



FEMMES ET  
SPORT AU CANADA



# ELLE A TOUT! AGILITÉ, FORCE,

ET LA CRAINTE QUE LA  
VARIATION NATURELLE  
DE SON POIDS L'EMPÊCHE  
DE PARTICIPER À UNE  
COMPÉTITION DANS  
SA CATÉGORIE.



Le cycle menstruel peut naturellement donner lieu à des fluctuations de poids considérables. La confiance des filles peut être ébranlée lorsque ces fluctuations leur font craindre de ne pas être en mesure de respecter une catégorie de poids. De plus, lorsque la gestion du poids n'est pas supervisée adéquatement, elle peut nuire à la sécurité des athlètes. En reconnaissant l'existence de cet enjeu et en prenant des mesures appropriées, les entraîneurs et entraîneuses ainsi que les gestionnaires peuvent aider les filles à continuer à pratiquer le sport qu'elles aiment.

Changeons la donne à [yourrole.womenandsport.ca](http://yourrole.womenandsport.ca)

Financé par le  
gouvernement  
du Canada

Canada