MOBILISER ACTIVEMENT LES FEMMES ET LES FILLES

Considérations relatives aux stades S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner

Filles et femmes de 15 à 21 ans et plus – Filles et femmes de 18 ans et plus*

Au Canada, le sport c'est pour la vie (ACSV) est un mouvement qui vise à accroître la qualité du sport et de l'activité physique. Pour tous les Canadiens et les Canadiennes, le stade Vie active représente l'aboutissement du **développement à long terme de l'athlète** (DLTA), un modèle d'entraînement, de compétition et de récupération qui guide les expériences qu'une personne vit dans le sport et l'activité physique à partir de la première enfance et lors de toutes les étapes de sa vie d'adulte.

Lors du stade **S'entraîner à la compétition**, les athlètes se consacrent à un sport et s'entraînent dans le but d'exceller, de renforcer les habiletés propres à leur sport et à leur position et d'améliorer leurs capacités physiques. Elles ont comme objectif de participer à des compétitions nationales et internationales. Seules les athlètes qui affichent le plus de talent et d'engagement atteignent le stade **S'entraîner à gagner** et s'adonnent à des programmes d'entraînement intensifs en vue de remporter des compétitions internationales.

CONSIDÉRATIONS S'APPLIQUANT AUX ATHLÈTES FÉMININES

Environnement de performance optimal – Le modèle de DLTA d'ACSV a permis de constater que les programmes d'entraînement s'adressant aux athlètes féminines sont souvent fondés sur des recherches et des programmes conçus pour des athlètes masculins qui ne permettent pas nécessairement aux filles et aux femmes de réaliser leur plein potentiel de développement. Pour que l'environnement de performance soit optimal, il faut prendre les besoins physiques et psychosociaux qui sont propres aux athlètes féminines en considération. Les entraîneurs et les entraîneures doivent tenir compte des styles de communication, de la motivation, de l'établissement d'objectifs et du développement des habiletés afin d'aider les athlètes à faire face aux pressions qui sont associées à l'entraînement, à la compétition et aux autres exigences du quotidien. De plus, il est essentiel que les athlètes aient accès à du personnel de soutien, à de l'équipement et à des environnements d'entraînement de qualité pour obtenir du succès.

Prévention des blessures – Les athlètes féminines courent davantage de risques de subir certaines blessures en raison des différences biomécaniques, physiologiques et psychosociales qui existent entre les hommes et les femmes. Certaines blessures mécaniques courantes telles que les blessures aiguës et chroniques au ligament croisé antérieur, à l'articulation fémoro-patellaire et aux épaules peuvent être évitées grâce à un programme approprié de développement des habiletés et de conditionnement. Lorsque le nombre de commotions cérébrales est élevé, il est nécessaire d'adopter une politique sur le diagnostic, la gestion et le rétablissement et d'en informer les athlètes. Les blessures énergétiques, qui sont dues à une mauvaise nutrition ou à la restriction de l'apport calorique, peuvent être évitées en fournissant de l'information aux athlètes, aux entraîneurs et aux entraîneures et à la famille. La « triade » de l'athlète féminine désigne une mauvaise nutrition ou une restriction de l'apport calorique qui entraîne des irrégularités menstruelles ou l'aménorrhée qui, à leur tour, réduisent la densité osseuse, accroissant éventuellement le risque de fractures de fatigue et d'ostéoporose. Les blessures psychosociales (les « blessures du coeur»), y compris le doute vis-à-vis de soi, l'échec, le rejet et la critique, peuvent avoir une incidence à court et à long terme sur la performance.

Diversité des sexes et des genres – Ces stades du DLTA coïncident avec une période lors de laquelle les athlètes expriment leur sexualité et leur identité de genre. L'homophobie et la transphobie minent le grand potentiel que le sport peut offrir et créent un environnement toxique pour les athlètes, les entraîneurs et les entraîneures et le personnel de soutien qui ne se conforment pas à la norme hétérosexuelle. Il est essentiel de reconnaître la diversité des sexes et de créer des environnements sécuritaires et accueillants au sein desquels les athlètes pourront être elles-mêmes et bénéficier de la confiance et de la sécurité dont elles ont besoin pour réaliser tout leur potentiel.

Retraite des athlètes – À ce stade, plusieurs facteurs peuvent amener les athlètes à réfléchir à leur avenir dans le sport et l'activité physique, p. ex., atteinte des objectifs ou échec, âge trop avancé pour poursuivre dans une catégorie ou un programme, blessure ou priorités changeantes. Elles passeront alors au stade Vie active et devraient recevoir du soutien lors de leur retraite afin de découvrir de nouveaux environnements de compétition, d'autres sports ou activités physiques et des occasions de leadership ou de carrière.

RESSOURCES RECOMMANDÉES

Série de considérations s'appliquant aux athlètes féminines pour les stades du DLTA – https://womenandsport.ca/fr/possibilites-dapprentissage/ateliers/dlt-pour-filles-et-femmes/
Engagement actif des filles et des femmes : Se pencher sur les facteurs psychosociaux – https://womenandsport.ca/fr/ressources/publications/engagement-actif-filles-et-femmes/
Autres suppléments
Recommandations pour les entraîneurs –
Recommandations pour rendre le sport plus ouvert à la diversité des sexes et des genres – www.caaws.ca/le-sport-cest-pour-la-vie/?lang=fr
À propos d'ACSV et du DLTA – https://sportpourlavie.ca/

Rédigé par Lori Johnstone et Sydney Millar

www.womenandsport.ca
info@womenandsport.ca
@womenandsportCA

*Les groupes d'âge associés aux étapes ne sont fournis qu'à titre indicatif. La pertinence développementale et les différences de niveau de préparation attribuables à des facteurs psychosociaux doivent entrer en ligne de compte.

FEMMES ET SPORT AU CANADA
CANADIAN WOMEN & SPORT
Le sport c'est pour la vie
Canada

Ce texte s'inspire de la publication intitulée Engagement actif des filles et desfemmes : Se pencher sur les facteurs psychosociaux –
Un complément auxdocuments de base du mouvement Au Canada, le sport c'est pour la vie (ACSV),qui vise à améliorer la qualité du sport et de l'activité physique au Canada.
Pour télécharger cette publication, visitez www.womenandsport.ca