

Parcours de performance de World Rugby pour les jeunes féminines

Auteur : Nicky Ponsford, Directrice de la haute performance
Date : Août 2026



Sommaire

Résumé exécutif et consensus.....	2-3
Section 1 : Analyse des données.....	4-6
Section 2 : Rapport de l'enquête auprès des fédérations.....	7-9
Section 3 : Rapport des entretiens des parties prenantes.....	10-12
Annexes.....	13

Résumé exécutif et consensus

Contexte

En mai 2025, les PDG des Fédérations ont convenu d'une série d'axes de travail visant à garantir la pérennité financière du rugby féminin et à assurer sa croissance continue ainsi que sa stabilité à long terme. L'un de ces axes consistait à dégager un consensus sur le parcours junior le mieux adapté au rugby féminin, permettant ainsi aux fédérations d'investir dans le développement d'un parcours cohérent à l'échelle mondiale. Cette série de rapports est le fruit de cet axe de travail.

Le consensus

Les catégories jeunes représentatives pour le rugby féminin devraient être les moins de 18 ans et les moins de 21 ans.

La création de ce parcours devrait élargir le vivier de talents et favoriser un environnement adapté au développement des filles, les encourageant ainsi à rester dans le rugby.

Un parcours junior à l'échelle mondiale devrait favoriser la rétention des joueuses en rendant le cheminement visible et clair, améliorer la qualité de la mise en œuvre et former des joueuses solides et bien préparées grâce à une exposition cohérente tout au long du développement. À terme, le système devrait accompagner la progression des athlètes vers le niveau international senior tout en supprimant le « précipice des moins de 18 ans » qui contribue actuellement à la baisse de la participation.

	Moins de 18 ans	Moins de 21 ans
Objectif	Fidéliser et faire évoluer les joueuses de talent grâce à des expériences constructives et à la mise en place d'un parcours clair.	Les joueuses en développement s'épanouissent au plus haut niveau international et maximisent leur potentiel.
Compétition	Priorité donnée aux compétitions nationales et/ou transfrontalières, à la discrétion de la fédération.	Priorité régionale, avec pour objectif à long terme l'accès à des compétitions internationales.
Meilleures pratiques	Créer un environnement d'entraînement quotidien adapté et proposer des compétitions flexibles et adaptées au développement des joueuses, favorisant ainsi la rétention des talents et la croissance à long terme. Cette phase doit offrir un environnement favorisant les liens sociaux et l'aspect ludique, avec un parcours personnalisé et structuré dans un cadre sécurisant et centré sur les femmes, ainsi que des moyens et un soutien robustes autour de chaque athlète.	Mettre en place un environnement de haut niveau adapté, et définir et garantir un temps de jeu significatif pour toutes les athlètes en développement. Proposer un parcours structuré et individualisé, fondé sur des normes centrées sur la joueuse et spécifiques aux femmes, avec une exposition progressive aux environnements de compétition, et renforcer les capacités autour de la joueuse afin qu'elle soit pleinement soutenue.

Le système doit être entièrement interconnecté sur ces deux étapes. Chacune de ces étapes doit s'aligner sur l'autre et la renforcer, et être conçue pour garantir une durabilité et une efficacité à long terme.

Le processus : une conférence de recherche de consensus

Le projet s'est inscrit dans le cadre d'une conférence de recherche de consensus (CDC). Une CDC rassemble un groupe d'experts et de parties prenantes afin d'évaluer les données scientifiques disponibles et de parvenir à un consensus, débouchant sur la rédaction d'une déclaration écrite pour guider World Rugby dans l'adaptation de son parcours de haute performance au rugby féminin. Ce processus vise à clarifier les aspects liés à la sécurité, à l'efficacité, au coût et aux

implications plus larges de ce parcours, ainsi qu'à favoriser la diffusion des connaissances, l'utilisation appropriée de celles-ci et l'élaboration de politiques.

Il est essentiel de noter qu'une CDC ne part pas d'opinions, mais de données probantes. Chaque phase de ce projet s'est appuyée sur la précédente, passant des recherches publiées à la situation mondiale, puis aux témoignages des responsables de ces parcours, pour aboutir enfin aux délibérations et à l'aval des experts.

Phase	Processus
1	Analyse exhaustive des travaux de recherche publiés sur les parcours junior, axée sur les connaissances actuelles concernant le développement des athlètes féminines. 54 études internationales, analyses et cadres de référence relatifs à ces parcours ont été examinés. Pour plus de détails, voir la <i>Section 1 : Analyse des données</i> .
2	Enquête menée auprès des responsables de la haute performance féminine au sein de 18 fédérations, visant à dresser un état des lieux de leurs parcours féminins nationaux, représentatifs juniors et seniors, ainsi qu'à identifier les obstacles et les facteurs favorables qu'un parcours mondial junior pourrait présenter. Pour plus de détails, voir la <i>Section 2 : Rapport de l'enquête auprès des fédérations</i> .
3	Entretiens avec sept fédérations (quatre membres des Six Nations et trois non-membres) visant à explorer leur vision du rugby junior mondial actuel, leur parcours idéal et l'importance d'une harmonisation mondiale. Des entretiens supplémentaires ont été menés avec des entraîneurs junior, des médecins du sport et l'instance dirigeante du cricket international, dont la Coupe du monde féminine des moins de 19 ans constitue une étude de cas intersportive directement pertinente. Pour plus de détails, voir la <i>Section 3 : Rapport des entretiens des parties prenantes</i> .
4	Les conclusions issues des trois phases ont été partagées avec un groupe d'experts possédant une grande expérience du rugby féminin et des parcours junior, tant dans le rugby que dans d'autres sports. Ces conclusions ont été présentées au groupe d'experts le 20 février 2026, et un consensus a été atteint sur la structure du parcours junior féminin.
5	Ce consensus a été soumis à examen lors d'un atelier organisé le 23 février 2026, en présence de responsables du rugby féminin et de la haute performance.
6	Le consensus a été présenté aux commissions « Rugby de la base » et « Haute performance féminine » pour approbation le 25 février 2026.

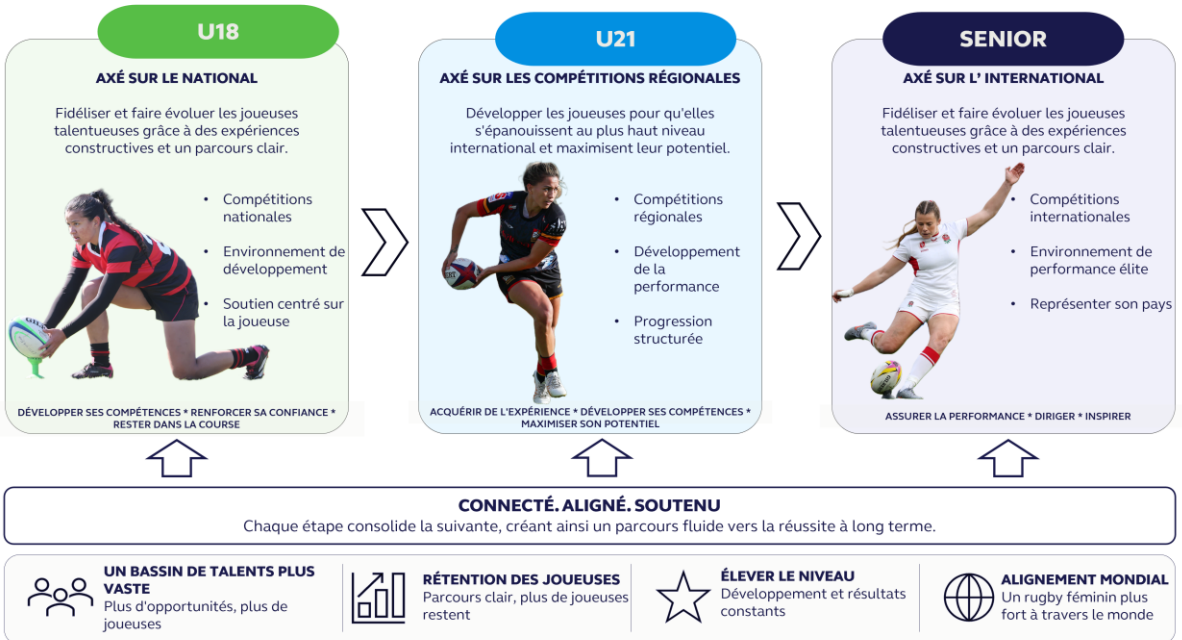
Prochaines étapes

World Rugby élaborera une boîte à outils regroupant les meilleures pratiques en matière de parcours junior afin d'aider les fédérations à mettre en œuvre ce consensus. L'équipe « Haute performance » de World Rugby continuera à travailler directement avec les fédérations pour développer leurs parcours junior et les opportunités qui s'y rapportent.

Vue d'ensemble

PARCOURS DE PERFORMANCE WORLD RUGBY POUR LES JEUNES FÉMININES

Un parcours clair et cohérent permettant aux joueuses de progresser, d'acquérir de l'expérience et de se préparer à la compétition sur la scène internationale



SECTION 1 : ANALYSE DES DONNÉES

SECTION 1 : EXAMEN DES DONNÉES (VUE D'ENSEMBLE)



Orientation stratégique : Les données disponibles plaident fortement en faveur d'un parcours junior spécifique aux femmes, flexible et à entrées multiples, qui privilégie le développement à long terme, la santé et la rétention plutôt que des résultats de performance précoces.



Processus

Cette analyse de la littérature synthétise 54 études internationales, analyses et cadres de parcours consacrés au développement des athlètes féminines, afin d'éclairer la conception d'un parcours junior pour les femmes au sein de World Rugby. Elle distingue ce qui est étayé par des données probantes de ce qui nécessite encore l'avis d'experts.

Ce que montrent les données

- **Le développement des filles est différent.** Les filles atteignent la maturité plus tôt que les garçons, sont exposées à des risques de blessures différents (notamment un taux de LCA généralement estimé comme étant 2 à 6 fois plus élevé), connaissent un plateau de performance au milieu de l'adolescence plutôt qu'une poussée de croissance pubertaire, et évoluent dans des structures et avec des contraintes différentes – pourtant, environ 90 % des recherches sur le développement des talents n'ont pas été menées sur des athlètes féminines.
- **Une sélection précoce et une spécialisation précoce ne garantissent pas le succès chez les seniors.** Les données méta-analytiques les plus solides montrent que les schémas de participation qui prédisent la réussite chez les juniors sont à l'opposé de ceux qui prédisent des performances de classe mondiale chez les seniors, et que la spécialisation précoce double à peu près la prévalence des blessures chez les filles.
- **Le développement n'est pas linéaire.** Une entrée tardive, une reprise du sport, des plateaux et une accélération retardée sont des caractéristiques courantes des carrières féminines couronnées de succès ; les tests ponctuels évaluent systématiquement mal le potentiel.

- **La réussite junior n'est pas synonyme de potentiel chez les seniors.** Seul environ un jeune athlète de haut niveau sur cinq conserve son classement parmi les meilleurs à l'âge adulte ; les athlètes de classe mondiale atteignent généralement leur apogée entre 25 et 27 ans.
- **L'environnement est plus important que l'avantage précoce.** La qualité de l'encadrement technique, l'environnement et les systèmes de soutien l'emportent sur les avantages physiques précoces.

Ce que les données ne corroborent pas

Des filières rigides et linéaires calquées sur les parcours masculins du rugby ; une désélection précoce fondée sur la maturité physique ou les performances en match à court terme ; et des programmes junior étroits et à forte charge d'entraînement, avec des points d'entrée limités. La recherche suggère que le maintien d'un modèle dérivé du modèle masculin comporte des risques en matière de performance, de santé, de système, d'équité et de réputation.

Confiance dans les données

- **Conclusions avec niveau de confiance élevé :** la sélection précoce ne prédit pas la réussite senior ; le développement est non linéaire ; les risques de blessures et de problèmes de santé atteignent leur pic à l'adolescence et sont amplifiés par une spécialisation précoce.
- **Conclusions avec niveau de confiance modéré :** le moment optimal de la spécialisation en fonction du contexte, et les meilleurs modèles de regroupement tenant compte de la maturité dans un sport de contact.
- **Nécessitant un consensus d'experts :** les seuils d'âge pour les décisions de sélection rigoureuses, les protections minimales obligatoires en matière de santé, et l'équilibre entre principes mondiaux et flexibilité locale.

Recommandations

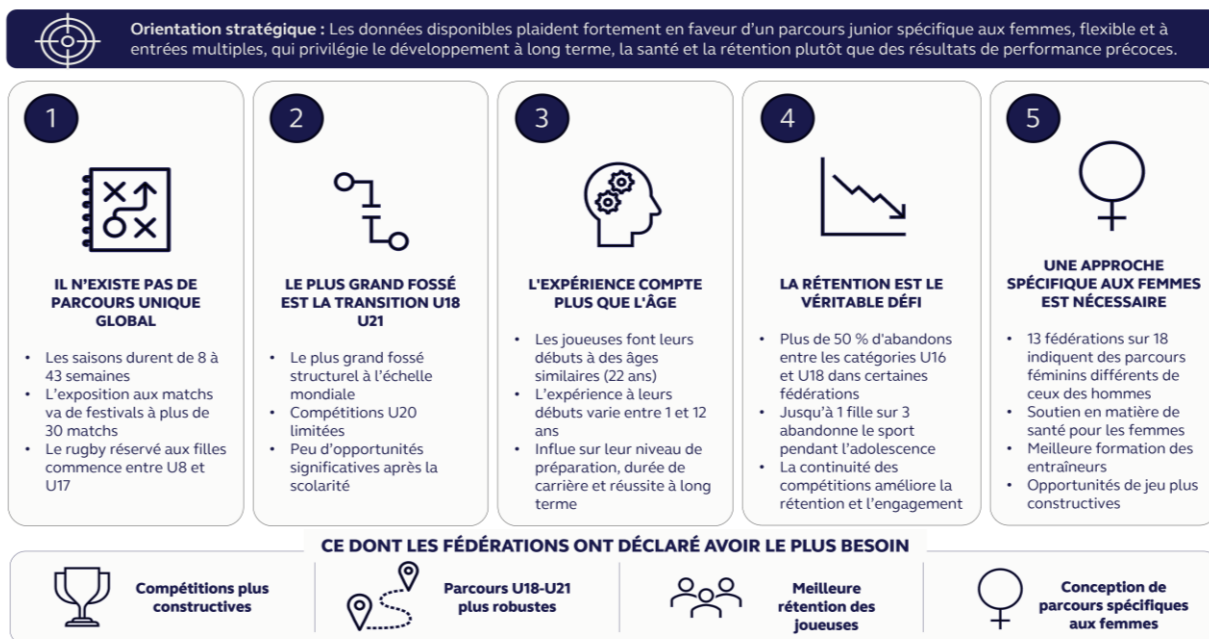
1. **Une conception axée sur les femmes.** S'appuyer sur des données et des besoins spécifiques aux femmes plutôt que d'adapter des modèles masculins.
2. **Retarder la sélection officielle et la maintenir à titre provisoire.** Repousser la sélection représentative jusqu'au milieu de l'adolescence ou plus tard, recourir à des évaluations multidimensionnelles répétées, retarder la désélection et juger les programmes en fonction du taux de conversion vers les équipes senior.
3. **Favoriser la perméabilité.** Mettre en place de multiples points d'entrée, de réintégration et de sortie, y compris des voies officielles d'entrée tardive et de transfert de talents, avec un encadrement technique formé au transfert.
4. **Favoriser l'exploration et gérer la charge d'entraînement précoce.** Encourager la pratique multisportive jusqu'à environ 16 ans ; décourager l'entraînement monosportif tout au long de l'année avant cet âge ; surveiller les charges combinées.
5. **Surveiller et corriger les biais de sélection dès le premier jour.** Suivre les données relatives au quartile de naissance et à la maturation dans chaque équipe dès la première sélection, tant que la fenêtre reste ouverte.

6. **Évaluer la maturation à l'aide de méthodes adaptées aux filles.** Éviter les outils validés uniquement chez les garçons ; envisager des regroupements tenant compte de la maturité lorsque les disparités physiques créent un risque pour la performance ou la sécurité.
7. **Structurer la transition junior - senior comme une phase accompagnée s'étalant sur plusieurs années.** Exposition progressive au niveau senior, soutien psychologique et intégration réfléchie, évaluées en fonction de la performance et du bien-être.
8. **Faire du soutien à la double carrière une fonction essentielle du parcours.** Formaliser la flexibilité en matière d'éducation et d'emploi, compte tenu du caractère semi-professionnel de la plupart des activités sportives féminines.
9. **Intégrer la santé des athlètes féminines dès leur entrée.** Éducation et suivi en matière de santé menstruelle, dépistage du RED-S, entraînement neuromusculaire pour la prévention des lésions LCA et surveillance standardisée des blessures dans chaque programme.
10. **Investir dans la qualité et la cohérence de l'environnement.** Formation des entraîneurs, préparation globale, alignement entre athlètes, parents et entraîneurs ; audits périodiques de l'environnement ; présence de femmes dans la conception et la gouvernance.
11. **Construire le parcours comme une source de données factuelles.** Suivi prospectif et longitudinal des athlètes qui progressent, qui abandonnent et pourquoi ; analyse comparative de la fédération via un audit par piliers adapté au contexte.

Résumé clé : Les causes d'échec des systèmes conventionnels de détection de talents sont désormais bien documentées, et le rugby féminin est encore suffisamment jeune pour les éviter. Les données factuelles plaident en faveur d'un parcours qui sélectionne tardivement et à titre provisoire, reste ouvert aux arrivantes tardives, protège la santé des adolescentes, accompagne la transition vers le rugby senior parallèlement à la scolarité, et se mesure à l'aune des résultats chez les seniors et du bien-être des athlètes – et non des résultats chez les juniors.

SECTION 2 : RAPPORT DE L'ENQUÊTE AUPRÈS DES FÉDÉRATIONS.

SECTION 2 : RAPPORT DE L'ENQUÊTE AUPRÈS DES FÉDÉRATIONS (VUE D'ENSEMBLE)



Processus

World Rugby a interrogé 18 fédérations nationales issues de toutes les régions où le rugby féminin est pratiqué sur leurs parcours nationaux, leurs parcours vers les équipes représentatives, les transitions vers le niveau international senior, ainsi que sur les obstacles et les facteurs de réussite qui façonnent le rugby chez les filles et les femmes. Les résultats sont entièrement anonymisés, présentés par niveau de maturité du système (établi, en développement, émergent) ou sous forme de données agrégées, et sont recoupés avec les conclusions de la recherche présentées dans la Section 1.

Principaux résultats

- **Il n'existe pas de structure mondiale homogène.** La durée de la saison varie de 8 à 43 semaines, le nombre annuel de matchs va de quelques rencontres lors de festivals à plus de 30 matchs, et le rugby réservé aux filles commence entre les catégories U8 et U17. Le regroupement par fourchettes de deux ans est la norme mondiale ; c'est la densité de participation, et non la physiologie, qui détermine la structure.
- **L'âge d'entrée est le seul point de consensus mondial.** L'identification formelle des talents commence le plus souvent aux catégories U15–U16, mais seules environ 4 à 5 fédérations assurent un développement tout au long de l'année à partir de cet âge ; la plupart s'appuient sur des stages ponctuels.
- **La transition des U18 vers les seniors est l'étape la plus fragile à tous les niveaux ;** il s'agit du plus grand écart structurel à l'échelle mondiale, et c'est l'étape que les fédérations elles-mêmes identifient comme la plus vulnérable.

- **L'âge de début est uniforme (~22), mais la préparation ne l'est pas.** L'expérience du rugby au moment des débuts internationaux chez les seniors varie de 1 à 12 ans. C'est l'accumulation d'expérience avant les débuts — et non l'âge — qui distingue les systèmes solides des systèmes fragiles, et qui détermine également la durée de la carrière (de 2 à plus de 11 ans).
- **La rétention, et non la sélection précoce, est le problème systémique crucial.** Les fédérations font état d'un taux d'abandon de plus de 50 % entre les catégories U16 et U18, et jusqu'à une fille sur trois qui quitte le sport à l'adolescence. Treize fédérations sur dix-huit signalent des différences structurelles significatives par rapport aux parcours masculins, et les fédérations de tous les niveaux ont mis en garde contre la reproduction du modèle masculin.

Ce qui a fonctionné

Lorsque la compétition de qualité s'intensifie, la rétention et la clarté des parcours s'améliorent. Un investissement et un leadership spécifique aux femmes ont sensiblement accéléré les progrès partout où ils ont été mis en œuvre, et les succès visibles des athlètes senior stimulent les aspirations en aval.

Recommandations

1. **Fixer 15-16 ans comme âge de référence mondial pour l'entrée dans les programmes officiels d'identification des talents** — la norme de facto de l'enquête et conforme aux recherches sur le moment de la spécialisation. L'entrée doit signifier un développement structuré, et non une désélection précoce : la sélection avant cet âge doit être découragée, et l'entrée après cet âge doit rester ouverte.
2. **Faire de la transition entre les catégories U18 et U21 la priorité protégée du cadre.** Chaque fédération, quel que soit son niveau, devrait être en mesure de définir son offre post-scolaire : une compétition structurée U20/U21, un pôle régional transfrontalier, ou des stages et programmes de transition. Il s'agit du levier le plus influent mis en évidence par l'enquête.
3. **Adopter officiellement le regroupement par fourchettes d'âge de deux ans (et, si nécessaire, de plusieurs années)** comme norme mondiale acceptée pour le rugby féminin, les catégories couvrant juste une année étant réservées aux systèmes à forte densité.
4. **Fournir des recommandations sur la transition mixte-filles exclusivement (en général des U12 aux U14),** en encourageant des options réservées aux filles lorsque les effectifs le permettent — les fédérations qui les ont introduites tôt font état d'un meilleur taux de rétention et d'une plus grande confiance — tout en conservant les formats mixtes et adaptés comme outils d'initiation.
5. **Définir des normes minimales d'exposition par niveau :** durée de la saison, nombre annuel de matchs et heures d'entraînement adaptés aux contextes « établis », « en développement » et « émergents », de sorte que les saisons de 8 semaines et l'exposition limitée aux festivals soient reconnues comme inférieures au seuil de développement plutôt que normalisées.
6. **Intégrer délibérément le rugby à 7 dans le cadre** — en tant que solution légitime pour gérer la densité des effectifs et voie de développement accélérée chez les U13–U15 et

dans les contextes émergents, en complément (et non en concurrence) du parcours du rugby à XV à partir des U16.

7. **Adopter des critères d'aptitude fondés sur l'expérience pour les débuts chez les seniors, en plus de l'âge** : âge d'entraînement, exposition aux contacts et normes de préparation physique. Deux décennies de données issues d'enquêtes et de recherches s'accordent à dire que l'âge chronologique seul est un mauvais indicateur de l'état de préparation.
8. **Intégrer des normes spécifiques aux filles à tous les niveaux** : sensibilisation à la croissance et à la maturation, gestion progressive de la charge de contact, entraînement neuromusculaire pour la prévention des lésions LCA, connaissances en santé menstruelle, dépistage de la disponibilité énergétique (RED-S) et surveillance standardisée des blessures — dès l'entrée dans le parcours, et pas seulement au niveau de l'élite.
9. **Mettre en place une architecture favorisant la rétention, et pas seulement la sélection** : points d'entrée et de réintégration multiples, parcours formels de transfert des talents, flexibilité permettant de concilier sport et études, ainsi que le plaisir et le sentiment d'appartenance comme objectifs explicites de conception tout au long de la fenêtre U16–U23.
10. **Investir dans le personnel comme facteur multiplicateur** : formation des entraîneuses, contenu sur la physiologie féminine dans toutes les formations d'entraîneurs junior, et rôles de direction dédiés aux parcours féminins — l'enquête montre qu'une gouvernance dédiée accélère de manière mesurable les progrès.
11. **Adopter un modèle à plusieurs niveaux de « parcours minimum viable » plutôt qu'un modèle unique**, afin qu'un cadre conçu pour des cohortes de 1 000 joueuses ne nuise pas aux fédérations comptant des cohortes de 25 joueuses :
12. **Assurer un suivi longitudinal du système**. Des indicateurs mondiaux communs — taux de rétention par tranche d'âge, taux de transition, expérience au moment des débuts, durée de carrière, suivi des blessures — communiqués chaque année, afin que le cadre soit évalué en fonction de ce que l'enquête identifie comme essentiel : les résultats chez les seniors et la rétention, et non les résultats chez les juniors.

Niveau	Parcours minimum viable
Établi (capacité élevée)	Compétitions junior à plusieurs niveaux ; engagement annualisé ; intégration des aspects liés aux sciences du sport, à la médecine et à la santé des femmes ; calendrier international structuré pour les catégories U18 et U20/21
En développement	Entrée au niveau U15–U16 ; accent mis sur la compétition U18 ; accompagnement de la transition pour les catégories U20/21 sous forme de stages, en vue d'une compétition continue ; développement de l'intégration des soins de santé destinés aux femmes
Émergent	Identification des talents via les compétitions nationales et les festivals ; exposition aux équipes représentatives sur des cycles courts ; collaboration régionale et pôles transfrontaliers ; normes fondamentales en matière de bien-être et de santé des femmes

SECTION 3 : RAPPORT DES ENTRETIENS DES PARTIES PRENANTES

SECTION 3 : RAPPORT DES ENTRETIENS DES PARTIES PRENANTES (VUE D'ENSEMBLE)



Processus

À la suite de l'enquête auprès de 18 fédérations, des entretiens approfondis ont été menés avec sept fédérations (quatre Six Nations et trois non Six Nations), ainsi qu'avec des entraîneurs junior, des médecins du sport travaillant dans le rugby féminin et un représentant de l'instance dirigeante internationale du cricket, dont la Coupe du monde féminine des moins de 19 ans constitue une étude de cas intersportive directement pertinente. Les résultats sont anonymisés, les citations étant attribuées uniquement par groupe de parties prenantes.

Principaux résultats

- **Les deux groupes de fédérations partagent les mêmes deux aspirations :** une passerelle constructive entre le rugby scolaire et le rugby senior, et un calendrier international structuré junior vers lequel tendre ; le niveau régional d'abord, le niveau mondial ensuite.
- **La santé des joueuses qui suivent un parcours accéléré est la nouvelle préoccupation la plus pressante.** Les personnes interrogées ont décrit des filles « parachutées » dans le rugby international senior sans avoir accumulé l'expérience nécessaire, notamment l'expérience de la déception et de la non-sélection, ni acquis la capacité de faire face à ces situations, et ont donc suggéré certaines règles concernant l'âge minimum de sélection.
- **Les fédérations n'appartenant pas aux Six Nations demandent à World Rugby de se prononcer et de fixer des normes :** une orientation claire, des lignes directrices sur les meilleures pratiques et des normes minimales liées à la participation aux compétitions (par exemple, un programme de santé et de bien-être chez les moins de 16 ans avant d'aligner une équipe de festival chez les moins de 18 ans). Elles avertissent que l'écart entre les nations de haut niveau et les autres ne cesse de se creuser.

- **L'expérience du cricket montre que la création de compétitions selon une approche descendante fonctionne.** La mise en place d'un tournoi mondial junior assorti de critères de qualification a contraint les nations membres à créer des parcours qui n'existaient pas auparavant. Le tournoi constitue la politique de développement, et sa visibilité permet de débloquent des budgets, de recruter des entraîneurs et de diffuser un message positif auprès des jeunes joueuses.
- **Les experts médicaux ajoutent deux exigences de conception :** la préparation physique doit commencer beaucoup plus tôt chez les filles, dans une optique de prévention des blessures plutôt que comme un luxe lié à la performance, et des femmes qualifiées doivent être intégrées aux équipes techniques et médicales ; la priorité doit être donnée à la compétence, et non à un simple geste symbolique.

Le parcours imaginé par les parties prenantes

Une phase U18 axée sur le développement (« la priorité est de former les joueuses... gagner n'est pas une fin en soi »), et une compétition U21 offrant une certaine flexibilité vers les U23 afin de maintenir les joueuses plus longtemps dans des systèmes de performance avancés. Autour du noyau compétitif : des festivals régionaux sur invitation chez les moins de 18 ans et au-delà ; un calendrier stable et prévisible avec des tranches d'âge maintenues sur des cycles de trois ans ; et un accompagnement global qui tienne compte des réalités auxquelles sont confrontées les jeunes filles de 17 ans.

Recommandations

Ces recommandations viennent compléter et s'inscrivent dans la lignée des douze recommandations de bonnes pratiques figurant dans le rapport d'enquête auprès des Fédérations, à la Section 2. Elles reflètent ce que les parties prenantes interrogées ajouteraient :

1. **Annoncer la ligne d'arrivée.** S'engager en faveur d'une architecture internationale junior bien définie (par exemple, festivals régionaux U18 → compétitions mondiales U20/U21) accompagnée d'un calendrier pluriannuel publié, afin que les fédérations puissent planifier et financer leurs actions en amont. Les deux groupes de fédérations ont indiqué que l'alignement et les investissements découlaient de cette décision.
2. **Utiliser les critères de qualification comme politique de développement.** Assortir la participation aux compétitions junior de normes minimales non négociables (programmes de santé et de bien-être, préparation physique, garanties en matière de protection), à l'instar du modèle éprouvé du cricket et conformément à la demande explicite des fédérations n'appartenant pas aux Six Nations.
3. **Organiser des festivals avant des finales.** Créer des festivals internationaux régionaux sur invitation pour les U18 autour du noyau compétitif, offrant ainsi de multiples points d'exposition sans faire de chaque événement un tournoi décisif.
4. **Protéger les joueuses en parcours accéléré.** Mettre en place des garde-fous en matière de santé pour les transitions accélérées : âge minimum et normes d'état de préparation pour la sélection internationale senior, exposition progressive et soutien psychologique pour les joueuses confrontées pour la première fois à la compétition de haut niveau et à une déselection.
5. **Stabiliser les tranches d'âge et les dates limites.** Définir des tranches d'âge mondiales, les maintenir pendant des cycles de trois ans avec révision formelle, et fournir des

recommandations pour concilier les dates limites basées sur l'année scolaire et celles basées sur l'année civile.

6. **Promouvoir une préparation physique plus tôt chez les filles**, présentée comme un moyen de prévention des blessures, avec une progression adaptée à l'âge dès l'entrée dans le parcours – et prendre en compte l'âge biologique ainsi que l'âge chronologique dans les décisions relatives à la sécurité en compétition.
7. **Intégrer des femmes qualifiées au sein des équipes d'entraîneurs, médicales et de performance**, grâce à un développement professionnel continu axé sur les femmes et à un recrutement ciblé. Privilégier les compétences, en tirant parti de la visibilité générée par une compétition mondiale.
8. **Tirer parti de la visibilité de manière ciblée** : diffuser en streaming et à la télévision les événements junior afin de stimuler l'impact de modèles, les messages positifs sur l'image corporelle, le recrutement des entraîneurs et l'argumentation en faveur d'investissements au niveau des instances dirigeantes dans chaque fédération.
9. **Gérer explicitement les inégalités**. Associer la compétition mondiale à des investissements dans le développement régional afin que le cadre réduise, plutôt qu'il ne creuse, l'écart entre les fédérations établies et émergentes.

ANNEXE

1. Bonito FP, Emmonds S, Teles J, Keshtkarhesamabadi B, Moura F, Coelho-e-Silva MJ, et al. Growth and maturation in youth female football players and its association with body composition and physical performance: a scoping review. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2026. doi:10.1177/17479541251380019
2. Mancino F, Kayani B, Gabr A, Fontalis A, Plastow R, Haddad FS. Anterior cruciate ligament injuries in female athletes: risk factors and strategies for prevention. *Bone & Joint Open*. 2024;5(2):94–100. doi:10.1302/2633-1462.52.BJO-2023-0166
3. Fraser KK, Kochanek J. What place does elite sport have for women? A scoping review of constraints. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2023;5:1121676. doi:10.3389/fspor.2023.1121676
4. Haugen TA, Solberg PA, Foster C, Morán-Navarro R, Breitschädel F, Hopkins WG. Peak age and performance progression in world-class track-and-field athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2018;13(9). doi:10.1123/ijssp.2017-0682
5. Barth M, Güllich A, Macnamara BN, Hambrick DZ. Predictors of junior versus senior elite performance are opposite: a systematic review and meta-analysis of participation patterns. *Sports Medicine*. 2022;52:1399–1416. doi:10.1007/s40279-021-01625-4
6. Güllich A, Barth M. Effects of early talent promotion on junior and senior performance: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. 2024;54:697–710. doi:10.1007/s40279-023-01957-3
7. Hayano T, Plummer H, Oliver GD, Andrews JR. Early sport specialization in the adolescent female athlete. *Annals of Joint*. 2021;6:41. doi:10.21037/aoj-2020-sri-06
8. Dunn EL, Lawrence GP, Gottwald VM, Hardy J, Holliss B, Oliver SJ, et al. Thirty years of longitudinal talent development research: a systematic review and meta-aggregation. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2025;18(2):974–1001. doi:10.1080/1750984X.2024.2309623
9. Newland BL, Encel K, Phillips P. Participation opportunities and pathways for women and girls. In: Sherry E, Rowe K, editors. *Developing Sport for Women and Girls*. London: Routledge; 2020. doi:10.4324/9780367854201-2
10. Brown N, Williams GKR, Stodter A, McNarry MA, Roldan-Reoyo O, Mackintosh KA, et al. A global women's rugby union web-based survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20(8):5475. doi:10.3390/ijerph20085475
11. Green A, Fleischman D, Mulcahy R, Kean B. Game changer—talent transfer pathways in sport: a systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2024;6:1401409. doi:10.3389/fspor.2024.1401409
12. Brustio PR, Stival M, Cardinale M, Mulasso A, Rainoldi A, Boccia G. Performance pathways in elite middle- and long-distance track and field athletes: the influence of a successful youth. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2024;27(9):654–659. doi:10.1016/j.jsams.2024.05.007
13. Kelly AL, Till K, Jackson D, Barrell D, Burke K, Turnnidge J. Talent identification and relative age effects in English male rugby union pathways: from entry to expertise. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2021;3:640607. doi:10.3389/fspor.2021.640607
14. Drew K, Morris R, Tod D, Eubank M. A meta-study of qualitative research on the junior-to-senior transition in sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019;45:101556. doi:10.1016/j.psychsport.2019.101556
15. Gavin K, Ryan L, Daly E. On different sides of the ruck? Exploring stakeholder perceptions of female rugby talent development environments. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2026. doi:10.1177/17479541261436711

16. McEwan GP, Unnithan VB, Carter M, Dugdale JH, Datson N. Talent identification and development strategies in elite women's soccer: a pan-European perspective. *Science and Medicine in Football*. 2026;10(1):96–104. doi:10.1080/24733938.2024.2404920
17. Curran O, MacNamara A, Passmore D. What about the girls? Exploring the gender data gap in talent development. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2019;1:3. doi:10.3389/fspor.2019.00003
18. Kelly AL, Jackson DT, Barrell D, Burke K, Till K. The relative age effect in male and female English age-grade rugby union: exploring the gender-specific mechanisms that underpin participation. *Science and Medicine in Football*. 2022;6(3). doi:10.1080/24733938.2021.1955145
19. Smith KL, Weir PL, Till K, Romann M, Cobley S. Relative age effects across and within female sport contexts: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. 2018;48(6):1451–1478. doi:10.1007/s40279-018-0890-8
20. Mountjoy M, Ackerman KE, Bailey DM, Burke LM, Constantini N, Hackney AC, et al. 2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). *British Journal of Sports Medicine*. 2023;57(17):1073–1097. doi:10.1136/bjsports-2023-106994
21. Runswick OR, Ould-Dada H, Lewis D. The developmental activities of women's professional pathway cricketers. *Journal of Sports Sciences*. 2024;42(6):547–557. doi:10.1080/02640414.2024.2351290
22. Flower K, Knight C, Rouquette O, Waldron M, Barrell D, Mumford E, et al. Barriers and facilitators to participation in women's and girls' rugby: a mixed-methods study. *Journal of Sports Sciences*. 2025;43(18):1907–1923. doi:10.1080/02640414.2025.2526290
23. Baker J, Wilson S, Johnston K, Dehghansai N, Koenigsberg A, de Vegt S, et al. Talent research in sport 1990–2018: a scoping review. *Frontiers in Psychology*. 2020;11:607710. doi:10.3389/fpsyg.2020.607710
24. Mkumbuzi NS. Women's rugby for all: toward an intersectional women's rugby research agenda. *European Journal of Sport Science*. 2024;24(11):1754–1764. doi:10.1002/ejsc.12127
25. Heyward O, Emmonds S, Roe G, Scantlebury S, Stokes K, Jones B. Applied sports science and sports medicine in women's rugby: systematic scoping review and Delphi study to establish future research priorities. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2022;8(3):e001287. doi:10.1136/bmjsem-2021-001287
26. Heyward O, Whitehead S, Roe G, Peace H, Walmsley A, Kemp S, et al. Performance and wellbeing research priorities in Premiership Women's Rugby: a Delphi study including players and staff. *European Journal of Sport Science*. 2026:e70102. doi:10.1002/ejsc.70102
27. Saynor ZL, Hassan A, Wilson F. Women's rugby as a catalyst for advancing female-specific science and safety in sport. *European Journal of Sport Science*. 2024;24(12):1683–1687. doi:10.1002/ejsc.12212
28. Baker J, Johnston K, Wojtowicz M, Wattie N. What do we really know about elite athlete development? Limitations and gaps in current understanding. *British Journal of Sports Medicine*. 2022;56(23):1331–1332. doi:10.1136/bjsports-2022-105494
29. Talukdar K, Harrison C, McGuigan M, Borotkanics R. Kinetics and kinematics of sprinting in mid and post peak height velocity female athletes. *International Journal of Strength and Conditioning*. 2021;1(1). doi:10.47206/ijsc.v1i1.65
30. Findlay RJ, Macrae EHR, Whyte IY, Easton C, Forrest LJ. How the menstrual cycle and menstruation affect sporting performance: experiences and perceptions of elite female rugby players. *British Journal of Sports Medicine*. 2020;54(18):1108–1113. doi:10.1136/bjsports-2019-101486

31. Hayward E, Akam L, Hunter D, Mastana S. Role of the menstrual cycle on performance and injury risk: a survey of female professional rugby players in the United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024;21(2):150. doi:10.3390/ijerph21020150
32. Selbekk SA, Lilleengen MS, Stålesen J, Ransom D, Sæther SA. Junior-to-senior transition in elite female football: identifying predominant sources of stress among junior players from both player and coach perspectives. *Frontiers in Psychology*. 2025;16:1621559. doi:10.3389/fpsyg.2025.1621559
33. Jacobs S, De Bosscher V, Venter R, Patatas JM, Scheerder J. Contextual factors influencing the South African elite sporting system: an 'open system' approach. *International Journal of Sport Policy and Politics*. 2021;13(4):699–714. doi:10.1080/19406940.2021.1951327
34. De Bosscher V, Descheemaeker K, Shibli S. Starting and specialisation ages of elite athletes across Olympic sports: an international cross-sectional study. *European Journal of Sport Sciences*. 2023;3(5):9–17. doi:10.24018/ejsport.2023.3.5.100
35. Gulbin JP, Oldenziel KE, Weissensteiner JR, Gagné F. A look through the rear view mirror: developmental experiences and insights of high performance athletes. *Talent Development & Excellence*. 2010;2(2):149–164.
36. De Bosscher V, De Rycke J. Talent development programmes: a retrospective analysis of the age and support services for talented athletes in 15 nations. *European Sport Management Quarterly*. 2017;17(5). doi:10.1080/16184742.2017.1324503
37. Peters CM, Hendry DT, Hodges NJ. A scoping review on developmental activities of girls' and women's sports. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2022;4:903886. doi:10.3389/fspor.2022.903886
38. Andrew M, Finnegan L, Datson N, Dugdale JH. Men are from quartile one, women are from? Relative age effect in European soccer and the influence of age, success, and playing status. *Children*. 2022;9(11):1747. doi:10.3390/children9111747
39. Ribeiro E, Barreira J, Carraco D, Galatti L, Götze M, Cal Abad CC. The relative age effect in under-17, under-20, and adult elite female soccer players. *Science and Medicine in Football*. 2024;8(2):153–160. doi:10.1080/24733938.2022.2164608
40. Kelly AL, Coutinho D, Radnor JM, Burke K, Barrell D, Jackson D, et al. Disentangling gender and relative age effects in women's and girls' rugby union. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. 2024;9(2):61. doi:10.3390/jfkm9020061
41. Alder SE, Causer J, Champ FM, McRobert AP, Datson N, Andrew M. Talent identification and development processes of female soccer academies from the top three tiers in England. *Journal of Expertise*. 2024;7(4):130–148.
42. Mehus I, Martindale RJJ, Andronikos G, Aspvik NP, Bergström M, Sæther SA. Comparing talent development environments of girls and boys in handball and ice hockey in Norway. *European Journal of Sport Science*. 2025;25(1):e12225. doi:10.1002/ejsc.12225
43. McGreary M, Morris R, Eubank M. Retrospective and concurrent perspectives of the transition into senior professional female football within the United Kingdom. *Psychology of Sport and Exercise*. 2021;53:101855. doi:10.1016/j.psychsport.2020.101855
44. Bellingan L, Sewry N, MacMillan C, Viljoen C. The reporting of injury epidemiology and risk factors in women's rugby: a scoping review. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2026;29(3):249–258. doi:10.1016/j.jsams.2025.09.009
45. Eldos A, Perumbalath S, W V. Women's sports injuries: a bibliometric study of research trends and future perspectives. *Apunts Sports Medicine*. 2025;60:100469. doi:10.1016/j.apunsm.2024.100469

46. Woodhouse LN, Tallent J, Patterson SD, Waldron M. International female rugby union players' anthropometric and physical performance characteristics: a five-year longitudinal analysis by individual positional groups. *Journal of Sports Sciences*. 2022;40(4):370–378. doi:10.1080/02640414.2021.1993656
47. Woodhouse LN, Tallent J, Patterson SD, Waldron M. Elite international female rugby union physical match demands: a five-year longitudinal analysis by position and opposition quality. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2021;24(11):1173–1179. doi:10.1016/j.jsams.2021.03.018
48. Nolan D, Curran O, Brady AJ, Egan B. Physical match demands of international women's rugby union: a three-year longitudinal analysis of a team competing in the Women's Six Nations Championship. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. 2023;8(1):32. doi:10.3390/jfkm8010032
49. Woodhouse LN, Bennett M, Tallent J, Patterson SD, Waldron M. The relationship between physical characteristics and match collision performance among elite international female rugby union players. *European Journal of Sport Science*. 2023;23(8). doi:10.1080/17461391.2022.2144765
50. Peeters A, Leduc C, Piscione J, Lacombe M, Carling C, Babault N. Anthropometric and physical characteristics in U16, U18 and U20 elite French youth rugby union players. *PLoS One*. 2023;18(12):e0295623. doi:10.1371/journal.pone.0295623
51. Briscoe T, Darrall-Jones J, Heyward O, Sawczuk T, Jones B, Brindle T, et al. Ready or not? The anthropometric and physical qualities of youth female rugby league players in England. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2026 (published ahead of print).
52. Scantlebury S, McCormack S, Sawczuk T, Emmonds S, Collins N, Beech J, et al. The anthropometric and physical qualities of women's rugby league Super League and international players: identifying differences in playing position and level. *PLoS One*. 2022;17(1):e0249803. doi:10.1371/journal.pone.0249803
53. De Bosscher V, Shibli S, van Bottenburg M, De Knop P, Truyens J. Developing a method for comparing the elite sport systems and policies of nations: a mixed research methods approach. *Journal of Sport Management*. 2010;24(5):567–600. doi:10.1123/jsm.24.5.567
54. Tennis Canada. The Whole Player Development Pathway. Toronto: Tennis Canada; 2023.