



Les clefs de l'entraîneur(e)

## Fiche 1 : Connaître et reconnaître un public particulier et sa motricité : les femmes et jeunes filles

### ► Matériel

#### • Bateau

Il reste encore des progrès à faire essentiellement du côté des sièges de slalom, souvent conçus pour des hommes et de l'habillement technique qui prennent mal en compte la morphologie féminine.

En ce qui concerne les bateaux, les pagaies, le matériel est léger, on peut trouver diverses formes de pales et les gammes de bateaux de Course en Ligne sont déclinées en 4 tailles. Cela permet de bien répondre aux besoins techniques des femmes et des jeunes filles.

#### • Pagaie

Pour choisir la pagaie d'une athlète féminine : cela dépend de son niveau de maturité, de sa taille, de sa force. On doit choisir une pagaie en fonction des caractéristiques de l'individu, de sa technique, de ses préférences mais pas en fonction du sexe !

La bonne pagaie, c'est donc celle que l'on est capable d'emporter, que l'on soit un homme ou une femme.

### ► Personnalité

Synthèse de différents témoignages

1) *Les valeurs « masculines »* qui composent l'activité et en particulier celles du haut niveau sont *difficilement assumées*, consciemment ou non, et demandent un travail d'appropriation par la pagayeuse (*exemple : la concurrence, la confrontation*). Cela peut parfois générer des tensions, ou du stress.

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.

2) *L'importance cruciale de la relation à l'entraîneur.e et/ou au tiers privilégié*. Il ou elle est le formateur-la formatrice et l'élément déclencheur (*accélérateur*) de carrière. Il ou elle entretient la motivation ou fait évoluer les supports de celle-ci, Avec la maturité, il est souvent un.e accompagnateur-accompagnatrice, conseiller-conseillère, soutien expert et compréhensif. Les notions de soutien et de partage sont indispensables à la réalisation de l'athlète féminine que ce soit pour ses objectifs sportifs, comme dans sa vie privée.

3) *Un besoin de s'équilibrer dans un double projet*. Etudes ou projet professionnel et projet sportif, vie affective, familiale et préparation de haut niveau (*objectif de haut niveau*). Prendre le temps de réfléchir à cet équilibre permet de donner de la perspective par rapport à son activité quotidienne, de relativiser les enjeux, d'enrichir les outils mais également les compétences de manière transversale d'un domaine à l'autre.

4) On observait par exemple que les femmes et jeunes filles sont davantage sensibles aux *activités de groupe ou d'équipage*. Mais aussi qu'elles s'attachent tout particulièrement à la notion *d'entraide*. Il est donc pertinent lors de situation de confrontation, qu'il y ait aussi



une notion d'équipe pour favoriser les situations d'entraides. Cela peut orienter l'entraîneur.e qui planifie un programme d'activités.

Pour aller plus loin :    Témoignage Jean-Michel Prono - Echo des pôles N°11

### ► **Conseils et suggestions sur l'accueil et la pédagogie à adopter**

- Multiplier les bateaux d'équipage et des épreuves basées sur l'équipe et le collectif
- Rendre possible la mixité des équipes et équipages de tout âge
- Adapter les parcours en fonction des compétences des pratiquantes et des caractéristiques de navigation des embarcations utilisées
- Respecter la dimension féminine dans un cahier des charges propres aux animations et compétitions de CK : accueil sanitaires, horaires, avec représentation de genre (*PC organisation, jury de course ....*)
- Suite aux formations, prévoir un accompagnement « professionnel » dans la durée sur le projet de vie de la sportive féminine (*projets sportif, scolaire, professionnel et familial*).
- Identifier un modèle de performance féminin puis de préparation, de formation technique et psychologique
- Avoir un accueil spécifique en club et sur les animations et compétitions
- Accompagner dans l'activité choisie par et pour elle-même
- Les faire naviguer dans du matériel adapté à la morphologie et au niveau de pratique avec en bonus la prise en compte de l'aspect esthétique et hygiénique
- Leur mémoire est souvent axé sur du visuel, et sur des émotions/ sensations
- Moins sensible aux exercices de défis et aux affrontements directs



## ► L'avis du médecin

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.

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.

**Alimentation** : Très sensible aux déséquilibres (*risque : retard de règle, report de croissance, manque de calcium*)

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*).

**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 ?** Possible en canoë biplace de slalom, de kayak de mer biplace ; en kayak-polo pour l'entraînement et jusqu'à un certain niveau de compétition.

**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.

Pour aller plus loin : Haut niveau et maternité -Témoignage de Marie Delattre - Echo de pôles N°11

### ► Références

- Animer pour gagner (*mémo réf. 10*)
- Echo des pôles n°11 (féminine)
- Mémento (*page 138*)
- Fiche antisèche : CK au féminin / croissance et caractéristiques physiques

### ► Pour aller plus loin

- [Réflexion sport n° 10](#) "les cycles féminins, impact sur la performance et prévention ; [Réflexion sport N°7](#) « les femmes et le sport de HN »
- Antisèche : « Au féminin » Alain HELUWAERT – Docteur en Médecine – FFCK
- Rapport FFCK au féminin – Septembre 2011

### ► Participation et rédaction

- M. Defrocourt
- M.F. Prigent