

# SPÉCIFICITÉS DU SPORT FÉMININ

TABLE RONDE organisée par 3AV  
l'Association des Amis d'André Vouhé

Vendredi 24 novembre 2023

**Mairie de Chauvigny**

Sous la présidence du docteur Gérard Herbert, maire de Chauvigny

**Invitée d'honneur**



**Amandine  
Le Cornec**

Entraîneur FFA  
diplômée en ingénierie de  
l'entraînement

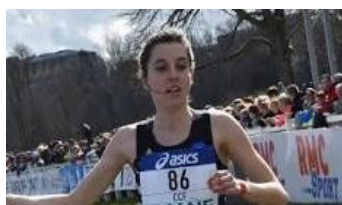


**Zaura Malinge**  
internationale en  
Canoë-Kayak

**Participant  
et  
grands témoins**



**Christelle Lazard**  
Kiné,  
athlétisme, tria-



**Manon Douteau**  
athlétisme, EPA86



**Sabrina Fredon**  
athlétisme, cadre EPA86

Deux  
interventions  
en milieu  
scolaire

L'après-midi, environ 150 élèves des classes de quatrième du collège Gérard Philipe ont échangé avec Amandine Le Cornec sur les particularités notamment morphologiques, physiologiques et mentales des jeunes filles et des sportives. Le dialogue qui s'est instauré – sans tabou – a passionné autant les garçons que les filles et amorcé une meilleure compréhension réciproque.

Emission  
de radio

Amandine Le Cornec, Jacques Marzac et Alain Roy étaient les invités de l'émission "Autour de chez vous" sur REC 103.7.



Table ronde  
tout public en  
soirée

Salle comble pour la table ronde organisée par les Amis d'André Vouhé en partenariat avec la Mairie de Chauvigny et présidée par le Docteur Gérard Herbert, ancien médecin des sports.



## Le sport féminin sans tabou

Salle comble pour la table ronde organisée par les Amis d'André Vouhé en partenariat avec la Mairie de Chauvigny et présidée par le Docteur Gérard Herbert, ancien médecin des sports.

### **Amandine Le Cornec invitée d'honneur**

Autour d'Amandine Le Cornec, entraîneuse d'athlétisme FFA titulaire de deux masters en ingénierie du sport et auteure d'une soixantaine d'articles spécialisés, quatre autres sportives de haut niveau issues de diverses disciplines ont évoqué leurs parcours.

En introduction, Amandine a brossé un bref historique du sport féminin avant d'évoquer toutes les différences physiologiques, morphologiques et mentales entre les femmes et les hommes en s'appuyant notamment sur les nombreuses recherches de ces dernières années dont certains résultats sont d'ores et déjà pris en compte par plusieurs fédérations. Par exemple, on sait maintenant que si les femmes partent avec un handicap dans le

domaine de la force et de la puissance, elles ont davantage de fibres musculaires lentes et oxydent deux fois plus de lipides que les hommes, ce qui explique que plus l'effort est prolongé, plus leurs performances se rapprochent de celles des hommes. Et cela malgré un débit cardiaque plus faible, une plus basse concentration en hémoglobine et des réserves en fer encore plus pauvres au moment des règles ; donc avec un moins bon transport d'oxygène.

### **Un premier tabou levé : celui des règles**

La délicate question des règles, précisément, avec son cortège de conséquences même avant qu'elles n'arrivent, ainsi que les questions autour de la maternité avaient déjà été abordées au collège l'après-midi avec toutes les classes de quatrièmes. Dérèglement alimentaire, ballonnements, douleurs mammaires, céphalées, crampes, troubles de l'humeur et du sommeil, mauvaise gestion du stress, carences multiples sont autant de sujets trop méconnus, même de certains entraîneurs.



En s'adressant aux enfants littéralement avec ses tripes, Amandine avait su toucher filles et garçons au plus profond d'eux-mêmes et rendu quasiment palpable une meilleure compréhension réciproque, nouvelle et avant tout empreinte d'empathie.

Une autre particularité des fonctions génitales fait que le surentraînement entraîne une diminution de la sécrétion d'œstrogènes et de progestérone qui peut perturber les règles, voire les faire disparaître. Cela peut obliger certaines sportives de haut niveau à ralentir leur entraînement et même à abandonner leurs rêves pour devenir maman. Le surentraînement peut aussi occasionner une baisse de la masse osseuse avec apparition d'une ostéopore précoce. D'où l'importance d'un suivi gynécologique et d'un complément en vitamine D et en calcium.

### **Quelques particularités morphologiques bonnes à connaître**

Les femmes ont des genoux qui partent vers l'intérieur ("genoux en X"), ce qui explique que dans les sports de pivot (basket, foot, hand, etc.) elles sont deux à trois fois plus exposées au risque de rupture des ligaments croisés.

Le port de soutien-gorge ordinaires ou inadaptés peut entraîner des microtraumatismes et le relâchement des muscles, ainsi que l'a expliqué Julie OHEIX, athlète de l'EPA86 et auteur d'un remarquable mémoire sur ce sujet. Sans parler du port de chaussures spécifiquement étudiées pour les femmes, dont la biomécanique est elle aussi différente.

### **Un second tabou : celui de l'incontinence à l'effort**

Pour la première fois à Chauvigny a également été publiquement brisé le tabou des fuites urinaires, beaucoup plus fréquentes chez les femmes compte tenu de leur morphologie et encore plus courantes après un accouchement. D'après Alexandre Fallourd, coach à la salle Top-forme et formateur en approche posturo-respiratoire, des études ont montré que selon les sports ce trouble peut frapper en 50 et 75% des sportives et cela dès l'adolescence. Il assure également que certaines pratiques de rééducation abdominale inadaptées, au lieu d'améliorer la situation, peuvent au contraire provoquer des hernies et des descentes d'organes.

### **Quatre témoignages complémentaires**

**Christelle Lazard**, championne du monde par équipes d'ultra-trail en 2019, maman de deux enfants, a évoqué tous les obstacles auxquels les femmes se trouvent confrontées pour concilier vie professionnelle, vie familiale et sport de haut niveau.

**Sabrina Fredon**, internationale sur 800 m, entraîneuse à l'EPA 86 et formatrice dans plusieurs structures dédiées au sport a prolongé elle aussi avec beaucoup de sincérité et de spontanéité les propos de Christelle en expliquant comment elle avait été contrainte d'abandonner le sport de haut niveau pour pouvoir devenir mère. Elle a confirmé les difficultés exposées par Amandine d'être reconnues par leurs pairs masculins dans les fonctions d'entraîneur et de direction sportive.

**Manon Douteau**, troisième des championnats de France de cross en 2021 et aujourd'hui revenue à son meilleur niveau après un accouchement n'a que trop bien confirmé par son absence certaines difficultés bien spécifiques aux femmes puisqu'elle avait envoyé son témoignage par courriel précisément parce que son mari étant d'astreinte à son travail vendredi et qu'elle n'avait trouvé personne pour garder son bébé. Contrairement à Sabrina et Amandine, elle a pu poursuivre son entraînement - en l'adaptant à son état - durant une partie de sa grossesse et du coup reprendre la compétition plus rapidement.

**Zaura Malinge**, championne de France junior en canoë de descente et médaillée aux championnats d'Europe junior en 2022, triple vice-championne de France en 2023, a confirmé avec des mots d'aujourd'hui les propos de ses aînées en insistant sur l'impact du sport de haut niveau sur la vie privée, et celui des paroles et des actes de l'entraîneur et de l'entourage familial.

Avant elle, Amandine avait expliqué comment

les filles, lors des compétitions, font preuve d'une volonté et d'une « gnac » supérieures aux garçons mais qu'elles ont toujours besoin d'être rassurées sur les exercices à effectuer lors des séances d'entraînement. Pas vraiment ce qu'a vécu Zaura avec un entraîneur bourreau de travail dont la psychologie n'était pas le point fort.

### **Une seconde table ronde en 2025 ?**

Le thème du harcèlement sexuel a également été évoqué à propos de quelques entraîneurs qui ont encore du mal à trouver la bonne distance avec leurs protégées. Deux intervenantes sur quatre admettent avoir été confrontées à des comportements inappropriés.

Tous les thèmes, bien entendu, n'ont pu être abordés - à commencer par celui de l'alimentation de la femme sportive - , aussi après son allocution de clôture, M. le Maire a-t-il évoqué avec les deux principaux organisateurs, Jacques Marzac et Alain Roy, l'éventuelle reconduction dans deux ans de cette table ronde unanimement appréciée par les quelques soixante personnes présentes.



Créé en 2016 en hommage à André Vouhé, ancien professeur d'EPS du collège, fondateur dans les années 1950/60 d'un club d'athlétisme qui faisait briller les couleurs de Chauvigny jusqu'au niveau international, l'association 3AV multiplie les actions en faveur du sport, de la jeunesse et de la solidarité : initiation du stade d'athlétisme Alain Roy, création dès 2018 avec l'EPA86 d'ateliers d'athlétisme pour les 6/16 ans, animation de kids stadia dans les écoles avec le Comité Départemental d'Athlétisme, financement du cross citoyen du collège au profit de l'épicerie sociale, challenge André Vouhé entre les collèges du district, soutien au football féminin puis aux classes-football du collège, don à Octobre rose, organisation de Tables Rondes, etc.

L'association est particulièrement sensible à la promotion du sport féminin ; les effectifs des ateliers d'athlétisme sont d'ailleurs à près de 75% féminins.

Président : **Jacques Marzac** ; secrétaire : **Alain Roy** ; trésorière : **Colette Marzac**  
Vice-présidents : Bruno **Mercier**, Candide **André**, Mitou **Dupuy**, Christian **Mallet**

[amisavouhe@laposte.net](mailto:amisavouhe@laposte.net)

06 80 71 88 38

N° SIRET : 885 224 634 00018

**3AV – Association des Amis d'André VOUHÉ**

2 rue du Charaudoux, 86 300 CHAUVIGNY

– Association à but non lucratif de droit français régie par la loi du 1er juillet 1901

<http://amisavouhe.fr>

06 85 01 66 78