JEU *DE DAMES*

LE SPORT AU FÉMININ EST UN SUJET D'ACTUALITÉ QUI, RAPPORTÉ AU SKI ALPIN, TROUVE UN ÉCHO PARTICULIÈREMENT PROFOND. SKI CHRONO A CHERCHÉ À COMPRENDRE LES DIFFÉRENCES QUI DISTINGUENT LES SKIEUSES DES SKIEURS AU NIVEAU DU COACHING. EST-CE SI COMPLIQUÉ D'ENTRAÎNER CES DAMES ?

Par Pascal Silvestre et Jonathan Gaillard.

▶ *À Lake Louise, Tessa Worley et Marco Viale, chef du groupe vitesse, au moment de la reconnaissance.*

© C. Pallot / Agence Zoom

Début janvier, quatre filles et quatre garçons U10 du club des sports de Courchevel se partagent un entraînement avec Stéphane Quittet. Un relais en pas de patineur est notamment au programme. *« Je leur annonce en bas du télésiège et je monte avec les filles,* explique le technicien. *Réaction de la petite Romy : «On va perdre» !* (Sa maman est pourtant pilote d'A380 chez Air France !). *Avant, on fait un peu de prép mentale, on se concentre sur le comment faire avec un peu de méthode Coué sur l'égalité des sexes en ski alpin en U10 et au final, après une grosse et belle bagarre, les filles ont torché les garçons lors d'un match hyper serré »,* relate le coach qui a œuvré en Coupe du monde pour les Français. *« La question est pourquoi, dans les courses de mioches, on sépare déjà les petites filles et les petits garçons ? Mais aussi pourquoi une petite fille qui n'a pas dix ans pense qu'elle est moins forte qu'un garçon de son âge alors que sa maman pilote un A380 ? »*

Une anecdote qui pose des questions fondamentales sur le ski alpin féminin et la place des femmes sportives ou non dans nos sociétés de manière générale. Est-ce que les femmes sont des athlètes comme les autres ? Faut-il une approche différente que pour les hommes ? Comment définir la relation entraîneur-e / entraînée ? Des questions qui trouvent aujourd'hui des réponses, mais qui peinent à être exploitées dans les milieux sportifs où le modèle patriarcal demeure solidement ancré.

De Margot la Hennuyère à Lindsey Vonn

Savez-vous qu'il n'y avait aucune femme aux premiers Jeux Olympiques de l'ère moderne en 1896 ? Pierre de Coubertin était en effet peu enclin pour accueillir les femmes aux JO et déclarait en 1912 à Stockholm que *«leur rôle devrait être surtout, comme aux anciens tournois, de couronner les vainqueurs. »* Sympa l'ambiance ! La pratique sportive des femmes a toujours dû lutter pour trouver sa place légitime. Rappelons-nous que les femmes ont voté la première fois en France, le 29 avril 1945. Alors le sort des sportives...

Le sport moderne demande des icônes. Nous avons peut-être retrouvé la première, elle s'appelait Margot la Hennuyère. Au XVe siècle, elle jouait *« le mieux à la paume qu'oncques homme eût vu »* (nous vous laissons le soin de la traduction exacte même si le fond ne fait aucun doute). Le ski alpin possède une belle histoire avec ses dames. À Mürren, en 1931, aux premiers mondiaux de ski alpin, chaque catégorie est représentée. La Britannique Esmé McKinnon y réalise le doublé, descente et slalom. De nos jours, les prize-money de course accordés par la Fis sont similaires pour les hommes et les dames en Coupe du monde, à quelques exceptions près. En 2012, Lindsey Vonn avait remporté plus de primes que Marcel Hirscher pour la saison du premier gros globe de cristal de l'Autrichien. L'Américaine est une championne XXL qui sait allier le glamour et les réseaux sociaux tout en s'approchant du légendaire record de 86 victoires en Coupe du monde d'Ingemar Stenmark. Plus iconique, tu meurs !

Est-il si compliqué d'entraîner des filles ? Qu'il s'agisse d'hommes ou de femmes, entraîner demeurera toujours une aventure, chronophage, déroutante et riche sur le plan humain. Le sexe féminin n'est finalement qu'une variable parmi d'autres et doit être considéré et respecté, notamment dans la relation entraînée / entraîneur-e. *«La différence entre l'entraînement des filles et des garçons se fait sur les savoirs-être »*, explique Loïc Le Quellec, entraîneur de la multi championne paralympique Marie Bochet depuis huit années. *« Un bon entraîneur est à l'écoute, les contenus viennent après »*, confirme la principale intéressée. *« Il est important pour moi de connaître notre programme et que le projet soit expliqué. Je sépare ma vie de femme et ma vie de championne, je pose mes skis et je vis la vraie vie »,* complète Marie Bochet.

Organisation, partage, communication : des pistes essentielles

De nos nombreux échanges avec les coachs et leurs protégées se dégagent quatre pistes à explorer pour faciliter la relation entraineur-e entrainée :

- L'organisation du quotidien doit être précise et anticipée : il est utile de présenter le projet journalier lors de la réunion du soir (nombre de manches, horaires de départ, règles de sécurité, le sport l'après-midi…).
- Le projet d'entraînement annuel et de courses doit être sérieux (quantité et qualité) et partagé entre l'athlète féminine et l'encadrement. S'il peut bien entendu être modifié, ce projet est cimenté par le partage de valeurs communes comme la prise d'initiative, l'établissement de contrats, le respect des femmes.
- La séparation entre vie publique et vie privée est un facteur essentiel à la solidité d'une relation professionnelle entraîneur-e / entraînée.
- Un discours sincère, assumé, ferme doit permettre la valorisation des sportives et de leur sport.

« On peut appliquer les mêmes principes d'entraînement chez les filles et chez les garçons »
Sandrine Aubert

Il sera toujours difficile de systématiser les relations entraîneur-e/ entraînées. On parle de relations humaines. Chez les femmes, il semblerait que le besoin de confiance soit plus important que les hommes. (Cela se discute !) *« J'aime sentir que l'entraîneur a confiance en moi, qu'il privilégie un discours positif,* confesse la Tignarde Tiffany Gauthier. *J'ai le sentiment qu'un bon coach permet une bonne saison. Il faut avoir la chance de croiser les bonnes personnes et de savoir s'entourer pour que les jeunes filles aient confiance en leurs projets. »* Sandrine Aubert, (quatre victoires en Coupe du monde de slalom) est désormais rangée des piquets. La skieuse des 2 Alpes vient confirmer ce « supplément d'âme »

>>

© C. Pallot / Agence Zoom

UN VÉRITABLE ENJEU POLITIQUE

Pour nos politiques, l'enjeu du sport féminin va plus loin que le résultat sportif. Ainsi, on peut lire sur le site gouvernemental sport.gouv.fr : « D'un enjeu d'affirmation du droit des femmes pour participer au sport dans toutes ses dimensions, la politique de féminisation du sport évolue vers l'enjeu d'égalité réelle entre les femmes et les hommes dans le sport. Cette égalité réelle doit être mise en œuvre autant dans les conditions d'accès à la pratique sportive, que celles aux fonctions de direction et d'encadrement du sport ou de sa valorisation médiatique, économique et sociale. Ce parcours devrait conduire à lutter contre les stéréotypes et les violences sexistes et, in fine, à valoriser les bénéfices de la mixité pour le sport. »

dont ont besoin les athlètes femmes : *« On a l'impression que les jeunes skieuses ont plus souvent besoin d'être rassurées, qu'elles manquent souvent de confiance en elles ou que la relation avec leur entraîneur semble davantage affective (mais certains garçons ont les mêmes besoins !). »* Désormais jeune mère de famille et Conseillère technique et sportif (CTS), Aubert tente une analyse : *« De mon point de vue, cette différence de besoins entre les jeunes filles et les jeunes garçons est seulement une conséquence de l'éducation que les jeunes filles ont eue depuis toutes petites. Je pense que celles-ci n'ont pas forcément reçu les mêmes outils ni eu les mêmes permissions que les jeunes garçons et ont très souvent été bridées. Je reste persuadée que l'on peut appliquer les mêmes principes d'entraînement chez les filles et chez les garçons à la recherche de performance de haut niveau, ça fonctionne ! La seule différence peut se situer au niveau de la dimension de proximité dans la relation avec l'entraîneur. Mais les notions d'engagement, de co-orientation du projet, de complémentarité dans l'entraînement peuvent rester les mêmes. »* Et la Dauphinoise de conclure : *« Dans l'idéal, je crois que notre job d'entraîneur est d'essayer de détecter les spécificités de l'athlète en dehors de toute considération de genre. »*

On le voit, les résultats sportifs ne peuvent être imputés qu'aux entraîneurs ou aux athlètes mais aussi à la place laissée aux femmes dans nos sociétés et à l'image que l'on veut bien se faire d'elles-mêmes.

On connaît les différences physiologiques entre les hommes et les femmes. La nature est actuellement ainsi faite. Dans la pratique sportive, ce paramètre physiologique doit être pris en compte. La hauteur d'un filet de volley est plus basse chez les dames que chez les hommes : c'est la même logique qui devrait être appliquée en ski alpin pour mettre en valeur les sportives. Nos terrains de compétitions nécessitent une adaptation aux skieuses. Mais il n'est pas toujours simple de contrôler une préparation de piste ou simplement la visibilité dans un sport extérieur... Pour des raisons économiques, il est parfois décidé de faire des courses filles et hommes le même jour et / ou sur le même terrain. Cela n'apporte rien de positif pour les sportives et les sportifs. Les organisateurs des grandes compétitions internationales l'ont bien compris, c'est pourquoi ils essaient que chaque catégorie dispose de son site et de sa date. De plus, il semble intéressant d'innover et de proposer des formats de courses différents, comme le Ladies Night Tour organisé par la FFS ou le parallèle mixte par équipe propre à la Coupe du monde. L'habillage de la course et le format de compétition valorisent la pratique des filles.

« Entraîner des filles peut paraître plus compliqué, mais c'est faux »
Manu Colomban

Les exigences techniques peuvent demeurer les mêmes entre un skieur et une skieuse. Lorsque vous écoutez les consignes du bord de

>>

« LE SPORT DEMEURE UN DES BASTIONS DE LA CONSTRUCTION DE LA VIRILITÉ »

Fabienne Gillonnier, professeure agrégée au département Staps de l'Université Savoie Mont-Blanc depuis 1992, monitrice de ski et diplômée d'un master de recherche en sciences humaines et sociales sur la professionnalisation des femmes dans les sports de glisse sur neige, en s'appuyant sur des références sociologiques, nous présente la relation complexe que les filles entretiennent avec les pratiques sportives. Elle propose aussi des solutions innovantes.

> LE CONSTAT

« Aujourd'hui, les règles normatives de genre, construites socialement, imposent des comportements, des attitudes, des choix d'orientation professionnels en lien avec le sexe biologique. Pour les sociologues, spécialistes de la question, le sport demeure un des bastions de la construction de la virilité.
Si la pratique compétitive met en scène une masculinité virile pour les garçons, qu'en est-il, par symétrie, pour les filles ? Comment les filles peuvent-elles valoriser leur engagement ? Elles ont moins d'avenir dans le milieu sportif parce que leurs performances sont minimalisées par rapport à celles des hommes. Leur féminité est remise en question en cas de performance "hors norme". Il devient alors presque évident de dire que les filles quittent la compétition, car elles ont moins à y "gagner"...

> QUELLES SOLUTIONS ?

Si l'entraîneur-e souhaite conserver le plus grand nombre de filles et de garçons moins "guerriers" sur du long terme, ses conceptions doivent s'orienter vers une vision égalitaire entre les femmes et les hommes.

Varier les rôles et la motricité :
L'apprentissage des gestuelles techniques doit passer par la variété des situations motrices. D'une façon générale, il convient de ne pas stigmatiser les filles ou les garçons dans les exercices proposés, c'est-à-dire ne pas donner des exercices plus faciles, moins longs, ou inversement à l'une des catégories de sexe. Envisager des rôles pluriels à tenir dans les séquences d'entraînement pour les deux sexes. Traceur et traceuse, coach, chronométreur et chronométreuse, vidéaste afin de multiplier les interactions entre les entrainé-e-s, et dépasser les stéréotypes de sexe liés aux rôles.

Être à l'écoute des besoins :
Les filles hésitent souvent à s'engager dans du renforcement musculaire avec la même motivation que les garçons, car elles ne veulent pas à l'inverse prendre trop de masse. Il est important de bien appréhender les caractéristiques morphologiques et psychiques de chacune.
Soigner la communication :
Être vigilant.e dans la communication avec les athlètes et parents. Bien s'assurer d'une communication sans stéréotype de sexe. Les formulations verbales du genre : "Tu skies comme une gonzesse", ont des répercussions délétères réelles sur la motivation et l'estime de soi.
Communiquer sur les enjeux de la préparation physique et l'orientation à destination des parents des filles.

> INNOVER

Recruter autant d'hommes que de femmes entraîneures, formé-e-s aux problématiques de l'égalité femmes / hommes à tous les niveaux de pratique.
Inventer de nouveaux formats de courses mixtes où garçons et filles ne sont pas classés uniquement dans une performance individuelle mais cumulative.
Si l'entraîneur-e fait vivre aux deux sexes les différentes polarités de la masculinité et de la féminité dans un respect mutuel, sans comparaison de valeurs, gageons que filles et garçons développent leur personnalité et leur capacité avec toute la richesse des possibles, en s'émancipant des injonctions normatives de genre qui brident et limitent.
Pensons la pratique du ski de compétition en club comme un temps d'égalité entre les individus en déjouant le sexisme trop souvent présent dans le sport ! »

© C. Pallot / Agence Zoom

▶ *Si les différences physiques entre hommes et femmes sont reconnues, les différences techniques sur les skis sont quantité négligeables au top niveau à l'image de l'Américaine Mikaela Shiffrin à Flachau.*

>>

piste, elles restent souvent comparables. Techniquement, la plupart des attitudes en courbe de Tessa Worley ou de Mikaela Shiffrin sont proches de celles des costauds. Vous seriez bluffés et rassurés ! Il est très important de travailler avec les jeunes skieuses sur des contenus d'entraînement techniques.

« *L'entraîneur est une des pièces maîtresses,* explique Aurélie Santon, ex membre de l'équipe de France désormais entraîneur-e au club des sports de Méribel. *Il est l'œil extérieur de l'athlète et doit être capable d'analyser (la technique, les résultats), de conseiller, de gérer un planning (afin que l'athlète soit dans les meilleures conditions), d'organiser (des entraînements, des stages...). Le dialogue entre l'athlète et l'entraîneur est important. Chaque sportif est différent, l'entraîneur doit s'adapter ».* Le discours d'Aurélie peut s'appliquer sans distinction de sexe.

Que l'entraîneur s'adapte, c'est une évidence. Mais comment expliquer que les femmes soient si peu représentées dans l'encadrement des équipes sportives ?

Pour l'ex-géantiste Marion Bertrand, les femmes ont des dispositions à l'encadrement : *« Sur la fin de ma carrière, alors que j'étais encore athlète, j'aimais déjà conseiller les autres. Lorsque l'on est une femme, on a cet instinct maternel,* détaille celle qui est devenue entraîneur-e dans le club de Valberg et préparatrice physique. *Je pense que cela m'a manqué, une part de féminité dans l'encadrement. »*

« Entraîneur féminin… dans ce monde dominé par les hommes... Les femmes entraînent plus souvent dans les petites catégories. Plus on monte en niveau et plus elles se font rares ! La vie familiale freine souvent leur engagement vers ce métier, loin de la maison », éclaire Aurélie Santon. *« Trop de jeunes filles arrêtent leur carrière prématurément,* dénonce Manu Colomban, entraîneur-e au club des sports de La Plagne. *Entraîner des filles peut paraître plus compliqué, mais c'est faux, il faut juste aimer cela. Je pense que dans toutes structures sportives, il devrait y avoir un entraîneur féminin. »* De toute évidence, du chemin reste à parcourir avant que cela ne devienne une réalité dans le milieu du ski alpin, tricolore ou pas...

Comment entraîner une sportive de nos jours ? Dans ces quelques lignes, nous avons essayé d'apporter des éléments de réponse sans évidemment pouvoir être exhaustif... L'égalité entre les hommes et les femmes est devenue un enjeu de société dans lequel s'inscrit le sport au féminin. Le projet du sport de haut niveau pour les femmes est complexe et nous comprenons que les jeunes filles hésitent. À nous de faire évoluer nos compétitions, nos discours et nos contenus d'entraînement pour permettre aux jeunes sportives de s'épanouir dans leurs sports. Il est temps aussi que l'entourage des coureurs (dirigeant-e-s, entraîneur-e-s…) se féminise, tout en gardant comme constante la compétence de l'encadrement et le souci du collectif. Au final, sportifs et sportives, sont guidés par un seul et même but : jouer à gagner des courses ! ◆