

Les pratiques d'endurance et la physiologie féminine par Bruno Heubi

L'athlétisme au féminin cela m'évoque deux événements qui ont jalonné mes débuts en course de longue durée et l'aube de ma carrière internationale. En 1967, la suisse Kathy Switzer, lors du marathon de Boston, avait du résister aux assauts des juges qui voulaient l'exclure de force de la course. Elle s'était inscrit sous le nom de K.W Switzer pour ne pas attirer l'attention. Alors qu'elle courait au milieu du peloton, des juges découvrirent sa présence et essayèrent de l'expulser de la course par la force. Elle ne dut de pouvoir continuer la course que grâce à l'intervention de coureurs masculins qui la protégèrent des officiels zélés.

En 1974, c'est en triomphant et de manière officielle qu'elle franchit en tête la ligne d'arrivée du marathon de New-York

En France, il faut toujours croire que nous avons un train de retard car en 1979 lors de mon premier marathon à 19 ans, j'ai fini la course avec la première féminine qui n'eut pas la possibilité de franchir la ligne d'arrivée car à cette époque les femmes n'avaient toujours pas le droit de courir de longues distances. On ne les en croyait décidément pas capable.

UN PEU D'HISTOIRE... 1967

Marathon de Boston



30 ans plus tard, je prenais la 9^{ème} place des championnats du monde de 24 heures et premier français. Mais 3^{ème} française car Anne-Cécile Fontaine et Brigitte Bec en finissant championne et vice-championne du monde prirent respectivement les 4^{ème} et 5^{ème} places au classement scratch.

En trois décennies, parce qu'on leur a laissé le droit de s'exprimer, les femmes ont pu faire la preuve de leur exceptionnel potentiel dans les disciplines d'endurance. Aujourd'hui, elles gagnent même des courses mixtes, phénomène quasi unique dans le sport avec parfois aussi l'équitation.

Comment expliquer cette situation quasi inversée ? Quelles sont les différences ou les similitudes à prendre en compte dans la préparation des athlètes féminines aux courses d'endurance ?

Sur le plan de physiologique, il existe des différences notables

- Des différences de VO₂ max liées à la différence de masse grasse entre hommes et femmes.
- Des différences de masse musculaire.
- Des différences d'utilisation de substrats énergétiques (la femme privilégie l'oxydation des graisses)

Des différences qui expliquent ce qui sépare un homme d'une femme mais qui n'influencent pas fondamentalement la mise en œuvre de l'entraînement.

Celui-ci se construit autour de 3 axes fondamentaux que sont les 3 facteurs de la performance :

1. La puissance aérobie
2. L'endurance aérobie
3. Le coût énergétique de la foulée

Ces trois axes représentent 3 types de séances clés :

1. La VMA pour le développement de la puissance aérobie.
2. L'EMA pour le développement de l'endurance aérobie
3. La Vitesse Spécifique pour le développement du coût énergétique de la foulée

Facteurs	Puissance aérobie	Endurance aérobie	Coût énergétique
Séances	VMA	EMA	VS
Déroulement	Courir à des intensités de 95 à 105% de la VMA	Courir à des intensités de 80 à 90% de la VMA	Courir à des intensités correspondant à celle de la vitesse de l'objectif

Sur le plan de l'entraînement, une VMA d'athlète féminine se prend en compte à l'identique de celle d'un homme. Cela signifie qu'à valeur identique les allures et durées d'entraînement seront les mêmes, si bien entendu la course préparée est la même.

En résumé, l'entraînement d'un homme ou d'une femme préparant (par exemple) un 10km sera strictement identique. Que ce soit sur le plan de l'intensité, de la durée ou du nombre des séances.

Là où les différences sont notables, c'est au niveau de tout ce qui est psychologique et périphérique à l'entraînement. Cela signifie que le message associé à cet entraînement doit être différent si l'entraîneur s'adresse à des sportifs ou à des sportives.

Pourquoi ?

Des raisons historiques et sociales

Il est certain que des années d'éducation où il y avait le « mâle » guerrier ou chasseur d'un côté et la « femelle » nourricière et protectrice de l'autre, laissent des traces dans le capital émotionnel de chacun.

Encore aujourd'hui ce capital émotionnel «social » développé (sens de l'écoute, empathie, souci du service, etc.) pousse souvent les filles vers des activités à caractère social ou humain. A l'inverse, les garçons dotés d'un fort capital émotionnel « personnel » se dirigent plus vers des filières et des postes «compétitifs» scientifiques.

D'ailleurs malgré l'évolution de l'éducation, les filles restent moins habituées socialement à être dans la compétition et sont souvent rebutées par la confrontation. Ceci implique une motivation intrinsèque chez la femme qui préfère progresser plutôt que vaincre. Cela signifie concrètement qu'elle sera persévérante car orientée d'abord vers des objectifs de développements personnels.

De la discipline à instaurer

Sur le plan scolaire, il est aisé de voir à quel point la réussite des filles est proportionnellement plus grande que les garçons. Elles sont respectueuses des règles. S'investissent dans les tâches proposées avec beaucoup de bonne volonté. Cela signifie que cette volonté de bien-faire implique, de la part de l'entraîneur, un retour d'information dans la réalisation de la tâche ou de l'exercice. Elles sont aussi plus disciplinées et donc en attente d'entraînements plus cadrés.

De la confiance à donner

Chez les femmes, le niveau d'anxiété est souvent plus élevé que chez les hommes. Elles ont besoin d'être rassurées non seulement sur leur potentiel, mais surtout sur la confiance dont l'entraîneur leur témoigne. Ce besoin de valorisation et de confiance en soi est un réel facteur de performance pour les athlètes féminines.

Cela signifie qu'il faut mettre en place des entraînements qui favorisent la réussite. Mais elles sont aussi plus en attente de confiance témoignée par l'entraîneur. Ce qui implique des retours d'information valorisants. Il ne faut pas que l'entraîneur hésite à répéter à son athlète la confiance qu'il a en elle de réaliser une performance, sans entrer dans un schéma de « gourou – disciple ». Cette confiance dégagée par l'entraîneur va être rassurante pour la sportive.



Avec Laurence Klein aux 2^{ème} tour des Interclubs 2011

De l'autonomie à encourager

Une des caractéristiques féminines c'est leur capacité d'autonomie. Cela veut dire que les entraînements peuvent et doivent être expliqués afin de développer cette qualité. Cette communication avec l'athlète pour lui fixer les atteintes de la séance sont indispensables pour lui permettre de construire cette autonomie dont elle a besoin.

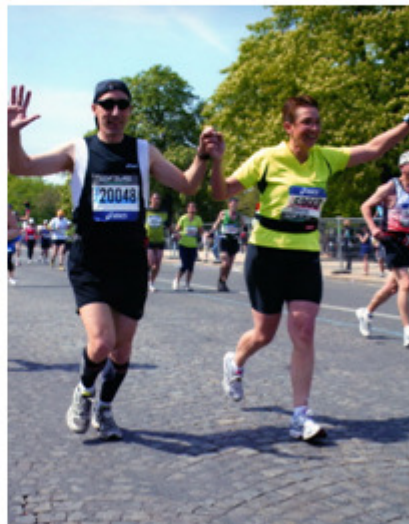
Attention dangers



Attention à ne pas tomber dans une idée d'appropriation « Entraîneur – entraîné(e) ». Le discours de l'un ou l'autre est souvent gorgé d'adjectifs possessifs : « mon athlète, mes filles, mon équipe, mon entraîneur, etc... » Si les résultats sont bons, cette possession symbolique est renforcée. L'entraîneur se voit alors attribuer les performances de l'athlète, se projette même parfois à la place de celui-ci. En retour l'athlète idéalise l'image de son entraîneur au-delà de sa compétence technique

En résumé...

Confiance
Valorisation
Justification
Conviction
Ecoute
Empathie



Bruno Heubi
Ancien International
Entraîneur de Pascal Fetizon (Champion du Monde des 100km)