



RÉUNIES LORS D'UN NOUVEL ATELIER, LIDL ET LA LFH DÉVOILENT UN KIT DIGITAL DE SENSIBILISATION AUX CYCLES MENSTRUELS DANS LE SPORT

Communiqué de Presse
11 avril 2024

Après une première saison réussie, la Ligue féminine de handball et Lidl se sont réunies hier à la Maison du handball, pour organiser la saison 2 du programme « sportives & cycles menstruels ». Cet atelier au format XXL, à destination d'une centaine de jeunes joueuses amateurs a permis de délivrer un message fort de prévention grâce au témoignage de cinq joueuses professionnelles. L'atelier s'est clôturé par le lancement d'un kit digital de sensibilisation à destination des joueuses et des coaches de l'ensemble des clubs amateurs de handball.



LES JOUEUSES PROFESSIONNELLES MOBILISÉES POUR SENSIBILISER LES AMATRICES

Depuis la signature de leur partenariat en 2022, La LFH et Lidl mobilisent les acteurs clés du handball pour sensibiliser sur un sujet longtemps resté dans l'ombre : les cycles menstruels et leur impact sur la pratique sportive. Une quinzaine de joueuses professionnelles, ambassadrices du projet ont courageusement pris la parole en 2022/2023 lors d'un talk et de 14 ateliers organisés au sein des clubs auprès de 520 jeunes joueuses. Cette initiative souligne l'engagement et la volonté de Lidl de jouer un rôle actif dans l'évolution du sport féminin.

Dans la poursuite des activations menées depuis deux ans, un nouvel atelier a été lancé avec la volonté de toucher des sportives de tous les jours, au-delà de la notion de performance sportive. Pour cette seconde édition, le format d'« atelier » a été remodelé pour permettre l'intervention de l'association La Culotte Rouge engagée sur le sujet mais aussi réunir sur une

même scène des témoignages de cinq joueuses professionnelles dans l'amphithéâtre de la Maison du handball.

Une centaine de handballeuses de 12 à 17 ans ont été conviées, amatrices au sein de 4 clubs d'Île-de-France (Paris 92 / Noisy le Grand, 93 / Stella Saint-Maur et Joinville, 94) ou membres de l'équipe féminine U20 France. Accompagnées de leurs coachs et de quelques parents, elles ont profité d'un moment de partage unique avec les joueuses pour comprendre l'impact physique et psychologique des cycles menstruels et identifier des solutions pour mieux gérer leur énergie dans leur pratique sportive. Engagée dans le handball depuis 8 ans et à l'initiative du projet, Lidl a remis un kit de sensibilisation à chacune à l'issue d'un quiz géant animé par les joueuses.

LANCEMENT DU KIT DIGITAL DE SENSIBILISATION AUX CYCLES MENSTRUELS

Au-delà de ces ateliers, l'objectif est multiple : d'une part sensibiliser les jeunes joueuses sur le sujet du cycle menstruel, pour qu'il ne soit plus un tabou et devienne un véritable allié dans leur pratique sportive. D'autre part, éduquer & donner des outils aux encadrants pour assurer un meilleur accompagnement.

Dans cette optique, la LFH et Lidl ont développé un outil de référence. Ce kit digital complet dévoilé lors de l'atelier est accessible sur le site de la LFH et comprend :

- un guide pédagogique réalisé en collaboration avec l'association La Culotte Rouge et avec le soutien du Dr Carole Maître, gynécologue-médecin du sport à l'INSEP.
- Une infographie et une vidéo récapitulatives pour des règles sereines.
- Des pastilles vidéos « témoignages » de joueuses professionnelles.

En parallèle, Lidl continue de fournir en protections périodiques les clubs de LFH à travers ses distributeurs implantés l'an dernier.



[CLIQUER ICI POUR DECOUVRIR LE KIT DIGITAL COMPLET](#)

TELECHARGER LES VISUELS HD

----- TÉMOIGNAGES DES INTERVENANTS -----

Nodjialem Myaro, Présidente de la LFH : « Au niveau pro on sent une évolution des pratiques. Nous avons ouvert l'atelier aux clubs amateurs pour que toutes les jeunes filles

puissent pratiquer le handball de la meilleure des manières. Grâce à l'engagement de Lidl, de la LFH et de nos ambassadrices, nous avons vécu un véritable moment de partage entre amatrices et professionnelles autour d'un sujet resté trop longtemps tabou ».

Benjamin Lucas, Chef de Projet Sponsoring Sportif Lidl France : « *En tant que partenaire engagé depuis 8 ans dans le handball, c'est notre responsabilité de s'emparer de sujets importants pour faire bouger les lignes et encourager la pratique du handball féminin. Nous avons initié ce programme il y a 2 ans pour instruire dès les premières règles afin que chaque jeune fille vive les règles de manière plus sereine dans sa pratique sportive ».*

Manon Houette, Chambray Touraine : « *Toute ma carrière, j'ai mis de côté le sujet des cycles menstruels en m'entraînant à 300% sans écouter mon corps. Je me suis beaucoup blessée et à 31 ans, je fais enfin le lien entre ma performance et mon cycle pendant ma rééducation. C'est important que les jeunes filles apprennent à se connaître tôt pour adapter leur pratique, qu'elles soient athlètes ou non ».*

Sabrina Zazaï, ES Besançon : « *Cet atelier permet de sensibiliser à de nombreux sujets comme le choc toxique, qui a d'ailleurs gravement touché une handballeuse professionnelle récemment, ou encore les tenues. Il y a quelques années nous nous sommes mobilisées pour porter un short confortable plutôt qu'une culotte en BeachHandball et nous sommes fières de cette évolution, continuons ainsi ! ».*

Kimberley Rutil, Stella Saint-Maur Handball : « *J'ai des symptômes au niveau mental, 48h avant mes règles je remets tout en question ! Si les jeunes filles apprennent à comprendre ce qui les met dans cet état, elles pourront en parler plus librement et déculpabiliser ».*

St Amand Handball : - Romane Frecon « *En phase pré-menstruelle je prends jusqu'à 2 kg. Depuis que je suis devenue ambassadrice j'ai beaucoup appris sur mon cycle. Aujourd'hui, j'accepte davantage d'être moins performante ».* - **Laura Portes** « *Au début de mes règles, j'ai vraiment les jambes lourdes alors que pendant la phase ovulatoire mon cardio et mon physique sont au top. Dans cette période, j'en profite un maximum ! ».*

CONTACTS MÉDIAS LIDL FRANCE :

AGENCE COM'OVER, Meryl BOUCHIER – lidl@com-over.com – 06 07 97 15 95
Isabelle SCHMIDT, Directrice Communication Lidl France – isabelle.schmidt@lidl.fr

CONTACT MÉDIAS LFH :

AGENCE PLRP, Amandine HUSS – amandine@plrp.fr – 06 47 33 89 71



Société communicante : COM'OVER
Adresse : 48 rue Sainte-Geneviève - 69006 Lyon
Tél. : 09 81 86 53 74
Mail : com@com-over.com
Site web : <https://com-over.com/>