# Reprendre le sport : comment dépasser les freins et s’y remettre ?

# au sport chez la femme (et les dépasser)

*On ne vous l’apprend pas, pratiquer une activité sportive régulière est bénéfique pour la santé de tous. Pourtant, les femmes peuvent rencontrer certains freins, notamment à la reprise du sport après un accouchement, qui peuvent gêner leur accès à une activité physique. Les comprendre et les dépasser, c’est faire un pas vers une meilleure santé ! On fait le point.*

## Les principaux obstacles à la pratique du sport chez la femme

### Le manque de temps, un incontestable frein pour les femmes

En moyenne, les femmes disposent de moins de temps libre que les hommes. Ce serait ainsi un écart de 35 minutes d’après l’observatoire des inégalités, laissant 2h45 aux loisirs. Un temps qui varie d’ailleurs énormément selon les femmes : lorsqu’on a des enfants en bas âge, ou que l’on enchaine les heures supplémentaires, ce quota peut être drastiquement réduit. Sur ce temps restant, il faut trouver la motivation de se lancer dans une séance de sport.

À ne pas oublier : de nombreuses activités peuvent être de courte durée !

### La charge mentale et le stress : des facteurs importants

Intimement lié au manque de temps, la charge mentale et le stress font partie de notre quotidien. Les femmes sont en moyenne plus touchées par le stress que les hommes, sans compter les périodes sensibles, comme la grossesse et le post-partum : près d’une femme sur trois fait une dépression ou un burn out maternel dans l’année qui suit la naissance de son bébé.

Quand on est concernée par le stress chronique ou la dépression, difficile de trouver le temps et l’énergie pour démarrer une activité physique. Pourtant, le sport peut être un atout de poids grâce à son effet anxiolytique important. On peut démarrer avec une activité douce, sortir marcher une demi-heure, ou pratiquer une activité que l’on maîtrise pour retrouver petit à petit le plaisir de faire du sport.

### La pratique du sport pendant la grossesse et la maternité

Si la pratique du [sport pendant et après la grossesse](https://www.leslouves.com/grossesse-sports-enceinte/) est excellente pour la santé, elle n’est pas forcément aisée. Entre la fatigue, l’inconfort et le manque de temps pour soi, on peut vite se sentir submergée. Par ailleurs, de nombreuses femmes arrêtent l’activité physique lorsqu’elles tombent enceintes, par peur de mal faire. Un cadre rassurant et du temps sont alors nécessaire pour se remettre au sport.

### Les douleurs menstruelles et troubles hormonaux

Le syndrome prémenstruel, les troubles hormonaux, l’endométriose, le SOPK… Autant de problématiques auxquelles font face certaines femmes, et qui rendent la pratique du sport difficile voire décourageante.

Encore une fois, l’activité physique est pourtant d’un grand secours. Les pratiques douces telles que le yoga ou la marche, notamment, peuvent soulager les symptômes.

## Sport chez la femme : comment réussir à se lancer ?

Faire du sport chez la femme, c’est améliorer sa condition physique, gagner en tonus musculaire, lutter contre le surpoids, les fuites urinaires… Et prendre soin de sa santé au sens large ! Vous avez du mal à vous lancer ? Voici quelques conseils.

### Se reposer sur l’aide d’un professionnel bienveillant

Une aide extérieure peut être très précieuse, non seulement pour se lancer, mais aussi pour faire perdurer sa pratique sportive. Être accompagnée par un coach sportif peut faire la différence pour la motivation comme pour trouver la bonne activité. L’approche de ces professionnels repose sur l’adaptabilité et l’encouragement bienveillant.

D’ailleurs, il existe des [éducateurs sportifs spécialisés dans la prise en charge des femmes](https://www.ownsport.fr/objectif/coach-sportif-femme). Ces derniers ont conscience des freins et contraintes qu’elles peuvent rencontrer et savent s’y adapter. Ils connaissent les spécificités anatomiques féminines. Car oui, certains exercices, notamment ceux impactant le plancher pelvien, sont plus ou moins adaptés aux femmes…

### Trouver le format vraiment adapté à soi

Le sport chez la femme ne se résume pas au fitness et à la course à pied. Il existe de très nombreuses disciplines et méthodes, qui peuvent être mixées et personnalisées à l’infini. Il ne vous reste qu’à trouver le format fait pour vous. Plutôt à l’intérieur ou en extérieur ? Seule ou à plusieurs ? Des séances longues ou courtes ?

Dans tous les cas, allez-y à votre rythme, la reprise du sport n’est pas une course. Mieux vaut y aller petit-à-petit et en faire une habitude, que de brûler les étapes pour abandonner après quelques séances.

### Sport et Féminité : changer son rapport à la pratique

Aujourd’hui encore, les hommes pratiquent plus de sport que les femmes (62% d’entre eux contre 59% des femmes en 2022 d’après l’[INJEP](https://injep.fr/tableau_bord/les-chiffres-cles-du-sport-2023-pratiques-sportives-selon-le-sexe/)). Mais cela évolue ! Parce que le sport ne doit plus être appréhendé comme une contrainte, mais avant tout comme un moyen de se sentir bien dans son corps, de se reconnecter à soi. Pratiquer une activité sportive c’est aussi se sentir forte, en forme et avoir l’énergie pour affronter le quotidien.