



GUIDE POUR CHOISIR SON SOUTIEN-GORGE DE SPORT

SOMMAIRE

1. Qu'est-ce qu'un soutien-gorge de sport ? p.3

2. Tableau comparatif des soutien-gorge de sport p.6

3. 10 conseils pour choisir un soutien-gorge de sport p.7

4. Comment choisir le soutien-gorge de sport qui vous convient p.9

QU'EST-CE QU'UN SOUTIEN-GORGE DE SPORT ?

Le but premier d'un soutien-gorge de sport est de soutenir la poitrine, c'est-à-dire de réduire les mouvements de la poitrine en la maintenant en place pendant l'exercice.

Les soutien-gorge de sport agissent de deux manières différentes pour réduire les mouvements de la poitrine. Premièrement, ils compriment les tissus mammaires vers la poitrine, et deuxièmement ils entourent, et maintiennent chaque sein séparément.

Pour plus d'informations sur les dispositions relatives à la tenue des joueurs, consultez la règle 12 de World Rugby..

<https://www.world.rugby/organisation/governance/regulations/reg->

Qu'est-ce qu'un soutien-gorge de sport ?

1.
Compression

2.
Encapsulation

3.
Hybride

1. Compression

Les soutien-gorge de sport de compression compriment les tissus mammaires vers la poitrine et ressemblent à des hauts courts (crop top). Ils ne contiennent que peu ou pas de structure à l'intérieur.

Ces soutien-gorge ne comportent généralement pas de fermeture, de sorte que le bandeau ne peut pas être ouvert et fermé. Au lieu de cela, vous devez les enfiler par-dessus la tête et les épaules. Le problème est que dans tout soutien-gorge, le principal soutien est fourni par le bandeau.

Idéalement, le bandeau doit être bien ajusté et assez serré. Cependant, cela peut rendre difficile le passage du soutien-gorge par-dessus la tête et les épaules. Par conséquent, les soutien-gorge de compression ont généralement un bandeau légèrement plus lâche ou élastique, mais plus il est élastique, moins il offre de soutien.

Les soutien-gorge de compression s'ajustent au corps et existent en tailles **XS, S, M, L, XL**, mais si vous avez un bonnet B ou plus, ils n'offrent pas un soutien suffisant et ne sont pas recommandés.



En choisissant ce type de soutien-gorge, sachez que le tissu mammaire comprimé ne diminue pas de volume, mais se redistribue. Cela est facilité par l'élasticité du bandeau, de sorte que le sein peut se déplacer vers le haut, vers l'extérieur ou vers l'intérieur.

2. Encapsulation

Les soutiens-gorge qui entourent, soulèvent et maintiennent chaque sein séparément pour réduire les mouvements des seins, sont appelés **soutiens-gorge de sport à encapsulation**. Ils ressemblent aux soutiens-gorge habituels et contiennent des bonnets qui séparent le sein gauche du sein droit. Au lieu de comprimer le tissu mammaire, ils le soulèvent de la paroi thoracique et le maintiennent en place.

Comme ils sont moins élastiques, ils ont tendance à être plus rigides, ce qui peut être plus efficace pour réduire les mouvements des seins. Cependant, comme le soutien-gorge est moins extensible, il est d'autant plus important de choisir la bonne taille. L'absence d'élasticité dans les bonnets signifie que vous devez chercher à faire correspondre le taille du bonnet avec le volume de votre poitrine. Ce n'est pas toujours facile !



Il est plus difficile de trouver la bonne taille des soutiens-gorge de sport à encapsulation que des soutiens-gorge de sport de compression ; ils sont proposés en différentes tailles de bonnets et de tours de poitrine. Cependant, comme ils sont dotés de bandeaux et de bretelles réglables, ils ont tendance à mieux s'ajuster et à offrir un meilleur maintien..

3. Hybride

Les soutiens-gorge de sport hybrides associent compression et encapsulation. Ils peuvent ressembler à un « haut court », mais lorsque vous les mettez à l'envers, vous pouvez voir le moulage ou la couture du bonnet. Ils constituent un bon compromis car ils sont légèrement élastiques, offrent un meilleur ajustement et une certaine encapsulation.

Selon la marque, ils :

- Sont disponibles en tailles **XS, S, M, L, LX** ou en tailles de bonnet et de tour de buste.
- Offrent ou non une possibilité de réglage du bandeau ou des bretelles.
- Peuvent être enfilés par la tête.
- Sont dotés d'une fermeture pour ouvrir/fermer le bandeau et enlever le soutien-gorge plus facilement.



TABLEAU COMPARATIF DES SOUTIENS-GORGE DE SPORT

En cas de doute sur le type de soutien-gorge à choisir, le tableau comparatif ci-dessous résume les principales caractéristiques d'un soutien-gorge de sport et quel le type de soutien-gorge les offre.

	Structure	Soutien	Fermeture	Extensible	Bonnets séparés	Taille XS, S, M, L, XL	Taille B+	Facile à ajuster
Compression	—	—	⊗	✔	⊗	✔	⊗	✔
Encapsulation	✔	✔	✔	—	✔	⊗	✔	⊗
Hybride	✔	✔	✔	✔	—	✔	✔	✔



Tick = Coche - Ce soutien-gorge offrira probablement les caractéristiques énumérées.



Cross = Croix - Ce soutien-gorge n'offrira probablement pas les caractéristiques énumérées.



Dash = Tiret - cela variera en fonction du fabricant.

10 conseils pour choisir un soutien-gorge de sport

Le rugby est une activité très dynamique, quelle que soit votre poste, et vous devriez donc opter pour un soutien-gorge de sport à maintien élevé.

Un soutien-gorge de sport hybride est probablement la meilleure option pour le rugby.

1. Privilégiez un soutien-gorge de sport hybride à maintien élevé qui ne soit pas trop élastique et avec des bonnets moulés ou structurés intégrés.
2. Optez pour un soutien-gorge de sport avec fermeture, il sera alors plus facile de le mettre et de l'enlever, cela améliorera aussi le maintien et empêchera le bandeau de s'étirer avec le temps.
3. Optez pour un soutien-gorge de sport avec une fermeture dans le dos – évitez les soutiens-gorge à fermeture frontale ou latérale.
4. Évitez les soutiens-gorge de sport à armatures – pour ne pas vous blesser ou blesser les autres en cas de contact. Voir les Règles de World Rugby.
[<https://www.world.rugby/organisation/governance/regulations/reg-12>]
5. N'oubliez pas que le rembourrage d'un soutien-gorge de sport est destiné à dissimulation des tétons et ne protège pas les seins.
6. Les bretelles « **dos nageur** » sont les plus populaires pour les soutiens-gorge de sport. Elles sont idéales pour le rugby car elles ne peuvent jamais glisser des épaules.
7. Privilégiez des soutiens-gorge de sport avec un minimum d'éléments supplémentaires, par exemple : des fermoirs, des crochets, des anneaux en D, etc., car ceux-ci pourraient s'enfoncer dans le corps lors d'un plaquage.
8. La gestion de l'humidité est importante pour aider à réduire le frottement et l'irritation, en particulier en été.
9. Plus l'encolure d'un soutien-gorge de sport est haute, plus il offre un soutien.
10. Les bretelles larges et rembourrées sont idéales pour les joueuses de rugby afin d'éviter une pression excessive sur les tissus délicats des épaules.

GUIDE POUR CHOISIR SON SOUTIEN-GORGE DE SPORT

Pour trouver le soutien-gorge de sport qui convient, oublions les mesures. Au contraire, nous pensons que la taille du soutien-gorge n'a pas d'importance, ce qui compte c'est qu'il vous aille bien.

Voici quatre étapes simples pour trouver le soutien-gorge de sport qui vous convient :

ÉTAPE 1.

Vérifiez le bandeau.

C'est de là que vient le soutien. Les seins de devraient pas être soutenus à partir des épaules, c'est en fait le bandeau qui doit servir d'étagère pour supporter vos seins. Le bandeau doit être suffisamment serré pour que deux doigts seulement puissent s'y glisser confortablement et doit rester en place tout autour de votre buste, même lorsque vous bougez.



ÉTAPE 2.

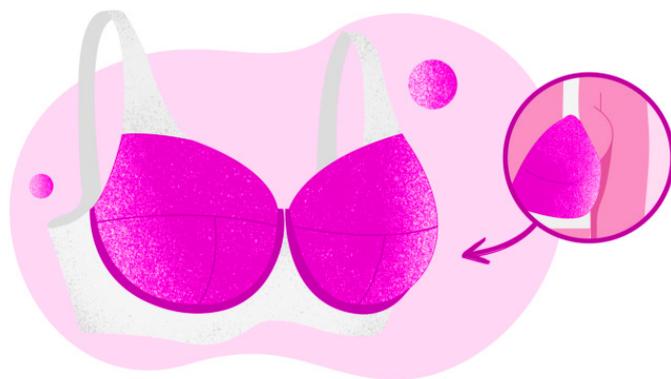
Vérifiez les bretelles.

Comme pour le bandeau, vous ne devez pouvoir passer que deux doigts sous les bretelles. N'oubliez pas d'ajuster les bretelles si vous en avez la possibilité. Lors de l'ajustement des bretelles, l'une peut être plus courte que l'autre, car chaque sein est souvent de taille différente.

ÉTAPE 3.

Vérifiez les bonnets.

L'erreur la plus courante est de porter des soutiens-gorge dont les bonnets sont trop petits, ce qui peut écraser la poitrine et faire ressortir le tissu mammaire du soutien-gorge. Si les bonnets sont trop grands, vous verrez des plis dans le tissu du bonnet ou ils pendront loin des seins. Visez un ajustement parfait !



ÉTAPE 4.

Vérifiez le centre avant.

Ceci est très important pour les soutiens-gorge de sport à encapsulation. Vérifiez le centre avant du soutien-gorge pour qu'il soit bien à plat sur la poitrine. S'il s'éloigne de la paroi thoracique, les bonnets sont trop petits.

Tailles et couleurs

Toutes les marques proposent différentes tailles, styles et couleurs. Bien que cela signifie qu'il existe une solution pour tout le monde, il est aussi plus difficile de trouver le soutien-gorge parfait.

Sachez que certaines marques proposent des soutiens-gorge de sport en tailles **XS, S, M, L, XL**, tandis que d'autres proposent des soutiens-gorge de sport en tailles de bonnet et de tour de poitrine, par exemple 80B, 90D etc

Forme du corps et des seins

Comme nous sommes toutes différentes, vous devrez peut-être opter pour un soutien-gorge de sport en taille de bonnet et de tour de buste, car ceux-ci vous permettent de jouer sur ces deux éléments indépendamment.

Les tailles **XS, S, M, L, XL** supposent que plus votre taille de bonnet augmente, plus votre tour de poitrine augmente également, ce qui n'est pas toujours le cas.

Si vous avez une forme de poitrine inhabituelle, vous pouvez soit chercher un soutien-gorge de sport plus élastique, soit un soutien-gorge plus ajustable.

Gardez toujours à l'esprit

Toutes les marques proposent différentes tailles, styles et couleurs. Bien que cela signifie qu'il existe une solution pour tout le monde, il est aussi plus difficile de trouver le soutien-gorge parfait.

Sachez que certaines marques proposent des soutiens-gorge de sport en tailles **XS, S, M, L, XL**, tandis que d'autres proposent des soutiens-gorge de sport en tailles de bonnet et de tour de poitrine, par exemple 80B, 90D etc

À propos de l'auteur

Merci à la Rugby Football Union (RFU) qui a donné son accord et a travaillé avec World Rugby pour adapter et développer cette ressource. Le Guide pour choisir son soutien-gorge de sport est publié par England Rugby. Il est basé sur des documents rédigés par la professeure Joanna Wakefield-Scurr, alias « The Bra Professor », directrice du groupe de recherche sur la santé des seins à l'université de Portsmouth. Avec la précieuse contribution du Dr Nicola Brown, de l'université St Mary's, Twickenham, Londres.