

© 2015 Association canadienne des entraîneurs, ISSN 1496-1542
Juillet 2015, Vol. 15, N° 2

L'entraînement d'une athlète : Bâtir votre environnement de performance

Il peut être avancé que des progrès ont été accomplis en ce qui concerne la reconnaissance et la compréhension des différences entre les femmes et les hommes en matière d'entraînement efficace, productif et sûr. Néanmoins, les taux d'abandon chez les jeunes athlètes de sexe féminin demeurent élevés, ce qui suscite la perplexité. Par conséquent, le maintien des athlètes féminines doit être une préoccupation pour les entraîneures et entraîneurs. Il est évident que des changements à l'environnement d'entraînement ne sont pas seulement demandés... ils sont essentiels! Autorité reconnue lorsqu'il est question de gestes concrets en faveur de la performance dans le sport féminin, Vicki Harber définit tout d'abord trois types de blessures. M^{me} Harber décrit ensuite des techniques qui peuvent aider les entraîneures et entraîneurs à éviter ce type de blessures qui peuvent mettre un terme à des carrières. Le but ultime, explique-t-elle, est de créer des « environnements de performance [qui] peuvent contribuer aux nombreux avantages associés à la pratique régulière d'activités physiques et de sports pour les filles et les femmes ». Son article est une contribution importante à l'ensemble des connaissances touchant la performance dans le sport féminin.
— *Sheila Robertson*, rédactrice en chef du Journal

Les avis exprimés dans les articles du Journal canadien des entraîneures sont ceux de leurs auteures et auteurs et ne reflètent aucunement les politiques de l'Association canadienne des entraîneurs.

Journal canadien des entraîneures
En ligne

Juillet 2015, Vol. 15, N° 2

L'entraînement d'une athlète : Bâtir votre environnement de performance

Par Vicki Harber

Introduction : Les avantages associés aux sports et aux activités physiques de qualité

Plusieurs rapports indiquent que les filles et les femmes actives ou sportives sont plus enclines à posséder de bonnes habiletés pour la gestion de leur poids, à avoir un plus grand potentiel d'acquisition de compétences en leadership, à faire montre de détermination et qu'elles dépendent moins des autres pour bâtir leur estime de soi. D'autres rapports concluent à des taux moins élevés de grossesse, de dépression et de suicide chez les adolescentes. Tout cela semble plutôt bien, n'est-ce pas?

Plusieurs de ces bienfaits liés aux sports et aux activités physiques ont été attribués à la mesure législative historique *Title IX*, une section des *United States Education Amendments*, en 1972. Bien qu'elle ait été adoptée aux États-Unis, cette loi sur l'égalité des chances a eu des retentissements notables au Canada. L'année 1972 est par conséquent devenue un point de départ tout indiqué pour comparer avant et après l'entrée en vigueur du *Title IX* et analyser l'influence de cette loi. Une des conclusions indique qu'en 1978, le nombre de filles pratiquant des sports dans les écoles secondaires avait augmenté de 600 % depuis 1971. Un autre point saillant concerne la représentation des femmes aux Jeux olympiques. En 1900, 19 femmes (soit 1,9 % de l'ensemble des athlètes) ont participé aux Jeux à Paris, et leur participation était limitée au tennis sur gazon, au croquet et au golf. Ce n'est qu'aux Jeux olympiques de 1976, à Montréal, que la proportion des athlètes de sexe féminin dépassera la barre des 20 %. Bien qu'elles puissent maintenant participer à la boxe (2012) et aux sauts à ski (2014), la représentation des femmes par rapport à l'ensemble des athlètes aux Jeux olympiques n'a toujours pas dépassé les 45 %. Il reste donc du travail à abattre à cet égard.

Outre une forte augmentation des taux de participation aux activités sportives, le *Title IX* a également généré une baisse de l'IMC, un taux de recherche d'un diplôme accru pour les études collégiales et universitaires, un plus grand nombre d'occasions d'emplois mieux rémunérés et une baisse des probabilités de comportements sexuels « à risque », d'usage du tabac et de consommation de drogues. Mais bien que les preuves faisant état d'une amélioration de la santé physique, mentale et émotionnelle et de la condition sociale soient éclatantes, les taux de participation des filles en ce qui concerne les activités organisées de sport et d'activité physique continuent à décroître. Parmi les raisons les plus couramment mentionnées par les filles concernant l'abandon des sports organisés figurent l'absence de plaisir, le manque d'habiletés et des difficultés liées aux habiletés, des coûts trop élevés pour le budget familial et des exigences trop élevées en temps. Sommes-nous incapables de nous attaquer à ces raisons et de changer la manière dont le sport est organisé au Canada? À l'heure actuelle, pour les filles, nous ne parvenons pas souvent à mettre en œuvre des stratégies qui favorisent de premières expériences positives dans le sport et l'activité physique.

Pourquoi devriez-vous lire cet article?

Cet article décrit des façons de changer l'environnement d'entraînement pour freiner le déclin persistant observé dans les taux de participation aux activités sportives chez les filles canadiennes. Sans s'en apercevoir, des entraîneurs et entraîneuses pourraient faire suivre un programme d'entraînement qui n'est pas approprié sur le plan du développement et qui pourrait accroître les risques de blessures chez les participantes. Bien que les précieux bienfaits liés à la pratique de sports de qualité ne puissent pas être ignorés, des risques potentiels sont associés à la participation à des sports et à des activités physiques. Pour les jeunes athlètes de sexe féminin, les risques sont souvent liés à l'idée de gagner à tout prix. Le sport est la principale cause de blessures et de visites aux urgences chez les adolescentes. Les blessures sont des entraves pour le programme d'entraînement et de compétition d'une athlète et elles peuvent en outre être la cause d'un abandon précoce de la pratique d'un sport.

Alors, ces blessures peuvent-elles être évitées? Bon nombre de preuves conduisent à penser que la plupart des blessures peuvent être évitées. Une étape essentielle est de s'assurer que la qualité des programmes d'entraînement et les structures de compétition (c'est-à-dire l'environnement de performance) correspondent aux besoins des athlètes en matière de développement. L'environnement de performance doit être géré par l'entraîneur ou l'entraîneuse pour garantir la prise en charge du développement d'une athlète. Le développement de l'athlète doit reposer sur des programmes planifiés pour l'entraînement, le suivi et l'évaluation des composantes physiques, techniques, tactiques, mentales, sociales, émotionnelles, cognitives, morales et touchant le mode de vie. Les programmes d'entraînement, plus particulièrement, ne sont pas un modèle unique; pourtant, la plupart des programmes offerts par des clubs ne sont pas adaptés aux différences au chapitre de l'état de préparation développemental ou du sexe. Par exemple, il arrive souvent que des programmes d'entraînement conçus pour des hommes soient utilisés pour des femmes, et que des programmes d'entraînement conçus pour des adultes le soient pour des enfants et des adolescentes. L'idée selon laquelle un programme d'entraînement donné améliorera la performance de la même façon chez les femmes, les enfants et les ados est bancale.

Quels types de blessures sont fréquents?

Cet article décrit brièvement les recommandations à suivre pour élaborer un programme d'entraînement complet pour les athlètes féminines qui peut accroître le recrutement et le maintien, tout en réduisant les blessures et en augmentant la performance. Avant de poursuivre, examinons la définition du mot *blessure*. Le *Dictionnaire Larousse* définit *blessure* comme étant « une lésion produite en un point quelconque du corps par un choc, un coup, une arme ou un corps dur quelconque ». Habituellement, nous considérons que les blessures sont celles d'origine musculosquelettique, comme les dommages aux ligaments, aux os et aux muscles. Ces blessures MÉCANIQUES sont la plupart du temps attribuables à un accident, à un impact soudain, à une surutilisation ou à la mauvaise exécution d'une technique et elles occasionnent généralement un arrêt de la participation et augmentent les risques [de blessures].

Il existe deux autres types de blessures qui pourraient élargir votre manière de réfléchir à propos du développement des athlètes! Le premier est ÉNERGÉTIQUE. Ce type de blessures est le plus souvent attribuable à un apport énergétique insuffisant, à une faible disponibilité énergétique (l'apport ne répond pas à la demande en énergie liée à l'entraînement et aux besoins de base) ou à des troubles alimentaires. Certaines athlètes peinent à équilibrer les besoins de leur corps et les demandes énergétiques et

psychologiques découlant de la pratique de leur sport. Plusieurs systèmes corporels souffrent, mais les principales conséquences de ces blessures énergétiques sont des altérations des fonctions de reproduction comme l'aménorrhée, qui est l'absence de menstruations pendant trois mois, et une diminution de la densité minérale osseuse.

Le troisième type de blessures à prendre en considération est lié au « CŒUR » ou à l'« état émotif » de l'athlète. Souvent, ces blessures s'expliquent par le fait que l'athlète n'a pas été acceptée dans son programme ou club ou qu'on ne lui a pas donné l'occasion d'acquérir des habiletés et d'établir un lien social. Des sentiments tels que « je ne suis pas assez bonne » ou « je ne suis pas à ma place » commencent à surgir et peuvent inciter des filles et des femmes à abandonner le sport.

Comment pouvons-nous éviter ces blessures?

Mécanique : Une blessure mécanique courante et dévastatrice chez les athlètes féminines est une blessure au ligament croisé antérieur du genou (LCA) non attribuable à un impact. Les femmes subiront de deux à six fois plus de blessures au LCA non attribuables à un impact que les hommes du même âge, pratiquant le même sport et du même niveau de compétition. Cette blessure survient lors de mouvements comme une décélération, c'est-à-dire ralentir après une action à haute vitesse, un changement de direction, comme un pivot ou une coupe soudaine, et une retombée au sol après un saut. Les raisons sous-jacentes expliquant cette blessure chez les athlètes féminines ont de multiples facettes; pourtant, l'intégration d'un entraînement neuromusculaire se traduit par une diminution des taux de blessure de l'ordre de 50 à 80 %. L'intégration de ce type d'entraînement est essentielle pour toutes les athlètes. Quelques programmes fructueux ont été créés. Pour avoir un exemple de ce type d'entraînement, visitez le site Web du programme « 11+ » (www.f-marc.com/11plus).

Énergétique : Les blessures d'origine énergétique sont attribuables à un déficit en énergie qui peut être intentionnel ou pas de la part de l'athlète. Les conséquences bien connues de ces déficits en énergie sont des performances décevantes ou ternes, une récupération difficile et une santé physique et mentale défaillante. Une autre conséquence est l'altération des fonctions de reproduction. De l'énergie est nécessaire pour assurer de saines fonctions de reproduction (apparition des premières règles et cycles menstruels réguliers); ainsi, lorsqu'il y a un déficit d'énergie, le corps détournera de l'énergie pour les fonctions essentielles à la survie, comme l'entretien des cellules, la circulation et l'activité neuronale, alors que les processus non essentiels, comme les fonctions de reproduction, deviendront superflus. Des niveaux d'œstrogène plus bas sont caractéristiques d'une altération des fonctions de reproduction, et une telle situation peut engendrer une diminution de la densité minérale osseuse et une hausse des risques de fractures de fatigue. Ce lien entre déficit en énergie, altération des fonctions de reproduction et mauvaise santé osseuse est appelé triade de la femme athlète. Il est essentiel de fournir des informations aux athlètes concernant les bonnes habitudes d'apport en énergie pour qu'elles apprennent à faire des choix judicieux dans leur alimentation et à trouver la meilleure façon d'équilibrer les demandes énergétiques et les exigences liées à leurs performances. Pour en savoir davantage sur la triade de la femme athlète, visitez le site www.femaleathletetriad.org.

« Cœur » : La création d'un climat d'acceptation et de liens sociaux dans l'environnement d'entraînement peut éviter des blessures au « cœur ». Bien qu'il soit important d'étudier son sport, il est également important de connaître ses athlètes, de nouer des relations positives avec elles et de comprendre les différents facteurs qui influent sur leurs performances. Les athlètes ont une famille et des amies et amis; les athlètes sont généralement des étudiantes avec des responsabilités scolaires et elles ont d'autres sources d'influence dans leur vie. Il est impératif de fournir des progressions adaptées aux stades qui offrent de multiples défis permettant d'acquérir des habiletés. De plus, donner des commentaires instructifs positifs à vos athlètes, tout en mettant l'accent sur l'effort, la persévérance et l'amélioration, est indispensable. L'acquisition de nouvelles habiletés dans un environnement d'entraînement qui permet aux athlètes de faire des choix contribue au renforcement de la confiance et encourage la prise de risques raisonnables dans le sport. Pour terminer, songez à intégrer des athlètes qui sont des modèles à suivre dans votre environnement d'entraînement de manière régulière. Ces athlètes peuvent souvent être trouvées dans votre club, votre communauté ou votre école. Pour en savoir davantage sur cet aspect de l'entraînement d'athlètes féminines, consultez *Engagement actif des femmes et des filles*, un document d'Au Canada, le sport c'est pour la vie

rédigé en partenariat avec l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (www.caaws.ca).

En définitive, les entraîneuses et entraîneurs qui intègrent les meilleures pratiques dans leur environnement de performance peuvent contribuer aux nombreux avantages associés à la pratique régulière d'activités physiques et de sports pour les filles et les femmes. Les blessures d'origine mécanique, énergétique et du « cœur » peuvent écarter nos athlètes féminines et affaiblir notre groupe d'athlètes. Ces blessures peuvent être évitées. Interrogez-vous au sujet de votre environnement d'entraînement et de la qualité de votre entraînement. Les recommandations proposées dans cet article vous aideront à devenir une meilleure étudiante ou un meilleur étudiant de votre sport et à proposer des expériences de sport et d'activité physique de qualité à vos athlètes féminines!

À propos de l'auteur

Vicki Harber est professeure émérite de la Faculté d'éducation physique et des loisirs de l'Université de l'Alberta. Elle se passionne pour le développement de qualité des athlètes et pour la pratique d'activités physiques tout au long de la vie. En tant qu'universitaire, M^{me} Harber a étudié les adaptations physiologiques à la pratique régulière d'activités physiques chez les femmes, tandis que son enseignement a porté sur la mise en pratique de ses conclusions dans des environnements réels. Elle fait partie de l'Équipe de leadership d'Au Canada, le sport c'est pour la vie et elle contribue à l'avancement de la littérature physique et à l'élaboration de programmes de développement d'athlètes pour les jeunes femmes aux quatre coins du Canada. Vicki Harber consacre de son temps à plusieurs comités municipaux et provinciaux qui ont pour mandat d'améliorer la qualité des sports et des activités physiques pour les Canadiennes et Canadiens. Son expérience au sein des équipes d'aviron lors des Jeux olympiques de 1980 et 1984, sa vie d'universitaire, son expérience à titre d'entraîneuse d'une équipe de soccer de filles d'élite et le fait qu'elle est la mère de deux enfants ont alimenté sa passion pour travailler avec des personnes qui peuvent améliorer la performance des filles et des femmes.

Des références sont disponibles sur demande