

# Dossier 1/25: Un plancher pelvien au top chez les femmes

Pour les filles et les femmes, posséder un plancher pelvien en pleine santé est un atout très précieux. Il soutient les organes internes, prévient les désagréments tels que l'incontinence et contribue à améliorer la posture corporelle. Un plancher pelvien tonique est d'autant plus important que l'on pratique un sport qui le sollicite beaucoup.

Alors que le plancher pelvien a longtemps constitué un tabou culturel, on assiste aujourd'hui à une lente prise de conscience de son importance. Tant les spécialistes – médecins du sport, physiothérapeutes – que le grand public connaissent désormais les vertus de l'entraînement du plancher pelvien et d'une prévention ciblée de ses dysfonctionnements.

Le plancher pelvien joue un rôle non seulement dans la stabilité du corps mais aussi dans le bien-être émotionnel. Les problèmes qui y sont liés, comme des fuites urinaires, peuvent être source de honte et restreindre les activités sociales ou sportives. Prendre soin de son plancher pelvien a donc assurément un effet positif sur la qualité de vie.

## Sollicitations liées au sport

Les chiffres parlent d'eux-mêmes et ne manquent pas d'étonner: environ six sportives d'élite sur dix souffrent d'un dysfonctionnement du plancher pelvien. L'explication tient en une phrase: les sports impliquant des impacts répétés comme les sports de saut ou de course ainsi que l'intensité et le volume d'entraînement accroissent le risque de problématiques ou peuvent révéler des problématiques existantes.

Ce thème reste souvent oublié dans le sport populaire. Les sportives sont moins encadrées et beaucoup éprouvent des difficultés à parler des problèmes qu'elles rencontrent. Les anomalies ne sont pas toujours visibles et échappent même souvent à celles qu'elles concernent. De plus, les femmes manquent parfois de connaissances en la matière. Pourtant, un plancher pelvien affaibli peut aussi être source de difficultés au quotidien pour de nombreuses femmes. Des situations tout à fait banales comme soulever une charge, rire ou éternuer peuvent représenter une sollicitation importante pour le plancher pelvien.

Mais le sport peut aussi être bénéfique pour le plancher pelvien. Un entraînement régulier améliore la posture corporelle, renforce les muscles et peut réduire le risque de maladies chroniques. En outre, la pratique montre que les femmes qui entraînent leur plancher pelvien de manière ciblée développent une meilleure conscience de leur corps.

## Transférer le savoir dans la pratique

Ce dossier explique comment fonctionne le plancher pelvien, ce qui influence sa santé et comment le renforcer grâce à l'entraînement. Ces connaissances et exercices sont accessibles à toutes. Elles portent spécifiquement sur le plancher pelvien féminin dans la mesure où, du fait de leur anatomie, les filles et les femmes doivent se montrer particulièrement attentives à la santé de leur plancher pelvien. Elles ont tout à y gagner en termes de stabilité du corps et de bien-être.

## Dossier

- [Un plancher pelvien au top chez les femmes](#) (pdf)

## Articles

- [Structure](#)
- [Fonctions](#)
- [Dysfonctionnements](#)
- [Renforcement](#)

## Bonnes pratiques

- [Bien respirer – Échauffement et retour au calme](#)
- [Contraction et relâchement](#)
- [Perception muscles pelviens à deux](#)
- [Exercices généraux](#)
- [Exercices spécifiques](#)
- [Sauts](#)

---

Source: Lea Cermusoni, responsable de l'encouragement des filles et des jeunes femmes dans le sport, Jeunesse+Sport, OFSPO; Ewa Haldemann, conseillère en carrière et cheffe du projet «Femme et sport d'élite», Swiss Olympic; Luzia Kalberer, physiothérapeute, Swiss Olympic Medical Center Macolin-Bienne, OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**