des règles était ancré dans le milieu sportif, renforçant l'absentéisme et accélérant le décrochage de la pratique.

En 2025, Règles Élémentaires a décidé de mener une nouvelle enquête, cette fois-ci étendue à un panel de disciplines sportives et un type de profil élargi. En effet, les tabous liés aux règles et leurs impacts ne se limitent pas à un seul sport, mais sont ancrés de manière systémique dans le milieu sportif. Afin d'accéder à cette représentativité, le panel a donc été élargi à 43 disciplines sportives, aux athlètes professionnel·les, et à un panel d'âges allant au-delà de 25 ans, permettant d'avoir des informations complémentaires à la première enquête.

Toujours dans un objectif de représentativité, l'enquête a été diffusée auprès d'une pluralité de structures (associations, clubs sportifs, institutions sportives) mais aussi à travers les réseaux sociaux de Règles Élémentaires (Instagram, Tiktok). 408 joueuses, dont 48,5 % âgées de 11 à 24 ans, et 51,5 % âgées de plus de 25 ans, pratiquant plus de 30 sports différents, ont ainsi répondu à notre questionnaire entre août 2025 et mars 2026.

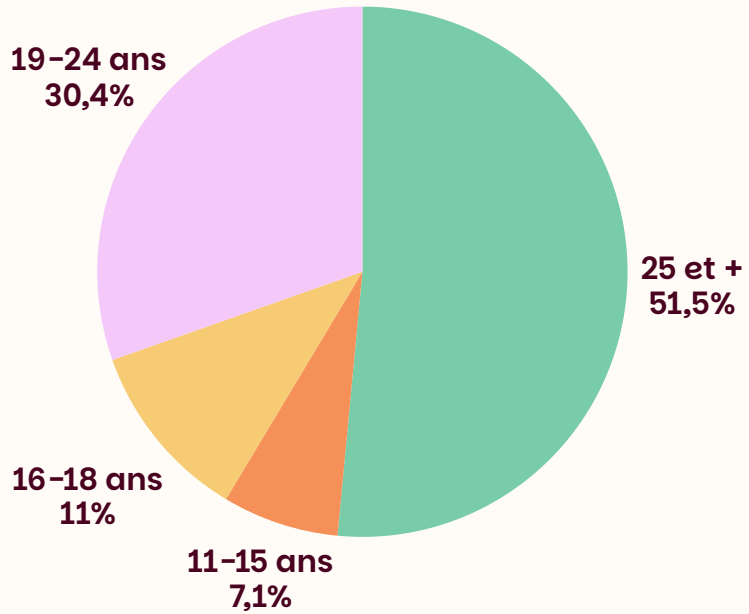
Autre choix structurant de cette édition : se concentrer exclusivement sur la parole des athlètes. Contrairement à 2023, les encadrant·es n'ont pas été interrogé·es, afin de laisser toute la place à l'expression directe des vécus et ressentis de celles qui pratiquent.



PROFIL DES RÉPONDANTES

Âge des répondantes :

Répartition en fonction de l'âge



Une majorité des répondantes ont plus de 25 ans

11-15 ans

7%

16-18 ans

11%

19-24 ans

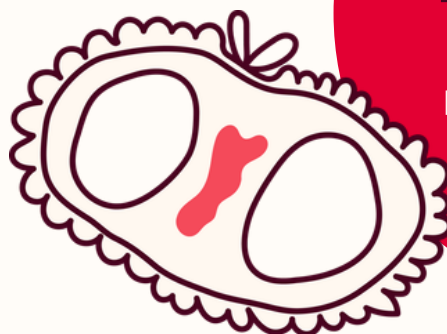
30%

25 et +

51%

Âge des premières règles

L'âge moyen des premières règles chez les répondantes est **12,8 ans**.
À noter qu'une personne parmi les 408 répondantes n'a pas encore eu ses règles.



12,8 ANS

L'âge moyen des premières règles chez les répondantes

DISCIPLINES PRATIQUÉES

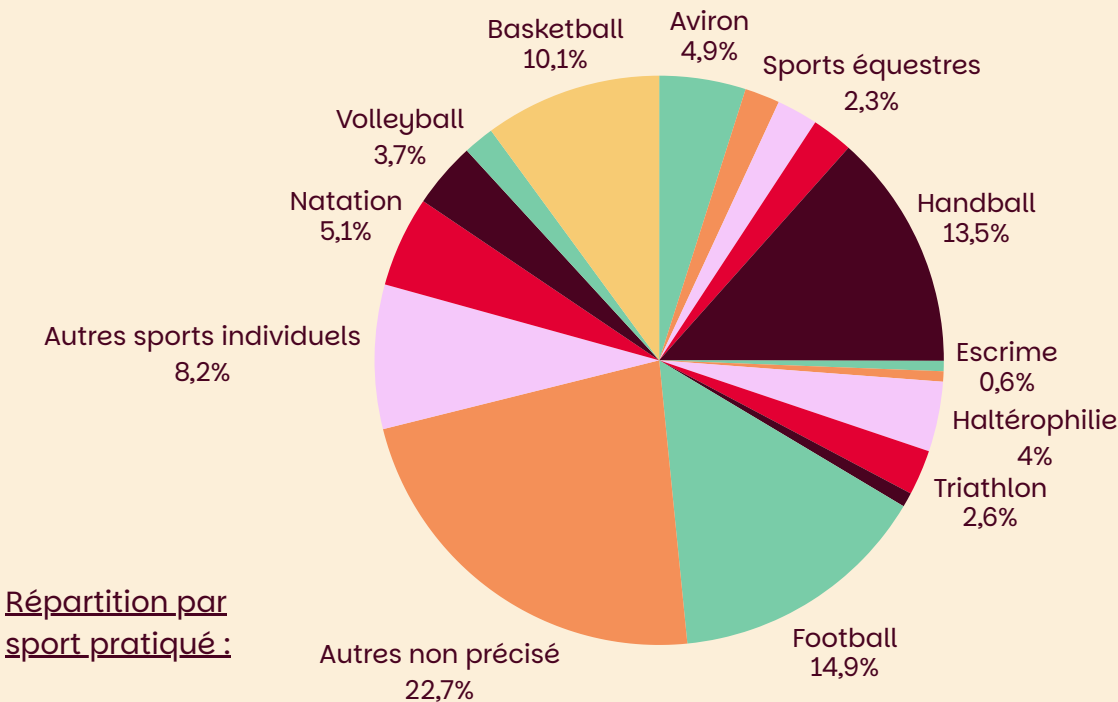
Nous avons fait le choix d'élargir le questionnaire à 43 disciplines sportives, dont 30 sont représentées dans les profils des personnes répondantes. Pour autant, 19,4 % des personnes interrogées pratiquent un autre sport que ceux que nous avons listés.

L'échantillon présente une répartition au profit des sports collectifs, qui représentent au moins 51 % de l'échantillon, suivis par les sports individuels, qui représentent au moins 29,6 % de l'échantillon.



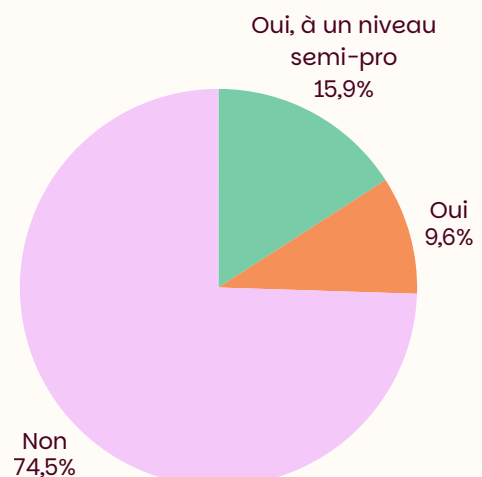
Les sports les plus représentés sont :

- Le rugby (**15%**)
- Le football (**12,7%**)
- Le Handball (**11,5%**)
- Le Basketball (**8,6%**)
- La natation (**4,4%**)
- L'aviron (**4,2%**)



Répartition entre sport amateur ou professionnel

Parmi les 345 athlètes qui le précise, la grande majorité (**74,5 %**) sont amatrices, mais plus d'un quart (**25,5%**) des répondantes pratiquent ou ont pratiqué à un niveau professionnel ou semi-professionnel.



PARTIE 1

LES RÈGLES : UN MANQUE
D'INFORMATION SOURCE
D'APPRÉHENSION



L'accès à l'information

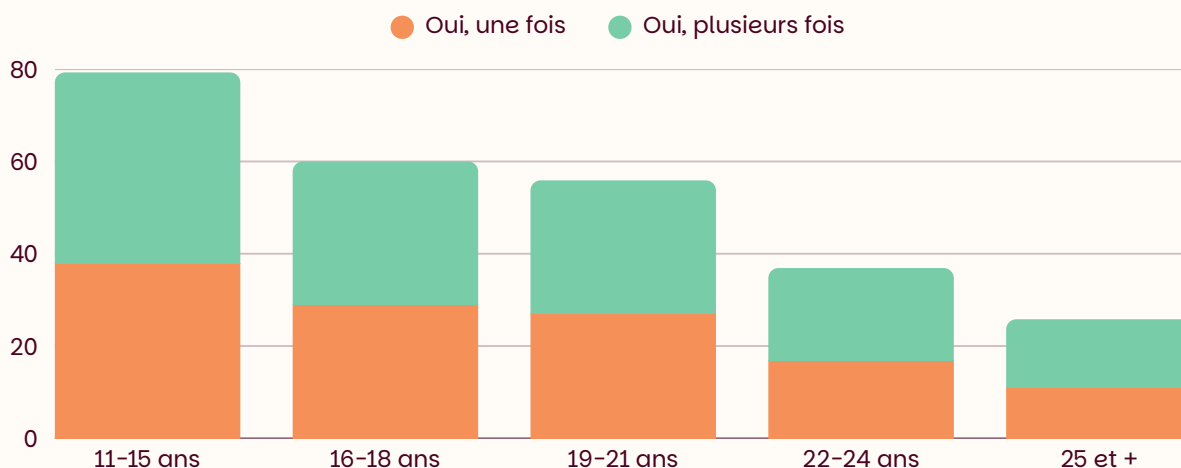
Un tabou renforcé chez les jeunes

61 %

des athlètes n'ont jamais participé à un temps d'information sur le sujet des règles.

→ On observe cependant une grande disparité entre les classes d'âge. Près de **8 athlètes de moins de 15 ans sur 10** ont eu accès, mais seulement **4 athlètes de 25 ans et plus sur 10**.

Avez-vous déjà participé à un temps d'information sur le sujet des règles ?

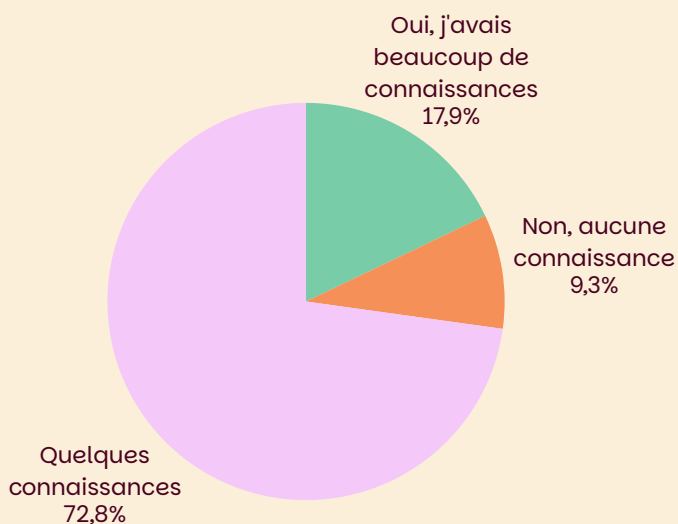


Le manque d'information avant les premières règles

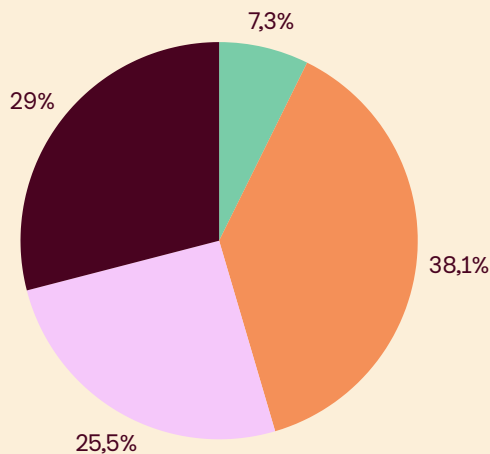
Seulement **près de 18 %** des répondantes estiment avoir eu beaucoup de connaissances sur les règles avant de les avoir. La grande majorité (**72,8 %**) estiment avoir eu seulement quelques connaissances, et **9,3 %** aucune connaissance.

Parmi celles qui avaient des connaissances, seulement **7,3 %** savaient que les règles pouvaient avoir un impact sur la pratique sportive.

Aviez-vous des connaissances à propos des règles, avant de les avoir ?



Le type de connaissances



- Une définition générale
- Je connaissais le mot et je savais que c'était lié à la puberté
- Scientifiques (fonctionnement du cycle menstruel, durée, douleurs...)
- Je savais que mes règles pouvaient avoir un impact sur ma pratique sportive

Source des informations sur les règles

**PLUS DE 7
ATHLÈTES SUR 10**

ont entendu parler des règles par leurs parents

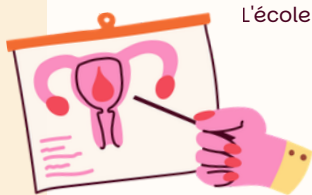
**PRÈS D'1
ATHLÈTE SUR 2**

a entendu parler des règles à l'école

SEULEMENT 2% DES ATHLÈTES

ont reçu de l'information sur les règles au sein de leur club sportif

→ Le club sportif, quant à lui, est l'espace le moins privilégié pour parler des règles puisque **seulement 2% des athlètes** y ont reçu de l'information sur les règles.



L'école (prof. de SVT, infirmière scolaire...)

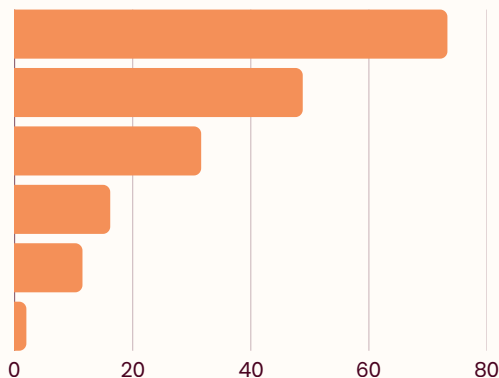
Vos parents

Vos ami-e-s

Livres, films, séries

Internet

Le club (infirmière, coachs...)



Sources d'informations sur les règles

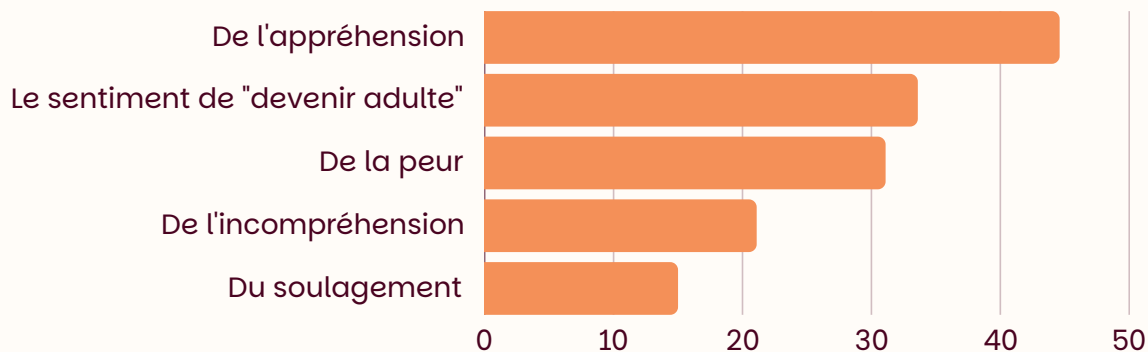


9 ATHLÈTES SUR 10

estiment qu'il n'existe pas assez d'informations sur les liens entre sport et règles.

		11-15 ans	16-18 ans	19-21 ans	22-24 ans	25 ans et +	Total
Pensez-vous qu'il existe assez d'informations sur les liens entre sport et règles ?	Pas du tout	20,7%	33,3%	54,2%	56,9%	62,9%	54,5%
	Un peu	58,6%	57,8%	40,7%	35,4%	29,5%	37%
	Plutôt	13,8%	2,2%	1,7%	6,2%	4,8%	5%
	Absolument	6,9%	6,7%	3,4%	1,5%	2,9%	3,5%

Les ressentis des premières règles



Les ressentis exprimés lors des premières règles
(plusieurs choix possibles)

PRÈS DE 6 ATHLÈTES SUR 10

ont ressenti de la difficulté autour de leurs premières règles (peur, appréhension, honte)

→ 56 % des répondantes ne donnent pas une émotion unique, mais une complexité d'émotions, avec 2 à 4 ressentis simultanés.

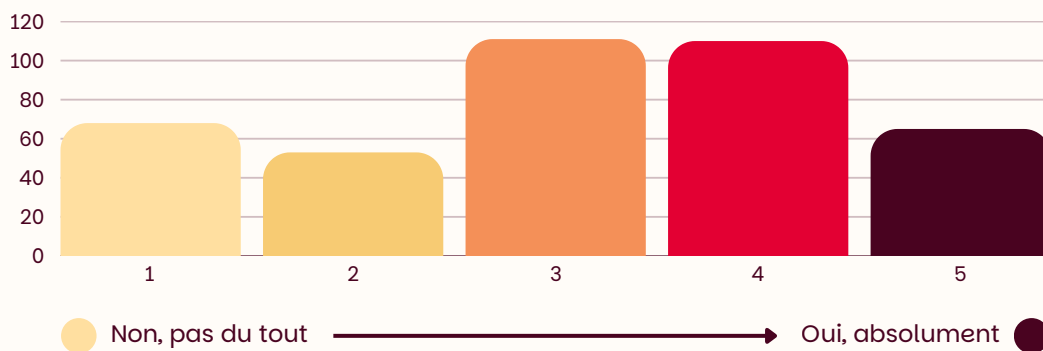
Avoir ses règles et faire du sport : une source de stress

8 ATHLÈTES SUR 10

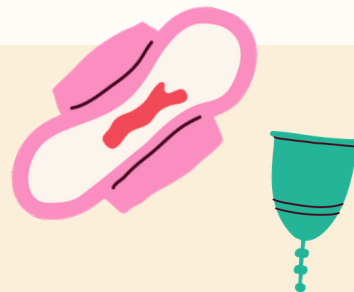
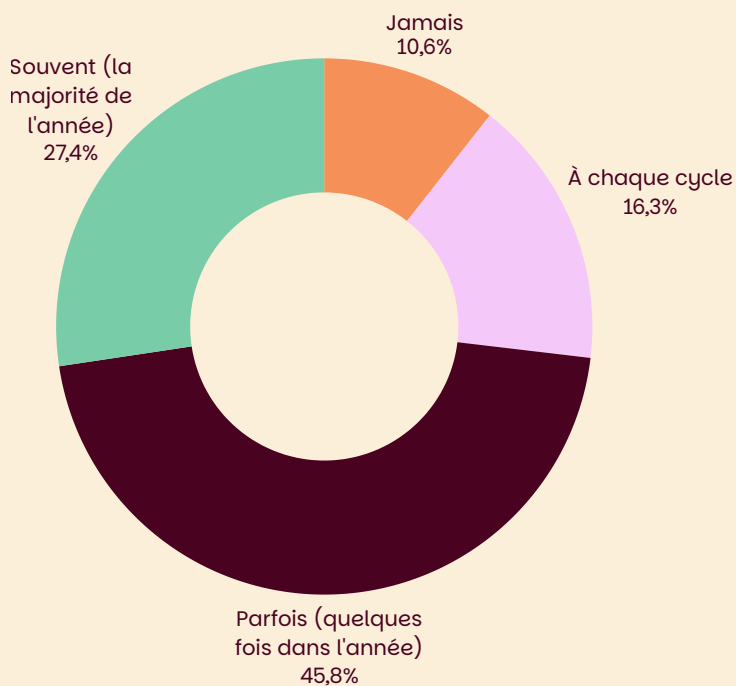
estiment qu'avoir ses règles en entraînement est une source de stress

POUR PRÈS DE 2 ATHLÈTES SUR 5

c'est même très stressant



Trouvez-vous cela stressant d'aller à l'entraînement lorsque vous avez vos règles ?



→ Parmi celles qui trouvent cela stressant d'avoir ses règles lors d'entraînement, **9 athlètes sur 10** estiment que ce stress est récurrent. Pour **plus de 4 athlètes sur 10** c'est même à chaque cycle ou la majorité du temps.

Si oui, à quelle fréquence cela peut-il être stressant ?

3 ATHLÈTES SUR 5

ont déjà eu un temps de sensibilisation sur les règles

SEULEMENT 1 ATHLÈTE SUR 6

ne ressent pas du tout de stress du tout à l'idée de faire du sport en ayant ses règles

8 ATHLÈTES SUR 10

estiment ne pas avoir accès à suffisamment d'informations avant leurs premières règles



Un manque d'information source d'appréhension

On constate que les athlètes n'ont pas toutes eu le même accès à de l'information concernant les règles. Si 3 athlètes sur 5 ont déjà eu un temps de sensibilisation sur les règles, 8 sur 10 estiment avoir ne pas avoir eu accès à suffisamment d'informations avant leurs premières règles.

On observe également qu'il y a un véritable manque d'information concernant les liens entre les règles et le sport, ce qui semble générer de l'appréhension pour la grande majorité des athlètes. En effet, seulement 1 athlète sur 6 ne ressent pas du tout de stress du tout à l'idée de faire du sport en ayant ses règles.



PARTIE 2

**UN TABOU PERSISTANT
DANS UN MILIEU INADAPTÉ**

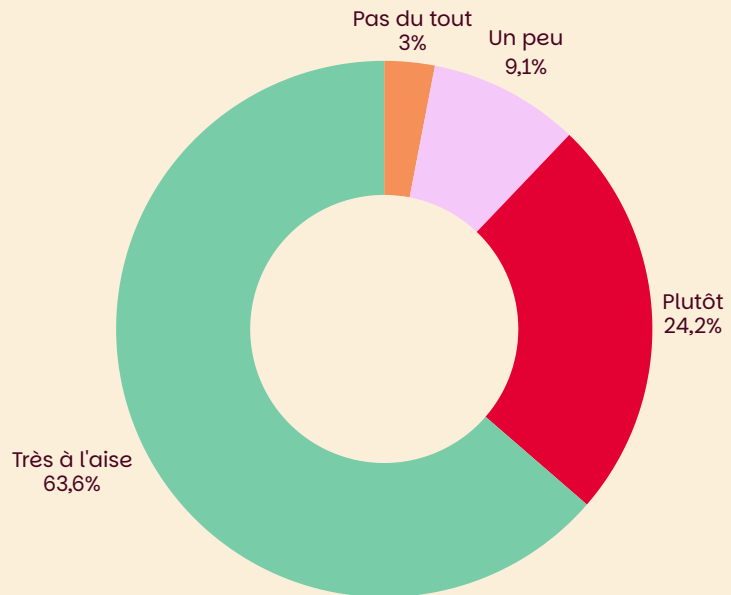


Un tabou renforcé chez les jeunes

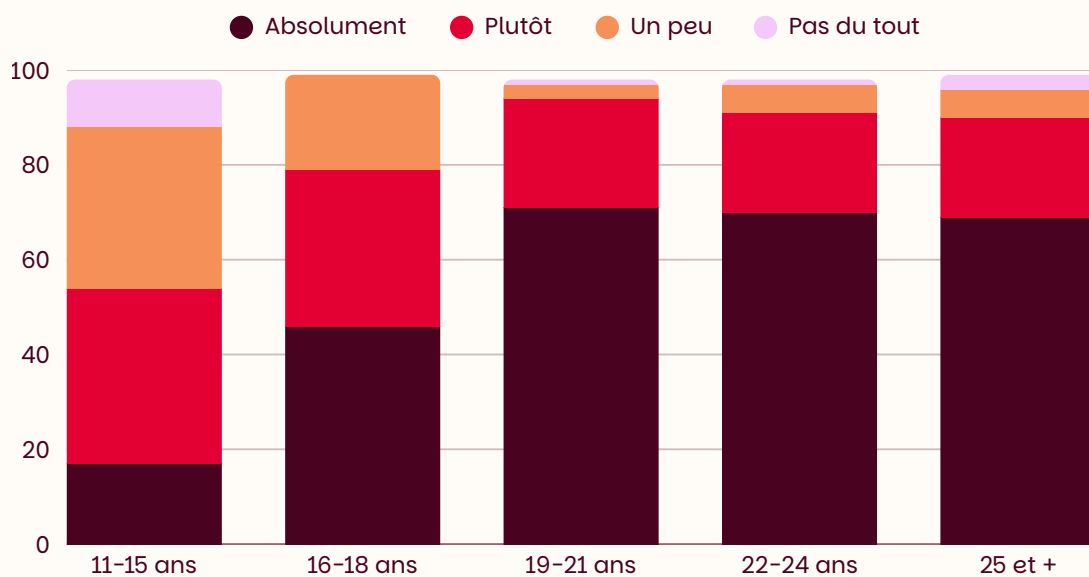
Êtes-vous à l'aise pour parler des règles ?

97 %

des répondantes déclarent pouvoir parler des règles



→ Pourtant, on observe que le sujet est plus difficile à aborder pour les 11-15 ans, qui sont **44,8 % à se sentir peu, voire pas du tout à l'aise d'aborder le sujet.**



Êtes-vous à l'aise pour parler des règles ? (pas du tout/très à l'aise)

Le tabou des règles dans le sport

88 % pensent que les règles sont un sujet tabou dans le sport en général.

C'est même **1 sportive sur 5** qui trouve que les règles sont absolument tabou dans le sport.

A noter que, parmi les 329 athlètes ayant précisé leur discipline, le tabou apparaît plus marqué dans les sports individuels : **70 %** d'entre elles considèrent les règles comme un sujet tabou, contre **52 %** dans les sports collectifs.

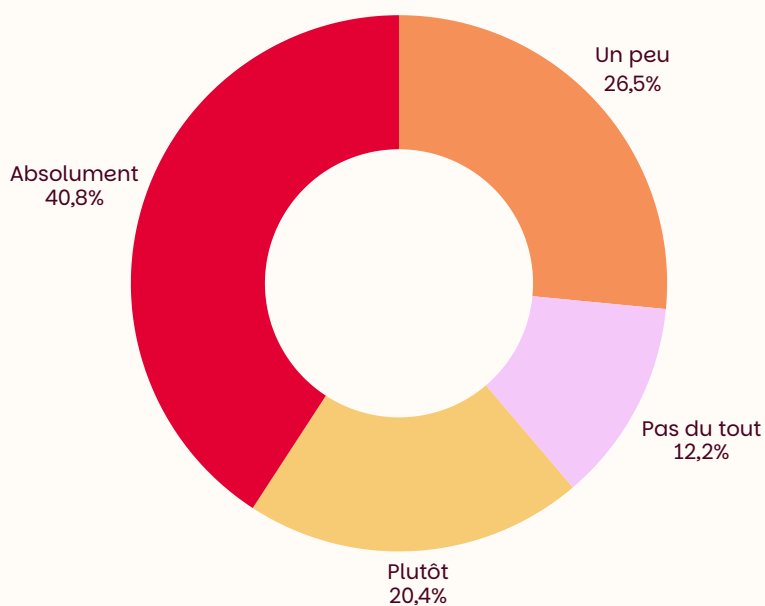
88 %

pensent que les règles sont un sujet tabou dans le sport en général

1 SPORTIVE SUR 5

trouve que les règles sont absolument tabou dans le sport

Pensez-vous que les règles sont un sujet tabou dans le sport en général ?



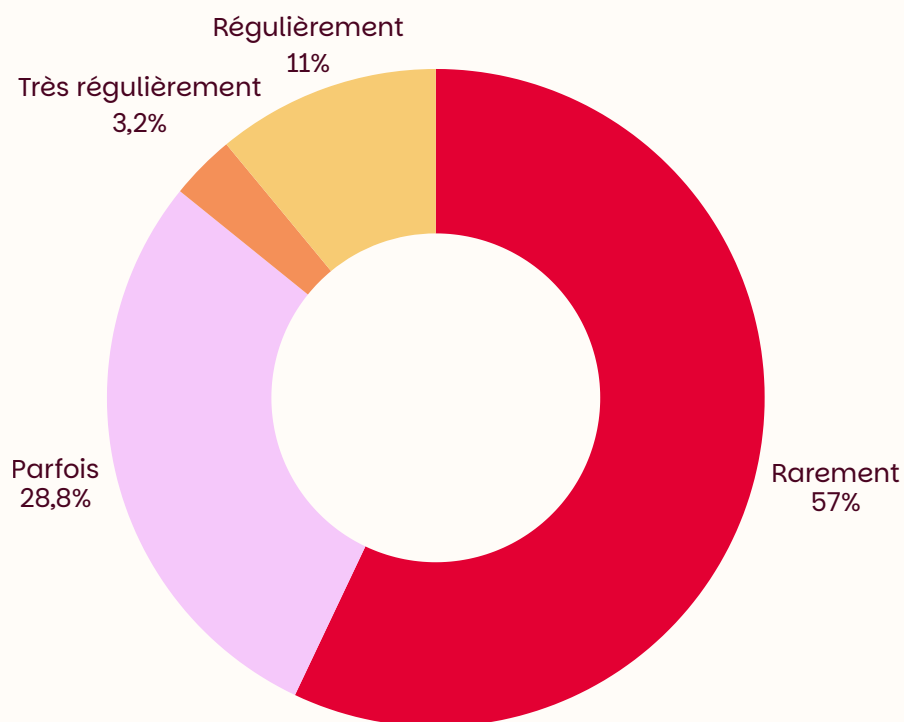
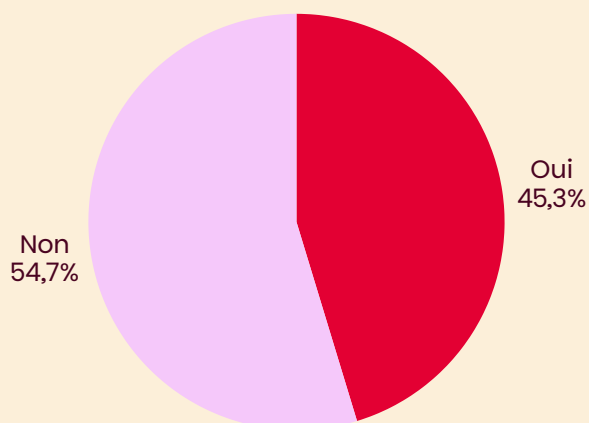
Un milieu sportif inadapté

L'absentéisme lié aux règles

55%

des répondantes déclarent avoir déjà manqué un match/une compétition/un entraînement à cause de leurs règles

Avez-vous déjà manqué un entraînement, un match ou une compétition à cause de vos règles ?

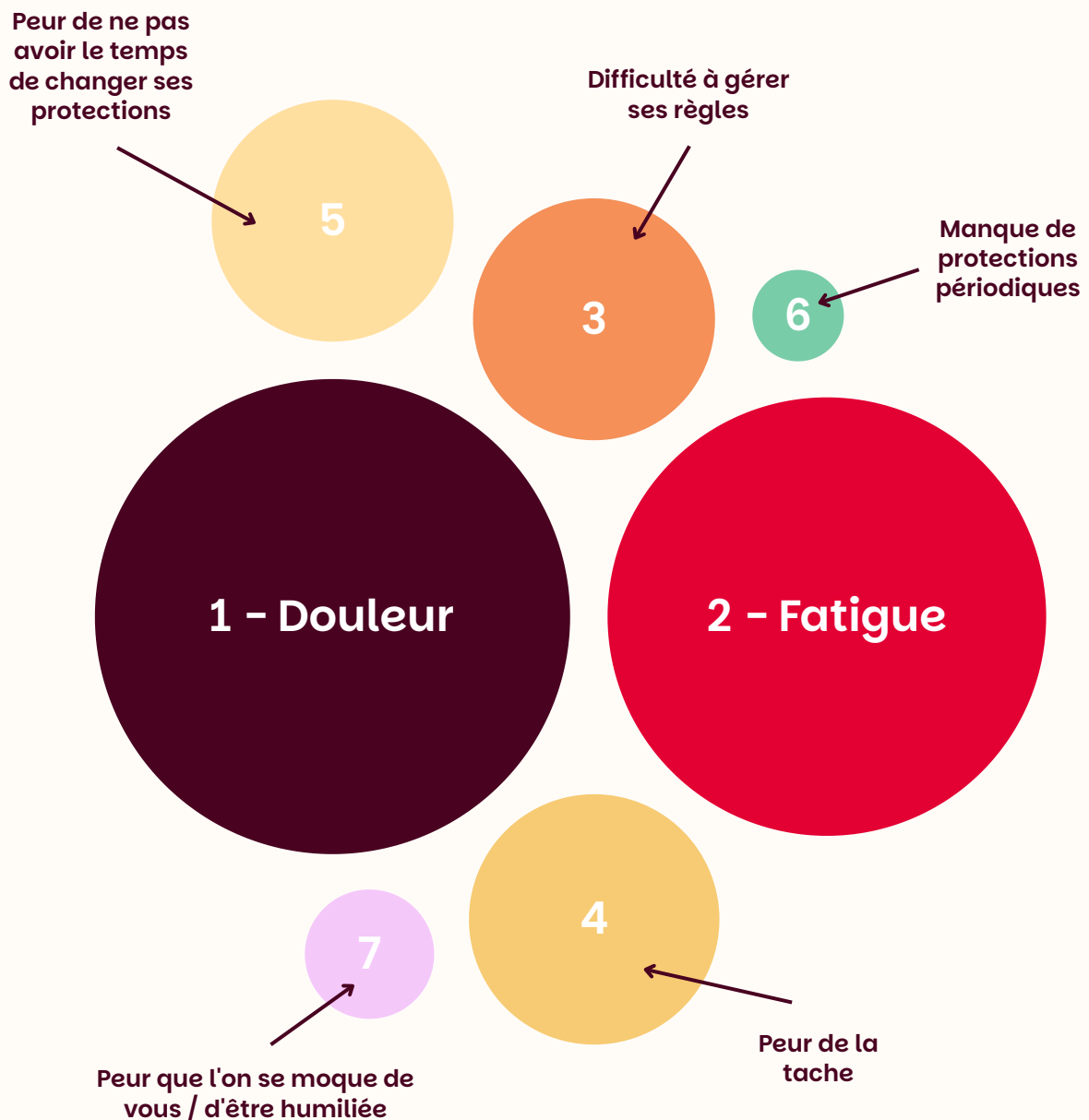


→ Parmi les **219** athlètes qui indiquent une régularité de leur absentéisme, c'est **43%** qui s'absentent fréquemment.

Les raisons de l'absentéisme

Les causes principales évoquées pour expliquer cet absentéisme sont les **douleurs** (qui concernent 54,7 % de l'ensemble des répondantes) et la **fatigue** (46,3 %).

D'autres motifs d'absence sont liés à des **environnements sportifs non adaptés** (peur de la tache (15,4 %), difficulté à gérer ses règles (14,2 %), peur de ne pas pouvoir changer de protection (14 %)).



Raisons de l'absentéisme (plusieurs réponses possibles).

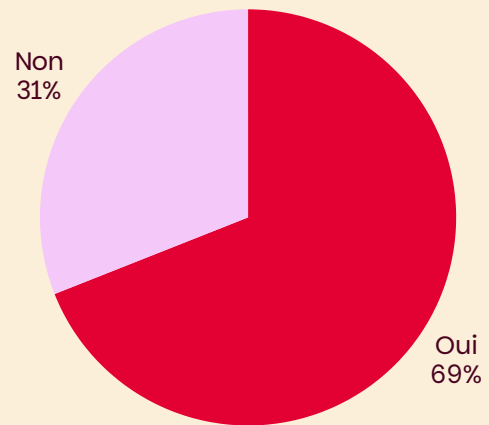


Progression sportive

69 %

estiment que pendant les règles leur progression sportive est ralentie

Avez-vous le sentiment que votre progression sportive soit ralentie lorsque vous avez vos règles ?



Tenue inadaptée

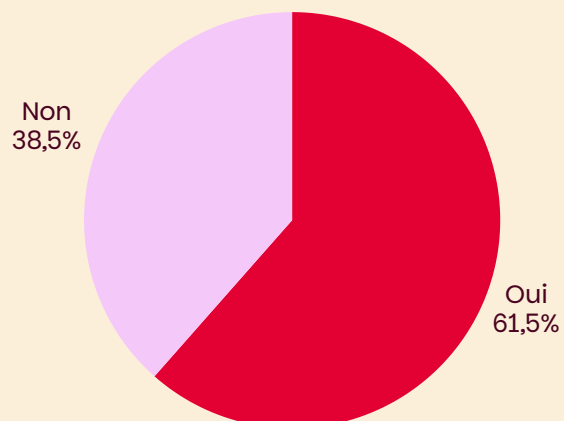
38,5 %

des athlètes considèrent que leur tenue n'est pas adaptée pour faire du sport pendant leurs règles.



→ À noter que chez les athlètes pratiquant la **natation** cette proportion monte à **66,7 %**.

Pensez-vous que votre tenue soit adaptée pour faire du sport quand vous avez vos règles ?

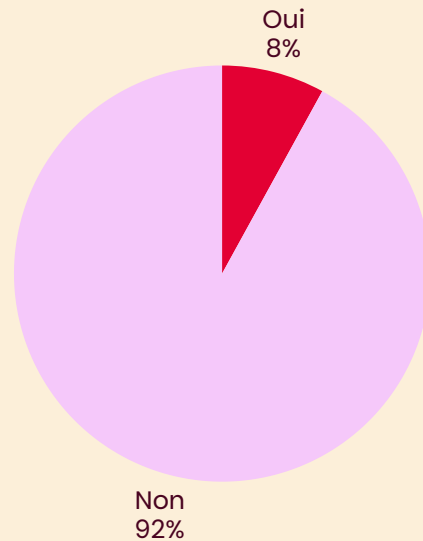


Décrochage

8%

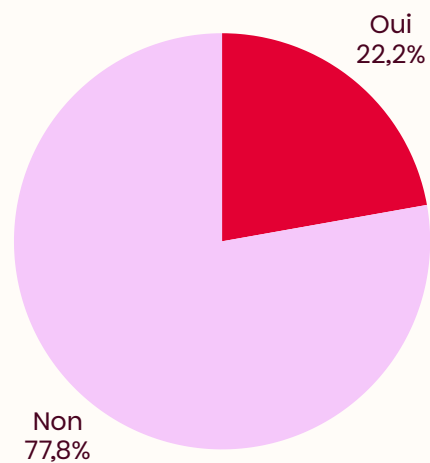
des athlètes ont déjà envisagé d'arrêter leur pratique sportive en raison d'un environnement d'entraînement inadapté aux règles

Avez-vous déjà envisagé d'arrêter votre pratique sportive en raison d'un environnement d'entraînement inadapté aux règles ?



→ Parmi les nageuses, se sont même **2 athlètes sur 10** qui ont déjà considéré cette éventualité.

Part de nageuses ayant déjà envisagé d'arrêter sa pratique sportive en raison d'un environnement d'entraînement inadapté aux règles



Conclusion

Un tabou persistant dans un milieu inadapté

Le tabou des règles demeure omniprésent dans le milieu sportif, ce qui contribue à des espaces peu accueillants des personnes qui ont leurs règles. De fait, plus de la moitié des athlètes a déjà manqué un entraînement à cause de ses règles. Si les raisons principales évoquées pour cet absentéisme sont les douleurs et la fatigue, une part non négligeable est dû à l'environnement, la honte ou la gêne.

PARTIE 3

ADAPTATION DE LA PRATIQUE LORS DES RÈGLES



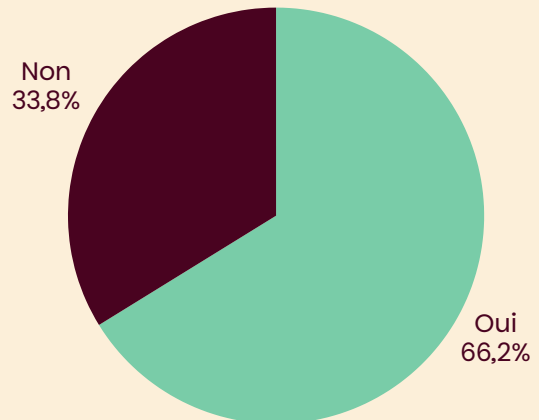
Adaptation de la pratique

Près de

2/3

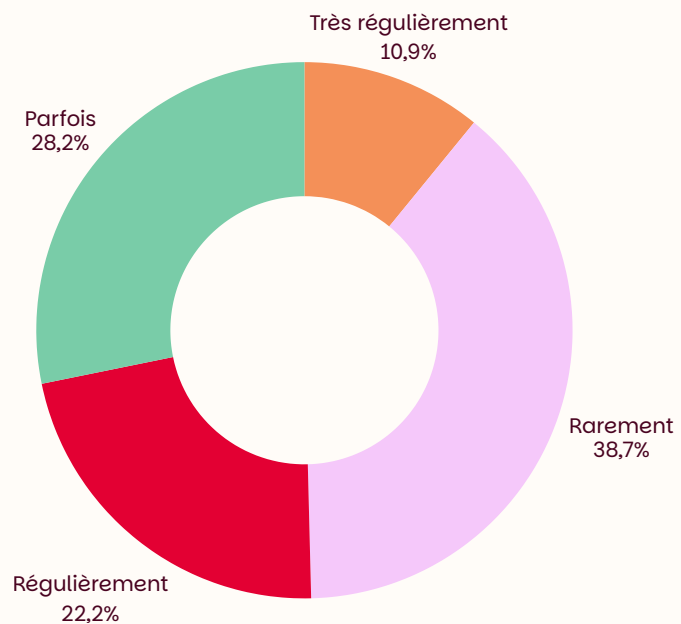
des athlètes ont déjà dû adapter leur entraînement à cause de leurs règles

Avez-vous déjà dû adapter votre entraînement à cause de vos règles ?



→ Parmi les 266 répondantes qui indiquent la régularité de leur adaptation, c'est **3 athlètes sur 5 qui adaptent fréquemment leur entraînement** à cause de leurs règles.

Si oui, à quelle fréquence avez-vous dû adapter votre entraînement à cause de vos règles ?

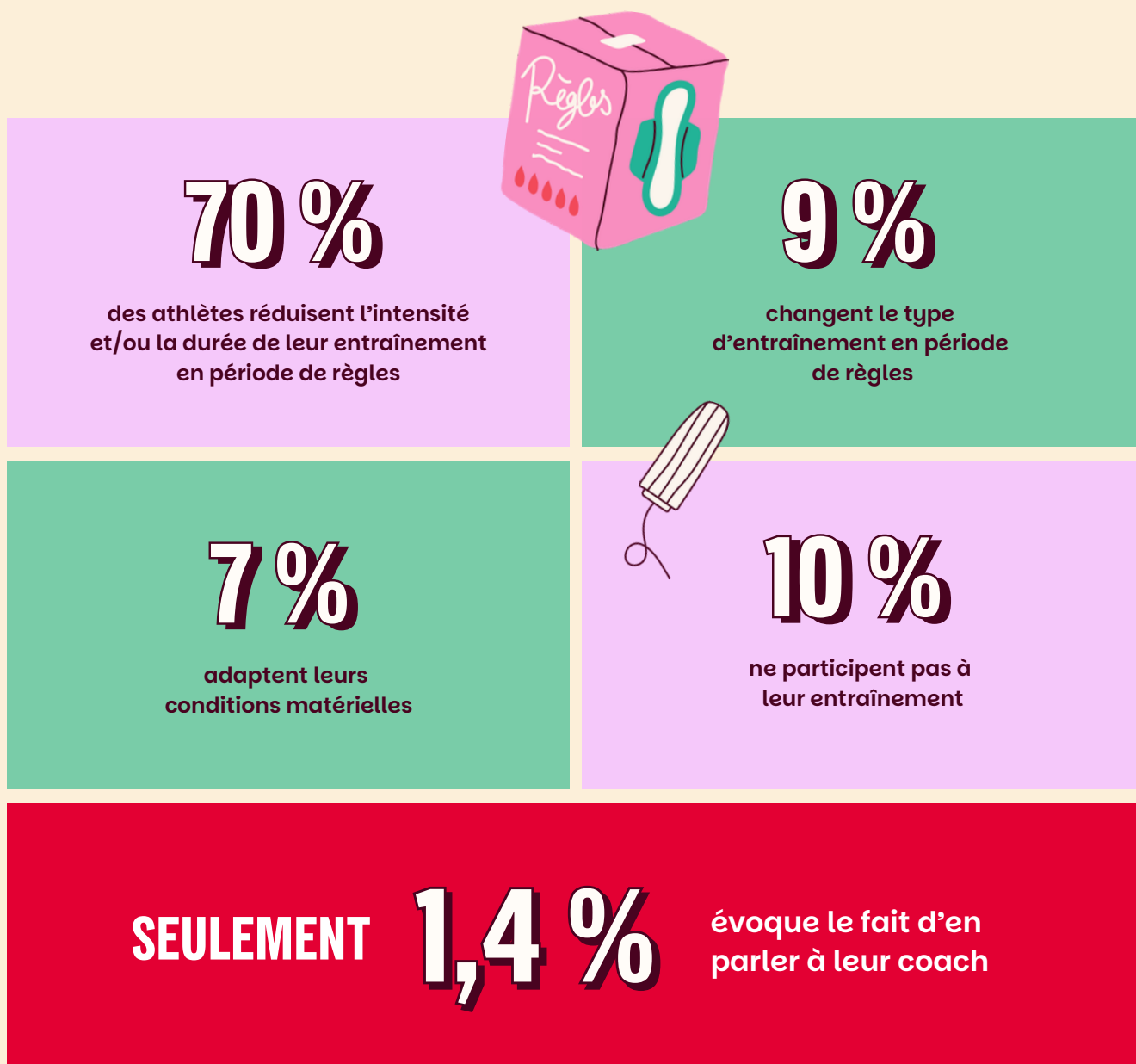


Types d'adaptation

Parmi les athlètes qui adaptent leurs entraînements en période de règles, 64,9 % réduisent l'intensité et/ou la durée de leur entraînement. 9,1 % changent le type d'entraînement. 6,7 % adaptent leurs conditions matérielles (tenues, type de protection périodique). 9,6 % ne participent pas à leur entraînement (arrêt ou décalage de la session).

Seulement 1,4 % évoque le fait d'en parler à leur coach.

À noter que les types d'adaptations étaient des réponses libres dans le questionnaire. Nous avons choisi de catégoriser les 208 réponses en 8 catégories (arrêt ou décalage de la pratique, changement de type d'entraînement, adaptation matérielle, prise de médicament, dialogue avec son coach, pauses dans l'entraînement, réduction du temps de l'entraînement, entraînement dit "subis").

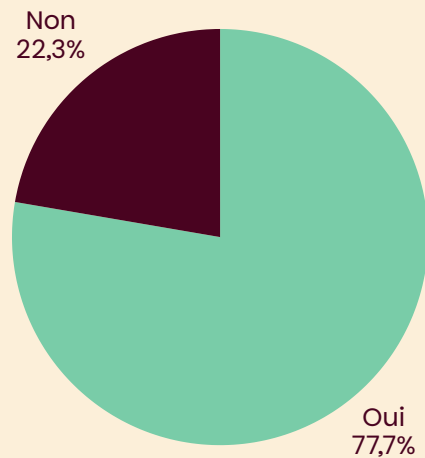


Le souhait de participer à un atelier

78 %

pense qu'il leur serait utile de participer à un atelier sur les règles et le sport

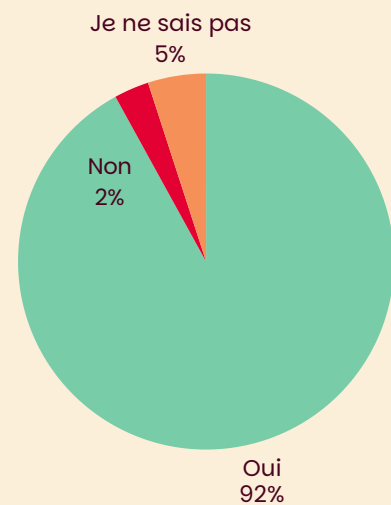
Pensez-vous que participer à un atelier sur le sport et les règles pourrait vous être utile ?



92 %

pensent que les garçons auraient aussi besoin d'être formés sur le sujet

Pensez-vous que les garçons ont aussi besoin d'être formés sur le ce sujet ?

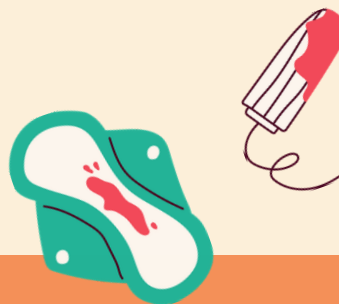


Conclusion

Le décrochage et l'adaptation individuelle en conséquence du manque d'information, du tabou et des environnements inadaptés.

Les règles impactent donc très clairement les entraînements des athlètes. Leurs stratégies d'adaptation sont majoritairement marquées par la réduction de l'intensité et de la modification du type d'exercice pour un entraînement plus doux. Cependant, ces stratégies restent majoritairement individuelles, et ne constituent pas des aménagements. Les athlètes voient cependant en grande majorité, une opportunité dans le fait de participer à un atelier sur les liens entre les règles et le sport.

LES CHIFFRES À RETENIR



8 ATHLÈTES SUR 10

n'ont pas eu accès à
suffisamment de
connaissances avant
leurs premières règles

92 %

estiment qu'il n'existe
pas assez d'information
sur les liens entre le
sport et les règles

80 %

estiment que c'est
stressant d'aller à
l'entraînement
lorsqu'on a ses règles

45% DES 11-15 ANS

ne sont pas à l'aise de
parler des règles

**PRÈS DE 9
ATHLÈTES SUR 10**

estiment que les règles sont
un sujet tabou dans le sport

1 ATHLÈTE SUR 2

a déjà manqué un entraînement
à cause de ses règles

**$\frac{2}{3}$
DES ATHLÈTES**

ont dû adapter leurs
entraînements à
cause de leurs règles

**8 ATHLÈTES
SUR 10**

souhaitent participer
à un atelier sur les
règles

92% DES ATHLÈTES

pensent que les garçons
auraient aussi besoin d'être
formés sur le sujet