



# Enquête « Sport de Haut Niveau et Maternité »

---

La ministre chargée des Sports, Roxana Maracineanu, souhaite encourager et mieux accompagner les sportives de haut niveau dans leur projet de maternité qui s'inscrit de plus en plus souvent en cours de carrière et ne correspond plus à une retraite sportive. Dans ce cadre, une enquête « Sport de Haut Niveau et Maternité » a été menée par un groupe de travail associé au ministère chargé des Sports et réalisé au cours des mois de mars et d'avril 2021.

Outre des entretiens avec des sportives de haut niveau (Marie Dorin-Habert, Dora Tchakounté, Charlotte Bravard), un questionnaire en ligne auto-administré a été adressé aux sportives âgées de 16 ans et plus, inscrites sur listes ministérielles SHN depuis 2016 et également à des sportives professionnelles. L'objectif de cette enquête, à laquelle ont répondu plus de 700 sportives représentant 55 fédérations dont 445 inscrites sur liste haut niveau, était de mieux connaître le rapport à la maternité des femmes dans le milieu du sport de haut niveau et évoquer leur expérience (grossesse, accouchement, reprise, accompagnement, etc.).

Les sociologues du laboratoire Sport, Expertise et Performance de l'INSEP, avec l'appui des services du ministère chargé des Sports ont traité et analysé les données quantitatives de cette enquête.



---

## Cinq grands thèmes ont guidé la construction du questionnaire :

- L'identification de la situation parentale, familiale, sportive et socio-professionnelle ;
- Les sujets de la maternité et des menstruations dans le sport ;
- Le vécu de(s) la grossesse(s) ;
- La pratique sportive pendant la grossesse ;
- L'après grossesse.

Parmi les principaux résultats de cette étude, il ressort notamment que **la grossesse reste un sujet peu abordé voire « tabou » dans le sport de haut niveau**. Presque la moitié des femmes (45,6 %) interrogées rapporte que, selon elles, la grossesse est un sujet dont on parle très peu dans le sport et 43,9 % considèrent qu'on en parle parfois. À l'inverse, elles sont seulement 10,4 % à penser que c'est un sujet largement abordé.

---

**45,6 %**  
**des femmes**  
rapportent que la  
grossesse est un sujet  
dont on parle très peu  
dans le sport

**La majorité des sportives interrogées (61,6 %) pense qu'il est difficile de devenir mère pendant la carrière sportive.** L'incompatibilité avec le projet sportif et la difficulté de revenir à leur niveau antérieur (organisation, prise de poids...) apparaissent comme les deux raisons les plus récurrentes. Le regard de la fédération sportive, le manque d'accompagnement et les contraintes temporelles, organisationnelles, financières sont des raisons qui viennent souvent préciser les questions d'incompatibilité et de retour difficile.

Dans certains sports, la décision de reporter une maternité n'est pas toujours identifiée comme possible, car la fin de carrière y est jugée trop tardive. Plus d'un tiers des sportives disent être stressées ou avoir été stressées par l'idée de reporter leur maternité après leur carrière. Et un peu plus d'un tiers disent avoir réprimé un désir de maternité.

---

**1/3**  
**des sportives**  
disent être stressées  
ou avoir été stressées  
par l'idée de reporter  
leur maternité après  
leur carrière

Plus que les autres, les sportives mères pensent en revanche que l'on peut revenir à son meilleur niveau après une grossesse : **seules 54,4 % d'entre elles estiment le projet impossible contre 61,6 % pour l'ensemble des sportives.**

**Pour plus de 80 % des sportives interrogées, la poursuite d'une activité adaptée est possible tout au long de la grossesse.** Mais à ce jour, peu de femmes ont bénéficié d'un accompagnement spécifique (préparateur physique, gynécologue, nutritionniste...) pendant leur grossesse pour construire un programme de pratique adaptée.

**L'arrivée d'un enfant pendant la carrière sportive apparaît comme une source supplémentaire d'épanouissement,** mais aussi chez certaines comme une nouvelle source de motivation pour se dépasser dans le sport. Après une reprise progressive et en douceur avec des précautions particulières au niveau du périnée et du travail des abdominaux, **la plupart des sportives enceintes pendant leur carrière ont d'ailleurs repris la compétition à haut niveau après la naissance de leur premier enfant.** L'année de naissance du premier enfant coïncide avec l'année des meilleures performances.

Autre donnée importante qui ressort de cette enquête, **une sportive sur trois est ou a été inquiète du dérèglement de ses cycles menstruels pour une future maternité.**

**37,1 %**  
**des sportives**  
n'ont jamais  
abordé le sujet  
des menstruations  
dans le milieu sportif

Le sujet des menstruations est d'ailleurs rarement abordé dans le milieu sportif : 13 % seulement des sportives rapportent que le sujet des menstruations est souvent abordé dans ce milieu. À l'inverse, elles sont 37,1 % à dire que ce sujet n'y est jamais abordé. **La quasi-totalité des sportives (87 %) disent ne jamais avoir eu de proposition d'adaptation des contenus d'entraînement en fonction de leur cycle menstruel.**

Enfin, **10,1 % des sportives interrogées déclarent avoir eu recours à une interruption volontaire de grossesse pendant leur carrière sportive.** Le phénomène est accentué chez les sportives mères. Plus que les autres, les mères ont eu recours à une interruption volontaire de grossesse : 19,5 % alors qu'elles sont 10,1 % chez les sportives dans leur ensemble.

Plus qu'une mesure particulière, c'est **un dispositif complet de mesures qui est attendu par les sportives.** À commencer par la consolidation de la situation socio professionnelle (être prise en charge, retrouver son emploi au retour...), le fait de pouvoir disposer d'une liste de personnes et de ressources sur le territoire afin d'avoir des réponses à différentes questions comme la pratique sportive pendant la maternité, les menstruations, la rééducation périnéale... La mise en œuvre de dispositifs fédéraux spécifiques ainsi qu'une communication renforcée sur le sujet pour former les différents acteurs mobilisés dans l'encadrement et générer de la compréhension sont également souhaitées.





**MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Ministère chargé des Sports  
95 avenue de France  
75650 Paris Cedex 13

[www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)

Suivez-nous sur

