

Présentation Projet EM'Power FFN



Bureau 1 mars 2023

Projet de recherche mené par l'INSEP en collaboration avec d'autres fédérations

Obj: Donner l'opportunité aux athlètes d'avoir une meilleure connaissance d'elles mêmes et d'avancer dans la compréhension de l'effet d'entraînement en fonction du profil hormonal.



EMPOW'HER L'équipe



Juliana
Antero



Tom
Chassard



Hugo
Carlin



Steven
Golovkine



Florent
Storme



Suivi par
Robin



10 athlètes
3 para-
athlètes



12
athlètes



1 athlète



14
athlètes



7
athlètes



23
joueuses



15
athlètes



Environ 15
nageuses
EL et NC

Collaborations:

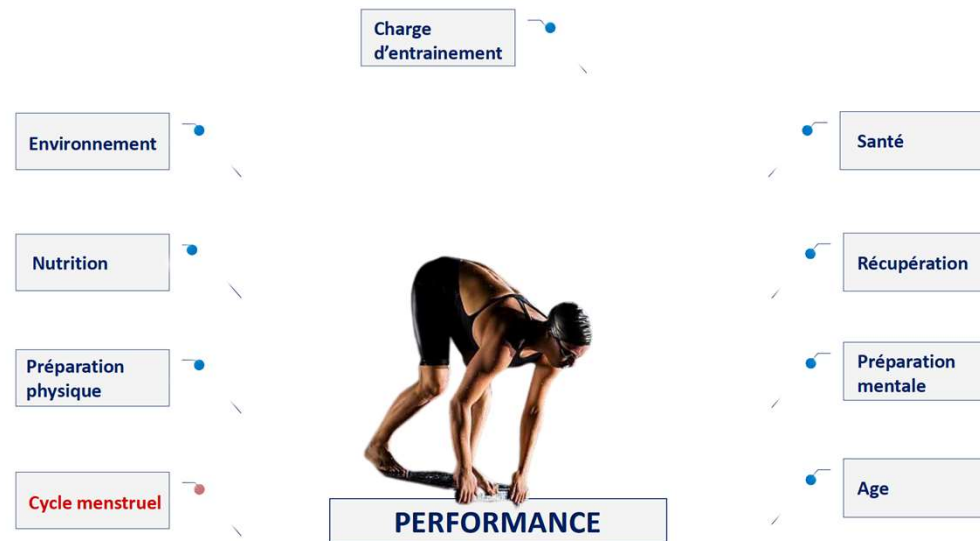
UDNI : Mathieu Deruelle, Sport scientist

Département médical de l'INSEP : Carole Maître, Gynécologue

Université de Clermont Ferrand : Martine Duclos, Endocrinologue



Identifier le cycle menstruel comme élément à prendre en compte dans les paramètres de performance



Protocole sur 6 mois



Protocole confidentiel et anonyme



Signature lettre de consentement

Questionnaire quotidien
Tests salivaires
RPE // PERF

Accompagnement
individuel

Être prête pour les
JO





Objectif global



Déterminer l'influence des **phases hormonales** sur la
réponse à la **charge d'entraînement** et sur le **bien-être**
des nageuses

