

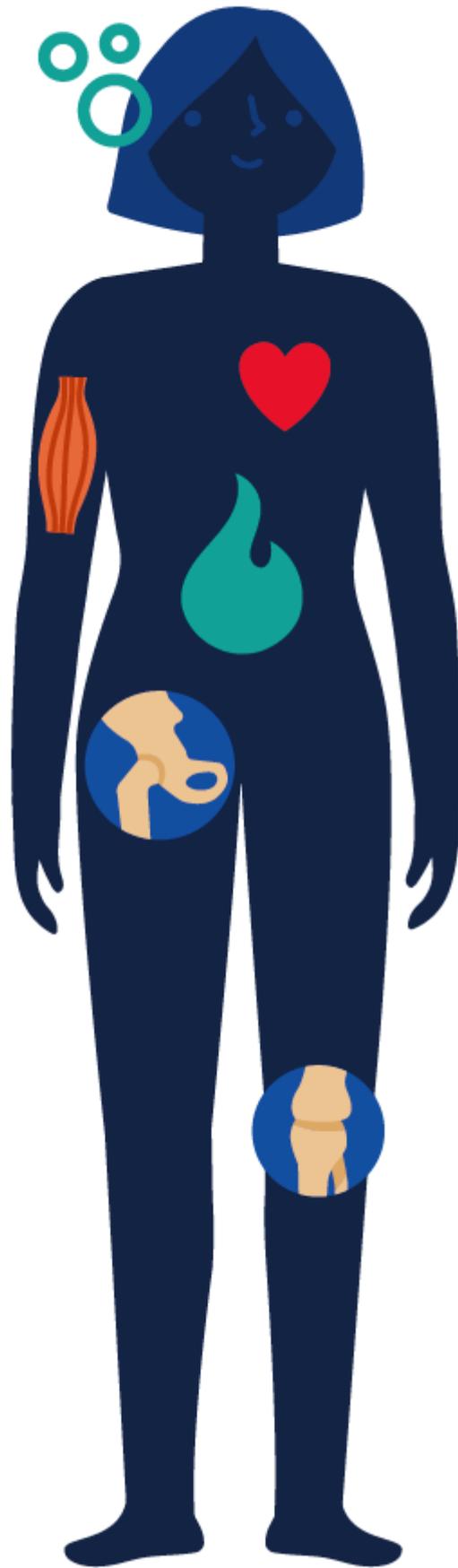
Prévenir les blessures du ligament croisé chez les femmes: Anatomie et physiologie

Les organes reproductifs ne sont pas les seules caractéristiques qui distinguent les femmes des hommes: les différences spécifiques au sexe concernent également la constitution et les fonctions du corps ou, en d'autres termes, l'anatomie et la physiologie.

«Les organismes masculins et féminins sont pratiquement identiques.»

«Pour une athlète, la rupture des ligaments croisés n'est pas une tragédie.»

«Je peux m'entraîner avec plus d'intensité si je n'ai pas mes règles tous les mois.»



Peut-être avez-vous déjà entendu, dans votre entourage, l'une de ces assertions issues de la séquence d'apprentissage «[Le corps des femmes dans le sport](#)» (voir encadré ci-dessous). S'agit-il de faits avérés ou de simples mythes?

Les principes d'entraînement n'accordent qu'une place marginale aux propriétés anatomiques et physiologiques de la femme. Car si les sciences de l'entraînement sont bien étudiées et documentées, elles adoptent souvent une perspective masculine et sous-estiment les différences structurelles et fonctionnelles entre les sexes.

Outre le cycle menstruel, d'autres facteurs jouent un rôle déterminant pour fixer les objectifs et planifier une saison, mais aussi une carrière: parmi eux, l'absorption maximale d'oxygène (VO₂max), la taille du cœur, le stockage des glucides et l'appareil locomoteur.

Période sensible chez les jeunes femmes

Jusqu'à 20 ans (âge des juniors en général), la priorité est donnée à la polyvalence (mobilité, force, stabilité, entraînement de l'axe des jambes, contrôle des mouvements, etc.) ainsi qu'au plaisir. Durant cette période, les jeunes filles acquièrent les qualités athlétiques de base orientées notamment sur la santé et la prévention des blessures.

Ces accents s'avèrent particulièrement pertinents pour les jeunes sportives en raison de la prise de poids qui accompagne souvent cette phase de la vie. Les entraîneurs et moniteurs, mais aussi les enseignants d'éducation physique, devraient donc introduire durant l'échauffement des exercices qui sollicitent la capacité d'étirement, la force et la coordination afin de diminuer le risque de blessure, en particulier celle du ligament croisé antérieur.

Le corps de la femme dans le sport

Développée par Swiss Olympic et Jeunesse+Sport, la séquence d'apprentissage «Le corps de la femme dans le sport» expose les différences anatomiques et physiologiques entre la femme et l'homme avec leurs incidences sur l'entraînement et la planification de l'entraînement. A la fin du document, Sibylle Matter Brügger, médecin du sport, apporte son éclairage pour démêler le vrai du faux.

- Vers la séquence d'apprentissage «[Le corps de la femme dans le sport](#)»

Source: Lea Cermusoni, responsable de l'encouragement des filles et des femmes dans le sport, Jeunesse+Sport, OFSPO; Maja Neuenschwander, responsable du domaine Athlete Hub, Swiss Olympic; Luzia Kalberer, physiothérapeute, Swiss Olympic Medical Center Macolin-Bienne, OFSPO