



## WORKSHOP FEMMES ET SPORT: «PRÉVENTION DES BLESSURES CHEZ LES ATHLÈTES»

MERCREDI, 10 DÉCEMBRE 2025, 18H30 - 21H00

Route de Soleure 102, 2504 Biel/Bienne, Aula

La prévention des blessures chez les athlètes féminines - un sujet essentiel et encore trop peu abordé. Le sport féminin connaît aujourd'hui un essor remarquable, avec des performances toujours plus impressionnantes et une visibilité grandissante. Cependant, les spécificités physiologiques, hormonales et biomécaniques des femmes exigent une approche adaptée pour minimiser le risque de blessures et optimiser ainsi la santé et la performance. Au cours de ce workshop, nous explorerons alors les facteurs de vulnérabilité propres aux athlètes féminines, les mécanismes de blessures les plus courantes, ainsi que les stratégies de prévention pouvant être mises en place. L'objectif premier est alors de mieux comprendre ces enjeux pour offrir aux sportives des conditions de pratiques plus sûres et durables.

### Programme

- 18h10 - 18h30 Ouverture des portes et check-in
- 18h30 - 18h35 Mot de bienvenue par le Centre de compétences pour le sport
- 18h35 - 20h45 Workshop inclus pause
- 20h45 - 21h15 Clôture avec apéritif (facultatif)

### Objectifs

- Comprendre les spécificités propres aux athlètes féminines
- Identifier les blessures courantes et leurs causes
- Apprendre des stratégies efficaces en termes de prévention

### Intervenante : Mélanie Pauli

Mélanie Pauli est responsable athlétique pour le football féminin de l'Association suisse de football (ASF) et une pionnière en matière d'entraînement adapté aux athlètes féminines, en tenant compte des différences biologiques existantes par rapport aux hommes.

En parallèle au développement du domaine athlétique et la prévention des blessures dans le secteur féminin de l'ASF, elle travaille également, depuis 2022, avec l'équipe nationale féminine, en étroite collaboration avec les joueuses.

Tout le monde est le bienvenu! Plus d'informations et inscription sur ce [lien](#).

