

Médecine du sport – Coaching et communication: Webinaire – Femme et sport d'élite

Aujourd'hui, à peine 3 % des études menées en sciences du sport concernent l'entraînement, la récupération et le bien-être des athlètes féminines. Des thèmes tels que le cycle menstruel ou la grossesse sont encore trop peu abordés et débattus.

Blog della Formazione degli allenatori Svizzera

La Formazione degli allenatori Svizzera rafforza costantemente la sua offerta digitale e aiuta gli/le allenatori/-trici nel loro lavoro quotidiano. Per questo motivo pubblichiamo regolarmente articoli di blog interessanti, nonché astuzie e suggerimenti per gli allenamenti e le competizioni provenienti da diversi ambiti specialistici della Formazione degli allenatori Svizzera.

→ [Tutti gli articoli del blog](#) (parz. solo in francese)

Auteurs: Jasmine Schweer, ancienne stagiaire universitaire de la Formation des entraîneurs Suisse et Mark Wolf, responsable de la Formation des entraîneurs Suisse

Pour la rubrique coaches@home, nous avons décidé de nous pencher sur ces sujets et de compiler diverses sources d'informations de référence. Dans le cadre de notre série de webinaires, nous avons discuté avec nos invités de la manière dont ces sujets délicats pouvaient être évoqués avec les athlètes et des éventuelles différences qui pouvaient exister entre hommes et femmes en termes de coaching et de communication.

«Woman are not small men. Stop eating and training like one.»

Dr. Stacy T. Sims

Disposer de connaissances approfondies sur des thématiques typiquement féminines s'avère essentiel pour optimiser l'entraînement des athlètes et, par là même, leurs performances. Pourtant, ces aspects déterminants suscitent encore trop peu d'intérêt et ne sont pas pris en compte de manière systématique dans l'encouragement du sport d'élite en Suisse.

Informations disponibles

Verschiedene Institutionen sind momentan daran, bereiDiverses institutions rassemblent actuellement les informations disponibles sur ces thèmes et réalisent des fiches d'information et des infographies spécifiques afin de mettre des connaissances de fond à la disposition de tous. Le groupe de travail «Femme et sport d'élite», placé sous la houlette de Swiss Olympic, se montre particulièrement actif dans ce domaine. Il organise par ailleurs un colloque interdisciplinaire le 18 juin 2020. Vous trouverez de plus amples informations à propos de cette manifestation sur [Internet](#).

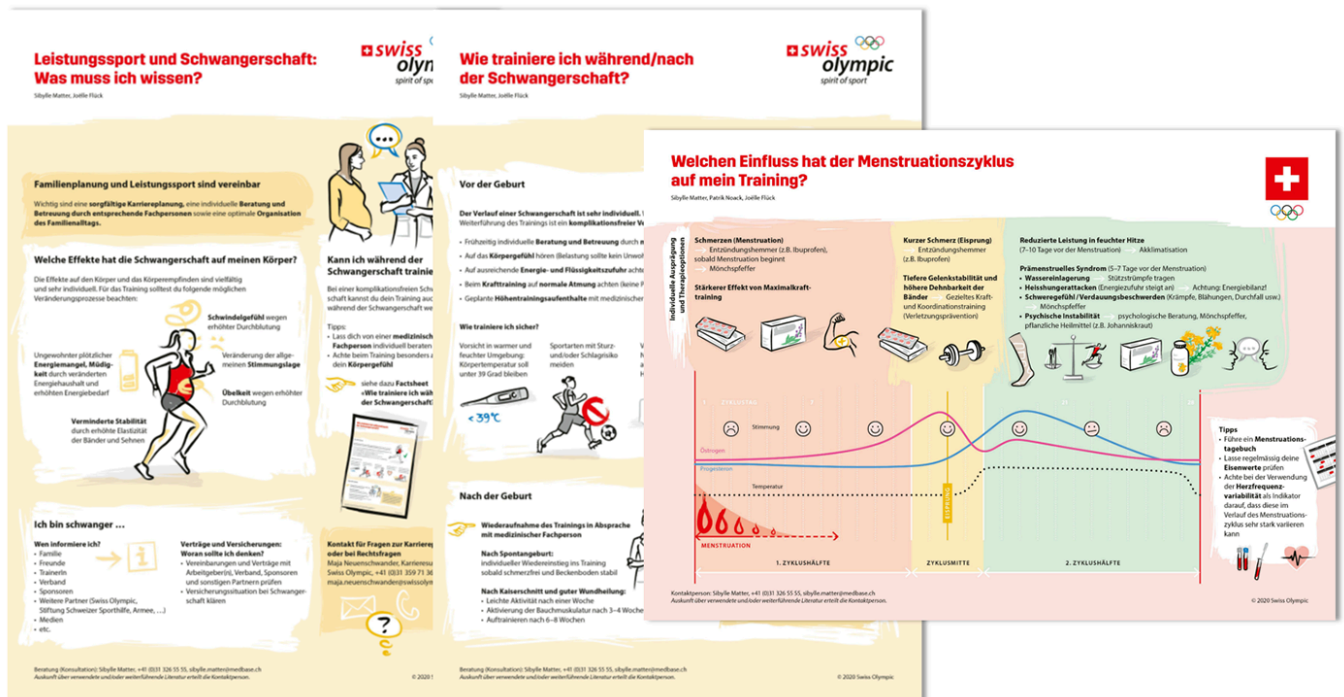


Abb.: Factsheets von Swiss Olympic.

Infographies

- [Cycle](#)
- [Entraînement et grossesse](#)
- [RED-S](#)
- [Grossesse et maternité dans le sport d'élite](#)
- [Grossesse](#)

Webinaire: «Coaching individualisé: les femmes communiquent différemment, les hommes aussi...»

Dans le cadre de la série de webinaires de la Formation des entraîneurs Suisse, nous nous sommes interrogés sur les différences qui existaient entre les femmes et les hommes en termes de coaching et de communication. En compagnie de Dominique Gisin (championne olympique de descente 2014), de Sandra Flunger (entraîneur principal de l'équipe féminine de biathlon) et de Kaan Kahraman (entraîneur ASF des équipes féminines juniors au centre de formation de Bienne), nous avons abordé divers aspects de la question.

Dominique Gisin a encouragé tous les entraîneurs à parler du cycle menstruel avec leurs athlètes. Même si la situation peut se révéler inconfortable pour tous, cette question ne doit pas être négligée car elle a justement une grande influence sur les capacités de performance des athlètes.

S'agissant des différences en termes de coaching entre athlètes hommes et femmes, nos invités se sont accordés sur le fait que, quel que soit le genre, la confiance demeurait le fondement le plus important pour bâtir une collaboration réussie et durable.

Webinar-Aufzeichnung

Bibliographie

Dans le cadre de la préparation du webinaire, nous avons mené un grand travail de recherche bibliographique concernant les spécificités de genre en matière de communication et de coaching. Vous trouverez donc ci-après une liste d'interviews, d'articles et de documents de fond sur les différents thèmes abordés.

Communication:

- [Die Trainer-Athleten-Kommunikation unter Geschlechterperspektive: Formen, Funktionen und Folgen geschlechterbezogener Kommunikation zwischen Trainern und Athleten im Spitzensport.](#)
Thèse de Rebecca Dölling, 2016
- [Die Trainer-Athlet-Kommunikation unter Geschlechterperspektive](#)
Présentation (Prezi) de Christian Hungerecker et de Joelle-Jocelyne Lüdtkke, 2018
- [Kommunikation zwischen Trainer und Athlet – Strategien der Gesprächs Führung im Spitzensport](#)
Thèse de Frederik Merz, 2016
- [«Stop playing like a girl»: How to communicate with the girls we coach](#)
Contribution d'Angelo Sabblah, A9 Soccer, 2019
- [Bei Frauen-Mannschaften sollten Trainer vor allem mehr Sorgfalt auf ihren Umgang und ihre Wortwahl legen.](#)
Interview de Lothar Linz dans la revue allemande Leistungssport, 2018
- [«War doch nur ein Vorschlag, kein Auftrag!»](#)
Article du Süddeutscher Zeitung, 2010
- [Männer wollen Lösungen, Frauen wollen reden](#)
Article du Frankfurter Allgemeine Zeitung, 2013

Coaching:

- [Differences of coaching males versus females – how to get the most from your female ski racers](#)
Présentation de la National Coaches Academy Ski & Snowboard Club Vail
- [What makes a successful coach of female athletes?](#)
Etude conjointe de World rowing et de la Amsterdam University of Applied Science
- [Coaching female athletes](#)
Guide pratique de la fédération américaine de hockey, Michele Amidon
- [Effectively coaching female athletes](#)
Brochure de la fédération canadienne de ski de fond
- [Sport de haut niveau au féminin](#)
Les Cahiers de l'INSEP, n° 40, 2008
- [Sport de haut niveau féminin](#)
Article de Stéphanie Cornu, 2014
- Série d'entretiens filmés en lien avec le sport d'élite au féminin:
[CanalINSEP](#)

Sources et autres pistes pour poursuivre la réflexion:

Emissions sur le thème «Femmes et sport d'élite»:

- [Sportpanorama vom 19.04.2020](#)
- [Deshalb sollte Menstruation im Leistungssport ein Thema sein | Quarks](#)

Articles et informations sur l'entraînement en fonction des cycles féminins:

- [FitrWoman App](#)
- [TED Talk Dr. Stacy Sims](#)
- [Leistungssport 01/2020](#)

Vidéo sur les entraîneurs femmes:

- [There Aren't Many Women Coaching College Sports, Here's Why | NYT Opinion](#)

Fonte: [Formazione degli allenatori \(in tedesco e francese\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO