

COMMENT FAVORISER LA PRATIQUE FEMININE EN VOILE

Dr Brigitte VIAUD, Ligue d' Aquitaine de Voile

D'après le rapport femmes et sport(3), la principale raison de l'abandon de l'activité sportive des filles à l'adolescence est liée à l'activité elle-même. Il faut donc agir entre autres à ce niveau. D'après ce même rapport, les filles sont plus sensibles que les garçons aux éléments matériels de la pratique, à l'environnement (incompatibilité d'emplois du temps, contraintes familiales, travail scolaire...) »

Il faut donc adapter les offres aux attentes des jeunes filles (horaires de régates, temps passé sur l'eau, laisser le temps de s'isoler pour uriner entre 2 manches, les filles plus studieuses que les garçons à l'adolescence préfèrent naviguer un seul jour par week-end) ;

Adapter les locaux (vestiaires, douches individuelles, poubelles dans les WC...)

Adapter aux attentes des femmes (garderies des enfants, associer la famille). Les femmes qui reprennent la voile recherchent une pratique ludique liée au bien être et au domaine récréatif.

Valoriser les opérations de promotion des femmes (coupes aux féminines, valorisation des commissaires de régates (épouses d'arbitres ou mamans ou femmes de coureurs)

Valorisation des arbitres féminines

Améliorer la formation initiale et continue des moniteurs et entraîneurs sur les spécificités des filles, Former des filles entraîneurs.

Développer la mixité des stages sportifs: les filles recherchent la confrontation avec les garçons quels que soient les supports en voile (témoignages des intéressées et de leurs entraîneurs)

Afin de servir de support à des réunions dans les régions, j'ai réalisé ce document à compléter selon les intervenants et le public ciblé

RAPPELS SUR LA PUBERTE CHEZ LES FILLES ET LES GARCONS

L'âge de la puberté est chez les filles 9-15ans, chez les garçons 12-17ans La Maturation est biologique mais aussi psychologique.

La Puberté Féminine débute vers 9-10 ans en France avec les premières modifications des caractères sexuels secondaires : Développement mammaire, Pilosité pubienne, séborrhée (acné). Puis apparaissent les premières menstruations avec ou sans ovulation. Période parfois difficile car douleurs pelviennes , inconfort pendant les règles (en tenir compte lors des régates et stages ou entraînements). Par contre une pratique régulière non intensive régularise les cycles, normalise les douleurs pelviennes[2]. On admet que c'est la période post menstruelle qui semble la plus favorable à la réalisation de « performances » sportives.

La puberté masculine débute vers 12 ans environ en France.

Le premier signe de développement des caractères sexuels secondaires est l'augmentation du volume des testicules, puis 1 an après développement de la verge et du scrotum, puis apparition de la pilosité losangique pubienne, puis de la pilosité axillaire, et enfin faciale, des membres et du tronc. Autre caractère sexuel secondaire : la mue de la voix, séborrhée (source d'acné). Enfin les caractères sexuels primaires avec augmentation de la prostate et premières éjaculations.

Le développement morphologique

Chez le garçon, la poussée de croissance est plus importante que chez la fille

C'est la période la plus à risque pour la colonne vertébrale (scolioses, cyphoses, maladie de Scheurmann) car les petites déformations vont s'accroître. Un bilan attentif des radios est indispensable devant toute douleur du « dos » et chez les sportifs rentrant en compétition. Cf règlement médical FFV.

La masse musculaire n'augmente qu'avec du retard sous l'influence des sécrétions hormonales donc après que les caractères sexuels primaires apparaissent. Le développement musculaire sera plus important chez le garçon que chez la fille (testostérone).

Donc temps que les caractères sexuels primaires ne sont pas installés, faire renforcement musculaire, travailler étirements, schéma corporel, coordination, ensuite on peut faire de la musculation

Chez la fille, la stature et le poids sont moindres, le bassin est plus large, la taille et les épaules sont plus étroites, les fémurs sont plus convergents au niveau des genoux (attention luxation rotulienne plus fréquente chez la fille et chondropathie rotulienne surtout au rappel où 15 fois le poids du corps s'exerce sur les rotules selon une étude italienne). La cage thoracique est moins volumineuse et le tronc plus long. La masse osseuse et la masse musculaire sont moindres. La masse adipeuse sous cutanée est plus importante. La ventilation est plus costale et moins « abdominale ».

Le Développement est aussi psychologique. Toutes ces modifications physiologiques inquiètent : Réactions de prestance (fou-rire), Jeu verbal (ne veut pas avoir tort), Esprit critique, jugement de valeur souvent outrancier, Négativisme et obstruction, Recherche d'une identité nouvelle : imitation, provocation...donner des responsabilités, Instabilité de l'humeur, Alterne de l'enthousiasme à la dépression. A besoin de modèles : recherche de l'ami, du confident. Plus marqué chez la fille qui a plus besoin d'une relation plus affective et personnelle avec les animateurs sportifs qui implique confiance, équité et constance. Chez les garçons volonté de puissance, mais fatigabilité : ne pas forcer et éviter le surmenage. Parfois la peur de la compétition peut aboutir au contraire à l'échec. Chez les filles volonté de séduction : on voit nettement depuis quelques années la féminité des filles se développer: ex le changement de « look » des filles sur les Championnats jeunes où une fois descendues de leur bateau, elles revêtent vestiaires féminins, maquillage Recherche d'une autonomie, Recherche de la sexualité : errements dans le choix ou l'absence de choix de partenaires
Troubles de l'appétit, insomnie ou hypersomnie

TROUBLES DE SANTE CHEZ L'ADOLESCENT

- Troubles des conduites alimentaires : obésité (mal être, prendre du poids pour être plus lourd sur un bateau...) , anorexie mentale (limiter son poids pour ne pas changer de support...), boulimie (pour combattre l'anxiété). La vie en groupe permettra aux animateurs sportifs de faire de l'éducation à la santé et à la nutrition
- Troubles psychiatriques : c'est à l'adolescence que peuvent apparaître les schizophrénies, dépressions graves, les tentatives de suicide (à ne jamais banaliser)
- Les conduites à risques : pousser jeux dangereux à l'extrême : jeux du foulard, situations dangereuses extrêmes, jeu de séduction dangereux
- Les conduites addictives : consommation de tabac, d'alcool (en groupe lors de fêtes), consommation de drogues qui peuvent amener à une toxicomanie = usage + dépendance

Différence entraînement Hommes et Femmes :
d'après notes de Bertrand Dumortier CTN

Bibliographie :

Adolescence et Puberte, Creps PACA

Développement psychologique de l'enfant, creps paca

Rapport Femmes et sport , Ministère Jeunesse et Sports , 2004

COMMENT FAVORISER LA PRATIQUE DE LA VOILE CHEZ LES FILLES ET LES FEMMES

Dr Brigitte VIAUD

Ligue d'Aquitaine de Voile

- D'après le rapport femmes et sport(3),
 - la principale raison de l'abandon de l'activité des filles à l'adolescence est liée à l'activité elle-même.
-

- « 2/3 des filles de 12-14 ans déclarent faire du sport en dehors des cours d'EPS obligatoires,
 - 1/2 entre 15 et 17ans »
 - Les filles sont plus sensibles que les garçons aux éléments matériels de la pratique, à l'environnement
 - incompatibilité d'emplois du temps,
 - contraintes familiales,
 - travail scolaire ») »
-

Adaptation des régates aux attentes des jeunes filles :

- Adapter aux attentes des jeunes filles :
 - temps passé sur le bateau,
 - laisser le temps de s'isoler pour uriner entre 2 manches,
 - les filles plus studieuses que les garçons à l'adolescence préfèrent naviguer un seul jour par week-end
 - Adapter aux attentes des femmes :
 - garderies des enfants,
 - associer la famille.
 - Les femmes qui reprennent la voile recherchent une pratique ludique liée au bien être et au domaine récréatif.
 - Valoriser les opérations de promotion des femmes :
 - coupes aux féminines,
 - valorisation des commissaires de régates (épouses d'arbitres ou mamans ou femmes de coureurs)
 - Valorisation des arbitres féminines
-

Information initiale et continue des moniteurs et entraîneurs sur les spécificités des filles

- Développer la mixité des encadrements sportifs
 - Développer la mixité des stages sportifs: les filles recherchent la confrontation avec les garçons quels que soient les supports en voile (témoignages des intéressées et de leurs entraîneurs)
 - Adapter les locaux : vestiaires, douches individuelles
-

ir de support à des réunions

- Voici quelques diapos
- À compléter selon les intervenants et le public ciblé

- Rappel sur la puberté chez les filles et les garçons
 - Le développement morphologique des garçons
 - Le développement morphologique des filles
 - Développement psycho affectif
 - Les troubles de santé chez l'adolescent
 - Le point de vue de l'entraîneur: les différences entre filles et garçons
-

SUR LA PUBERTE

CHEZ LES FILLES ET LES GARCONS

- La puberté = la période de la maturation biologique d'un individu, à l'issue de laquelle il deviendra apte à la fécondation
 - L'adolescence = la période de la vie d'un individu correspondant à la phase de maturation qui fera passer cet individu de l'état de enfant à celui d'adulte.
 - La maturation est d'ordre biologique mais aussi psycho affective
 - L'âge de la puberté est chez les filles 9-15ans, chez les garçons 12-17ans
-

- Vers 9-10 ans en France premières modifications des caractères sexuels secondaires :
 - Développement mammaire
 - Pilosité pubienne,
 - séborrhée (acné)
- Premières menstruations avec ou sans ovulation. Période parfois difficile car douleurs pelviennes , inconfort pendant les règles (tenir compte lors des régates et stages ou entraînements). Par contre une pratique régulière régularise les cycles, normalise les douleurs pelviennes[1].
- On admet que c'est la période post menstruelle qui semble la plus favorable à la réalisation de « performances » sportives.
- [1] adolescence et puberte CREPS PACA

sculine

- Débute vers 12 ans environ en France
- Le premier signe de développement des caractères sexuels secondaires est l'augmentation du volume des testicules,
- puis 1 an après développement de la verge et du scrotum,
- puis apparition de la pilosité losangique pubienne, puis de la pilosité axillaire, et enfin faciale, des membres et du tronc.
- autre caractère sexuel secondaire : la mue de la voix, séborhée (source d'acné)
- augmentation de la prostate et premières éjaculations.

DEVELOPPEMENT MORPHOLOGIQUE CHEZ LE GARÇON

- poussée de croissance plus importante que chez la fille
- période la plus à risque pour la colonne vertébrale (scolioses, maladie de Scheurmann) car les petites déformations vont s'accroître. Un bilan attentif est des radios sont indispensables devant toute douleur du « dos » et chez les sportifs rentrant en pole. Cf règlement médical FFV
- La masse musculaire ne augmente qu'avec du retard sous l'influence des sécrétions hormonales donc après que les caractères sexuels primaires apparaissent. Le développement musculaire sera plus important chez le garçon que chez la fille (testostérone).
- donc temps que les caractères sexuels primaires ne sont pas installés, faire renforcement musculaire, travailler étirements, schéma corporel, coordination.
- Ensuite on peut faire de la musculation

OPPEMENT



M

O

- La stature et le poids sont moindres
- Le bassin est plus large
- La taille et les épaules sont plus étroites.
- Les fémurs sont plus convergents au niveau des genoux (attention luxation rotulienne plus fréquente chez la fille et chondropathie rotulienne surtout au rappel)
- La cage thoracique est moins volumineuse et le tronc plus long . La masse osseuse et la masse musculaire sont moindres. La masse adipeuse sous cutanée est plus importante.
- Comme chez les garçons la poussée de croissance importante peut faire développer scoliose, cyphose, voire maladie de Scheurmann
- La ventilation est plus costale et moins « abdominale ».

OPPEMENT PSYCHO

AFFECTIF

- Toutes ces modifications physiologiques inquiètent :
 - Réactions de prestance (fou-rire)
 - Jeu verbal (ne veut pas avoir tort)
 - Esprit critique, jugement de valeur souvent outrancier
 - Négativisme et obstruction
 - Recherche d'une identité nouvelle : imitation, provocation ñ donner des responsabilités
 - Instabilité
 - Alterne de l'enthousiasme à la dépression
 - A besoin de modèles : recherche de l'ami, du confident. Plus marqué chez la fille qui a plus besoin d'une relation plus affective et personnelle avec les animateurs sportifs qui implique confiance, équité et constance
-

sons volonté de puissance, mais fatigabilité. ne pas forcer et éviter le surmenage. Parfois la peur de la compétition peut aboutir au contraire à l'échec.

- Chez les filles volonté de séduction : on voit nettement depuis quelques années la féminité des filles se développer: ex le changement de « look » des filles sur les Championnats jeunes où une fois descendues de leur bateau, elles revêtent vestiaires féminins, maquillage
 - Recherche d'une autonomie
 - Recherche de la sexualité : errements dans le choix ou l'absence de choix de partenaires
 - Troubles de l'appétit, insomnie
-

S DE SANTE CHEZ L'ADOLESCENT

- 1 troubles des conduites alimentaires :
 - ❑ obésité (mal être, prendre du poids pour être plus lourd sur un bateau)
 - ❑ anorexie mentale (limiter son poids pour ne pas changer de support)
 - ❑ boulimie (pour combattre anxiété)
 - ❑ La vie en groupe permettra aux animateurs sportifs de faire de l'éducation à la santé et à la nutrition
 - 2 Troubles psychiatriques
 - ❑ schizophrénies
 - ❑ dépressions graves
 - ❑ tentatives de suicide (à ne jamais banaliser)
 - 2 conduites à risques :
 - ❑ pousser jeux dangereux à l'extrême : jeux du foulard, situations dangereuses extrêmes, jeu de séduction dangereux
 - 3 conduites addictives
 - ❑ consommation de tabac
 - ❑ consommation d'alcool (en groupe lors de fêtes)
 - ❑ consommation de drogues
 - peuvent amener à une toxicomanie= usage + dépendance
-

Entraînement Hommes et

Femmes :

d'après notes de Bertrand Dumortier CTN

	Homme	Femme	Conseils
Relation aux autres	Se construit contre Gagner- Perdre. Cherche autonomie. Voit moins le détail. Performant pour être accepté	Se construit avec. Etre en relation avec les autres. Interdépendance. Plus inquiète Besoin d'être acceptée pour performer	
Compétition/ entraînement	Mieux en Compétition	S'entraîne mieux	Intervenir plus sur les filles en compétition

	<p>Préférence des choses même folles</p>	<p>Plus réalistes : investissement liés à la probabilité perçue de succès Pas de risque sauf si déjà vu à l'entraînement</p>	
<p>Relation à la performance</p>	<p>Cherche à imposer ses compétences Motivation Extrinsèque</p>	<p>Cherche à maîtriser ses compétences. Motivation intrinsèque</p>	<p>Arrêter plus tôt pour femmes avant compétition = stabilité</p>

	<p>Plus sur Minimise ses attentes : attention/confiance</p>	<p>Plus sur la maîtrise. Confiance prise avec Programme entra. +perf antérieurs et climat relationnel Se vante moins (pour être aimé) n'est pas pour cela un problème de confiance.</p>	<p>Feed back pour filles. Challenge pour hommes</p>
<p>Gestion de l'échec</p>	<p>Oublie ou relativise Un homme, il faut lui montrer qu'il peut faire encore mieux</p>	<p>Plus profond. Assimilé à de l'incompétence Une femme, il faut lui montrer qu'elle peut réussir, qu'elle a le droit</p>	

	<p>se séances atives, courtes enses.</p>	<p>Séances longues et qualitatives et diversifiées. Joindre utile et agréable</p>	<p>Management femmes sur confiance, estime de soi Hommes : favoriser affrontements, duels</p>
/Hiérarchie	Hiérarchie de façon claire et précise	Pas structure rigide. Hiérarchie par valeurs	
/expertise	Cherche à dominer, à avoir raison S'excuser met en situation de désavantage	Minimise. Ne cherche pas à dominer Accepte plus facilement la remise en cause . S'excuser= être désolée, empathie	
Rapport entraîneur	Virulent mais agit ensuite comme rien ne s'est passé	En deux volets : positif et critique	