



Syméa Performance.

LE PREMIER PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT DÉDIÉ À LA SANTÉ MENSTRUELLE DES ATHLETES.



Qui sommes-nous ? Syméa.

Syméa est une structure spécialisée en santé féminine, santé menstruelle et micronutrition, dédiée à l'accompagnement des sportives et des clubs qui les encadrent.

Nous croyons que chaque athlète mérite un suivi adapté à sa physiologie. Notre approche repose sur les données scientifiques les plus récentes, pour un accompagnement concret, personnalisé et bienveillant.

Nos domaines d'expertise :

- Santé menstruelle
- Micronutrition
- Kinésithérapie
- Prévention
- Performance sportive

Notre mission est d'aider les équipes sportives à mieux comprendre les spécificités physiologiques féminines, afin d'améliorer la santé, le bien-être et la performance durable de leurs athlètes.

En combinant expertise scientifique et accompagnement humain, Syméa construit des ponts entre le monde médical et le monde sportif — pour que la santé des femmes ne soit plus un angle mort de la performance.

Parce qu'un club qui prend soin de la santé de ses athlètes investit dans leur avenir et dans le sien.



Pourquoi un programme dédié au cycle menstruel ?

Les influences clés du cycle sur les sportives :

- Énergie et capacités d'entraînement
- Récupération musculaire et articulaire
- Qualité du sommeil
- Gestion de la douleur
- Risque de blessures
- Disponibilité physique et mentale
- Performance en compétition
- Santé osseuse à long terme
- Équilibre hormonal et bien-être général

Un enjeu encore trop peu reconnu : Dans la grande majorité des structures sportives, les spécificités physiologiques féminines restent méconnues du staff et des entraîneurs.

Les conséquences sont réelles : Planifications inadaptées, blessures évitables, contre-performances inexplicables, mal-être des sportives.

Syméa Performance, la solution : Un programme structuré, scientifique et bienveillant pour intégrer la santé menstruelle au cœur du suivi sportif — au bénéfice de chaque athlète et de votre équipe.





Un accompagnement construit autour de chaque athlète.



Syméa Performance est un programme structuré, scientifique et humain, conçu pour accompagner les sportives en tenant compte de leur physiologie féminine.

Chaque étape du programme est pensée pour s'intégrer naturellement au quotidien du club, en lien étroit avec le staff sportif et médical.

Notre approche repose sur des données probantes, une écoute individualisée et un objectif commun : permettre à chaque athlète de performer durablement, en harmonie avec son corps.

Étape 1 : Sensibilisation de la structure.

Une intervention collective de 2 heures réunissant athlètes, entraîneurs et staff, pour poser les bases d'une culture commune autour de la santé féminine. Cette séance constitue le pilier fondateur du programme Syméa Performance : elle crée un espace de dialogue ouvert, bienveillant et scientifiquement fondé au sein de votre structure.

Objectifs de la séance :

- Comprendre le fonctionnement du cycle menstruel et ses effets sur le corps.
- Identifier les impacts concrets sur la pratique sportive : énergie, récupération, douleurs, disponibilité à l'entraînement.
- Déconstruire les mythes et tabous encore présents dans le milieu sportif.
- Sensibiliser l'ensemble de la structure à une approche inclusive et préventive.
- Instaurer une culture partagée autour de la santé des sportives.



Étape 2 : Bilan individuel.

Ce que comprend le bilan :

- Analyse approfondie des habitudes de vie et du quotidien de l'athlète
- Étude détaillée du cycle menstruel et de ses variations
- Identification des problématiques spécifiques (douleurs, fatigue, blessures récurrentes)
- Évaluation des objectifs sportifs personnels
- Proposition de recommandations individualisées et adaptées
- Détermination des analyses biologiques nécessaires si besoin

Pour qui ?

Chaque athlète bénéficie d'un bilan personnalisé, réalisé par une professionnelle de santé qualifiée, dans un cadre bienveillant et confidentiel.

Durée :

Environ 60 à 90 minutes, en présentiel ou en visioconférence selon les besoins du club.

Objectif :

Poser les bases d'un suivi sur-mesure, ancré dans la réalité physiologique et sportive de chaque athlète, pour une performance durable et une santé préservée.



Étape 3 : Première consultation de suivi.

Objectifs de la consultation :

- Analyser les résultats des examens biologiques réalisés
- Évaluer les premiers changements observés depuis le bilan initial
- Ajuster les recommandations en fonction des évolutions
- Optimiser la prise en charge individualisée
- Renforcer les stratégies nutritionnelles et de récupération

Timing :

1 à 3 mois après le bilan individuel initial.

Déroulement :

Consultation individuelle menée par une professionnelle de santé qualifiée.

Chaque sportive bénéficie d'un retour personnalisé sur ses résultats et d'un plan d'action ajusté à ses objectifs sportifs et à son cycle menstruel.

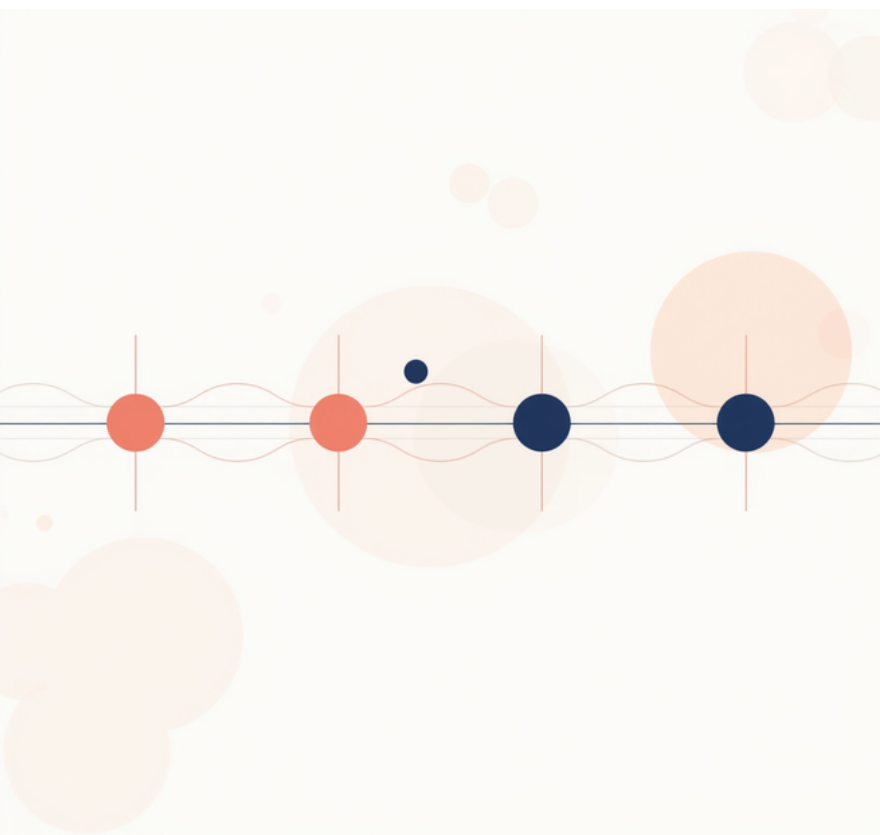
Une étape clé pour ancrer les changements et affiner l'accompagnement.



Étape 4 : Deuxième consultation de suivi



Entre 3 et 6 mois après le bilan initial, cette consultation permet de consolider les résultats obtenus, d'affiner les recommandations et d'accompagner l'athlète vers une performance durable et équilibrée.



1

Sensibilisation de la structure

Intervention collective de 2h réunissant athlètes, entraîneurs et staff pour instaurer une culture commune autour de la santé féminine.

2

Bilan individuel

Évaluation personnalisée : habitudes de vie, cycle menstruel, objectifs sportifs et recommandations sur mesure pour chaque athlète.

3

1ère consultation de suivi

1 à 3 mois après le bilan : analyse des résultats biologiques, évaluation des premiers changements et ajustement des recommandations.

4

2ème consultation de suivi

3 à 6 mois : bilan des progrès, consolidation des résultats, adaptation des recommandations et nouveaux examens si pertinent.

Les bénéfices pour votre structure



Intégrer Syméa Performance, c'est offrir à vos athlètes un accompagnement scientifique et personnalisé, tout en renforçant la culture de santé féminine au sein de votre structure.



1

Compréhension du cycle menstruel

Vos athlètes et votre staff acquièrent une meilleure connaissance du cycle menstruel et de ses effets sur la performance et la récupération.

2

Bien-être & communication

Amélioration du bien-être des sportives et renforcement de la communication entre athlètes et staff pour un environnement plus sain et performant.

3

Prévention & accompagnement individualisé

Prévention de problématiques de santé liées au cycle et accompagnement personnalisé pour chaque athlète selon ses besoins spécifiques.

4

Performance durable & valorisation de la santé féminine

Optimisation durable de la performance sportive et valorisation de la santé féminine comme priorité stratégique au sein du club.

Tarifs

MISE EN PLACE DU PROGRAMME

800 €

Cette formule comprend :

- Une intervention de sensibilisation de 2 heures auprès des sportives, encadrantes et staff
 - La mise en place complète du programme au sein de votre structure
 - Un accompagnement personnalisé pour intégrer Syméa Performance dans votre club
- Un investissement unique pour poser les bases d'une culture de santé féminine durable au cœur de votre organisation.

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

150 € / athlète

Cette formule comprend :

- Un bilan individuel complet (habitudes de vie, cycle menstruel, objectifs sportifs)
- Une première consultation de suivi (1 à 3 mois après le bilan)
- Une deuxième consultation de suivi (3 à 6 mois après le bilan)

Un suivi personnalisé, scientifique et humain pour chaque athlète.

- Les frais d'analyses biologiques éventuelles ne sont pas inclus dans ce tarif et restent à la charge de l'athlète ou de la structure selon accord.



Pourquoi choisir Syméa ?

Syméa Performance est bien plus qu'un programme : c'est un partenariat de confiance, fondé sur l'expertise scientifique, l'accompagnement humain et une vision préventive de la performance féminine.



Expertise & approche scientifique

Une expertise pointue en santé menstruelle et micronutrition, portée par des professionnels de santé qualifiés et membres de la société Syméa, garants d'une approche rigoureuse et bienveillante.



Programme structuré

Un programme en 4 étapes claires et progressives, conçu pour s'intégrer facilement au sein de votre structure sportive, en collaboration étroite avec le staff technique et médical.



Accompagnement personnalisé

Chaque athlète bénéficie d'un suivi individualisé, adapté à son cycle, ses objectifs et ses besoins spécifiques, pour une amélioration durable de sa santé et de ses performances.



Vision préventive

Une démarche préventive qui valorise la santé féminine au sein du club, améliore le bien-être des sportives et renforce la communication entre athlètes et encadrants.



Contactez-nous.



 SÉGOLÈNE LEBERON
 06 76 59 86 86
 LEBERON.SEGOLENE@HOTMAIL.COM

« PRENDRE SOIN DE LA SANTÉ DES SPORTIVES, C'EST INVESTIR DURABLEMENT DANS LEUR PERFORMANCE. »