



Association Syméa.

AGIR POUR AMÉLIORER DURABLEMENT LA SANTÉ DES FEMMES.



Notre mission.

Créée en 2026, l'Association Syméa accompagne les femmes de l'adolescence à la ménopause pour améliorer durablement leur santé.

Nous intervenons auprès des associations sportives, clubs et établissements scolaires avec des actions de prévention et de sensibilisation à la santé menstruelle.

Notre approche, résolument scientifique et bienveillante, est portée par des professionnelles de santé qualifiées : kinésithérapeutes, micronutritionnistes et expertes en santé féminine.

Nous croyons que chaque femme mérite d'accéder à une information fiable sur son corps, ses cycles et sa santé tout au long de sa vie.

En transmettant des connaissances concrètes et applicables au quotidien, Syméa contribue à briser les tabous, renforcer l'autonomie des femmes et construire une culture de la prévention au sein des structures sportives et éducatives. La santé des femmes est un enjeu de santé publique majeur : agir ensemble, c'est changer les choses durablement.



Une expertise pluridisciplinaire



L'Association Syméa réunit des professionnelles de santé qualifiées autour d'une approche scientifique, pédagogique et bienveillante. Notre objectif : transmettre des connaissances concrètes et applicables au quotidien, pour accompagner les femmes à chaque étape de leur vie sportive et personnelle.



1

Santé Menstruelle

Comprendre les cycles menstruels, prévenir les troubles et adapter la pratique sportive à chaque phase du cycle pour un mieux-être durable.

2

Micronutrition & Alimentation

Adopter une alimentation adaptée aux besoins spécifiques des femmes sportives pour optimiser énergie, récupération et équilibre hormonal.

3

Kinésithérapie & Périnée

Préserver le plancher pelvien, prévenir les dysfonctions et acquérir des outils pratiques pour protéger la santé périnéale tout au long de la vie.

4

Santé Féminine & Sport

Intégrer les spécificités physiologiques féminines dans la pratique sportive pour améliorer performance, récupération et bien-être global.



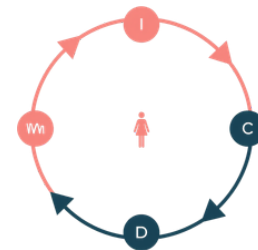
Comprendre son cycle pour mieux pratiquer son sport.

Comprendre le cycle

Comprendre le fonctionnement du cycle menstruel et ses effets sur le corps, l'énergie et les capacités physiques.

Reconnaître les phases

Identifier les différentes phases du cycle et leurs impacts sur la performance, la motivation et le bien-être.



Adapter l'entraînement

Moduler les charges d'entraînement selon la physiologie pour améliorer les performances et prévenir les blessures.

Optimiser la récupération

Optimiser la récupération, le bien-être et apprendre à écouter son corps pour progresser durablement.

Nos interventions s'adressent aux sportives de tous niveaux, des jeunes athlètes aux pratiquantes adultes, au sein des clubs, associations et structures sport-études.

Chaque session de 2 heures est animée par des professionnelles de santé qualifiées de l'association Syméa, avec une approche scientifique, pédagogique et bienveillante.

Objectif : transmettre des connaissances concrètes et applicables au quotidien pour que chaque femme puisse pratiquer son sport en harmonie avec sa physiologie.

Préserver son périnée tout au long de la vie.

Ce que les participantes apprennent :

- Comprendre le fonctionnement du périnée et son rôle essentiel
- Prévenir les dysfonctionnements liés au sport et aux chocs
- Mieux connaître leur corps et ses signaux
- Protéger leur santé pelvienne sur le long terme
- Acquérir des outils pratiques simples à intégrer au quotidien

Public concerné :

Jeunes sportives, femmes adultes pratiquant une activité physique régulière, femmes en post-partum souhaitant reprendre le sport en toute sécurité.

Approche :

Interventions menées par des professionnelles de santé qualifiées — kinésithérapeutes et spécialistes du plancher pelvien — dans une démarche bienveillante, scientifique et accessible à toutes.



Des interventions concrètes

Nos interventions sont organisées directement au sein des structures sportives. Chaque session est animée par des professionnels de santé qualifiés de l'Association Syméa, avec pour objectif de construire une culture de prévention autour de la santé des femmes.



Au sein des structures

Les interventions se déroulent directement au sein des clubs, associations sportives et structures bénéficiaires.



Durée de l'intervention

Chaque session dure 2 heures, un format court et efficace, adapté aux contraintes des structures sportives et éducatives.



Professionnels qualifiés

Chaque intervention est animée par des professionnels de santé formés et qualifiés, membres de l'Association Syméa, garants d'une approche scientifique et bienveillante.



Public cible

Les sessions s'adressent aux pratiquantes, entraîneurs, éducateurs et encadrants, pour diffuser une culture de prévention à tous les niveaux de la structure.

Pourquoi soutenir Syméa ?



Chaque intervention Syméa est animée par des professionnelles de santé qualifiées. Le coût d'une intervention s'élève à 800 €. Chaque don permet à davantage de femmes d'accéder à ces actions de prévention essentielles pour leur santé.



1

Rémunération de l'intervenante

Chaque intervenante est une professionnelle de santé qualifiée, rémunérée à la juste valeur de son expertise et de son temps.

2

Frais de déplacement

Les déplacements vers les structures partenaires (clubs, associations, écoles) sont pris en charge pour garantir l'accessibilité partout.

3

Matériel pédagogique

Des supports pédagogiques de qualité sont remis aux participantes pour prolonger l'impact de chaque intervention au quotidien.

4

Frais de fonctionnement de l'association

Une partie du coût contribue au fonctionnement de l'association et au développement de nouvelles actions de prévention.

L'impact de votre soutien.



Un don de **12 000€** va par exemple permettre



15 interventions

Un don de 12 000 € finance 15 interventions complètes menées par des professionnelles de santé qualifiées au sein de structures sportives.

15 structures sportives

15 clubs, associations et structures sport-études touchés directement, ancrant une culture de prévention durable autour de la santé des femmes.



~1000 bénéficiaires

Près de 1000 femmes, entraîneurs et encadrants sensibilisés à la santé menstruelle, au périnée et à l'adaptation de l'entraînement au cycle féminin.

Un don, un impact réel

Chaque contribution permet à davantage de femmes d'accéder à des interventions de prévention portées par des expertes, pour mieux comprendre et respecter leur corps.

Devenir partenaire.

DON DE 800 A 10 000 €

Votre structure est présentée au début de chaque intervention Syméa qu'elle aura financée.

- Opportunité de présenter vos produits ou services
 - Distribution de codes promo, échantillons et goodies
 - Visibilité auprès des sportives et encadrantes
 - Association de votre image à une démarche de santé féminine engagée
- Vous serez tenus au courant de nos actions par des newsletters régulières
- Un partenariat accessible, concret et porteur de sens.

DON SUPÉRIEUR À 10 000 €

Devenez Partenaire Majeur de l'Association Syméa et bénéficiez d'une visibilité renforcée.

- Mise en avant sur nos réseaux sociaux
- Présence sur nos supports de communication
- Visibilité lors de nos actions de sensibilisation
- Mention sur nos documents partenaires officiels

Un engagement fort pour la santé des femmes, une visibilité à la hauteur de votre ambition.



Ensemble, faisons avancer la santé des femmes.

La santé menstruelle est un enjeu majeur de santé publique, encore trop souvent méconnu et tabou. Chaque année, des milliers de femmes sportives évoluent sans les connaissances nécessaires pour comprendre leur corps, adapter leur pratique et préserver leur santé sur le long terme.

Votre soutien change concrètement la donne. Il permet à des centaines de femmes — jeunes athlètes, sportives confirmées, encadrantes — de bénéficier d'interventions de prévention animées par des professionnelles de santé qualifiées.

Ensemble, faisons évoluer les connaissances, brisons les tabous et donnons aux femmes les outils pour mieux comprendre leur corps et optimiser leur pratique sportive en toute confiance. En rejoignant Syméa, vous investissez dans une cause à fort impact humain et sociétal. Vous contribuez à construire un sport plus inclusif, plus éclairé et plus respectueux de la physiologie féminine. Merci de votre confiance et de votre engagement à nos côtés.





Contactez-nous.



ASSOCIATION SYMÉA

 LEBERON SÉGOLÈNE
 06.76.59.86.86
 LEBERON.SEGOLENE@HOTMAIL.COM