



Dans ce nouveau numéro proposé par l'équipe de l'AEFA, un focus est mis plus particulièrement sur la pratique athlétique conjuguée au féminin, et vous pourrez apprécier la richesse des articles proposés.

Pendant longtemps, l'approche du Haut Niveau a évolué dans un cadre pensé par et pour les hommes. En athlétisme, et en France plus particulièrement, on constate encore une forte prédominance de l'encadrement masculin. À l'échelle mondiale, des initiatives sont en cours, notamment par World Athletics, pour favoriser l'intégration et la reconnaissance de cadres féminins. Certains pays comme les États-Unis ou le Royaume-Uni intègrent facilement d'anciennes athlètes de haut niveau à des postes d'entraîneur.

Heureusement, même si les disparités persistent, et pour de multiples raisons, les pratiques évoluent. Les entraîneurs s'appuient davantage sur des exemples de réussites féminines, sur les apports des sciences du sport ou du secteur médical, qui s'intéressent aux particularités du corps et du mental des athlètes féminines. Par ailleurs, les expériences et le charisme de certaines de nos athlètes de haut niveau sont également propices à donner aux femmes dans le sport la place qu'elles méritent, et à inspirer les plus jeunes. Actuellement, en athlétisme, de belles ambassadrices permettent de voir loin, de casser les barrières, d'ouvrir les portes. Que ce soit Méлина ROBERT-MICHON, dans le cadre d'une carrière exceptionnelle tant par sa durée que par sa capacité à se relancer après chacune de ses grossesses, ou encore Agathe GUILLEMOT, dont la fraîcheur et l'engagement illustrent parfaitement comment le mental permet de relever tous les défis : « *Having no limitation as limitation* » - Bruce Lee.

Si, sur le plan physiologique, les différences sont déjà prises en compte pour les orientations d'entraînement, peu d'entraîneurs sont encore sensibles à l'influence du cycle menstruel sur la performance, mais aussi sur les blessures. Et pourtant, type et charge d'entraînement peuvent être optimisés à des moments clés, comme pour le travail de force.

En ce sens, les stratégies nutritionnelles et de récupération méritent également une attention toute particulière. On ne peut qu'encourager les démarches visant à améliorer l'accompagnement des athlètes dans

ces domaines, et ce dès les catégories minimales, avec les changements inhérents à la puberté. Il est malheureux de constater que beaucoup trop d'adolescentes, dans les disciplines d'endurance (mais pas seulement...), présentent des troubles du comportement alimentaire, avérés ou suspects. De multiples facteurs peuvent être à l'origine de cette problématique, qui met en péril la santé physique et mentale.

Le rôle de l'entraîneur est de rester attentif/ve pour, d'une part, ne pas générer par son attitude, ses mots, ses injonctions... un déséquilibre, et d'autre part, pouvoir détecter le plus précocement possible toute dérive dans ce domaine. La problématique ne doit pas être sous-estimée : santé et avenir sportif sont véritablement en péril.

Dans ce numéro, vous retrouverez également des éléments permettant d'adapter les exigences techniques, mais aussi d'optimiser le placement. Une plus grande attention doit être portée au renforcement du « caisson abdominal », afin de stabiliser les viscères, soulager le plancher pelvien et permettre une bonne expression du geste sportif sans effet délétère. Si ce sujet est commun aux deux sexes et ne doit pas être négligé, les conséquences, elles, ne sont pas les mêmes, compte tenu de la différence anatomique homme/femme.

De nombreuses sportives, dans de multiples disciplines de « chocs », peuvent témoigner que l'entraînement a généré et amplifié des problèmes d'incontinence urinaire, qu'elles ont longtemps tus, pensant être isolées et seules dans ce cas.

S'informer dans ce domaine, participer à des formations pratiques permettant de développer le ressenti ou faire intervenir des spécialistes sont des pistes à explorer pour l'entraîneur.

Quant au mental de l'athlète féminine, il ne diffère pas fondamentalement de celui de son homologue masculin, mais il reste façonné par des attentes sociétales spécifiques. L'injonction à la perfection, la pression esthétique ou le manque encore de reconnaissance par certains acteurs peuvent peser lourd si l'athlète ne se construit pas une force intérieure et un rempart pour recentrer son attention sur son projet personnel. Les réseaux sociaux, notamment, en fort développement ces dernières années, ont modifié le paysage de la performance et ne simplifient la tâche, ni de l'athlète ni de l'entraîneur, qui doivent composer avec. D'où l'importance d'un encadrement expérimenté dans ce domaine, afin de décharger l'athlète tout en respectant l'entraîneur. Ce dernier, de son côté, doit créer un vrai climat de sécurité, stable dans le temps, valoriser la compétence et non l'apparence, et détecter les éventuels signaux de mal-être. Sa curiosité doit rester constante pour évoluer. En ce sens, ce numéro devrait être une ressource de choix.

Bonne lecture !

Laurence VIVIER

Conseillère technique et sportif
en ligue Provence-Alpes-Côte d'Azur

Note de la rédaction :

Afin d'afficher notre partenariat ancien et important avec le Groupement des Entraîneurs Francophones d'Athlétisme, la Ligue Belge Francophone d'Athlétisme et la Fédération Luxembourgeoise d'Athlétisme, en date de l'Assemblée Générale du 2 mai 2025 l'Association des Entraîneurs Français d'Athlétisme (AEFA) devient l'Association des Entraîneurs Français et Francophones d'Athlétisme (AEFFA).

Compte rendu de l'Assemblée générale à consulter sur le site de l'AEFA →

