

# SEMAINE DU MOUVEMENT

13-17 avril 2026



VIE DE CAMPUS

# PROMOUVOIR LE MOUVEMENT, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LE SPORT SOUS TOUTES LEURS FORMES

**Valeurs** : Accessibilité, plaisir, santé durable, découverte, convivialité et partage.

**Public** : Pour toutes et tous, aussi bien les personnes sportives et moins sportives.

**Objectifs** :

- ❑ Rompre la sédentarité afin d'améliorer la santé.
- ❑ **Soutenir la mise en mouvement progressive.**
- ❑ Promouvoir une culture du mouvement, accessible à toutes et tous.
- ❑ Encourager des comportements durables, au-delà de cette semaine.
- ❑ Mettre en lumière la richesse de l'offre sportive universitaire et valoriser les lieux du campus.

# INTERVENANT-ES



## ALINE FARDEL

Physiothérapeute du sport (CRR Sion) et physiothérapeute en équipe suisse féminine de football

## SÉBASTIEN GROSSINI

Préparateur sportif  
Maître de sports aux Sports UNIGE



## DR. MARC-ANTOINE DÉMARET

Médecin adjoint au Swiss Olympic Medical Center des HUG

# REVEIL COGNITIF



Effectuer des mouvements croisés :

■ Main gauche => genou droit

■ Main droite => genou gauche

*puis*

■ Main gauche => pied droit à l'arrière du corps

■ Main droite => pied gauche à l'arrière du corps

**SPORT**

# Et si on se (re)mettait en mouvement ?

10 minutes pour montrer qu'on peut recommencer simplement, sans pression et sans être "sportif".

Marc-Antoine Démaret

Médecin Adjoint - Hôpitaux Universitaires de Genève

Médecine Physique et de Réadaptation / Médecine du Sport

VIE DE CAMPUS



# Pourquoi on bloque souvent ?

## Pas le temps

Études, travail, trajets, enfants, charge mentale...

## Trop fatigué-e

## Pas pour moi

« Je ne suis pas sportif-ve »,  
« Je vais être nul-le »

## Trop cher

Salle, matériel, coach...

## Je ne sais pas par où commencer

## Le regard des autres

Peur du jugement, de ne pas suivre, de « mal faire ».

## Cela ne m'intéresse / ne me parle pas

Chez les étudiant-es et jeunes adultes, les freins les plus fréquents semblent surtout toucher le contexte et les ressources, les influences sociales, et la difficulté à faire de l'activité une vraie priorité.

# Ce qui semble le plus aider à (re)commencer

## Mini-départ

10 à 15 minutes, une marche, quelques escaliers, un peu de vélo, 2 exercices simples. Toute activité compte.

## Plan précis

Décider quand, où et avec qui. Un plan daté bat souvent une bonne intention vague. SMART

## Suivi simple

Compter ses pas, cocher une séance, viser un objectif réaliste : cela aide à garder le cap.

## Coup de pouce social

Un ami, un groupe, un cours, un appel : l'accompagnement humain semble mieux marcher que la motivation "dans la tête".

Les approches qui semblent le mieux fonctionner combinent souvent un objectif clair, un auto-suivi simple, et un peu de feedback ou d'accompagnement.

**Parmi ces 4 leviers, lequel vous aiderait le plus à (re)commencer ?**

A = mini-départ · B = plan précis · C = suivi simple · D = coup de pouce social

**S**



*Spécifique*

**M**



*Mesurable*

**A**



*Atteignable*

**R**



*Réalisable*

**T**



*Temporellement  
défini*



James Clear

**UN RIEN  
PEUT TOUT  
CHANGER!**

**Micro-actions, méga-impact...**

De minuscules changements vont transformer votre vie

La version française du best-seller US

**ATOMIC HABITS**

LAROUSSE

**SPORT**

# Et si on se (re)mettait en mouvement ?

A vous de jouer !

Marc-Antoine Démaret

Médecin Adjoint - Hôpitaux Universitaires de Genève

Médecine Physique et de Réadaptation / Médecine du Sport

[marc-antoine.demaret@hug.ch](mailto:marc-antoine.demaret@hug.ch)

**VIE DE CAMPUS**

**SPORT**

# Spécificités féminines dans l'approche du mouvement

Aline Fardel

Physiothérapeute du sport (CRR Sion)

Physiothérapeute en équipe Suisse féminine de football (ASF)

massy.aline21@gmail.com

**VIE DE CAMPUS**

# Point de situation

- Seulement 24% des athlètes féminines considèrent leurs connaissances sur la santé féminine comme « bonnes » et 40% sont fortement en accord avec le fait « que la santé féminine est un sujet tabou dans le sport »
- 71 à 83% des femmes affirment que leurs symptômes menstruels affectent leur participation à l'activité physique et/ou impactent leur performance
- 51% des filles arrêtent leur pratique sportive en raison de l'impact de leur cycle menstruel et de ses symptômes associés

# Origines des écarts entre les sexes

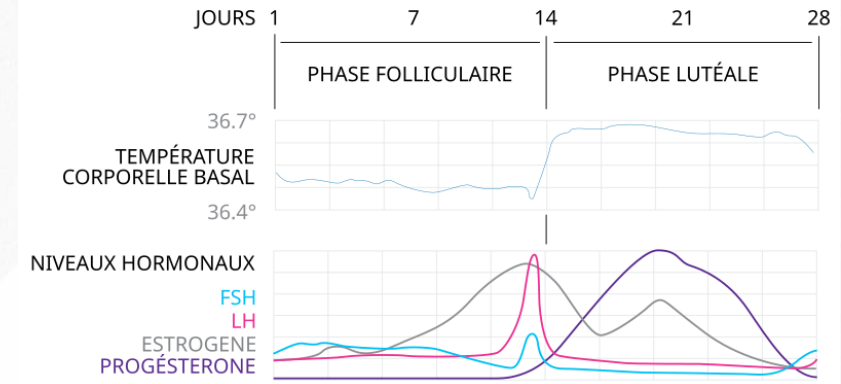
- Hormones sexuelles
  - Chez l'homme : testostérone
  - Chez la femme : œstrogène et progestérone
- Ecart dans la composition corporelle et physiologie
  - Plus grand % de masse maigre, de force et volume musculaire
  - Cycle menstruel





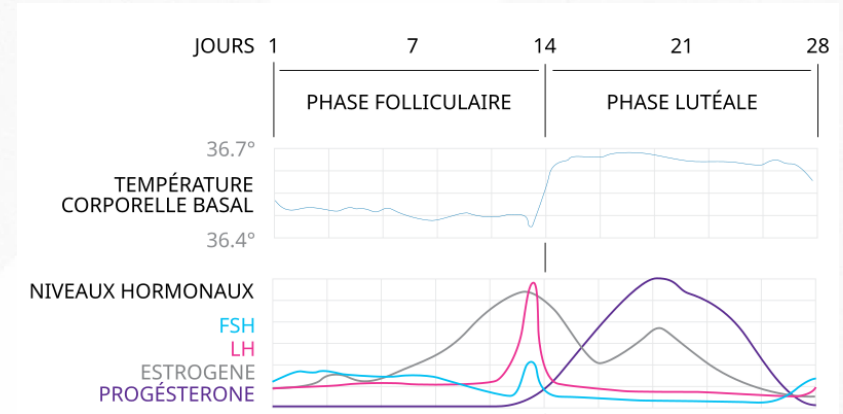
# Phase anabolique (J1 à J14)

- Bonne gestion des glucides et des protéines
- Optimisation de la prise de muscle et de performance
- Moment idéal pour les entraînements intenses
- Meilleure récupération
- Energie et motivation souvent plus élevées



# Phase catabolique (J15 à J28)

- Plus de fringale
- Fatigue plus rapidement présente
- Augmentation de la température corporelle
- Rétention d'eau
- Augmentation sensibilité au stress



# Symptômes

- Ce qui est tolérable
  - Cycle naturel : maximum 3 jours de symptômes durant les menstruations ou 5 jours de symptômes durant tout le cycle
  - Cycle sous pilule contraceptive : maximum 2 symptômes par plaquette
- Douleurs
  - Ce qui est tolérable : EVA maximale 3/10
- Gestion de la douleur
  - TENS (électrothérapie) – chaleur ...
  - Adaptation nutrition

# Symptômes

- Abondance des règles
  - Echelle de mesure (Higham)
  - Anémie/Fer
- Perturbation du sommeil
  - Anticiper heures de récupération
  - Power nap
- Tremblements
  - Anticiper aspect nutritionnel (hydrates de carbone)



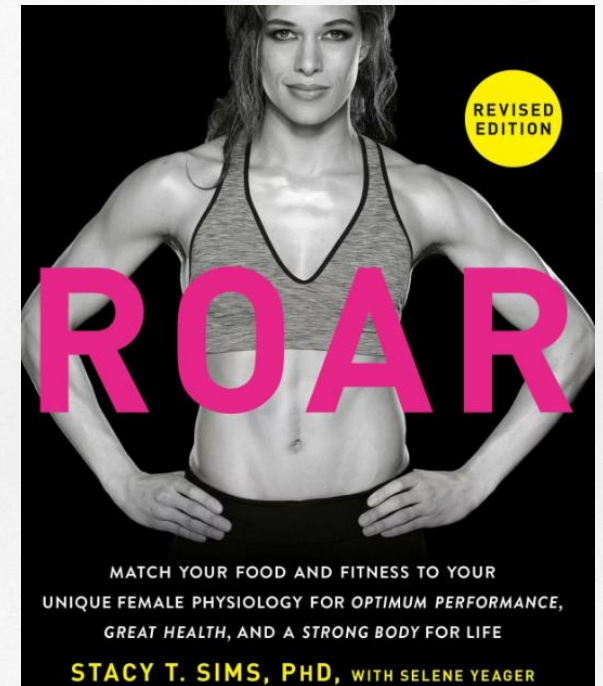
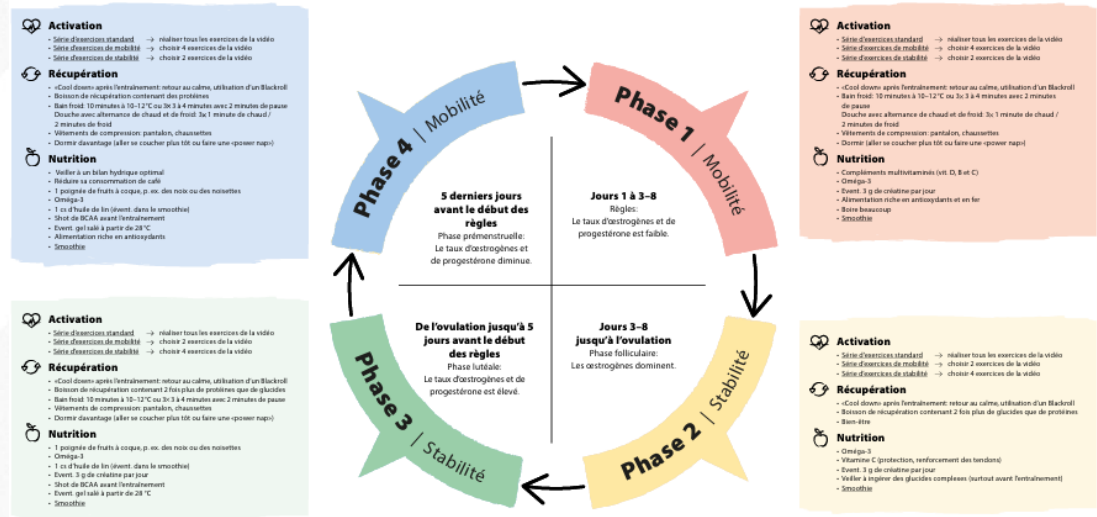
# Tracking de mon cycle



- Le cycle menstruel peut influencer mon activité physique
- Il permet de modifier, anticiper et/ou impacter mes symptômes

## Entraînement orienté sur le cycle menstruel: bonnes pratiques de l'ASF

Mél Pauli & Medical Staff / SFV-ASF | © 2023 Swiss Olympic



# TAKE HOME !

- Le cycle menstruel est un super outil, indicateur de ta bonne santé !
- Chaque cycle est unique, apprends à l'écouter !
- Le cycle menstruel impacte la manière dont tu peux expérimenter une activité physique mais tu peux aussi impacter sur lui pour te sentir mieux !

**MERCI pour votre écoute !**

# Sources

- Juliana Antero
- Stacy Sims
- Gaëlle Baldassari
- Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (INSEP France)
- Berthelot & al.
- Wang & al.

**SPORT**

# Spécificités féminines dans l'approche du mouvement

Aline Fardel

Physiothérapeute du sport (CRR Sion)

Physiothérapeute en équipe suisse féminine de football (ASF)

massy.aline21@gmail.com

**VIE DE CAMPUS**

**SPORT**

# Et si on se (re)mettait en mouvement ?

Les pièges à éviter pour ne pas partir dès le début dans la mauvaise direction

Sébastien Grossini

Évaluation et Préparateur physique, Physiologie / Maître de sport aux Sports Universitaires de l'Université de Genève

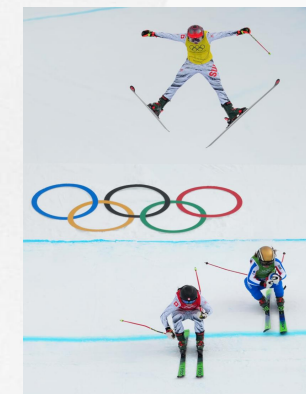
Co-Fondateur de Physical Performance Concept P-P-C Sàrl 2002 / Sport Quest SA 2014 - 2024

**VIE DE CAMPUS**



# Faire le bon choix

- Faire un choix pour la ou les bonnes raisons
  - 2 questions
    - Envie
    - Pourquoi
  - Petit début - Grande fin ...



# Il n'y a "presque" pas de limite

- "Presque" N.1 : **VOTRE SANTE** à un temps T
  - Ce n'est en aucun cas une raison pour ne pas commencer
  - Vous êtes le moteur de vos ambitions, si ce moteur ne fonctionne pas RIEN NE SE FERA
  - RESPECTEZ-VOUS (No Pain No Gain) NON...

## ■ "Presque" N.2 : **LE TEMPS**

- Chaque projet, envie, challenge ou changement nécessite du TEMPS
  - Adaptations mécaniques de votre corps
  - Adaptations physiologiques de votre organisme / métabolisme
  - Le bon moment dans sa vie
  - Adapter sa vie à ses projets ou ses projets à sa vie
  - Faites-vous aider par des professionnel-les QUALIFIE-ES
  - Il n'y a pas de recette, le timing est le vôtre !
  - Attention à ce que l'on vous vend sur internet



- **Sixtine Cousin** (26 ans)
- Equipe suisse de Ski cross
- Beaucoup de blessures
- 7ème au JO de Cortina
- **20 ans de compétition**



- **Marie-Eve Brunner (45 ans)**
- Médecin aux Soins intensifs
- Maman
- Projet : participer et finir la course de Sierre-Zinal
- **Objectif sur une année**







- **Sophie Lavaud** (57 ans)
- Entrepreneurse, Alpiniste, Himalayiste
- Femme normale
- 1er suisse / française sur les 14 sommets de 8000m.
- **20 ans de montagne**

**SPORT**

# Et si on se (re)mettait en mouvement ?

Respectez-vous et prenez le temps !

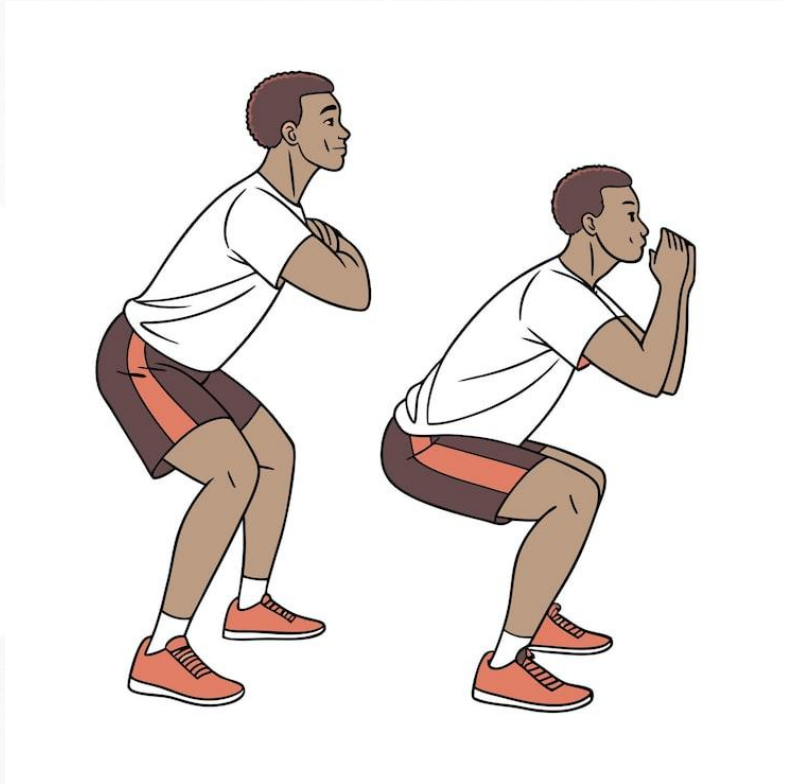
Sébastien Grossini

Évaluation et Préparateur physique, Physiologie / Maître de sport aux Sports Universitaires de l'Université de Genève

Co-Fondateur de Physical Performance Concept P-P-C Sàrl 2002 / Sport Quest SA 2014

**VIE DE CAMPUS**

# ACTIVATION MUSCULAIRE



Effectuer 5 répétitions de squat avant :

- Debout, plier les genoux jusqu'à une flexion de genou  $> 90^\circ$  (légère pente)
- $> 90^\circ$  (légère pente), déplier les genoux pour revenir en position droite

**SPORT**

# QUESTIONS / REPOONSES

VIE DE CAMPUS



# SEMAINE DU MOUVEMENT

13-17 avril 2026



VIE DE CAMPUS