

GUIDE DU RETOUR AU JEU

APRÈS L'ACCOUCHEMENT



**Ce cadre offre
l'opportunité de changer
les perceptions des
futures footballeuses
enceintes.**

Toutes les joueuses



Sommaire

01

Guide pour les joueuses

Section post-partum	04
Les principales caractéristiques du parcours post-partum	07
De l'avant grossesse à la grossesse	08
Post-partum 0 - 6 semaines	16
Post-partum 5 - 7 semaines	17
Retour à l'exercice à partir de la 12 ^e semaine	18
Retour au football	20
Retour aux performances de haut niveau	21
Étude de cas de retour au jeu après l'accouchement	23

02

Guide pour l'entourage

Recommandations pré-partum	26
Première étape du post-partum : retour rapide à l'exercice	35
Deuxième étape du post-partum : contrôle de la santé du plancher pelvien	36
Troisième étape du post-partum : retour à l'exercice en préparation du retour sur le terrain	37
Quatrième étape du post-partum : retour à l'entraînement spécifique du football	38
Cinquième étape du post-partum : retour aux performances de haut niveau	40

03

Guide pour les changements de réglementation

Sensibilisation à la grossesse, la maternité et au retour à la compétition post-partum	43
Communication pendant la grossesse et le post-partum	43
Plan de grossesse et de post-partum	43
Services professionnels fournis	44
Évaluation de la santé de la joueuse	45
Voyages	46

INTRODUCTION

Depuis le 1er janvier 2021, des réglementations ont été promulguées afin de protéger les droits des joueuses qui entament une grossesse durant leur carrière. Auparavant, il n'existait aucune obligation en matière de maternité dans le football, ce qui était en contradiction directe avec les dispositions de la Convention 183/2000 de l'Organisation internationale du travail (OIT) sur la protection de la maternité.

Sur la base des recommandations de l'OIT et de la politique parentale de la FIFPRO, un ensemble de normes sectorielles minimales a été élaboré et intégré au Règlement du Statut et du Transfert des Joueurs (RSTJ) de la FIFA.

Bien que toute joueuse professionnelle enceinte ait droit aux protections prévues par ce règlement, il a été clairement établi que les joueuses et les personnes travaillant avec elles ont besoin de conseils sur la manière de gérer au mieux la grossesse pendant le jeu et avant de prendre un congé de maternité (pré-partum), sur ce qui les attend après l'accouchement (post-partum) et sur la manière de se préparer au mieux à un retour au jeu. Après avoir demandé à des joueuses

de faire part de leurs propres expériences avant et après l'accouchement, la FIFPRO a constaté un manque de conseils et de connaissances facilement accessibles dans le paysage footballistique, qui devraient être disponibles pour guider les joueuses à travers les besoins spécifiques de leur corps et de leur esprit en ce qui concerne le retour au football après la grossesse.

En examinant les expériences mêmes des joueuses ainsi que la littérature scientifique existante et les recommandations médicales spécialisées, la FIFPRO a élaboré un guide pratique qui peut informer les joueuses à chaque étape de leur parcours - depuis les premières semaines de grossesse jusqu'à un retour optimal au jeu.

Ce guide a été élaboré non seulement pour permettre aux joueuses de mieux vivre, plus efficacement, leur maternité, mais aussi pour indiquer aux clubs, aux ligues, aux fédérations et à tout autre organisme nécessaire comment les aider pendant le processus de grossesse, de maternité et de retour à la compétition. Ce guide présente une vision élargie du parcours du retour au jeu après l'accouchement, et les points particuliers décrits dans ce guide relèvent d'expériences individuelles, et ne sont en aucun cas des consignes.

Durant l'étude, il a été possible de soulever certains problèmes fondamentaux qui nécessitent donc une réglementation pour garantir des normes minimums quant à ces questions. L'objectif est de fixer ces normes pour le monde entier et de veiller ainsi à une protection de base pré-partum et post-partum à laquelle chaque joueuse a droit lorsqu'elle fonde sa famille.

LE GUIDE SUR LA GROSSESSE ET LE RETOUR AU JEU APRÈS L'ACCOUCHEMENT - GRJAA

Pourquoi avons-nous besoin du Guide GRJAA ?

Pour la plupart des joueuses professionnelles, leurs meilleures années de performance se chevauchent largement avec leur période de fertilité maximale.

Elles cherchent donc à fonder une famille pendant leur carrière de joueuse, avec le désir de reprendre ensuite leur travail.

Les joueuses doivent prendre en compte de nombreux éléments pour préparer leur retour au sport après l'accouchement, notamment l'expérience physique de l'accouchement et la façon dont il peut affecter des éléments tels que la paroi abdominale ou le plancher pelvien.

Ce n'est toutefois pas le seul changement qui pourrait avoir un impact sur les performances s'il n'est pas pris en compte. L'équilibre énergétique, la santé des seins, les cycles menstruels, les perturbations du sommeil et la santé mentale jouent tous un rôle dans le bien-être général d'une nouvelle mère.

Pour un sujet aussi varié et complexe, il existe très peu de conseils accessibles aux joueuses à cet égard - un problème auquel nous espérons remédier avec le guide de la FIFPRO sur la grossesse et le retour au jeu après l'accouchement - GRJAA.

Comment utiliser ce guide ?

La grossesse ne devrait pas signifier la fin de la carrière d'une footballeuse, et de nombreuses joueuses ont démontré qu'il était non seulement possible de reprendre le jeu, mais aussi de le faire encore mieux qu'avant.

Cependant, jusqu'à présent, les joueuses l'ont fait en dépit d'un manque important de conseils et de soutien standardisés, ce qui a donné lieu à une méthode d'essai et d'erreur - qui peut entraîner un stress inutile, des risques et de l'incertitude pour les footballeuses professionnelles.

La FIFPRO a collaboré avec ses syndicats membres et des footballeuses professionnelles du monde entier pour comprendre leurs expériences directes et rassembler les meilleures pratiques pendant cette période passionnante de la vie, en veillant à ce que le guide GRJAA soit présenté du point de vue des joueuses.

Ce guide a été élaboré pour aider les joueuses, les clubs, les ligues, les fédérations et tout autre organisme nécessaire pendant le processus de grossesse, de maternité et de retour à la compétition. Ce parcours sera unique à chaque joueuse qui l'entreprend, il est donc important de noter que ces conseils ne doivent être pris à la lettre par chaque individu. Il s'agit plutôt d'une orientation générale et de conseils pour les moments importants, auxquels la joueuse peut se référer durant tout son parcours tout en préparant un retour optimal aux performances et au jeu.

Ce guide est subdivisé en trois sections :

1. Guide pour les joueuses
2. Guide pour l'entourage, à savoir pour tous ceux qui soutiennent les joueuses, que ce soit hors du terrain ou sur le terrain
3. Guide pour les changements de réglementation

1. Conformément à l'article 2 du RSTJ de la FIFA par footballeuses professionnelles on entend toutes celles qui ont un contrat écrit avec un club de football et qui perçoivent une rémunération raisonnable couvrant tous les frais de subsistance et toutes les dépenses..

01

Guide pour les joueuses



Cette section offre une vue d'ensemble du parcours d'une joueuse, de la préparation à la grossesse jusqu'au retour à un niveau de performance optimal.

Ce parcours a été divisé en six phases, couvrant la période précédant la grossesse, la grossesse et l'expérience post-partum, qui a été divisée en semaines*.

Je suis revenue
plus forte
qu'avant
d'avoir des
enfants.

Cheyna Matthews



DE L'AVANT
GROSSESSE À LA
GROSSESSE



Étape 2

POSTPARTUM
5-7 SEMAINES
Bilan de santé féminin



Étape 4

RETOUR À
L'ENTRAÎNEMENT
SPÉCIFIQUE DU
FOOTBALL



Étape 1

POSTPARTUM
0-6 SEMAINES
Retour rapide
à l'exercice



Étape 3

RETOUR À L'EXERCICE
À PARTIR DE LA
12^e SEMAINE
en préparation du
retour sur le terrain



Étape 5

RETOUR AUX
PERFORMANCES
DE HAUT NIVEAU



La durée de chaque phase est délibérément imprécise, car l'expérience de chaque joueuse sera différente, ce qui nécessitera une certaine souplesse dans ces délais. De même, les besoins et les ressources disponibles varieront d'une joueuse à l'autre en fonction de son parcours et de sa situation.

*Veuillez noter que ces délais sont indicatifs et non prescriptifs.



Le guide GRJAA a été élaboré par des joueuses pour des joueuses et a été dirigé par un groupe de travail qui a fait l'expérience de son propre retour au football après l'accouchement. Ces conseils personnels ont été étayés par la littérature scientifique existante et les avis d'une équipe de spécialistes médicaux des domaines les plus pertinents pour le parcours post-partum.

LE GROUPE DE TRAVAIL DES JOUEUSES



**SARA BJÖRK
GUNNARSDÓTTIR**

Sara Björk Gunnarsdóttir joue actuellement comme milieu de terrain pour la Juventus en Serie A Femmina et a pris sa retraite internationale en 2023 - après avoir accumulé 145 sélections pour l'Islande. La lauréate de la Ligue des champions féminine de l'UEFA 2019/20 a donné naissance à son fils en novembre 2021, avant de revenir sur le terrain quatre mois plus tard.



**CRYSTAL
DUNN**

Crystal Dunn alterne les postes d'ailière au Gotham FC dans la National Women's Soccer League (NWSL) et d'arrière gauche dans l'équipe nationale féminine des États-Unis, avec laquelle elle a brandi le trophée de la Coupe du monde féminine de la FIFA en 2019. En mai 2022, elle a accueilli son premier enfant et a repris l'entraînement 112 jours plus tard.



**CHEYNA
MATTHEWS**

Mère de trois enfants, Cheyna Matthews a récemment pris sa retraite des clubs et du football international, après avoir concilié maternité et carrière professionnelle pendant cinq ans. Elle a récemment joué pour les Chicago Red Stars en NWSL et pour l'équipe nationale féminine de la Jamaïque, qui participera à la Coupe du monde féminine de la FIFA en 2019.



**ALMUTH
SCHULT**

Almuth Schult est une gardienne de but internationale allemande, qui a joué pour des clubs en Allemagne et aux États-Unis. Médaillée d'or aux Jeux olympiques de 2016, elle a donné naissance à des jumeaux en 2020 et à un troisième enfant en août 2023. Almuth a récemment signé un nouveau contrat avec le Hamburger SV en 2. Bundesliga.

LES SPÉCIALISTES MÉDICAUX



**DR. PIPPA
BENNETT**

Directrice de la gouvernance clinique, Chef des services médicaux des Jeux paralympiques
UK Sports Institute



**DR. RITA
TOMÁS, MD, MS**

Fédération portugaise de football, unité santé et performance
Médecin d'équipe, équipe nationale féminine



**PROF. KIRSTY
ELLIOTT-SALE**

Professeur d'endocrinologie féminine et de physiologie de l'exercice
Manchester Metropolitan University's Institute of Sport



**PROF. DR. VINCENT
GOUTTEBARGÉ**

Chef des services médicaux
FIFPRO

Postpartum Section



QUE COUVRE CETTE SECTION ?

Les principales caractéristiques du parcours post-partum

1
post-partum
0 - 6
semaines

2
post-partum
5 - 7
semaines

3
Retour à
l'exercice à
partir de la
12^e semaine

4
Retour à
l'entraînement
spécifique du
football

5
Retour aux
performances
de haut
niveau

Les principales caractéristiques du parcours post-partum

COMMENT L'UTILISER ?

- » Suivez les étapes 1 à 5 du post-partum physique avec votre équipe/entourage pour planifier votre retour au jeu
- » En vous projetant dans l'avenir, vous souhaitez peut-être réévaluer votre plan pré-partum, en fonction de vos besoins et des circonstances entourant l'accouchement

QUI POURRAIT VOUS APPORTER UN SOUTIEN ?

- » Votre médecin personnel
- » Le médecin du club
- » Le médecin de l'équipe nationale (le cas échéant)
- » Le manager de l'équipe
- » Les entraîneurs sportifs et les préparateurs physiques
- » Tout soutien psychologique ou de bien-être (club, privé ou syndicat)
- » Un physiothérapeute spécialisé dans le plancher pelvien (à convenir avec le club)
- » Un nutritionniste
- » Un conseiller en mode de vie performant (PL) (à convenir entre la joueuse et le club)
- » Vos coéquipières



QUE PEUT APPORTER UN PLAN D'ANTICIPATION ?

- » Vous permettre de prendre le contrôle de votre propre parcours de retour au jeu
- » Vous aider à travailler avec votre conseiller en mode de vie performant pour adapter votre calendrier post-partum en fonction de vos progrès.
- » Veiller à ce que votre club et votre équipe nationale (le cas échéant) sont au courant du calendrier prévu pour votre retour au jeu.

Recommandations avant et pendant la grossesse



Selon votre situation, cette phase commence soit au moment où vous savez que vous êtes enceinte, soit au moment où vous commencez à planifier activement votre grossesse.

QUE FAIRE POUR COMMENCER ?

- » Connaissez vos droits : lisez les dispositions du RSTJ de la FIFA sur la maternité et la grossesse
- » Réfléchissez à la meilleure façon d'annoncer la nouvelle à votre club
- » Informez tout l'entourage nécessaire (liste ci-dessous) et toute autre personne dont vous pourriez avoir besoin
- » Identifiez l'aide disponible dans l'État ou le pays où vous résidez ou travaillez
- » Contactez votre syndicat

DE QUEL SOUTIEN POURRIEZ-VOUS AVOIR BESOIN ?

- » Votre médecin personnel
- » Le médecin du club
- » Le médecin de l'équipe nationale (le cas échéant)
- » Le manager de l'équipe
- » Les entraîneurs sportifs et les préparateurs physiques
- » Tout soutien psychologique ou de bien-être (club, privé ou syndicat)
- » A physiotherapist that specialises in pelvic floor (to be arranged with club)
- » A nutritionist
- » A Performance Lifestyle Advisor (PL) (to be mutually agreed upon between player and club)
- » Teammates

DE QUOI FAUT-IL PARLER TOUT D'ABORD ?

1. Avec votre syndicat

- » Discuss any individual contractual obligations, as well as what support, benefits and rights you are legally entitled to as a player
- » Ask to be put in touch with a player support/experience network for personalised guidance
- » Make sure you are fully and objectively informed on what you can rightfully expect, as well as possibilities that you should be prepared for

2. Avec des représentants clés de votre club (veuillez vous référer à la liste ci-dessus des soutiens potentiels, s'ils sont disponibles)

- » Établissez un plan sur la façon dont votre grossesse et votre retour au jeu seront abordés dans le contexte du club
- » Concluez un accord écrit sur les conditions, les services, les droits et les avantages que le club vous accordera, y compris les allocations de garde d'enfants pour l'entraînement et les déplacements, les indemnités de repas, l'équipement spécialisé, les vêtements, etc.

**Il vous faut
quelqu'un
pour vous
défendre.**

Sara Björk
Gunnarsdóttir



3. Avec des représentants clés de votre fédération nationale (veuillez vous référer à la liste ci-dessus des soutiens potentiels, le cas échéant).

- » Répétez les étapes avec le club ci-dessus (le cas échéant)



UNE ÉQUIPE DE SPÉCIALISTES

Le jeu professionnel devient de plus en plus exigeant pour les joueuses, et si l'on y ajoute les adaptations nécessaires à la grossesse, à la maternité et à la reprise du football, il n'est pas toujours facile de trouver un équilibre sain entre vie professionnelle et vie privée. Une équipe de spécialistes dévoués et un système de soutien solide sont essentiels pour assurer des transitions harmonieuses et efficaces, mais malheureusement, ce système n'est pas harmonisé et reste très peu répandu.



75%
DES JOUEUSES

pensent que leur club ne leur apporte aucune expertise spécifique en matière de grossesse

Crystal Dunn a fait part d'une expérience positive à cet égard, son club lui ayant donné accès à un spécialiste du plancher pelvien - toutefois, le groupe de travail a estimé

COMMUNICATION CENTRALE AU SEIN D'UNE ÉQUIPE DE SPÉCIALISTES

La grossesse et la naissance d'un enfant sont des événements de la vie qui, pour un athlète, nécessitent le recours à des spécialistes et à un soutien. Toutes les joueuses du groupe de travail ont convenu qu'il était essentiel d'avoir un interlocuteur central, avec lequel la joueuse entretient une relation solide, pour naviguer efficacement dans ce nouveau réseau de soutien et en tirer profit.

À titre d'exemple, l'entraîneur sportif d'une joueuse a assumé ce rôle en tenant tous les spécialistes,

**Il faut tout
un village
pour élever
un enfant.**

Crystal Dunn



qu'il s'agissait là d'un cas peu fréquent. Les discussions ont révélé que 75 % des joueuses estimaient que le club ne leur fournissait aucune aide d'un spécialiste de la grossesse et qu'elles devaient chercher individuellement un tel soutien. Il s'est avéré essentiel d'établir des relations de confiance avec ces spécialistes, ce qui a amené de plus en plus de personnes à penser que les joueuses devraient avoir le droit de choisir des spécialistes en dehors de leur club afin de garantir un environnement sûr et confortable.

professionnels et entraîneurs au courant des divers aspects de la grossesse et du retour au jeu, ce qui a permis à la joueuse de se concentrer pleinement sur ses propres progrès. Il est apparu que cette démarche permettait aux joueuses de s'exprimer clairement sur leur propre parcours, de la période précédant la grossesse jusqu'à la reprise du jeu, en veillant à ce que leurs besoins individuels en tant qu'athlètes et mères soient satisfaits.



Cette section décrit en détail certains aspects du parcours post-partum, en s'appuyant à la fois sur les expériences des joueuses et sur les conseils de spécialistes pour vous aider à comprendre ce que vous pouvez attendre de ces différentes étapes de la maternité en tant que joueuse. Votre situation et vos choix personnels joueront un rôle dans votre approche de chacun de ces sujets, mais les informations sont présentées de manière à vous aider à prendre des décisions éclairées au cours de votre propre parcours.

ALLAITEMENT

- » Les joueuses doivent pouvoir choisir d'allaiter, de tirer le lait ou de donner le biberon à leur bébé sans être jugées
- » Les joueuses doivent disposer d'un endroit sûr, confortable et approprié pour se nourrir ; il peut s'agir d'un espace privé tel qu'un bureau ou d'un espace ouvert tel qu'une crèche - en fonction des préférences de la joueuse
- » Les joueuses doivent disposer d'un espace approprié pour ranger les accessoires nécessaires au repas de bébé ; il peut s'agir d'un espace dans un réfrigérateur pour stocker le lait ou d'un endroit approprié pour ranger le matériel de stérilisation
- » Les joueuses peuvent avoir besoin de pauses supplémentaires pour l'allaitement, et elles doivent pouvoir en bénéficier aussi longtemps que nécessaire
- » Une attention particulière doit être accordée à la santé des seins pendant la phase d'allaitement ; cela va des sous-vêtements sur mesure à l'adaptation de toute activité liée au football qui pourrait avoir un impact ou entraîner une blessure à la poitrine d'une joueuse

SPÉCIALISTE

PROF. KIRSTY
ELLIOTT-SALE



Qu'il s'agisse d'un allaitement au sein ou au biberon, en tirant le lait ou non, l'alimentation de votre nouveau-né constitue un élément essentiel du processus de retour au jeu.

Nous avons résumé le point de vue du professeur Kirsty Elliott-Sale sur les conditions auxquelles les joueuses doivent s'attendre au cours de cette phase. *able to expect during this phase.*

EXPÉRIENCE DES JOUEUSES

Les conseils ci-dessus ont été prodigués par le professeur Elliott-Sale et sont étayés par les réflexions et les expériences du groupe de travail des joueuses.

La discussion porte ici sur l'allaitement, mais il est important de noter que toutes les mères n'allaitent pas leur nouveau-né, et qu'elles ne doivent pas se sentir obligées de le faire, donc si vous n'êtes pas certaine de votre situation personnelle, nous vous encourageons à rechercher d'autres informations pertinentes.



75%
DES JOUEUSES

ont cité leur expérience de l'allaitement en parlant de leur retour au jeu

- » Une joueuse a raconté qu'elle essayait de combiner allaitement et programme d'entraînement, ce qui l'a amenée à allaiter au début de la période post-partum, tout en comptant sur sa famille élargie pour s'occuper de son enfant durant ses séances d'entraînement
- » Il est à noter que des différences apparaissent en fonction du poste occupé par la joueuse, une joueuse racontant qu'on lui avait conseillé d'arrêter d'allaiter plus tôt que prévu, dans la mesure où son poste de gardienne de but ne lui permettait pas d'être atteinte à la poitrine
- » L'allaitement prend beaucoup de temps et d'énergie, à la fois pendant la journée, ce qui peut coïncider avec les heures d'entraînement, et la nuit, ce qui peut perturber le sommeil et fatiguer davantage les joueuses
- » Un changement hormonal notable au cours de cette période a également été mentionné

SPÉCIALISTE

PROF. DR. VINCENT
GOUTTEBARGE



Les études montrent que des facteurs tels que les charges d'entraînement intenses, les voyages, le stress des compétitions et l'anxiété peuvent empêcher de nombreux athlètes de haut niveau de dormir les 7 à 9 heures recommandées par nuit.

Le professeur Vincent Gouttebarge a expliqué comment le fait de s'occuper d'un nouveau-né et d'un enfant peut exacerber cette situation, les exigences de la vie de parent ayant un impact non seulement sur la quantité mais aussi sur la qualité du sommeil.

HYGIÈNE DU SOMMEIL

Les soins apportés à un nouveau-né peuvent être source de fatigue pendant la période post-partum, ce qui peut avoir des conséquences négatives sur votre vie personnelle et sur votre retour au jeu :

- » Perte d'appétit
- » Diminution de l'attention et de la concentration
- » Humeur irritable, baisse de motivation et problèmes de santé mentale (tels que l'anxiété ou la dépression)
- » Diminution de l'énergie et des performances (malgré la reprise de l'entraînement)
- » Risque accru de blessures

Nous avons résumé les conseils du professeur Vincent Gouttebarge pour les joueuses pendant la période post-partum :

- » Les joueuses doivent essayer de dormir quand le bébé dort, même si les cycles du nouveau-né sont décalés par rapport à ce qu'elles considèrent comme normal
- » Les joueuses doivent pouvoir compter sur la compréhension de leurs coéquipières, de leur famille et de leurs amis pendant qu'elles s'adaptent à une routine de sommeil qui convient au rythme de leur famille
- » De courtes siestes diurnes peuvent compléter le quota de sommeil, à condition qu'elles ne rendent pas plus difficile l'endormissement le soir
- » Un bon environnement de sommeil est essentiel ; les joueuses doivent s'assurer que leur chambre est sombre, fraîche et sans distractions (des bouchons d'oreille peuvent servir à éliminer les bruits de fond)
- » Le temps passé devant un écran (téléphone, ordinateur, télévision, etc.) doit être limité au moins une heure avant le coucher
- » Une alimentation saine est essentielle en général, et il peut être particulièrement utile d'éviter de trop consommer tard dans la nuit, surtout en ce qui concerne les stimulants tels que la caféine que l'on trouve dans le thé, le café et les boissons énergisantes



NUTRITION

- » Les joueuses doivent avoir facilement accès à un diététicien ou à un nutritionniste qualifié, pendant et après la grossesse
- » Les joueuses doivent pouvoir se nourrir et se désaltérer en fonction de leurs besoins pendant cette période
- » Les besoins en matière d'alimentation et d'hydratation peuvent varier pendant et après la grossesse, ce dont la joueuse et son équipe d'encadrement doivent être conscients
- » Les conseils généraux sur l'apport énergétique sont basés sur l'indice de masse corporelle (IMC) avant la grossesse et constituent un outil d'orientation utile. Cependant, cet indice n'a pas été calculé en tenant compte des athlètes de haut niveau ou des femmes en post-partum, de sorte que des ajustements peuvent être nécessaires pour prendre en compte les besoins énergétiques d'une joueuse pendant la grossesse et en post-partum
- » Pendant la grossesse et l'allaitement/tirage de lait, les joueuses doivent faire particulièrement attention à ne pas faire d'efforts en manquant d'énergie (elles doivent veiller à un apport suffisant)

Sara Björk Gunnarsdóttir note qu'il existe une pression supplémentaire lorsqu'il s'agit de retrouver sa forme physique dans la phase post-partum, en remarquant que « les joueuses sont soumises à une forte pression en termes de poids »

SPÉCIALISTE

PROF. KIRSTY
ELLIOTT-SALE



La nutrition est un facteur clé dans la carrière de toute footballeuse professionnelle, et elle devient encore plus importante pendant la grossesse et la période post-partum.

Tout en notant qu'il n'existe actuellement pas suffisamment de données fiables pour encadrer la nutrition sportive spécifique aux femmes, le professeur Kirsty Elliott-Sale a fait part de ses réflexions sur ce que les joueuses devraient attendre de leur corps et de leur employeur à ce moment-là.

EXPÉRIENCE DES JOUEUSES

L'importance de la nutrition a été soulignée par toutes les joueuses qui ont participé aux groupes de discussion, la considérant comme un facteur clé à la fois de la grossesse et de la reprise du jeu.

SPÉCIALISTE

PROF. DR. VINCENT
GUTTEBARGE



La santé mentale est indissociable de la santé physique et, en tant que joueuse, votre bien-être psychologique est essentiel pour atteindre des performances optimales.

Au cours de leur carrière, les sportifs sont confrontés à de nombreux problèmes de santé mentale, dont certains peuvent avoir un impact significatif sur les performances ou la vie quotidienne, ce qui est parfois le signe d'un problème de santé mentale.

La gravité de ces derniers couvre un large spectre, allant de problèmes de santé mentale mineurs à des troubles graves, et peut se manifester de diverses manières, telles que des pensées, des sentiments ou des comportements négatifs, ainsi que des symptômes plus physiques.

Le professeur Vincent Goutteborge a prodigué ses conseils sur ce sujet, en mettant l'accent sur les joueuses dans la phase post-partum, et sur la manière de faire attention à leur santé mentale à ce moment-là - en donnant la priorité à leur relation avec leur enfant et à leur nouvel équilibre de vie en tant que parent.

EXPÉRIENCE DES JOUEUSES

Le bien-être physique et mental est inextricablement lié, et les footballeuses professionnelles font souvent état de problèmes de santé mentale, tels que l'anxiété, la dépression ou l'abus d'alcool, en cas de contre-performance prolongée, d'absence à l'entraînement due à une blessure, ou même de pression intense pendant les périodes de compétition.

Une mauvaise santé mentale peut également être le résultat d'événements difficiles dans la vie d'une joueuse, comme la perte d'un être cher, la fin d'une relation ou des difficultés financières.

Bien que la parentalité soit généralement une étape heureuse pour beaucoup, le groupe de travail a souligné les facteurs qui sont perçus comme des défis mentaux au cours de la grossesse et de la période post-partum.

SANTÉ MENTALE

- » L'activité physique peut détourner l'attention des pensées sombres, améliorer l'humeur et le sommeil, favoriser les contacts sociaux, réduire le stress et l'anxiété et libérer des substances chimiques qui procurent un sentiment de bien-être, telles que les endorphines
- » Tout exercice doit cependant être entrepris progressivement et uniquement avec l'approbation et la supervision de professionnels compétents
- » Les joueuses doivent être conscientes de la manière dont leur environnement peut les affecter, car la nature compétitive, les lourdes charges d'entraînement et les nombreux déplacements liés au football sont susceptibles de déclencher du stress et de l'anxiété
- » Les troubles de l'alimentation sont malheureusement fréquents chez les nouvelles mères ; ils se manifestent par des approches diverses et malsaines de la perte de poids, telles que la restriction délibérée de nourriture, la consommation de pilules amaigrissantes, le recours au sauna ou à la "course à la sueur" (qui comporte un risque supplémentaire de déshydratation), et même une préoccupation obsessionnelle pour une "alimentation saine", qui peut dominer la santé mentale et physique
- » Une durée de sommeil suffisante (voir la section ci-dessous sur l'hygiène du sommeil) devrait faire partie intégrante du régime d'entraînement de chaque joueuse, au même titre que la nutrition et l'hydratation
- » Les médias sociaux peuvent soumettre une joueuse à une pression inutile, ce qui peut entraîner des taux plus élevés d'anxiété liée à la performance
- » Une joueuse qui reconnaît qu'elle a besoin d'aide pour sa santé mentale est un signe de force, et non de faiblesse, et elle ne doit pas hésiter à chercher du soutien auprès d'une personne de confiance, qu'il s'agisse d'un entraîneur, d'un ami ou d'un coéquipier, ou à se tourner vers une aide professionnelle si nécessaire.
- » S'il est essentiel que les joueuses soient conscientes et à l'aise avec leur propre santé mentale, il est également important qu'elles restent ouvertes à d'autres conseils et techniques, tels que la psychoéducation et la pleine conscience.



MÉTHODES D'ACCOUCHEMENT

- » L'accouchement peut se faire par voie basse, par voie basse assistée ou par césarienne



70%
DES NOUVELLES MÈRES
AU ROYAUME-UNI

peuvent s'attendre à un accouchement par voie basse, une petite partie d'entre elles étant assistée par des forceps ou une ventouse

- » Pour diverses raisons, certains accouchements peuvent être envisagés par voie basse, mais nécessitent une césarienne « d'urgence », généralement pour des raisons de sécurité de la mère ou de l'enfant
- » La césarienne consiste à mettre le bébé au monde en pratiquant une incision chirurgicale dans la partie inférieure de l'utérus et de l'abdomen
- » Une césarienne peut également être planifiée, généralement pour des raisons médicales spécifiques justifiant cette méthode d'accouchement plus sûre
- » Toutes les méthodes d'accouchement nécessitent un temps de récupération, et les circonstances individuelles et la récupération doivent être soigneusement et régulièrement suivies au fur et à mesure que la joueuse progresse dans son parcours de retour au jeu



50/50
SPLIT

Au sein des groupes de discussion, les femmes qui ont accouché par voie basse et celles qui ont subi une césarienne se répartissent à parts égales

- » Quelle que soit la méthode d'accouchement, toutes les joueuses ont trouvé que le processus d'accouchement avait un impact significatif sur leur retour au jeu
- » Il est apparu qu'il y avait très peu d'informations disponibles sur les différences pouvant résulter des deux procédures
- » Les joueuses ont expliqué que ce manque de ressources pouvait souvent conduire à des mythes autour de certaines méthodes d'accouchement, qu'elles ont pu dissiper grâce à leur propre expérience
- » Le groupe n'a pas constaté que les joueuses ayant accouché par voie basse guérissaient plus rapidement ou revenaient sur le terrain plus tôt que celles ayant subi une césarienne
- » Une joueuse à qui l'on avait conseillé médicalement d'opter pour une césarienne craignait que cela n'ait un impact négatif sur son processus de guérison et se demandait si elle n'avait pas « fait quelque chose de mal »
- » Après avoir demandé conseil à des spécialistes, elle a découvert que ce n'était pas le cas et a obtenu des conseils de rétablissement spécifiques à la césarienne, axés sur la force du bassin et du plancher pelvien dans son parcours de retour au jeu
- » Il a été noté qu'une césarienne peut entraîner des problèmes de tissu cicatriciel et de muscles abdominaux pendant la période post-partum
- » Dans le cas d'une joueuse, ces problèmes ont persisté pendant un an après l'accouchement, malgré l'aide et le traitement d'un spécialiste. Ces problèmes étaient particulièrement gênants pour les mouvements spécifiques qu'exigeait son poste de gardienne de but

SPÉCIALISTE

DR. PIPPA
BENNETT



Le Dr Pippa Bennet a réfléchi à l'importance pour les femmes de discuter de leurs options d'accouchement avec leurs professionnels de la santé, et a donné quelques conseils sur le sujet ci-dessous.

Ces conseils peuvent vous aider à prendre des décisions au cours de la grossesse et de la période post-partum.

EXPÉRIENCE DES JOUEUSES

L'accouchement est l'une des phases les plus importantes du processus post-partum, et toutes les joueuses s'accordent à reconnaître l'impact de leur accouchement sur leur retour au jeu.

SPÉCIALISTE

ROSALYN
COOKE



Selon le Dr Cooke, la santé pelvienne doit être prise en compte pour le bien-être et les performances athlétiques de toutes les joueuses d'élite, en particulier chez celles qui ont connu une grossesse et un accouchement.

Son expertise en la matière peut vous aider à comprendre cette région spécifique de votre corps, tout en vous guidant sur l'importance de la santé pelvienne dans l'expérience post-partum.

EXPÉRIENCE DES JOUEUSES

Toutes les joueuses ont souligné l'importance de l'entraînement du plancher pelvien après l'accouchement, Crystal Dunn citant en particulier l'entraînement du plancher pelvien comme la "première chose à faire après la grossesse".

SANTÉ PELVIENNE

Comprendre le rôle du plancher pelvien

- » Le plancher pelvien est constitué de muscles et de tissus conjonctifs qui tapissent la base de l'orifice pelvien, contribuant à soutenir et à contrôler le fonctionnement des organes de cette région, à savoir la vessie, l'utérus et l'intestin
- » Il contribue à la vidange de la vessie et de l'intestin, tout en empêchant les fuites de l'un ou de l'autre, et en assurant la fonction sexuelle
- » Le plancher pelvien assiste également les muscles qui contrôlent le bassin et les hanches, et favorise le transfert du poids entre les jambes et le torse par l'intermédiaire du bassin
- » Les muscles pelviens réagissent aux changements rapides de pression dans l'abdomen, qui peuvent être provoqués par des actions telles que le sprint ou le saut

Symptômes de dysfonctionnement du plancher pelvien

- » Fuites d'urine, de selles ou de gaz
- » Besoin urgent d'uriner, nécessitant de se précipiter aux toilettes
- » Lourdeur ou sensation de pesanteur dans la partie inférieure du bassin ou dans la région génitale
- » Sensation de gonflement dans la région génitale
- » Douleur lors de rapports sexuels

Comprendre et traiter le dysfonctionnement du plancher pelvien

- » Le dysfonctionnement du plancher pelvien en période post-partum peut survenir avec n'importe quelle méthode d'accouchement
- » S'il peut résulter de la grossesse et de l'accouchement, il est également fréquent chez les athlètes d'élite de divers sports qui n'ont pas connu de grossesse et/ou d'accouchement
- » Bien que le dysfonctionnement du plancher pelvien soit un problème courant, il ne faut pas pour autant l'accepter comme inéluctable
- » Les physiothérapeutes spécialisés en santé pelvienne sont capables d'évaluer et de gérer ces problèmes, et de guider la joueuse/le parent à travers un processus de rétablissement et de rééducation approprié
- » L'évaluation peut impliquer un examen physique, y compris, si nécessaire, un examen clinique interne
- » Un entraînement régulier des muscles du plancher pelvien peut prévenir l'apparition de symptômes de dysfonctionnement du plancher pelvien et permettre le processus de récupération et de rééducation post-partum
- » Les preuves sont suffisantes pour montrer qu'un entraînement des muscles du plancher pelvien pendant la grossesse peut réduire la probabilité de souffrir d'un dysfonctionnement du plancher pelvien après l'accouchement
- » Il peut également présenter d'autres avantages, tels qu'une meilleure capacité à supporter le poids dans la région pelvienne, ce qui peut être bénéfique pour les joueuses ayant des antécédents de blessures à la hanche, à l'aîne ou à la colonne lombaire

- » La stabilité du plancher pelvien et du bassin a été universellement reconnue comme une priorité clé dans le parcours de retour au jeu des joueuses
- » Il a été mentionné que la santé pelvienne était particulièrement importante pour les jeunes mamans
- » Sara Björk Gunnarsdóttir a réitéré l'importance de l'entraînement de son plancher pelvien pendant sa grossesse, déclarant que cela "l'avait aidée à s'entraîner intensément après l'accouchement"

1 | Postpartum Retour rapide à l'exercice



QUAND COMMENCE CETTE ÉTAPE ?

- » Dès la première semaine

EN QUOI CONSISTE LA PREMIÈRE ÉTAPE ?

- » À évaluer les effets de la grossesse et de l'accouchement sur votre corps, en mettant l'accent sur la stabilité du plancher pelvien et du bassin
- » Introduction progressive d'exercices doux pour évaluer ce avec quoi votre corps est à l'aise à ce stade précoce
- » Les méthodes d'accouchement, par césarienne ou par voie basse, doivent absolument être prises en compte à ce stade

DE QUEL SOUTIEN POURRIEZ-VOUS AVOIR BESOIN ?

- » Un physiothérapeute spécialisé dans la santé des femmes
- » Un nutritionniste
- » L'équipe médicale de votre club, y compris :
 - » Un physiothérapeute ou un spécialiste des sciences du sport
 - » Un entraîneur sportif et de mise en forme
 - » Un médecin
 - » Un kinésithérapeute
- » L'équipe médicale de votre fédération nationale (le cas échéant)

COMMENT PASSER À LA DEUXIÈME ÉTAPE ?

- » Les progrès doivent être suivis sous différents angles, afin de s'assurer que la joueuse et le personnel d'encadrement se sentent à l'aise avec un retour rapide à l'exercice
- » Des évaluations fonctionnelles doivent être effectuées pour vérifier les progrès accomplis par la joueuse



2 | Postpartum Bilan de santé féminin



QUAND COMMENCE CETTE ÉTAPE ?

- » Une fois la première étape achevée (généralement environ six semaines après la naissance)

EN QUOI CONSISTE LA DEUXIÈME ÉTAPE ?

- » Un bilan de santé féminin, qui est un protocole médical standard pour toute femme en période post-partum

DE QUEL SOUTIEN POURRIEZ-VOUS AVOIR BESOIN ?

- » Un spécialiste la santé des femmes
- » Votre médecin personnel
- » L'équipe médicale de votre club
- » L'équipe médicale de votre fédération nationale (le cas échéant)
- » Un nutritionniste

COMMENT PASSER À LA TROISIÈME ÉTAPE ?

- » En suivant la procédure standardisée du bilan de santé
- » En commençant à envisager la manière dont vos progrès vous serviront dans le cadre de votre retour à l'entraînement

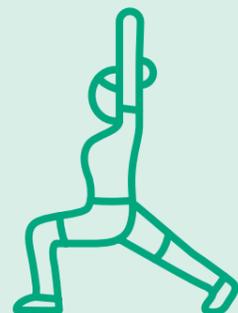
EXPÉRIENCE DES JOUEUSES

Toutes les joueuses qui ont participé aux groupes de discussion ont mentionné l'importance de la santé pelvienne au cours de la période post-partum.

Une joueuse a souligné qu'il était essentiel d'avoir un plancher pelvien solide avant de reprendre l'entraînement complet.

Elle a attribué son succès dans le processus de retour au jeu et l'absence de blessures à l'entraînement du plancher pelvien, à la fois pendant la grossesse et au début de la période post-partum.

3 Postpartum Retour à l'exercice en préparation du retour sur le terrain



QUAND COMMENCE CETTE ÉTAPE ?

- » Après le bilan de santé féminin et après avoir reçu le feu vert des professionnels de la santé concernés, vous pouvez reprendre un entraînement normal et sans contrainte. Le calendrier de cette étape varie en fonction de chaque cas particulier, entre six et dix-huit semaines environ

EN QUOI CONSISTE LA TROISIÈME ÉTAPE ?

- » Augmentation de l'intensité de l'exercice
- » Entraînement en salle de sport
- » Exercices cardio contrôlés
- » Poursuite de l'entraînement du plancher pelvien et des abdominaux
- » Tests de force et entraînement
- » Exercices axés sur la mobilité, la stabilité et l'équilibre des hanches

DE QUEL SOUTIEN POURRIEZ-VOUS AVOIR BESOIN ?

- » Un entraîneur sportif et de mise en forme
- » Votre coach
- » Un spécialiste du plancher pelvien
- » Le médecin de votre club et l'équipe médicale au sens large
- » L'équipe médicale de votre fédération nationale (le cas échéant)
- » Un nutritionniste

COMMENT PASSER À LA QUATRIÈME ÉTAPE ?

- » Aucun délai précis ne peut être fourni pour l'achèvement de cette étape
- » En tant que joueuse, vous êtes en droit de choisir et d'orienter votre parcours, en particulier au cours de cette phase
- » Il est important d'écouter votre corps, de tenir compte de vos progrès en matière d'exercice et de prendre une décision personnelle quant au moment opportun pour vous de reprendre le football



EXPÉRIENCE DES JOUEUSES

Toutes les joueuses ont souligné à quel point le retour au jeu est une affaire personnelle et à quel point l'expérience de chacune diffère de celle des autres femmes.

Il a été noté que, dans cette optique, il n'était pas réaliste de citer des semaines précises lorsqu'il s'agit de gérer les attentes en matière de retour au jeu.

Cheyne Matthews, en particulier, a noté qu'il était important de pouvoir se faire entendre clairement à ce stade du parcours, et d'éviter de se faire imposer des étapes précises dans un délai arbitraire.

Il faut du temps pour être à nouveau à 100 % et le fait de pouvoir revenir progressivement est bénéfique à la fois pour le physique et pour le mental. Aucun entraîneur ne devrait s'attendre à ce qu'une joueuse qui revient soit à 100 % tout de suite.

Crystal Dunn



DANS L'ENVIRONNEMENT DU CLUB

La plupart des joueuses ont parlé de la pression qu'elles subissent pour reprendre le jeu et prouver leur "valeur", et de la manière dont le club peut prendre des mesures pour soulager le stress à ce stade de la période post-partum.

Sara Björk Gunnarsdóttir a fait remarquer que la reprise de l'exercice et du football devrait se faire selon les propres conditions de la joueuse, en lui permettant de se sentir bien dans le processus et dans ses progrès.

Le langage lors de la discussion sur le processus de retour au jeu est un outil important pour montrer son soutien. Une joueuse se souvient avec plaisir des échanges avec son entraîneur : il se renseignait sur ses progrès au lieu de se contenter de lui demander quand elle allait reprendre le jeu. Pour elle, cela signifiait que l'entraîneur prenait en compte les nombreux facteurs susceptibles d'influencer son parcours de retour au jeu et, par conséquent, elle se sentait moins obligée de précipiter le processus.

Il a été noté que même si beaucoup de joueuses sont impatientes de revenir rapidement, il est impératif de prendre le temps de s'assurer qu'elles reviennent au jeu en toute sécurité.

L'aspect social du retour au club a également été perçu comme important par les joueuses, car il leur permet de passer du temps dans un environnement d'équipe en dehors du jeu et de l'entraînement. Le fait de pouvoir passer du temps avec des collègues du club et de l'équipe nationale a aidé les joueuses à se sentir accueillies à la fois en tant que parent et en tant que collègue. Cet aspect crucial de la réintégration des joueuses a été considéré comme possible dès qu'elles se sentent à l'aise et sans devoir suivre le même calendrier que celui de la reprise de l'exercice ou de l'entraînement.

4 Postpartum retour à l'entraînement spécifique du football



QUAND COMMENCE CETTE ÉTAPE ?

- » Une fois que vous pouvez vous entraîner confortablement à un niveau convenu et que vous avez passé tous les contrôles de santé avec votre club, vous pouvez commencer à reprendre les activités liées au football.

EN QUOI CONSISTE LA QUATRIÈME ÉTAPE ?

Un retour progressif au football, y compris une réintroduction de l'entraînement avec contact, tout en se concentrant sur des aspects tels que :

- » L'endurance
- » La force
- » La vitesse
- » L'équilibre
- » Les muscles pelviens et abdominaux
- » Les passes et travail du ballon

DE QUEL SOUTIEN POURRIEZ-VOUS AVOIR BESOIN ?

- » Un entraîneur sportif et de mise en forme
- » Un coach sur le terrain
- » Un spécialiste du plancher pelvien
- » Le médecin de votre club et l'équipe médicale au sens large
- » L'équipe médicale de votre fédération nationale (le cas échéant)
- » Un nutritionniste

COMMENT PASSER À LA CINQUIÈME ÉTAPE ?

- » L'évaluation personnelle de vos progrès est essentielle pour mesurer votre état de préparation physique et psychologique
- » Parlez de vos progrès à votre interlocuteur central, qui peut s'assurer que votre réseau de soutien est au courant de tous les aspects de votre parcours de retour au jeu

DANS UN ENVIRONNEMENT DE CLUB

- » De nombreuses joueuses ont expliqué qu'elles ne se sentaient pas professionnelles pendant leur grossesse et leur retour au jeu, et que ces expériences variaient selon qu'elles retournaient dans un club ou dans un environnement international
- » Une joueuse a déclaré qu'on lui avait fait sentir qu'il n'était pas professionnel d'avoir ses enfants sur le terrain d'entraînement de l'équipe nationale, alors que son club dans un autre pays, dans ses efforts pour la soutenir en tant que mère, l'encourageait à avoir sa famille autour d'elle autant qu'elle le souhaitait
- » Une autre joueuse a expliqué qu'elle avait pris la décision de tenir ses enfants à l'écart du terrain d'entraînement et des matches afin de donner une image professionnelle au club

EXPÉRIENCE DES JOUEUSES

Toutes les joueuses s'accordent à dire que les changements physiques sont inévitables, tant pendant la grossesse que pendant la période postpartum et qu'il faut du temps pour s'y adapter.

Le parcours de retour au jeu a été décrit comme une expérience différente pour chaque individu, influencée par de multiples facteurs, les joueuses faisant état de délais très variables entre les étapes quatre et cinq.

Une joueuse a mentionné des aspects particuliers de la performance qui lui posaient problème (tels que le changement de direction et le mouvement latéral) et a estimé qu'elle avait besoin d'un certain temps pour "se recentrer" après l'accouchement. Elle a quand-même fait état d'une meilleure condition physique à son retour sur le terrain, avec une base d'endurance plus solide.

5 Postpartum retour aux performances de haut niveau



QUAND COMMENCE CETTE ÉTAPE ?

- » Une fois que vous avez participé avec succès à une période d'exercices spécifiques au football d'environ quatre à six semaines - ce qui n'est pas sans rappeler l'entraînement d'avant-saison - et que vous avez commencé à participer à des compétitions

EN QUOI CONSISTE LA CINQUIÈME ÉTAPE ?

- » Reprendre une participation régulière aux compétitions de votre club et (le cas échéant) de votre équipe nationale
- » Augmenter progressivement le nombre de minutes de jeu en fonction de ce que votre corps et votre esprit peuvent gérer
- » Tenir compte des positions des joueuses - par exemple, l'accumulation progressive de minutes de jeu pour une gardienne de but nécessitera une approche différente de celle d'une joueuse de champ

DE QUEL SOUTIEN POURRIEZ-VOUS AVOIR BESOIN ?

- » Vos coéquipières
- » Un kinésithérapeute
- » L'équipe d'entraînement de votre club
- » L'équipe médicale de votre club
- » L'équipe d'entraîneurs de votre fédération nationale (le cas échéant)
- » L'équipe médicale de votre fédération nationale (le cas échéant)

COMMENT ACHEVER LA CINQUIÈME ÉTAPE ?

- » Progressivement, en respectant toujours un rythme qui vous convient physiquement et mentalement

**Tout est bouleversé.
Mais vous serez
capable de rejouer
à 100 %.**

Sara Björk Gunnarsdóttir



EXPÉRIENCE DES JOEUSES

Les footballeuses professionnelles associent souvent leur identité à leur sport, ce qui signifie que tout écart par rapport au jeu peut être considéré comme fondamentalement défavorable pour elles et pour leurs performances.

Toutefois, cette notion a été remise en question par le groupe de travail qui a constaté que, si la grossesse et la maternité ont entraîné une transition importante dans leur vie de footballeuses professionnelles, le fait d'avoir un enfant a un effet positif sur elles en tant que joueuses - à la fois physiquement et mentalement.

À titre d'exemple, elles racontent que si elles auraient pu ruminer auparavant sur un mauvais résultat ou une passe manquée, un enfant apportait une perspective différente, et aidait les joueuses à aller de l'avant plus rapidement - un trait de caractère jugé bénéfique pour les performances futures. Comme le dit Crystal Dunn, elle voit désormais les choses autrement : « Je rentre chez moi avec un beau petit garçon, elle n'est pas belle la vie ? »



Les gens pensent que cela va complètement détruire nos carrières, ce qui n'a pas été le cas ; J'ai donné naissance à un magnifique garçon.

Sara Björk Gunnarsdóttir

DANS UN ENVIRONNEMENT DE CLUB

» Sara Björk Gunnarsdóttir a fait part d'une expérience négative dans le processus de retour au jeu, et d'un manque de confiance avec son club qui l'a contrainte à dissimuler des aspects de son parcours post-partum susceptibles d'être perçus comme problématiques, tels que l'émotion ou l'épuisement. Cependant, elle a depuis été transférée dans un nouveau club et entretient des relations beaucoup plus sereines avec l'entraîneur et le personnel, créant un environnement dans lequel elle se sent à l'aise pour parler honnêtement de ses progrès, sans craindre d'être exclue de l'équipe. Son expérience lui a appris que les clubs doivent comprendre le parcours des joueuses pour qu'elles se sentent soutenues. Cela leur permet d'avoir la confiance et la latitude nécessaires pour donner le meilleur d'elles-mêmes, sans inquiétude

» Une joueuse a fait remarquer qu'en tant que gardienne de but, elle rencontrait des difficultés spécifiques pour accumuler du temps de jeu. Elle a expliqué que sa position était très souvent décidée concrètement avant un match et qu'elle n'avait que très peu d'occasions d'être remplacée, ce qui empêche les gardiennes de retour de jouer pendant de courtes périodes pour tester leur condition physique, ce dont les joueuses de champ peuvent bénéficier. Il a été convenu qu'une planification spécifique serait recommandée pour des cas futurs tels que celui-ci, afin de créer des "moments de jeu" pour les joueuses dans cette dernière étape de leur parcours post-partum

Étude de cas

Postpartum retour au jeu À domicile ou à l'étranger



Le groupe de travail des joueuses présentait un large éventail d'expériences et de situations. Comme l'indique le Guide GRJAA, chaque parcours est individuel et peut être largement influencé par la situation et l'environnement de travail de la joueuse. Dans cette section, nous explorons en détail le parcours de retour au jeu de deux joueuses, en mettant l'accent sur les différences entre la pratique du football dans le pays d'origine et à l'étranger.



CRYSTAL
DUNN



SARA BJÖRK
GUNNARSDÓTTIR



Je suis une joueuse, Je suis toujours là.

Crystal Dunn

ÉTUDE DE CAS À DOMICILE

Si toutes les joueuses ont évoqué l'importance d'une équipe fiable pour leurs performances physiques au football, beaucoup ont également souligné le rôle clé joué par leur réseau de soutien personnel, comme leur famille proche et leur partenaire, dans leur retour au jeu.

Crystal a trouvé que la proximité de son club lui permettait d'avoir une communication constante avec son équipe, à la fois pendant sa grossesse et immédiatement après l'accouchement. Elle a expliqué qu'elle était restée très proche de son club après avoir découvert qu'elle était enceinte, ce qui lui a permis de continuer à s'entraîner, mais en réduisant ses capacités et en donnant la priorité à sa santé et à celle de son bébé.

Elle a souligné l'importance de la relation avec l'équipe d'experts qui l'entoure à ce moment-là, en insistant sur la nécessité de "construire une relation de confiance". Elle a été mise en contact avec un spécialiste du plancher pelvien qu'elle a vu trois ou quatre fois par semaine, tout en continuant à travailler avec le coach et les entraîneurs sportifs du club tout au long de sa grossesse et pendant la période post-partum. Crystal ne voulait pas "disparaître" à cause de sa grossesse et souhaitait rester en contact avec l'équipe le plus longtemps possible.

Cette intégration harmonieuse dans l'équipe a perduré jusqu'à l'accouchement et lui a permis de se rassurer en sachant qu'elle ne serait pas oubliée en tant que joueuse, qu'en prenant ses distances avec le football, elle aurait pu avoir l'impression d'être « loin des yeux, loin du cœur ».

Crystal a été réintroduite dans l'environnement du club dès qu'elle l'a jugé possible et, deux mois seulement après avoir accouché de son fils, elle était de retour sur le terrain en tant que joueuse compétitive. Elle raconte que la naissance de son enfant ne lui a pas fait perdre son statut d'athlète et qu'elle se considère toujours comme faisant partie de l'équipe.

Son expérience l'a amenée à plaider en faveur du maintien dans un club, tout en adaptant son rôle pour suivre un plan de grossesse. Selon elle, en s'impliquant ainsi, les joueuses peuvent être moins anxieuses à l'idée de revenir au jeu, en ce qui concerne leur place dans l'équipe et, dans certains cas, même leur contrat.

Un poids supplémentaire a été enlevé de mes épaules, ce qui m'a permis de me concentrer sur mon retour, de me manifester et de faire ce que j'avais à faire, tout en étant mère

Crystal Dunn



JOUEUSE

CRYSTAL DUNN



Crystal Dunn pratique le football et a accouché dans son pays d'origine, les États-Unis.

Crystal a joué pour le Portland Thorns FC dans son pays d'origine, sa famille vivant à proximité, et affirme que « sans eux, cela n'aurait pas été possible ».



It's your career it's your body, you make the decisions, and the club have to be 100% on board.

Sara Björk Gunnarsdóttir



ÉTUDE DE CAS À L'ÉTRANGER

JOUEUSE

SARA BJÖRK GUNNARSDÓTTIR



Sara Björk Gunnarsdóttir est revenue de France, où se trouvait son club, en Islande pour donner naissance à son enfant chez elle, avec sa famille et son partenaire.

Sara Björk, qui vivait et travaillait à l'étranger lorsqu'elle a appris qu'elle était enceinte, a décidé de rentrer chez elle pour être entourée de sa famille pendant cette période de sa vie.

Mais une fois sur place, elle s'est aperçue que son club cessait de la contacter, ce qui l'empêchait de bénéficier des conseils de ses entraîneurs ou de ses spécialistes.

Sara Björk a dû prendre l'initiative de contacter des spécialistes de son propre chef, notamment un coach sportif, des cours sur le plancher pelvien et un spécialiste du sport féminin, tout en coordonnant son propre programme d'entraînement pendant la grossesse et le post-partum immédiat.

En dehors de l'environnement du club, elle a essayé de maintenir la même routine tout en suivant les cours de grossesse, en écoutant les besoins et les limites de son corps au fur et à mesure qu'elle avançait. Mais sa grossesse, ainsi que l'arrêt de tout contact avec le club, ont fait que Sara Björk ne s'est plus sentie dans son élément alors qu'elle aurait tout simplement voulu que quelqu'un lui dise : « Tu es toujours importante et utile ».

De retour dans son club, loin de son partenaire et de sa famille, Sara Björk explique qu'elle s'est sentie "écartée de leurs projets" et qu'elle a eu du mal à trouver une organisation entre son entraînement et la garde de son enfant.

En vivant seule, elle ne pouvait pas compter sur son réseau de soutien personnel pour l'aider à s'occuper du bébé, et a dû faire appel à des baby-sitters et à des crèches pour pouvoir reprendre le travail. Son enfant étant sa première priorité, Sara Björk a dû sacrifier des facteurs de son propre rétablissement qui étaient auparavant essentiels pour elle en tant que footballeuse, comme le sommeil et la nutrition, afin d'équilibrer son rôle de joueuse et de mère.

Bien qu'elle ait trouvé l'expérience extrêmement difficile, elle est fière de ce qu'elle a accompli.

Sara Björk a fait part de ses réflexions sur la manière dont les choses auraient pu être faites différemment, soulignant que si elle avait été correctement soutenue, elle aurait pu se concentrer davantage sur sa grossesse et son parcours de retour au jeu.

Elle a constaté que le manque de confiance dans son club l'empêchait de communiquer efficacement sur certains aspects de son rétablissement, de peur que tout "manque de progrès" ne soit mal perçu.

Depuis, Sara Björk a changé de club et s'est retrouvée dans un environnement qui lui permet de mener de front sa carrière et sa maternité.

Tout était si incertain, personne ne savait comment faire face à quoi que ce soit.

Sara Björk Gunnarsdóttir



02

Guide pour l'entourage



Le guide FIFPRO sur le retour au jeu après l'accouchement (GRJAA), qui a été élaboré dans une optique clairement centrée sur le jeu, est destiné à soutenir non seulement les joueuses, mais aussi leurs clubs, ligues, fédérations et toute autre partie impliquée à n'importe quel stade de la grossesse d'une joueuse et de son parcours post-partum.

Cette section a été élaborée spécifiquement pour cet "entourage", en fournissant des conseils à toute personne jouant un rôle de soutien dans la grossesse d'une joueuse, y compris les membres de la famille, les amis, les coéquipiers et le personnel technique.

Il ne s'agit pas d'un manuel à suivre rigoureusement, mais plutôt d'un guide non normatif destiné à ceux qui manquent d'informations à des moments clés de la grossesse et du post-partum d'une joueuse.

Comme pour le guide des joueuses, il a été subdivisé en six étapes, avec des délais flexibles pour répondre aux besoins variables de chaque joueuse.

Pour l'entourage, ce guide intervient dès la découverte de la grossesse, car le moment où la joueuse décide de partager cette information est laissé à son entière discrétion.

À QUI S'ADRESSE CETTE SECTION ?

Cette section vise à fournir des conseils à toute personne qui soutient une joueuse tout au long de sa grossesse et du post-partum.

Il peut s'agir, entre autres, de :

- » Médecins personnels/indépendants (au choix de la joueuse)
- » Kinésithérapeutes
- » Médecins de club
- » Médecins de l'équipe nationale (le cas échéant)
- » Responsables d'équipe
- » Coachs sportifs et de remise en forme
- » Bien-être / soutien psychologique (club, privé ou syndicat)
- » Spécialiste de la santé féminine (en accord avec le club)
- » Nutritionnistes
- » Interlocuteurs centraux (ou agents de liaison)
- » Coéquipières
- » Famille/amis/soutien supplémentaire

Le GRJAA a été élaboré par des joueuses pour des joueuses, et a été dirigé par un groupe de travail qui a personnellement fait l'expérience de son propre retour au football après l'accouchement. Ces conseils personnels ont été étayés par ceux d'une équipe de spécialistes médicaux des domaines les plus pertinents pour le parcours post-partum.





LE GROUPE DE TRAVAIL DES JOUEUSES



SARA BJÖRK GUNNARSDÓTTIR

Sara Björk Gunnarsdóttir joue actuellement comme milieu de terrain pour la Juventus en Serie A Femmina et a pris sa retraite internationale en 2023 - après avoir accumulé 145 sélections pour l'Islande. La lauréate de la Ligue des champions féminine de l'UEFA 2019/20 a donné naissance à son fils en novembre 2021, avant de revenir sur le terrain quatre mois plus tard.



CRYSTAL DUNN

Crystal Dunn alterne les postes d'ailière au Gotham FC dans la National Women's Soccer League (NWSL) et d'arrière gauche dans l'équipe nationale féminine des États-Unis, avec laquelle elle a brandi le trophée de la Coupe du monde féminine de la FIFA en 2019. En mai 2022, elle a accueilli son premier enfant et a repris l'entraînement 112 jours plus tard.



CHEYNA MATTHEWS

Mère de trois enfants, Cheyna Matthews a récemment pris sa retraite des clubs et du football international, après avoir concilié maternité et carrière professionnelle pendant cinq ans. Elle a récemment joué pour les Chicago Red Stars en NWSL et pour l'équipe nationale féminine de la Jamaïque, qui participera à la Coupe du monde féminine de la FIFA en 2019.



ALMUTH SCHULT

Almuth Schult est une gardienne de but internationale allemande, qui a joué pour des clubs en Allemagne et aux États-Unis. Médaillée d'or aux Jeux olympiques de 2016, elle a donné naissance à des jumeaux en 2020 et à un troisième enfant en août 2023. Almuth a récemment signé un nouveau contrat avec le Hamburger SV en 2. Bundesliga.

LES SPÉCIALISTES MÉDICAUX



DR. PIPPA BENNETT

Directrice de la gouvernance clinique, Chef des services médicaux des Jeux paralympiques
UK Sports Institute



DR. RITA TOMÁS, MD, MS

Fédération portugaise de football, unité santé et performance
Médecin d'équipe, équipe nationale féminine



PROF. KIRSTY ELLIOTT-SALE

Professeur d'endocrinologie féminine et de physiologie de l'exercice
Manchester Metropolitan University's Institute of Sport



PROF. DR. VINCENT GOUTTEBORGE

Chef des services médicaux
FIFPRO



DE L'AVANT GROSSESSE À LA GROSSESSE



Étape 2

POSTPARTUM 5-7 SEMAINES
Bilan de santé féminin



Étape 4

RETOUR À L'ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE DU FOOTBALL



Étape 1

POSTPARTUM 0-6 SEMAINES
Retour rapide à l'exercice



Étape 3

RETOUR À L'EXERCICE À PARTIR DE LA 12^e SEMAINE en préparation du retour sur le terrain



Étape 5

RETOUR AUX PERFORMANCES DE HAUT NIVEAU



Recommandations pré-partum



DE QUI SE COMPOSE L'ENTOURAGE D'UNE JOUEUSE ?

- » Toute personne qui, avec l'autorisation de la joueuse, joue un rôle clé dans le processus de grossesse et de retour au jeu

QUAND MON SOUTIEN EST-IL NÉCESSAIRE ?

- » Le moment où la joueuse vous informe de sa grossesse

QUEL EST LE RÉSULTAT SOUHAITÉ DE MON IMPLICATION ?

- » La joueuse se sent soutenue à tous les stades de son parcours, de la grossesse à la reprise du jeu
- » Un réseau de soutien sur lequel on peut compter non seulement pour aider dans chaque domaine individuel, mais aussi pour échanger efficacement par l'intermédiaire d'un interlocuteur central afin de soulager les joueuses des contraintes liées à l'organisation

COMMENT FAIRE EN SORTE QUE LA JOUEUSE VIVE AU MIEUX CETTE EXPÉRIENCE ?

- » Veiller à ce que chaque tâche soit entreprise dans le cadre d'une approche centrée sur la joueuse
- » Avec la permission des joueuses, s'asseoir avec d'autres acteurs clés de l'entourage pour élaborer un plan de collaboration pour chaque étape du parcours des joueuses
- » Veiller à ce que toutes les parties (telles que les clubs et les fédérations) soient prises en considération



Expériences des joueuses du soutien de leur entourage

Dans les groupes de discussion, les joueuses ont parlé de l'impact que les acteurs clés pouvaient avoir sur la grossesse et le retour au jeu.

Vous trouverez ci-dessous les principaux points abordés par les joueuses en ce qui concerne le soutien de leur entourage.

CHOIX DE LEURS PROPRES SPÉCIALISTES

Pour le groupe de travail, il était primordial que les joueuses puissent faire confiance à l'équipe de spécialistes qui les entourent tout au long de leur grossesse et de leur parcours de retour au jeu.

Pour y parvenir, les joueuses doivent avoir la liberté de choisir les spécialistes qui les guideront au cours de cette

COMMUNICATION AU SEIN DE L'ÉQUIPE DE SPÉCIALISTES

Les avis sont partagés sur le fait de travailler avec plusieurs spécialistes, et tous les joueuses s'accordent à dire qu'un interlocuteur central de confiance améliorerait grandement l'expérience.

Ce rôle doit être assumé par une personne en qui la joueuse peut avoir confiance et qui peut s'assurer que toutes les parties concernées sont informées et impliquées, le cas échéant, dans le plan de retour au jeu plus large.

POUVOIR PROFITER DE LEUR GROSSESSE

Les joueuses ont estimé que l'accès à des informations et à des spécialistes pour les guider tout au long de la grossesse et de la période post-partum leur permettrait de se détendre et de profiter davantage de l'expérience.

RÉSEAUX DE SOUTIEN PERSONNEL

Si les joueuses ont évoqué en détail l'importance du soutien pour leurs performances physiques, le rôle clé joué par la famille et les amis a également été abordé. Beaucoup ont cité le soutien crucial reçu en dehors de l'environnement

The relationship
needs to be
built on trust.

Crystal Dunn



période. Dans certains cas, les rôles (comme celui du médecin du club) peuvent déjà être fixés, mais il convient de s'assurer que la joueuse se sent à l'aise avec cet arrangement, et si elle souhaite avoir accès à un autre professionnel de la santé, ce choix doit être respecté.

Selon Almuth Schult, la mise en place de cette structure permettrait à la joueuse de "se sentir valorisée, d'avoir l'impression qu'on veut qu'elle revienne".

Bien qu'un interlocuteur central ait été considéré comme un atout crucial dans le processus, il a été souligné que le parcours de retour au jeu devait toujours être mené par la joueuse, et que son avis devait sous-tendre toutes les décisions prises au cours du parcours.

Nombre d'entre elles ont dit avoir dû chercher cette aide de leur propre initiative, tout en essayant de planifier au coup par coup à la fois leur grossesse et leur retour au jeu.

du football dans leur parcours de retour au jeu, une joueuse soulignant l'importance de retrouver son "village" avant la naissance du bébé.

J'aurais dû être
soutenue et pouvoir
me concentrer
sur la grossesse,
l'accouchement et
le retour au jeu.

Sara Björk Gunnarsdóttir



Section post-partum



QUE COUVRE CETTE SECTION ?

La période post-partum, dès après la naissance, se poursuit pendant le congé de maternité et jusqu'au retour au football de haut niveau.

1
Retour rapide à l'exercice

2
Bilan de santé du plancher pelvien

3
Préparation du retour sur le terrain

4
Retour à l'entraînement du football

5
Retour aux performances de haut niveau

COMMENT L'UTILISER ?

- » Suivez les étapes du post-partum, de la première à la cinquième, pour savoir comment soutenir au mieux la joueuse à chaque étape de son parcours
- » Prenez en compte le plan d'ensemble et les personnes impliquées, ce qui vous permettra d'évaluer comment et quand votre soutien est le plus utile
- » Notez les pressions supplémentaires auxquelles la joueuse peut être confrontée à ce moment, comme la garde d'enfants, les déplacements, etc. et organisez votre soutien en conséquence
- » Assurez-vous que vous collaborez efficacement avec les autres membres de l'entourage, en utilisant un interlocuteur central afin de ne pas submerger la joueuse



À QUI PEUT-IL ÊTRE UTILE ?

Toute personne jouant un rôle clé dans la grossesse de la joueuse et dans son parcours de retour au jeu, y compris (mais sans s'y limiter) :

- » Médecins personnels/indépendants (au choix de la joueuse)
- » Kinésithérapeutes
- » Médecins de club
- » Médecins de l'équipe nationale (le cas échéant)
- » Responsables d'équipe
- » Coaches sportifs et de mise en forme
- » Bien-être / soutien psychologique (club, privé ou syndicat)
- » Spécialistes de la santé féminine
- » Nutritionnistes
- » Interlocuteurs centraux
- » Coéquipières
- » Famille/amis/soutien supplémentaire

QUE PEUT-IL APPORTER ?

- » Place la joueuse au centre de son propre parcours de retour au jeu
- » Veille à ce que vous remplissiez votre rôle à chaque étape du processus
- » Tient tous les membres de l'équipe au courant des progrès de la joueuse
- » Permet d'adapter tous les calendriers au parcours unique de retour au jeu de la joueuse, en s'assurant qu'elle est physiquement et mentalement à l'aise avec le rythme, et que toutes les parties concernées peuvent se projeter en conséquence

Soutien de l'entourage pour des aspects importants du parcours post-partum des joueuses

Cette section couvre les spécificités que les joueuses ont évoquées comme étant pertinentes tout au long des cinq étapes du parcours post-partum.

Leurs expériences devraient sensibiliser l'entourage aux défis supplémentaires qui peuvent affecter une joueuse tout au long du processus, en offrant un contexte et des conseils sur la façon d'intégrer ces facteurs dans la planification du retour au jeu.

NUTRITION

Toutes les joueuses ont présenté la nutrition comme un élément clé de leur grossesse et de leur retour au jeu. Il a été unanimement reconnu que travailler en étroite collaboration avec un nutritionniste ou un diététicien était d'une importance capitale pour s'adapter aux changements dans l'entraînement.

Bien que beaucoup aient estimé qu'elles n'avaient pas besoin de changer spécifiquement leur régime alimentaire pendant cette période, il a été établi que des conseils sur les suppléments et l'alimentation pour se soutenir elles-mêmes et leur bébé pendant l'entraînement seraient extrêmement bénéfiques.

SANTÉ MENTALE

Les joueuses ont cité la santé mentale comme un facteur important dans le parcours de retour au jeu, les changements physiques de leur corps pendant la grossesse étant largement cités comme une raison pour laquelle elles ont besoin de soutien à cet égard.

Il a été reconnu que, dans leur rôle de footballeuses professionnelles, elles subissent souvent une pression les incitant à avoir une certaine apparence et à peser un certain poids.

Ce stress peut être exacerbé pendant la grossesse, en raison de l'absence de contrôle sur les changements que subit le corps d'une joueuse. Cette situation est perçue comme pouvant modifier la perception de l'image corporelle, et leur santé mentale s'en ressent.

Un soutien qualifié en matière de santé mentale devrait donc être un élément essentiel de la planification du retour au jeu de toute joueuse.

Une joueuse en particulier a mis l'accent sur la prévalence de la dépression post-partum et sur le fait que les joueuses ont besoin de plus de conseils sur la manière de gérer cette situation, ainsi que les changements hormonaux qui suivent l'accouchement. Elle a suggéré que les clubs fournissent des ressources didactiques aux joueuses enceintes sur la façon dont leur santé mentale peut être affectée par les changements hormonaux.

Elle a suggéré que les clubs fournissent des ressources éducatives aux joueuses enceintes sur la façon dont leur santé mentale peut être affectée pendant cette période.



Une bonne alimentation vous permet de rester en forme et de continuer à vous entraîner pendant la grossesse.

Almuth Schult

ÊTRE MÈRE DANS L'ENVIRONNEMENT DU FOOTBALL

Beaucoup ont évoqué le fait qu'elles n'avaient pas l'impression d'être des joueuses professionnelles pendant leur parcours de retour au jeu, ainsi que leurs expériences contrastées par rapport à la présence d'enfants dans un environnement footballistique.

Une joueuse a raconté que son club lui faisait sentir que la présence de ses enfants sur le terrain d'entraînement était une source de distraction, tandis qu'une autre a expliqué qu'elle avait pris l'initiative de séparer ces deux aspects de sa vie afin d'être perçue comme une joueuse professionnelle.

En revanche, de nombreuses femmes rapportent que la présence d'enfants à l'entraînement et en match a un impact positif non seulement sur les mères, mais aussi sur l'équipe en général.

Toutes les joueuses ont insisté sur le fait qu'elles étaient des modèles pour le retour au football de haut niveau

SOUTIEN EN DEHORS DU TERRAIN

Beaucoup de joueuses ont évoqué l'importance du rôle joué par leurs amis et leur famille proche dans leur parcours de retour au jeu, avec des expériences très différentes entre celles qui jouent dans leur pays d'origine et celles qui jouent à l'étranger.

Les joueuses qui travaillaient dans leur pays d'origine disposaient souvent d'un réseau de soutien personnel bien implanté, qui pouvait les aider à s'occuper de leurs enfants pendant qu'elles s'entraînaient, qu'elles jouaient ou qu'elles voyageaient. En revanche, celles qui travaillaient à l'étranger devaient souvent compter sur les crèches et les baby-sitters pour pouvoir reprendre leur carrière après un congé de maternité.

après une grossesse et qu'elles voulaient montrer qu'elles n'avaient pas à choisir entre leur carrière et la maternité.

Face au constat du manque actuel de conseils, un certain nombre de joueuses ont cité l'opportunité de sensibiliser les autres, en particulier les entraîneurs masculins, au processus de retour au jeu, ce qui permettrait de changer le discours sur les footballeuses professionnelles enceintes. On a estimé qu'une meilleure compréhension générale de la grossesse dans l'univers du football permettrait d'accroître l'empathie, d'atténuer les stéréotypes et, en fin de compte, de faciliter le retour des joueuses à la compétition de haut niveau après l'accouchement.

Le groupe collectif de spécialistes, ou l'entourage, joue un rôle crucial non seulement en soutenant les joueuses à cet égard, mais aussi en observant et en approuvant le processus de retour au jeu.

Ce manque de soutien a entraîné des difficultés supplémentaires telles que le manque de sommeil, le manque de temps de récupération et une alimentation adéquate, autant d'aspects auxquels les athlètes professionnelles auraient accordé la priorité auparavant.

L'entourage devrait accorder une attention particulière aux joueuses qui n'ont pas de réseau de soutien personnel, comme celles qui jouent à l'étranger, en veillant à ce qu'elles aient accès au soutien nécessaire pour concilier harmonieusement leurs rôles de footballeuses et de mères. Cela peut aller de la garde d'enfants à la possibilité pour la joueuse de voyager avec son enfant en cas de besoin.

Il y avait une certaine pression visant à une mise à l'écart, de sorte que je puisse m'intégrer le plus possible et avoir une chance de participer à la compétition ...

Cheyna Matthews



1 Post-partum Retour rapide à l'exercice



QUAND COMMENCE CETTE ÉTAPE ?

- » Dès la première semaine

EN QUOI CONSISTE LA PREMIÈRE ÉTAPE ?

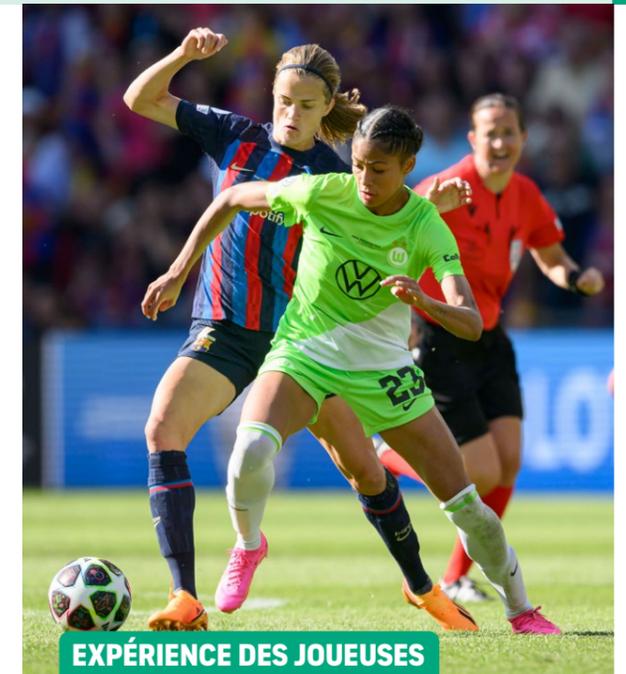
- » Aider la joueuse avec des exercices doux, en mettant l'accent sur la stabilité du plancher pelvien et du bassin
- » Prise en compte des méthodes d'accouchement, telles que la césarienne ou l'accouchement par voie basse, dans la planification de la progression d'une joueuse

DE QUEL SOUTIEN LA JOUEUSE POURRAIT-ELLE AVOIR BESOIN ?

- » Un physiothérapeute spécialisé dans la santé des femmes
- » Un spécialiste de la santé pelvienne
- » Un nutritionniste
- » L'équipe médicale du club, y compris :
 - » Un physiothérapeute ou un spécialiste des sciences du sport
 - » Un entraîneur sportif et de mise en forme
 - » Un médecin
 - » Un kinésithérapeute
- » L'équipe médicale de la fédération nationale (le cas échéant)
- » Famille / amis / soutien supplémentaire

COMMENT AIDER LA JOUEUSE À PASSER À LA DEUXIÈME ÉTAPE ?

- » Veiller à ce que tous les progrès soient axés sur les besoins spécifiques de la joueuse
- » Laisser une approche progressive guider les premières étapes du processus de retour au jeu (lien hypertexte vers le programme progressif)
- » Fixer des calendriers avec les joueuses et leur entourage, tout en veillant à ce que toutes les parties les considèrent comme des indications et non comme des échéances, car le parcours de chaque joueuse est différent
- » Mener une évaluation de base des progrès de la joueuse dans votre domaine d'expertise



EXPÉRIENCE DES JOUEUSES

Toutes les joueuses qui ont participé aux groupes de discussion ont mentionné l'importance de la santé pelvienne au cours de la période post-partum et à quel point il est important de travailler avec des spécialistes qui ont des connaissances et une expérience particulières dans ce domaine.

Dans les quatre études de cas présentées, la disponibilité de ce service pour la joueuse enceinte était variable ; alors qu'une joueuse a été mise en contact avec un spécialiste directement par l'intermédiaire de son club, les trois autres ont dû chercher ces ressources de leur côté. Une joueuse a fait part de ses difficultés à accéder à des informations sur le plancher pelvien en ligne et estime que ces informations devraient être facilement accessibles aux joueuses par l'intermédiaire de leur club.

Les joueuses ont généralement parlé de leurs connaissances limitées en matière de santé pelvienne et d'entraînement avant la grossesse, et sont arrivées à la conclusion qu'il était nécessaire que les femmes disposent d'une éducation accessible et fiable sur ce sujet.

2 | Post-partum Bilan de santé du plancher pelvien



QUAND COMMENCE CETTE ÉTAPE ?

- » Une fois la première étape achevée (généralement environ six semaines après la naissance)

EN QUOI CONSISTE LA DEUXIÈME ÉTAPE ?

- » Un bilan de santé féminin

DE QUEL SOUTIEN LA JOUEUSE POURRAIT-ELLE AVOIR BESOIN ?

- » Un spécialiste du plancher pelvien, soutenu par :
 - » Un médecin personnel
 - » L'équipe médicale du club
 - » L'équipe médicale de la fédération nationale (le cas échéant)
 - » Un nutritionniste

COMMENT AIDER LA JOUEUSE À PASSER À LA TROISIÈME ÉTAPE ?

- » Collaborer avec le spécialiste du plancher pelvien dans tous les domaines concernés, en veillant à ce que l'avis de la joueuse soit au cœur de chaque décision
- » En recourant à l'interlocuteur central, commencer à situer les progrès de la joueuse dans le contexte de la reprise d'un exercice et d'un entraînement plus intenses

EXPÉRIENCE DES JOUEUSES

Toutes les joueuses ont fait part de leurs difficultés à trouver des conseils sur le processus de retour au jeu, ce qui les a amenées à tâtonner en fonction de leur expérience personnelle. Cependant, l'entraînement du plancher pelvien a été systématiquement mentionné comme un facteur clé de la récupération post-partum.

Une joueuse en particulier a souligné qu'un plancher pelvien solide était essentiel avant de reprendre l'exercice et l'entraînement. Elle maintient que les exercices du plancher pelvien qu'elle a effectués pendant la grossesse et la période postnatale sont à l'origine de son retour au jeu réussi et sans blessure.

Une autre joueuse a expliqué comment elle a tiré les leçons de sa première grossesse pour se concentrer



sur l'avenir. Alors qu'elle s'était d'abord concentrée sur le travail de musculation dans son parcours de retour au jeu, elle s'est rendu compte de l'importance d'une programmation spécifique pour les exercices du plancher pelvien et du bassin, et a intégré ces exercices lors de ses grossesses ultérieures.

Une participante a noté qu'elle n'avait pas mis l'accent sur les exercices du bassin dans sa carrière de joueuse et, lorsqu'elle a repris l'entraînement après l'accouchement, ses jambes allaient bien, mais son bassin et sa stabilité n'étaient plus du tout assurés. Ceci avait eu un impact sur son équilibre et était donc devenu le principal objectif de son parcours de retour au jeu, le plus important à retrouver après la grossesse.

3 | Post-partum Retour à l'exercice en préparation du retour sur le terrain



QUAND COMMENCE CETTE ÉTAPE ?

- » Après le bilan de santé du plancher pelvien et après avoir reçu le feu vert des professionnels de la santé concernés, vous pouvez reprendre un entraînement normal et sans contrainte. Le calendrier de cette étape varie en fonction de chaque cas particulier, entre six et dix-huit semaines environ

EN QUOI CONSISTE LA DEUXIÈME ÉTAPE ?

- » Favoriser la reprise de l'exercice physique chez la joueuse, y compris :
 - » L'entraînement en salle de sport
 - » L'entraînement sur le terrain
- » Incorporer des exercices de soutien, tels que :
 - » Poursuite de la rééducation du plancher pelvien et des abdominaux
 - » Tests de force et entraînement
 - » Mobilité des hanches, stabilité et équilibre

DE QUEL SOUTIEN LA JOUEUSE POURRAIT-ELLE AVOIR BESOIN ?

- » Un entraîneur sportif et de mise en forme
- » Un coach / coach sur le terrain
- » Un spécialiste du plancher pelvien
- » Le médecin du club et l'équipe médicale au sens large
- » L'équipe médicale de la fédération nationale (le cas échéant)
- » Un nutritionniste
- » Un interlocuteur central
- » Famille/ amis/ soutien supplémentaire

COMMENT AIDER LA JOUEUSE À PASSER À LA TROISIÈME ÉTAPE ?

- » Aucun délai précis ne peut être fourni pour l'achèvement de cette étape
- » En tant que joueuse, vous êtes en droit de choisir et d'orienter votre parcours, en particulier au cours de cette phase
- » Il est important d'écouter votre corps, de tenir compte de vos progrès en matière d'exercice et de prendre une décision personnelle quant au moment opportun pour vous de reprendre le football

EXPÉRIENCE DES JOUEUSES

Le parcours de retour au jeu dépend de chacune, toutes les joueuses affirmant que chaque femme vivra une expérience différente.

Les joueuses sont unanimes, le parcours de retour au jeu doit être mené par elles seules, sans pression induite de la part du club ou d'autres acteurs clés.

Un des sentiments fréquemment exprimés par les joueuses est la pression qu'elles subissent pour « prouver leur valeur » à leur club. Il faut parvenir à un certain niveau de confiance par le biais d'une planification collaborative et d'un dialogue protégé avec les joueuses, afin d'éviter toute pression visant à se conformer à des calendriers inadaptés.

Une joueuse a évoqué l'importance de la communication en indiquant que le langage utilisé par son entraîneur l'avait aidée à se sentir soutenue pendant son parcours de retour au jeu. Les questions telles que "quand reviens-tu ?" ont été remplacées par des questions plus ouvertes, par exemple sur ses progrès. La joueuse a estimé que cela témoignait d'une compréhension du nombre de facteurs susceptibles d'influencer le parcours de retour au jeu et s'est donc sentie moins sous pression.

Il faut du temps pour être à nouveau à 100 % et le fait de pouvoir revenir progressivement aide à la fois physiquement et mentalement.

Crystal Dunn

4 Post-partum retour à l'entraînement spécifique du football



QUAND COMMENCE CETTE ÉTAPE ?

- » Les activités liées au football peuvent reprendre lorsque la joueuse peut s'entraîner confortablement à un niveau prédéterminé et qu'elle a passé tous les examens de santé avec le club

EN QUOI CONSISTE LA QUATRIÈME ÉTAPE ?

- » Achèvement des étapes des exercices dans toutes sortes d'entraînements, tels que :
 - » L'endurance
 - » La force
 - » La vitesse
 - » L'équilibre
 - » Les muscles pelviens et abdominaux
- » Retour progressif au football, dont :
 - » Les passes et travail du ballon
 - » L'introduction à l'entraînement au contact

DE QUEL SOUTIEN LA JOUEUSE POURRAIT-ELLE AVOIR BESOIN ?

- » Un entraîneur sportif et de mise en forme
- » Un coach sur le terrain
- » Un spécialiste du plancher pelvien
- » Le médecin du club
- » L'équipe médicale de la fédération nationale (le cas échéant)
- » Un interlocuteur central
- » Un nutritionniste

COMMENT AIDER LA JOUEUSE À PASSER À LA CINQUIÈME ÉTAPE ?

- » Permettre au processus d'être orienté en fonction du point de vue personnel de la joueuse, en tenant compte de son état de préparation physique et psychologique
- » Assurer la collaboration entre tous les membres de l'entourage, en créant un environnement sûr dans lequel la joueuse a confiance et se sent valorisée par les principaux intervenants de son parcours



EXPÉRIENCE DES JOUEUSES

Le fait de se sentir en confiance et valorisée par le club et l'équipe nationale a été considéré comme un facteur clé dans un parcours de retour au jeu positif. C'est là que l'interlocuteur central peut être le plus efficace en établissant et en maintenant des relations au sein de l'entourage plus large, en veillant à ce que la joueuse se sente toujours soutenue et respectée.

DÉFIS PHYSIQUES

Des délais très différents ont été signalés dans les groupes de discussion, les joueuses attribuant cette différence à divers facteurs qui entrent en jeu entre la quatrième et la cinquième étape. Le consensus est que cette variabilité doit être activement reconnue et soutenue par l'entourage.

Toutes les joueuses ont fait état de changements physiques nécessitant un temps de récupération, mais les spécificités étaient propres à chaque expérience. Une joueuse a noté que, bien qu'elle se sente en pleine forme à son retour à l'entraînement, certains aspects de sa performance lui posent problème, comme les changements de direction et les mouvements latéraux. Une autre joueuse a indiqué que la grossesse avait eu un impact sur tous les aspects de ses performances footballistiques.

PRESSION DE LA PERFORMANCE

Deux joueuses ont déclaré s'être senties incitées à reprendre l'entraînement complet avant d'être prêtes, l'une d'entre elles mentionnant notamment que son salaire dépendait de la réalisation de cette étape de son parcours de retour au jeu, malgré les effets négatifs que cela pouvait avoir sur son processus de guérison.

Une autre joueuse a été contrainte de cacher ses "faiblesses" à son retour, s'entraînant malgré son épuisement, car elle ne voulait pas que le club ait "quelque chose à lui reprocher". Elle a reconnu le manque de confiance lié à cette situation et a depuis rejoint un nouveau club où elle se sent beaucoup plus sûre de sa place au sein de l'équipe.

PRATIQUES D'EXCELLENCE

Une des joueuses raconte en revanche qu'elle n'a subi aucune pression de la part de son club ou de ses entraîneurs concernant son retour à l'entraînement, et elle s'est sentie soutenue pendant toute la durée de son parcours. L'entraîneur principal a été tenu informé de son plan global, et elle savait que le club ne voyait pas d'inconvénient à ce qu'elle revienne selon ses propres conditions.

Un interlocuteur central au sein d'une équipe de spécialistes serait essentiel au bon déroulement du processus à ce stade, en veillant à ce que toutes les parties soient informées et satisfaites des progrès de la joueuse, et en soulageant cette dernière de tout stress qui pourrait l'amener à aller au-delà de ses capacités du moment.

5 Post-partum retour aux performances de haut niveau



QUAND COMMENCE CETTE ÉTAPE ?

- » Une fois que la joueuse a mené à bien une phase de préparation sur le terrain d'environ quatre à six semaines - qui n'est pas sans rappeler l'entraînement d'avant-saison - et qu'elle a entamé un retour progressif aux jours de match, l'objectif est de faire en sorte que la joueuse se sente à l'aise

EN QUOI CONSISTE LA CINQUIÈME ÉTAPE ?

- » Accompagner la joueuse dans son retour à la compétition
Introduction de minutes de match, à augmenter progressivement au fil du temps
- » Prise en compte des différences de position, par exemple en obtenant des minutes de match en tant que gardienne de but plutôt qu'en tant que joueuse de champ

DE QUEL SOUTIEN LA JOUEUSE POURRAIT-ELLE AVOIR BESOIN ?

- » Ses coéquipières
- » Un kinésithérapeute
- » L'équipe d'entraînement du club
- » L'équipe d'entraînement de la fédération nationale (le cas échéant)
- » L'équipe médicale du club
- » L'équipe médicale de la fédération nationale (le cas échéant)

COMMENT AIDER LA JOUEUSE À ACHEVER LA CINQUIÈME ÉTAPE ?

- » Veiller à ce que le retour soit un processus progressif et continu, et que la joueuse soit physiquement et mentalement prête à franchir la dernière étape de son parcours post-partum

**Il y a une incompatibilité apparente
entre le fait d'être footballeuse et
celui d'être mère.**

Cheyna Matthews



EXPÉRIENCE DES JOUEUSES

Les différences de position ont représenté l'un des principaux défis à ce stade du parcours, une joueuse évoquant les difficultés à accumuler progressivement du temps de jeu en tant que gardienne de but. Elle a décrit le peu d'occasions de tester sa condition physique, car les remplacements courts dont peuvent bénéficier les joueuses de champ ne sont pas courants à son poste.

L'entourage devrait s'engager dans une planification spécifique pour des cas futurs comme celui-ci, en créant des « moments de jeu » pour donner aux gardiennes de l'expérience avant de franchir la dernière étape de leur parcours post-partum.

Les joueuses ont également insisté sur l'importance de profiter de la grossesse, estimant parfois que le manque de soutien et d'informations les poussait à s'inquiéter de la future phase post-partum de leur parcours. Le fait de libérer les joueuses de la responsabilité des plans de coordination et des spécialistes peut leur permettre de profiter pleinement de l'expérience de la grossesse et de la nouvelle parentalité, tout en progressant confortablement vers leur retour à un haut niveau de performance.



03

Guide pour les changements de réglementation



OBJET

Après avoir élaboré et dirigé le processus de mise en place de protections relatives à la grossesse et à la maternité pour les footballeuses professionnelles dans le Règlement du Statut et du Transfert des Joueurs de la FIFA, la FIFPRO a passé en revue les dispositions actuelles en collaboration avec des joueuses tombées enceintes durant la pratique de leur sport et d'autres spécialistes du monde du football professionnel.

La FIFPRO a donc élaboré un guide pour aider les joueuses, les clubs, les ligues, les fédérations et tout leur entourage à gérer le processus de grossesse, de maternité et de retour à la compétition après l'accouchement, afin de le rendre plus fluide, plus clair, plus efficace et plus agréable pour la future mère.

Au cours de l'élaboration du guide, certaines questions ont été considérées comme fondamentales, nécessitant par conséquent une réglementation internationale et/ou nationale contraignante, sous la forme de normes minimales. Cette section sur la réglementation a pour objet de définir des normes de base à introduire et à respecter dans le monde entier, afin que toute joueuse puisse bénéficier des protections de base (avant et après l'accouchement) lorsqu'elle décide de fonder une famille.

SENSIBILISATION À LA GROSSESSE, À LA MATERNITÉ ET AU RETOUR À LA COMPÉTITION APRÈS L'ACCOUCHEMENT

- » Chaque club de football / ligue / fédération qui emploie ou recourt aux services de footballeuses professionnelles doit organiser chaque année un atelier pour toutes les joueuses et les membres du personnel du club sur la grossesse, la maternité et le retour à la compétition après l'accouchement, en faisant clairement référence aux droits des joueuses accordés par le RSTJ de la FIFA, la législation nationale et les conventions collectives de travail (CCT), le cas échéant
- » S'il existe un syndicat membre de la FIFPRO dans le pays, il est fortement conseillé aux clubs / ligues / fédérations d'organiser cet atelier en collaboration avec le membre de la FIFPRO, ainsi qu'avec un médecin du club et/ou de la fédération
- » S'il n'y a pas de membre de la FIFPRO dans le pays, il est fortement conseillé aux clubs / ligues / fédérations d'organiser cet atelier en collaboration avec le réseau mondial de la FIFPRO

COMMUNICATION AU COURS DE LA GROSSESSE ET DURANT LE POST-PARTUM

- » Le club / la ligue / la fédération et la joueuse peuvent se mettre d'accord pour que la joueuse puisse passer sa grossesse et/ou son congé de maternité dans un pays différent de celui du club / de la ligue / de la fédération
- » Si cet accord est conclu, le club / la ligue / la fédération a le devoir de rester en contact régulier avec la joueuse, de prendre de ses nouvelles et de s'assurer que tous les services mentionnés dans les articles suivants sont fournis et que tous les droits de la joueuse sont dûment respectés
- » De même, la joueuse est tenue de communiquer avec le club et de l'informer régulièrement des développements pertinents



- » Les dispositions ci-dessus ne s'appliquent pas au congé de maternité, à la période pendant laquelle la joueuse est en congé et ne doit pas être contactée, sauf accord exprès contraire

PLAN POUR LA GROSSESSE ET LE POST-PARTUM

- » Peu après, et en aucun cas plus d'un mois après que la joueuse a décidé d'informer le club/la ligue/la fédération de sa grossesse, la joueuse, le club/la ligue/la fédération et l'agent de liaison compétent (voir article 4.4) se réuniront pour élaborer un plan relatif à la grossesse, au congé de maternité et à la reprise de l'exercice physique, au retour au football et à la reprise de la compétition, pour cette joueuse en particulier
- » Dans ce plan, les parties peuvent, par exemple, convenir d'un congé de maternité plus long, d'une aide à la nourrice/garde d'enfants, d'une flexibilité pour le compagnon lors des déplacements pour voyager avec le bébé, de la mise à disposition de certains spécialistes, et conviendront de la manière de communiquer à l'avenir. Cet accord ne doit en aucun cas permettre de restreindre ou d'éviter les droits déjà accordés aux joueuses par la loi, la réglementation ou la CCT
- » Le plan sera impératif, mais pourra être revu périodiquement, afin de s'adapter à d'éventuels changements qui n'avaient pas été prévus, en rapport avec la santé et les besoins de la joueuse

SERVICES PROFESSIONNELS FOURNIS

Il est entendu que les joueuses professionnelles enceintes doivent prendre soin de leur corps et de leur esprit, et que cela doit se faire avec les conseils et le financement du club, de la ligue ou de la fédération.

Tous les clubs, ligues et fédérations qui engagent ou recourent aux services de joueuses professionnelles enceintes doivent mettre à la disposition de ces joueuses les services des professionnels mentionnés aux paragraphes 4.1 à 4.5, que la joueuse continue ou non à jouer ou qu'elle reste dans le pays du club pendant sa grossesse et le post-partum.

KINÉSITHÉRAPEUTE SPÉCIALISÉ DANS LE PLANCHER PELVIEN

- » Les fédérations, les ligues et/ou les clubs doivent fournir les services d'un kinésithérapeute certifié spécialisé dans le plancher pelvien, qui accompagnera la joueuse enceinte tout au long de la grossesse et du post-partum et, dans tous les cas, au moins jusqu'à ce que la joueuse ait repris le football de compétition
- » Si la joueuse se trouve à l'étranger, il lui incombe de rechercher un kinésithérapeute spécialisé dans le plancher pelvien, et le club doit lui rembourser ou payer directement ces services, à concurrence du montant que les services auraient coûté dans le pays du club, à moins qu'il n'existe une couverture d'assurance maladie qui couvre ces coûts dans de meilleures conditions financières

ENTRAÎNEMENT ET REMISE EN FORME/ENTRAÎNEUR SPORTIF SPÉCIALISÉ POUR LES GROSSESSES

- » Les fédérations, les ligues et/ou les clubs doivent fournir les services d'un kinésithérapeute certifié spécialisé dans le plancher pelvien, qui accompagnera la joueuse enceinte tout au long de la grossesse et du post-partum et, dans tous les cas, au moins jusqu'à ce que la joueuse ait repris le football de compétition
- » Si la joueuse se trouve à l'étranger, il lui incombe de rechercher un kinésithérapeute spécialisé dans le plancher pelvien, et le club doit lui rembourser ou payer directement ces services, à concurrence du montant que les services auraient coûté dans le pays du club, à moins qu'il n'existe une couverture d'assurance maladie qui couvre ces coûts dans de meilleures conditions financières



SPÉCIALISTE EN SANTÉ MENTALE

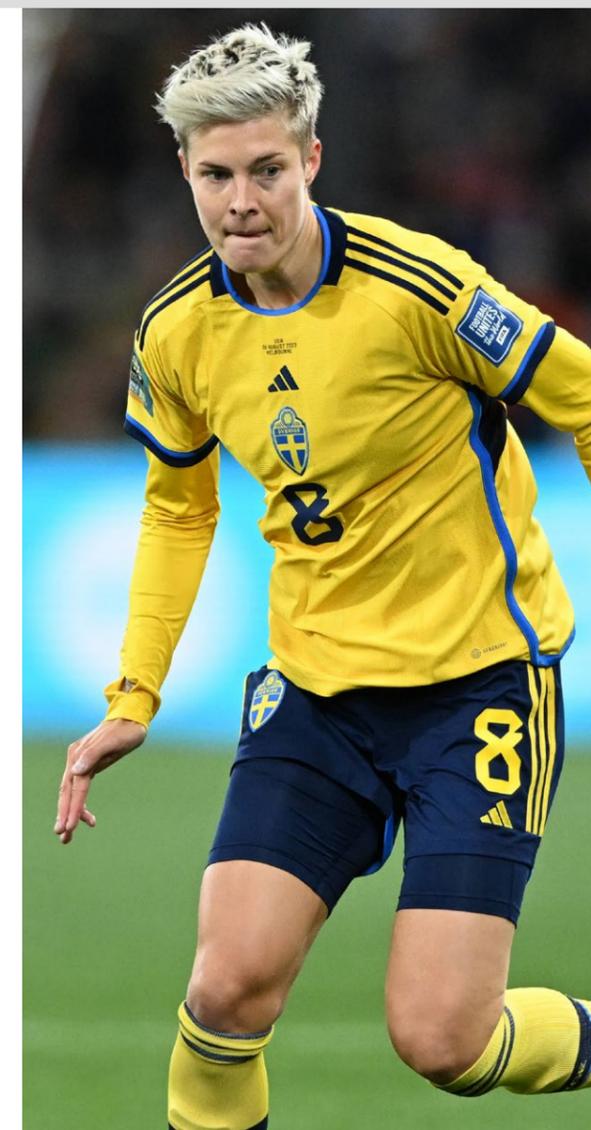
- » Tout au long de la grossesse et du post-partum, les fédérations, les ligues et/ou les clubs mettront gratuitement à la disposition des joueuses un soutien en matière de santé mentale
- » Le soutien en matière de santé mentale sera assuré par un professionnel qui sera à la disposition de la joueuse au moins une fois par semaine, ainsi qu'en cas d'urgence. Si la joueuse préfère que ce professionnel soit une femme, le club prendra les dispositions nécessaires à cet effet. Dans la mesure du possible, le club disposera d'une liste d'au moins cinq différents professionnels de la santé mentale auxquels les joueuses pourront s'adresser, offrant ainsi la possibilité de choisir
- » Si la joueuse se trouve à l'étranger, elle peut choisir de :
 - » Recourir aux services des spécialistes de la santé mentale proposés par le club, en ligne
 - » Rechercher un spécialiste de la santé mentale dans le pays où elle se trouve, pour des consultations en présentiel. Dans ce cas, le club lui remboursera ou paiera directement ces services, à concurrence du montant que les services auraient coûté dans le pays du club, à moins qu'il n'existe une couverture d'assurance maladie qui couvre ces coûts dans de meilleures conditions financières

AGENT DE LIAISON

- » Le club, la ligue ou la fédération désignera un agent de liaison pour la maternité qui sera la personne de contact entre tout le personnel du club et la joueuse, tout au long de sa grossesse et de la période post-partum, afin qu'il y ait un seul point de contact désigné pour la joueuse
- » La joueuse est en droit d'accepter ou non la personne désignée comme agent de liaison, car elle sera une personne de confiance pour la joueuse. La Fédération, la ligue ou le club doit proposer d'autres options pour désigner un point de contact si la joueuse ne souhaite pas faire appel à l'agent de liaison proposé
- » La mission de l'agent de liaison est de rassembler toutes les informations concernant la joueuse, de s'assurer que tout le monde est informé des questions pertinentes, afin que toute mesure soit coordonnée, et de centraliser toutes les questions pour lesquelles la décision de la joueuse est nécessaire, afin que celle-ci puisse se concentrer sur le retour à la compétition. L'agent de liaison est chargé de la communication, de la logistique et de la défense des intérêts de la joueuse auprès du club

NUTRITIONNISTE

- » Si le club, la ligue ou la fédération ne dispose pas d'un nutritionniste interne, ils doivent mettre à disposition un nutritionniste avec une spécialisation sportive certifiée, gratuitement, à partir du moment où la joueuse annonce qu'elle est enceinte et jusqu'à ce qu'elle reprenne la compétition, au minimum
- » Le nutritionniste doit rencontrer régulièrement la joueuse. Ces réunions ont lieu au minimum toutes les deux semaines, sauf accord contraire avec la joueuse



- » Si la joueuse se trouve à l'étranger, elle est chargée de rechercher un nutritionniste spécialisé dans le sport et le club lui rembourse ou paie directement ces services, à concurrence du montant que les services auraient coûté dans le pays du club, à moins qu'il n'existe une couverture d'assurance maladie qui couvre ces coûts dans de meilleures conditions financières

BILAN DE SANTÉ DE LA JOUEUSE

- » Le kinésithérapeute spécialisé dans le plancher pelvien, en collaboration avec le médecin de la joueuse, effectuera un examen spécialisé des changements corporels de la joueuse, en mettant l'accent sur le plancher pelvien et la stabilité du bassin entre la 6^e et la 7^e semaine après l'accouchement. Cet examen prend la forme d'un protocole standardisé
- » Le bilan de santé de la joueuse sert de fondement à la planification des exercices et du retour à la compétition, ainsi qu'à la révision du plan post-partum, élaboré pendant la grossesse entre la joueuse et le club (Plan pour la grossesse et le post-partum - page 43)



MOTS CLÉS

INTERLOCUTEUR CENTRAL

Une personne au sein du réseau de soutien d'une joueuse qui peut collaborer avec le reste de l'équipe ou de l'"entourage" pour s'assurer que tout le monde est au courant du parcours de la joueuse, ce qui décharge la joueuse elle-même de cette responsabilité.

ENTOURAGE

Il s'agit de toute personne jouant un rôle de soutien pendant la grossesse d'une joueuse, y compris les membres de la famille, les amis et le personnel technique.

GROUPES DE DISCUSSION

De nombreux groupes de discussion ont invité les joueuses à partager leur expérience de la grossesse et de la période post-partum. Ces entretiens ont été rassemblés et utilisés pour constituer la base du guide GRJAA.

CONSEILLER EN MODE DE VIE PERFORMANT

Un conseiller qui travaille sur une base individuelle avec les joueuses, en analysant et adaptant les aspects de leur vie personnelle et professionnelle afin de créer un environnement optimal pour la réussite athlétique.

GRJAA

Guide sur la grossesse et le retour au jeu après l'accouchement.

RSTJ

Règlement de la FIFA relatif au Statut et au Transfert des joueurs (RSTJ).

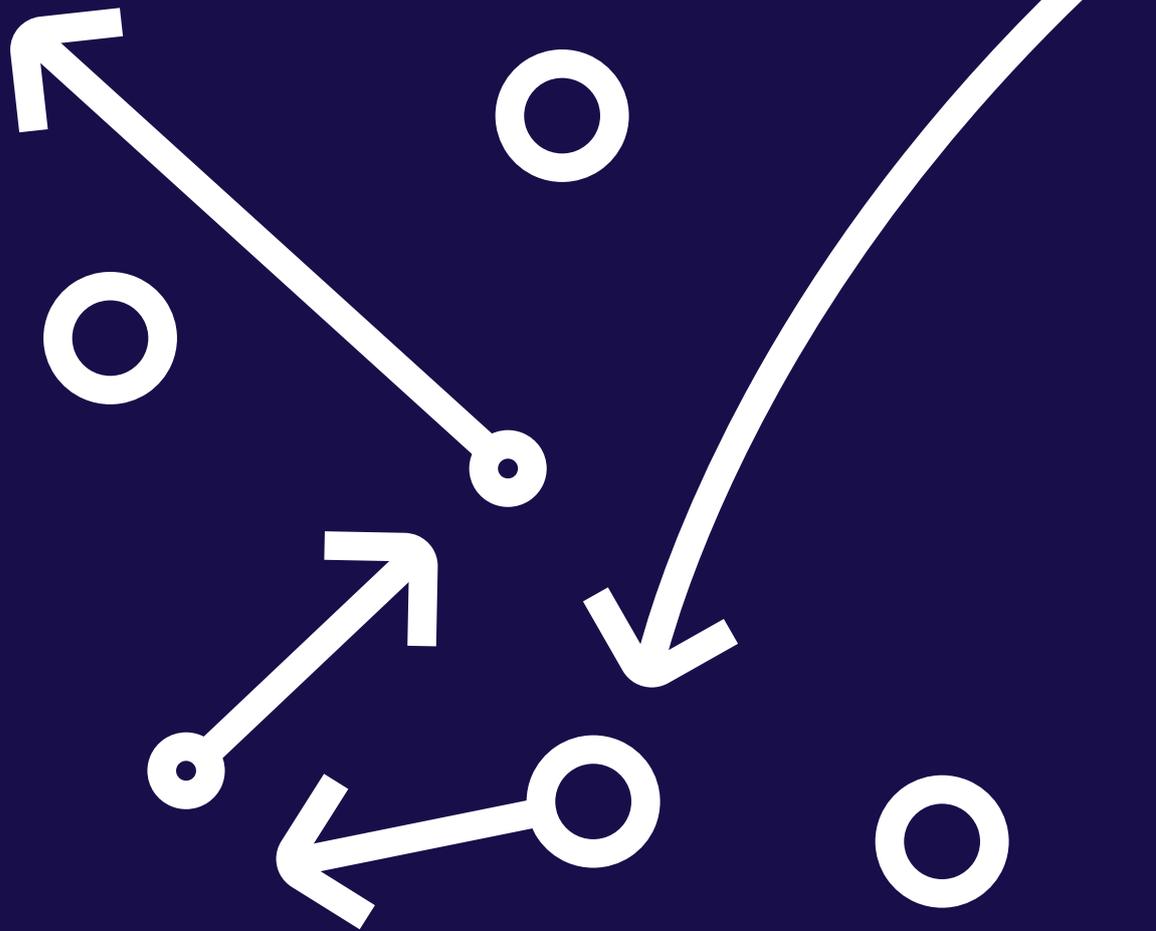
GROUPE DE TRAVAIL

Le contenu et la production de ce guide ont été dirigés par un groupe de travail composé de quatre joueuses devenues mères au cours de leur carrière, Sara Björk Gunnarsdóttir, Crystal Dunn, Cheyna Matthews et Almuth Schult.

VOYAGES

- » Tous les clubs / ligues doivent s'efforcer de respecter les critères ci-dessous, et ceux de la catégorie 1 ainsi que les fédérations sont liés par l'article suivant
- » Un environnement favorable doit être fourni à toute joueuse en charge d'un enfant en bas âge, c'est-à-dire :
 - » d'un enfant âgé de moins de 12 mois au début de la saison concernée,
 - » ou de tout enfant plus âgé allaité par la joueuse
- » Sous réserve de disponibilité et d'une demande individuelle de la part de la joueuse, la fédération/le club fera tout ce qui est en son pouvoir pour :
 - » faire en sorte que la personne de confiance et le nourrisson voyagent sur le même vol que la joueuse ;
 - » et faire en sorte que la personne de confiance et le nourrisson soient logés dans le même hôtel que la joueuse
- » Les joueuses peuvent choisir d'être logées dans la même chambre d'hôtel que leur personne de confiance et le nourrisson ou de dormir dans le logement standard de l'équipe
- » Les joueuses sont tenues de voyager avec l'équipe à tout moment, sauf accord de la direction de la fédération ou du club
- » La personne de confiance de la joueuse et le nourrisson peuvent participer aux activités ou aux engagements de l'équipe, y compris les repas, les entraînements et les réunions, à condition que cela soit convenu à l'avance avec la direction de la fédération/du club
- » Lors de leurs déplacements, les joueuses doivent s'assurer qu'elles sont en mesure d'assister à tous les engagements et activités de l'équipe avant un match et de s'acquitter de leurs obligations conformément à leur contrat de joueuse et à la CCT en vigueur
- » Les joueuses doivent informer la fédération/le club entre une (1) et quatre (4) semaines à l'avance s'il faut prévoir un voyage pour un enfant en bas âge et une personne de confiance

- » Toute joueuse en charge d'un enfant en bas âge qui doit voyager pour des matchs peut voyager avec ce dernier, à condition qu'une personne de confiance (par ex. partenaire, parent, nourrice, etc.) voyage avec l'athlète et l'enfant pour l'aider à s'occuper de lui et à le surveiller
- » La fédération/le club prend en charge les vols, l'hébergement et les frais associés raisonnables pour que la personne de confiance de la joueuse et le nourrisson voyagent avec elle
- » Le transport vers et depuis l'aéroport pour la personne de confiance et le nourrisson, ainsi que vers et depuis les matches, doit être organisé par la fédération/le club
- » La fédération/le club doit appliquer cette politique avec souplesse, afin de tenir compte des cas de chacun



FIFPRO
FOOTBALL
PLAYERS
WORLDWIDE



fifpro.org



info@fifpro.org



+31 23 554 6970



Scorpius 161,
2132 LR Hoofddorp
Pays-Bas