PAROLES D'EXPERTES : L'ENTRAINEMENT AU FÉMININ

La littérature scientifique ne s'est intéressée que depuis peu aux spécificités de l'entraînement des athlètes féminines. Faut-il considérer la personne comme étant avant tout une femme ou une athlète? La question demeure mais nous avons rencontré **Ludivine Delos et Laura Mautalen**, respectivement championne de France - de - de 69 et - de 76 kilos. Nous les avons interrogées sur leur parcours de femmes athlètes et leur sentiment sur l'entraînement des pratiquantes féminines.

FM: Comment êtes-vous arrivées à la FA ?

Ludivine : Comme beaucoup je suis arrivée par le fitness et les cours de type cuisses abdos fessiers mais rapidement j'ai découvert le squat et le deadlift et j'ai adoré la sensation de me sentir de plus en plus forte. Le standard était celui de femmes très fines et peu musclées. Les choses ont changé progressivement. Le Covid a favorisé le recours aux réseaux sociaux et de nouveaux modèles sont apparus. J'ai découvert Lya Bavoil et Noémie Allabert, cela m'a motivé à poursuivre. J'ai ensuite été coaché par Mehdi (Sahari) qui est encore mon coach à ce jour.

Laura : moi j'évoluais dans un environnement assez machiste où les femmes devaient faire de la danse, du patin ou de l'équitation. J'ai commencé par la danse et l'équitation avec une certaine réussite et j'ai côtoyé des entraîneurs de haut niveau mais je me suis tourné vers le rugby, un peu par rébellion. En pratiquant le musculation j'ai eu des aptitudes, je prenais facilement de la masse et j'adorais l'idée de pouvoir battre des garçons, notamment au développé couché. J'ai été repéré par Mehdi que j'ai gardé longtemps comme entraîneur.

FM: Aviez-vous un plan d'entraînement, des adaptations à votre physiologie ?

Ludivine: au début je n'avais aucune programmation ou coaching, je faisais toutes les machines de la salle pour les cuisses, *Laura* : idem pour moi (rires).

Il y avait bien quelques planifications trouvées sur Internet mais il faut reconnaître que « l'on s'entraînait comme des hommes ». La prise en compte de notre spécificité n'est que très récente.

Laura: il faut préciser que nous sommes avant tout des Sportives de Haut Niveau, nous étions faites pour accepter ces exigences. Les efforts intenses et la douleur font partie de notre quotidien, de notre recherche même. S'il n'y a pas cette stimulation extrême, je ne me sens pas bien, je n'ai pas l'impression de travailler. Cela n'a rien à voir avec le fait d'être une femme. Cependant j'ai toujours eu la chance dans le sport d'être encadrée par des personnes bienveillantes qui prenaient en considération mes difficultés ou baisses de forme (cf. encart sur l'endométriose).

FM: Avez-vous une approche différenciée lorsque vous coachez des femmes ?
Ludivine : on essaye de tout noter sur des carnets (feedbacks). Il faut s'adapter au cas par cas. Je me forme auprès des meilleurs experts. Je salue ici le travail de Manon Dauvergne, kinésithérapeute spécialiste du périnée et de la santé des femmes.
Laura : oui l'adaptation est permanente d'autant que toutes les filles ne réagissent pas de la même façon. Certaines sont même particulièrement performantes pendant leurs règles, qu'elles soient douloureuses ou non. Il faut faire avec les variations du mental tant pendant la période ovulatoire que lors du syndrome prémenstruel. Ludivine : maintenant je me sens très bien en moins de 69 kilos mais lorsque j'étais en moins de 63, pendant plus d'un an, je n'ai plus eu mes règles à cause d'une masse grasse trop faible et je savais bien que c'était anormal. Les conséquences sont graves pour la santé sur le long terme (ostéoporose, ndlr).

Si certaines études affirment que la première moitié du cycle menstruel serait favorable à la performance et l'entraînement en force et la seconde partie serait plus génératrice de blessure, il faut rester très prudent et en veille car les études se contredisent parfois et restent peu robustes. Laura et Ludivine nous proposent 10 conseils basés sur leur expérience de terrain:

1- Rechercher le feedback en établissant une relation de confiance
2- Individualiser les planifications et savoir s'adapter parfois au jour le jour
3- Distinguer les douleurs, les règles et la performance qui sont liées parfois de manière paradoxale mais toujours respecter la forme et les ressentis de l'athlète
4- Prendre soin de son périnée
5- Se former même si peu de formations existent : lire les études scientifiques bien qu'encore peu nombreuses et présentant des résultats contradictoires
6- Réduire les intensités sur les séries de back off si fatigue
7- Être vigilant sur les jours qui suivent les règles (blessures accrues)
8- Surveiller son taux en fer, les règles abondantes entraînent des carences martiales
9- Manger suffisamment, être dans une catégorie de poids dans laquelle on se sente à l'aise
10- Savoir relativiser le niveau d'exigence et éviter de s'infliger des traitements extrêmes

L'endométriose peut apparaître dès les premières règles et durer jusqu'à la ménopause. Elle se caractérise par le développement de tissu semblable à la muqueuse utérine en dehors de l'utérus. Cela entraîne une inflammation et la formation de tissu cicatriciel dans la région pelvienne et (rarement) dans d'autres parties du corps. Elle peut causer douleurs, saignements abondants et grande fatigue.
Cette maladie touche 1 femme sur 10. Malgré sa fréquence son diagnostic est difficile à poser, récemment des tests sanguins et salivaires ont été élaborés.
On ne sait pas ce qui provoque l'endométriose, ni comment la prévenir. Il n'y a pas de remède, mais on peut atténuer les symptômes par des médicaments, voire une intervention chirurgicale.
(adapté d'une source OMS)