

## ENTRAÎNEMENT DU HAUT NIVEAU FÉMININ

# Physiologie des sportives

Publié par l'Institut National du Sport (INS) de Québec en juin 2024

Plusieurs sportives et autres personnes engagées dans le sport déplorent le fait qu'il n'est pas facile de trouver de l'information pertinente sur la physiologie du sport féminin. Et, elles ont raison! Le manque à combler est important. Les observations sur le terrain de sport et des recherches indiquent que les éléments physiologiques de la sportive en général, comme la puberté, le cycle menstruel et la grossesse, sont encore tabous et méconnus, tout en étant l'objet d'idées préconçues de toutes sortes, parfois divergentes, souvent fausses et que le manque d'information ou de confiance et la peur de gêner les sportives font que le sujet est peu abordé et n'est pas suffisamment pris en compte dans l'élaboration et l'actualisation de programmes sportifs.



## DIFFÉRENCES PHYSIOLOGIQUES ENTRE LES SPORTIVES ET LES SPORTIFS

Dans certaines disciplines comme l'équitation, la natation artistique, les épreuves de très longues distances, le plongeon, le tir au pistolet et à l'arc, les meilleures sportives sont souvent plus performantes que les sportifs. En revanche, dans la majorité des disciplines, les meilleurs sportifs sont plus performants que les meilleures sportives, et la performance moyenne des participants est supérieure à celle des participantes de l'ordre de 10 à 12 %. En conséquence, dans la majorité des sports, les classements sportifs sont séparés par sexe.

La condition physique, les dispositions psychologiques et la performance spor-

tive varient énormément d'une personne à l'autre au sein de la population féminine, tout comme au sein de la population masculine. N'oublions pas que quel que soit le sport, seul un très petit pourcentage de la population masculine pourrait mieux performer que les meilleures femmes. À titre d'exemple, parmi les milliers Québécois qui ont couru au moins un marathon, seulement une centaine possède un record personnel plus rapide que celui de la meilleure marathonnienne québécoise de l'histoire, Jacqueline Gareau (2 h 29 min 28 s). De plus, très peu d'hommes dans le monde peuvent surpasser l'haltérophile québécoise Maude Charron qui a remporté la médaille d'or aux Jeux olympiques d'été de Tokyo en 2021, en totalisant 236 kg en arraché et en épaulé-jeté.

Il demeure que la recherche fait ressortir que globalement, les sportives sont quelque peu différentes des sportifs, et ce, sur plusieurs plans. Ces différences découlent notamment de caractéristiques biologiques différenciant les sexes. À titre d'exemple, la figure 1 présente les courbes de distribution de la consommation maximale d'oxygène (VO<sub>2</sub> max) dans la population norvégienne féminine et masculine de 20 à 90 ans. En général, les études font ressortir des différences de VO<sub>2</sub> max entre les sexes allant de 7 à 13 mL/kg/min qui deviennent moins importantes dans les catégories d'âge supérieures.

Mais attention! Plusieurs de ces différences découlent aussi des stéréotypes auxquels sont encore souvent confrontées les filles et les femmes en sport. Voici un bref résumé de ces différences dont on voudra tenir compte dans l'élaboration et l'actualisation de programmes sportifs.

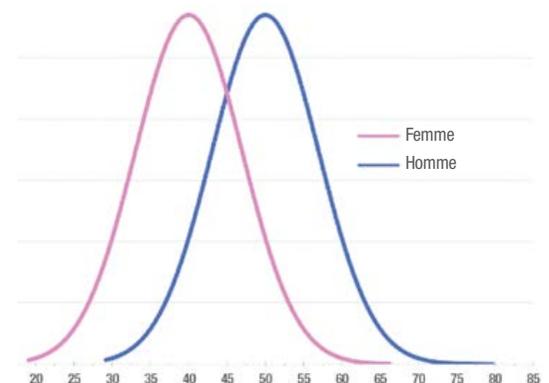


Fig. 1. Exemple de courbes de distribution d'un déterminant de la performance sportive, en l'occurrence la consommation maximale d'oxygène (VO<sub>2</sub>max).