



LE CANOE ET LE KAYAK AU FÉMININ

Les capacités de performance des femmes ont été longtemps sous-estimées du fait de préjugés sociaux, politiques ou philosophiques : le sport féminin était considéré comme contre nature.

L'égalité des droits, l'école mixte, l'atténuation des stéréotypes sexuels ont permis aux femmes une pratique sportive et un entraînement équivalent à ceux des hommes. Cette mutation s'est traduite par une diminution considérable de la différence des performances entre hommes et femmes.

Le sport féminin diffère encore sensiblement du sport masculin, qu'il s'agisse des disciplines choisies, de l'intensité des activités au cours de la vie, des lieux de pratiques ou encore de l'engagement dans la compétition.

Les sports de pagaie attirent un pourcentage non négligeable de femmes que l'on pourrait encore améliorer :

- Pourcentage de licenciées à la FFCK : 28 % en 2005 (6659),
- Pourcentage de sportives de haut niveau en canoë kayak dans les listes ministérielles : 24% en 2005 (49).

► La femme aussi forte que l'homme

La femme est en moyenne plus petite (10 à 15 cm) et plus légère (10 à 20 kg) que l'homme. Cela est lié à une maturation osseuse plus rapide dans le cadre d'une puberté plus précoce. La différence porte surtout sur les membres.

La répartition des tissus graisseux et musculaires est différente : le pourcentage de masse grasse par rapport au poids total est de 28,2% en moyenne chez la femme contre 18,2% chez l'homme.

On peut considérer que la force musculaire est équivalente lorsqu'on la rapporte à la masse musculaire : les 10 % de différence dans les performances (6 à 16% selon les disciplines) sont à comparer aux 10% de différence de masse grasse et aux 10% de différence dans le métabolisme de base. À taille et masse musculaire équivalente, la femme apparaît donc aussi forte que l'homme. Il n'existe pas de différence liée au sexe en ce qui concerne la répartition des fibres musculaires.

La femme serait un peu plus sensible à la chaleur et à la déshydratation.

Encore faut-il que le matériel (bateau, pagaie) soit proportionné à la taille et à la force d'une femme. Ainsi, la tendance à diminuer considérablement les surfaces de pales et les longueurs de pagaies a permis une meilleure exploitation des potentialités féminines.

A noter que les femmes ont su développer des stratégies de navigation pertinentes et économiques compensant leur différence de morphologie.

► Une maturité plus précoce

La croissance est régulière, de cinq centimètres et un kilo en moyenne par an, en période pré pubertaire. Une accélération pubertaire débute en moyenne vers 10-11 ans, durant dix huit mois en moyenne suivie d'une décélération jusqu'à la taille définitive. Les filles gagnent en moyenne 20 cm entre 10 et 14 ans. Ces phénomènes pubertaires sont plus précoces en moyenne de deux ans par rapport aux garçons.

Cette précocité doit être prise en compte dans la détection : une sportive de 14 ans peut avoir atteint son potentiel d'adulte, alors qu'au même âge, rien n'est encore joué pour un garçon.

Dès l'âge de dix ans, les jeunes filles peuvent avoir des préoccupations liées aux importantes modifications corporelles et à l'apparition des règles. Incomprises, elles risquent de fuir un milieu vécu comme impitoyable, hostile.

► La femme doit constituer et préserver son capital osseux

Une alimentation inadaptée (en particulier un faible apport énergétique) fait que les jeunes sportives risquent d'être sujettes à un retard de croissance et de maturation, à une absence de règles et à une baisse de performances. L'absence de règles et le poids insuffisant sont à l'origine d'une minéralisation osseuse de mauvaise qualité pouvant persister la vie entière, avec une aggravation lors de la ménopause. Une modification de régime alimentaire et un allègement des programmes d'entraînement sont indispensables pour rattraper ces retards et déficits.



Une faible disponibilité en énergie, associée à des comportements pathogènes en termes de maîtrise du poids, prédispose les sportives adultes à des dysfonctionnements menstruels, une diminution de la densité minérale osseuse, un risque accru de fractures de fatigue et une hausse potentielle du risque d'ostéoporose précoce et de maladies cardiovasculaires. Ces troubles de l'alimentation s'accompagnent souvent de problèmes psychologiques (perte d'estime de soi, angoisse et dépression).

L'entraîneur doit se soucier de l'alimentation et de la charge de travail des sportives pour prévenir ces risques. Le fait qu'en canoë kayak le poids ne soit pas un facteur limitant, facilite la tâche (comparativement à la gymnastique ou à l'escalade).

► La mixité implique des aménagements des locaux

Les locaux des clubs et des bases nautiques doivent être conçus de façon à préserver l'intimité dans les vestiaires et les douches. Dans ce sens, des vestiaires distincts sont indispensables.

De plus, une présence féminine permet souvent d'améliorer le côté accueillant.

► L'équipage ou l'équipe mixte

La mixité des équipages existe dans les disciplines de canoë biplace, de kayak de mer biplace. Il peut se créer des équipes mixtes en kayak-polo pour l'entraînement et jusqu'à un certain niveau de compétition.

Comme dans tout équipage, c'est l'attention portée à l'autre et la répartition du travail qui permettent l'entente et l'efficacité.



"Illustration 1" Equipage
Olivier Lalliet

► Insuffisance veineuse et canoë kayak

L'insuffisance veineuse est un trouble banal chez la femme. La position tant en canoë qu'en kayak favorise la compression veineuse au niveau des membres inférieurs. Il est utile de couper ou faire suivre les séances de bateau par de la marche à pied, natation, footing, éventuellement le port de bas de contention.

Le siège et les calages doivent être adaptés pour limiter la compression veineuse au niveau des membres inférieurs. Les vêtements courts en néoprène (shorty) sont compressifs et à éviter.


► Sport et menstruation

Pour la plupart des femmes, la période post-menstruelle est optimale pour les performances du fait de sécrétions hormonales accrues. Les règles sont cause d'une inhibition psychique. Comme il a été mentionné plus haut, la perte de poids et l'entraînement intensif sont causes d'irrégularité des règles.



► Sport et grossesse

Le début d'une grossesse ne contraint pas à l'arrêt immédiat de l'activité physique. Dans le cas d'un état de santé sans problème, il est possible de continuer l'activité habituelle jusqu'au troisième mois. Il faut néanmoins tenir compte des risques de traumatisme à l'occasion d'un dessalage ou dans la pratique du kayak-polo.

 **AUTEUR** Alain HELUWAERT – Docteur en Médecine - FFCK