

# L'ENCADREMENT EFFICACE DES ATHLÈTES FÉMININES



CROSS COUNTRY  
**SKI**  
DE FOND



**« Ma plus grande leçon est de ne jamais sous-estimer l'impact que vous pouvez avoir, en particulier pour les femmes dans le sport. Parfois, nous pouvons nous décourager et penser que rien ne se passe, mais ce n'est pas le cas. Chaque jour, vous pouvez faire une différence pour une personne. »**

**- Guylaine Demers, Professeure (Université Laval), membre du Conseil de l'ACAFS**

**PRÉSENTÉ PAR LE COMITÉ DES FEMMES DE SKI DE FOND CANADA**



**WOMEN'S  
COMMITTEE**



**Les filles quittent le sport deux fois plus que le font les garçons.**

Les entraîneurs peuvent aider à inverser cette tendance. Le sport enrichit la vie des filles bien au-delà de l'athlétisme. Les entraîneurs peuvent aider les filles à acquérir d'importantes compétences de vie comme le travail d'équipe, le leadership et la confiance en soi.

**Entraînez-vous les garçons et les filles de la même manière?**

Bien que de nombreuses stratégies de coaching soient efficaces pour les deux sexes, les différences biologiques et psychologiques importantes entre les garçons et les filles justifient des approches d'encadrement sur mesure. Ce document soulignera certaines de ces différences et proposera des stratégies pour aider les athlètes féminines à atteindre leur potentiel psychologique, social et physique.

<b>Aspects sociaux et psychosociaux de l'encadrement</b>	<b>2</b>
La relation entraîneur-athlète	2
La relation athlète-athlète	4
<b>Entraînement</b>	<b>5</b>
La puberté et la performance	5
<b>Estime de soi et image corporelle</b>	<b>7</b>
<b>Compétences mentales</b>	<b>9</b>
<b>Nutrition</b>	<b>11</b>
Apport énergétique total et saines habitudes alimentaires	11
Nutrition sportive pour les athlètes d'endurance	12
<b>Les pièges à garder en tête</b>	<b>13</b>
A) La triade de l'athlète féminine	13
B) Blessures du ligament croisé antérieur	15
C) Dysfonction des cordes vocales	15
<b>Ressources et suggestions de lecture</b>	<b>16</b>

# ASPECTS SOCIAUX ET PSYCHOSOCIAUX DE L'ENCADREMENT

## La relation entraîneur-athlète<sup>1</sup>

Une forte relation entraîneur-athlète aide les athlètes à exceller. Les relations bienveillantes et respectueuses avec les entraîneurs peuvent autonomiser les athlètes féminines. Un entraîneur efficace

1. Aide les athlètes à développer la conscience de soi,
2. Crée des relations entraîneur-athlète fortes, et,
3. Crée un milieu d'entraînement amusant et de coopération..

**Les entraîneurs devraient s'efforcer de bâtir une culture qui favorise l'excellence par l'appartenance.**

## Stratégies d'encadrement

Beaucoup de ces stratégies s'appliquent aux deux sexes, mais les filles sont susceptibles d'être particulièrement sensibles à ces conseils.

### Stratégies émotionnelles / relationnelles

- Être ouvert à l'écoute des préoccupations des athlètes
- Être honnête et attentionné dans toutes les communications
- Être patient et prendre le temps d'instaurer la confiance
- Favoriser une relation dans laquelle les filles se sentent en sécurité de laisser voir leurs émotions et de discuter des problèmes de performance
- Permettre du temps social pendant et en périphérie de l'entraînement
- Permettre aux athlètes féminines de contribuer en matière d'entraînement

### Stratégies de motivation

- Définir la réussite comme maîtrise personnelle plutôt que par comparaison avec d'autres
- Créer des milieux d'entraînement qui contribuent à acquérir la confiance en soi
- Éviter (de manière irréaliste) des attentes élevées
- Être conscient que certaines athlètes lient leurs réalisations en entraînement et en compétition à leur estime de soi
- Aborder les problèmes de motivation pour les athlètes qui ne performant pas au niveau de leurs attentes



## Communiquer efficacement avec les athlètes féminines<sup>2</sup>

La façon dont un entraîneur communique avec ses athlètes peut influencer le sentiment d'accomplissement des athlètes. Les athlètes féminines s'épanouissent quand elles profitent d'une communication à deux sens ouverte, honnête et respectueuse avec leur entraîneur pour toutes les décisions en matière d'entraînement et de compétition. Une bonne communication établira des relations fortes et productives entre les entraîneurs et les athlètes.

« Honorez tout l'être humain, pas seulement l'être sportif »

-Diane Israel, triathlète et coureuse

## Stratégies d'encadrement

1. **Établir un lien personnel** avec les athlètes féminines en s'intéressant à elles en tant que personnes, pas seulement comme skieuses. Partagez un peu de vous-même avec elles aussi. Une amitié profonde n'est pas nécessaire, mais un certain niveau de connexion personnelle est utile.
2. **Ne pas tenter d'arrêter, de changer ou de juger les émotions.** Il faut plutôt reconnaître l'émotion, comprendre qu'elle est très réelle et parler de ce qui bouleverse l'athlète ou la rend en colère. Ne pas minimiser les émotions ou essayer de les expliquer.
3. **Encadrer vos commentaires techniques afin qu'ils ne soient pas perçus comme une critique.** Traiter le corps en tant que troisième personne peut bien fonctionner. Voici quelques exemples:
  - Au lieu de dire « tu dois déplacer ton poids davantage », essayez « le corps glissera plus longtemps et sera plus stable si tu engages ton poids et glisse sur un ski à plat. Voici quelques idées pour te placer dans cette position. »
  - Au lieu de dire « ton centre du corps est relâché », essayez « un centre du corps solide aidera à transférer la puissance aux skis et te fera aller plus vite. Voici quelques façons d'engager ton centre du corps. »



## La relation athlète-athlète

Une équipe forte est composée de relations personnelles étroites. Les coéquipiers sont une source importante de soutien social. Ces relations sont souvent la principale raison pour laquelle les filles viennent aux pratiques. Des relations d'équipe solides peuvent aider les athlètes à gérer le stress et à contribuer à des sentiments de compétence.

## Stratégies d'encadrement

Les entraîneurs peuvent créer un environnement d'équipe optimal en mettant l'accent sur une culture d'appartenance. Voici quelques stratégies pour le faire:<sup>3</sup>

1. Promouvoir le travail d'équipe par:
  - Demander aux coéquipiers de partager les ressources
  - Concevoir un entraînement qui met l'accent sur les résultats collectifs (comme les relais)
  - Créer vos propres résultats collectifs (comme les pointages globaux de l'équipe)
  - Mettre l'accent sur la concurrence entre les coéquipiers uniquement si un résultat collectif est considéré comme le but ultime
  - Demander à l'équipe de résoudre le problème en tant que groupe<sup>4</sup>
2. Trouver un moyen pour que chaque membre de l'équipe soit le meilleur à quelque chose et ait un rôle dans l'équipe.<sup>5</sup>
3. Encourager une dynamique sociale positive en:
  - Encourageant les athlètes à ne pas se juger les uns les autres en fonction de leurs capacités athlétiques
  - Permettant une variété et une flexibilité dans l'entraînement pour favoriser l'intérêt et le plaisir de l'entraînement

# ENTRAÎNEMENT

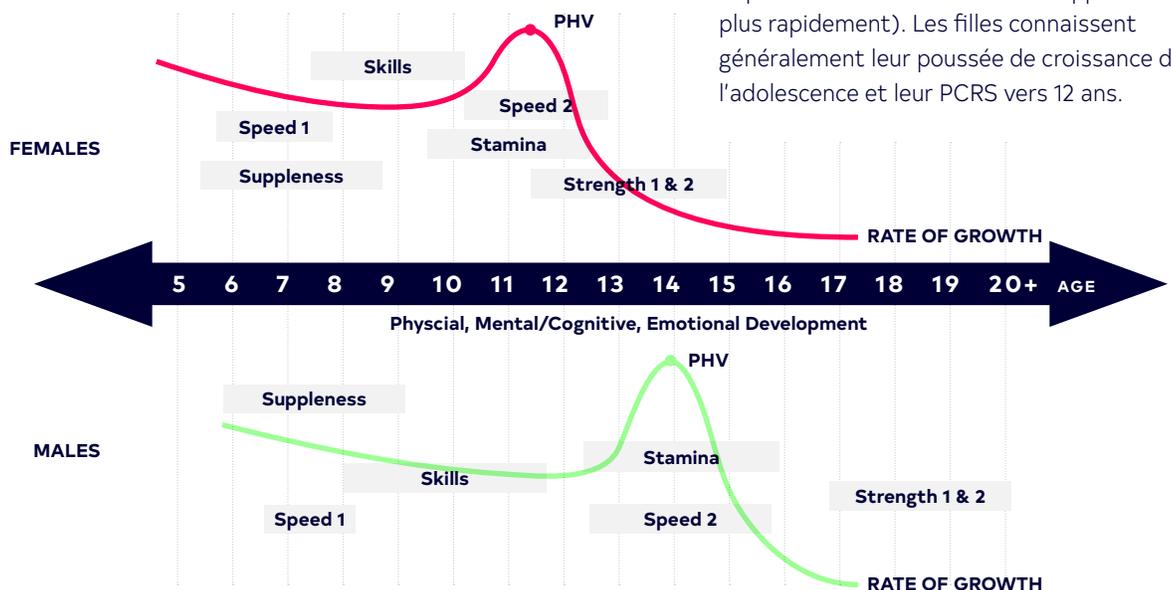


## La puberté et la performance

Il est important de respecter le développement physique et de modifier l'entraînement en conséquence. Une bonne communication avec les athlètes est essentielle pendant la puberté. Aidez les filles à comprendre que la puberté peut affecter temporairement leur performance. Les filles gagnent souvent du poids. Le développement musculaire peut être retardé, ce qui peut entraîner des temps plus lents et une estime de soi possiblement plus faible. Envisagez d'adapter l'entraînement et la compétition pour donner aux filles le temps de maximiser leurs corps changeants. La puberté est également souvent une époque où les filles changent d'école et de groupes de pairs et font face à des exigences plus élevées à l'école.

## Les athlètes arrivent à maturité à différents moments

Les athlètes arrivent à maturité à différents moments et cela affecte leur entraînement et leur performance de diverses façons. Les entraîneurs doivent tenir compte du développement individuel plutôt que de compter sur l'âge chronologique d'un athlète. Le début et le pic des poussées de croissance des athlètes varient considérablement et peuvent affecter plusieurs aspects de l'entraînement. Certaines recherches suggèrent que les jeunes athlètes sont plus sensibles à des types particuliers d'entraînement à différents stades de développement. Par exemple, le début du pic de croissance rapide-soudaine (PCRS) peut être une fenêtre optimale pour entraîner l'endurance et la force (le PCRS est la période pendant laquelle les adolescents se développent le plus rapidement). Les filles connaissent généralement leur poussée de croissance de l'adolescence et leur PCRS vers 12 ans.





## Stratégies d'encadrement

1. Aidez les filles à comprendre que l'entraînement est un processus à long terme et que les performances peuvent être incohérentes pendant une saison ou d'une année à l'autre.
2. **Enseignez aux athlètes les changements corporels naturels et sains pendant la puberté.** Aidez vos athlètes à comprendre que c'est naturel de prendre du poids en raison de l'augmentation des tissus adipeux, des os et des muscles.
3. **Discutez des objectifs de processus à court terme et réalisables** avec vos athlètes plutôt qu'avec des objectifs de performance. Par exemple: « Je vais faire mon entraînement de musculation afin que je puisse effectuer la double poussée plus efficacement » au lieu de « Je vais terminer dans le top 5 à la course de la coupe provinciale ».
4. Lors de la conception de programmes d'entraînement, considérez les aspects physiques, physiologiques et psycho-sociaux du développement d'une athlète.
5. **Soulignez et expliquez l'importance des jours de repos** et les dangers du surentraînement, et soyez conscient que certaines filles font souvent plus d'entraînement que ce qu'il leur est prescrit. Les filles qui sont à risque de souffrir de troubles alimentaires font souvent de l'exercice à l'excès pour brûler des calories.
6. Renseignez-vous sur les choses en dehors du sport qui pourraient affecter l'attitude et la performance de votre athlète (école, autres sports, etc.).
7. Pour certaines filles, se concentrer sur des courses de type loppet pendant la puberté peut être positif. Les courses plus longues à des rythmes plus lents peuvent rendre la puberté moins visible. Cet objectif peut aider à garder les filles dans le sport en leur permettant de s'adapter progressivement à leurs nouveaux corps, tout en renforçant l'endurance et la force.<sup>6</sup>



# ESTIME DE SOI ET IMAGE CORPORELLE

**L'ESTIME DE SOI EST LE SENS** de la valeur propre de l'athlète. Cela influence la façon dont elles se sentent à propos d'elles-mêmes et leur performance sportive. Durant l'enfance, les filles et les garçons ont des niveaux similaires d'estime de soi. Cependant, l'estime de soi diminue souvent à l'adolescence, en particulier pour les filles. Les filles ayant une faible estime d'elles-mêmes ont souvent une image corporelle négative, ce qui les prédispose à des troubles du comportement alimentaire.

Les entraîneurs peuvent promouvoir l'estime de soi et l'image corporelle positive, ainsi que prévenir les troubles du comportement alimentaire, en garantissant que les messages reçus par les athlètes sont positifs et stimulants. Les messages des entraîneurs peuvent avoir une incidence sur la vie quotidienne des athlètes. En se concentrant sur les indicateurs de performance plutôt que sur la forme ou l'image du corps, les entraîneurs peuvent être les modèles positifs dont les athlètes ont besoin.

**Taille corporelle naturelle.** Les athlètes féminines qui continuent de grandir et s'entraînent augmentent naturellement de poids et de taille chaque année. Généralement, les filles grandissent jusqu'à 2 ans après le début de leurs menstruations. Les entraîneurs doivent veiller à ne pas comparer le corps de leurs athlètes à ceux des autres. Les filles ne peuvent pas conserver une taille et une silhouette de corps qui ne sont pas naturelles pour elles pendant une période prolongée.

La vidéo suivante réalisée en 2016 par la skieuse américaine Hannah Halvorsen souligne l'impact de l'image corporelle sur l'estime de soi : <https://www.youtube.com/watch?v=dAhCeUMJtbA>

**Il est important pour les entraîneurs de réfléchir sur leurs souhaits pour leurs athlètes en ce qui concerne le poids et la silhouette du corps.** Si vous souhaitez qu'une athlète soit physiquement différente (plus grande, plus petite, plus musclée, etc.), considérez ce qui suit :

- Est-ce que l'athlète mange bien?
- Est-ce que l'athlète est en santé, heureuse, en forme et active?
- Quel type de corps l'athlète a-t-elle probablement hérité de ses parents?
- Est-il nécessaire que votre athlète modifie son corps naturel pour skier rapidement?
- Quels sont les risques de modifier la silhouette naturelle du corps de l'athlète?
- Évaluez votre investissement dans la performance de votre athlète. N'oubliez pas que la taille et la silhouette naturelles d'un corps ne peuvent pas être modifiées en permanence, et les changements temporaires peuvent être très nocifs pour la santé d'une athlète.

# Stratégies d'encadrement

- 1. Complimentez le «qui», et non le «quoi».**  
Complimentez les attitudes, les actions et l'effort chez les athlètes plutôt que l'apparence. Soyez spécifique! Par exemple, vous pourriez dire: « tu glisses vraiment sur un ski plat » ou « ta capacité de concentration t'aide vraiment aujourd'hui. » Ceci est plus utile qu'un commentaire général comme « tu fais de l'excellent travail. » Vos compliments peuvent ajouter au discours propre de l'athlète. Évitez complètement les compliments reliés au corps.
- 2. Soyez prudent quant au langage et aux commentaires.** Rappelez-vous que les commentaires et les remarques (même positifs) à propos du corps d'un athlète peuvent avoir un impact énorme sur une athlète qui s'efforce de faire plaisir aux autres et de bien performer.
3. Assurez-vous que vos propres attitudes et croyances concernant la nourriture, le poids et l'image corporelle sont positives et que les messages que les athlètes reçoivent sont positifs et stimulants.
- 4. Soyez affirmatif plutôt que de taquiner.**  
L'environnement sportif peut être une source inestimable de soutien pour une athlète. La taquinerie mine ce soutien et peut nuire à l'estime de soi d'une athlète.
- 5. N'encouragez pas les athlètes à essayer de modifier leur taille et leur silhouette naturelles.**
- 6. Démontrez un modèle de nutrition équilibrée et soulignez l'importance d'alimenter un corps athlétique.** Les efforts pour changer le poids et la silhouette naturels du corps (par un régime ou une augmentation de masse) peuvent être nocifs et peuvent entraîner des troubles de comportement alimentaire.
- 7. Aidez les athlètes à comprendre ce qui peut et ne peut pas être sous leur contrôle.** Il y a des facteurs qui influent sur les athlètes et leurs performances qui ne sont pas sous leur contrôle. Aidez les athlètes à comprendre ce qui peut et ne peut être contrôlé dans le sport et les expériences de vie.
- 8. Célébrez l'unicité, la différence et la diversité.**  
Reconnaissez que chaque individu est différent et qu'être unique est merveilleux, spécial et normal! Il n'y a aucun poids corporel ou silhouette parfaite.
- 9. Utilisez l'approche «sandwich» pour donner des commentaires:** indiquez quelque chose de positif, discutez ou posez des questions sur des améliorations et finissez par des encouragements positifs.
- 10. Reconnaissez les réalisations non liées à la performance.** Célébrez les activités en dehors du sport. Est-ce que quelqu'un a fait une expérience scientifique géniale, est allée à un voyage intéressant ou a commencé à faire du bénévolat dans la communauté? Établissez des récompenses annuelles pour l'athlète qui est «la plus améliorée», «la plus favorable à ses coéquipiers» ou toute autre amélioration de soi que vous aimeriez encourager chez vos athlètes.
- 11. Soyez conscient de vos propres limites.** Si une athlète sous votre responsabilité souffre d'un trouble de comportement alimentaire, soutenez-la à trouver de l'aide professionnelle. Si l'athlète n'est pas intéressée, appelez un professionnel pour vous aider à trouver de l'aide.



# COMPÉTENCES MENTALES



## Les compétences mentales sont importantes

C'est une erreur répandue dans la communauté sportive selon laquelle la psychologie du sport et le travail sur les compétences mentales sont des choses que font les athlètes lorsqu'elles connaissent des ennuis dans leur sport. Le contraire est vrai. Tout comme d'avoir une bonne technique, un entraînement physique cohérent et une bonne nutrition sportive, avoir de fortes compétences mentales ne fait qu'ajouter au succès et au bien-être d'une athlète. Les compétences mentales sont d'excellents outils à avoir dans la boîte à outils de votre athlète. Ils peuvent être retirés à tout moment et dans n'importe quelle situation. Lorsque les athlètes ont un talent et un entraînement similaires, c'est souvent la force des compétences mentales d'une athlète qui fait la différence sur le parcours de course.

## Les compétences mentales font d'excellents outils pour les fondeuses :

Chaque athlète est différente et peut utiliser différentes compétences mentales pour répondre à ses besoins. Toutes les compétences mentales peuvent également être transférées à d'autres sports et à d'autres domaines de la vie. Les compétences mentales les plus communes utilisées dans le ski de fond sont:

1. **Contrôle des distractions.** Dans un sport d'endurance comme le ski de fond, les athlètes doivent faire face à un certain nombre de distractions en passant de traiter avec leurs coéquipiers ou leurs parents, faire face à des temps de départ retardés et de mauvaises conditions de cire, se buter à un plan de course qui ne va pas selon le plan, à avoir à tolérer des douleurs intenses. Avoir des stratégies pour faire face à ces distractions et se recentrer au cours d'une course peut engendrer une performance échouée ou réussie.
2. **Confiance.** Tout comme n'importe quel défi dans la vie, les courses de ski sont accompagnées de contrainte et d'anxiété. Une façon d'aider à gérer ce stress est de renforcer la confiance. Grâce à la réflexion et à l'acquisition de compétences, une athlète peut bâtir une confiance et se sentir prête quel que soit le défi.
3. **Concentration.** Le sport de ski de fond peut donner de l'énergie mais peut également prendre beaucoup d'énergie. Apprendre quand et où concentrer l'énergie est une compétence importante pour une athlète. Être concentrée à chaque pratique et à chaque course permettra à une athlète d'apprendre et de s'améliorer grâce à des expériences de qualité.
4. **Perspectives positives.** Les athlètes de ski de fond passent beaucoup plus de temps à l'entraînement qu'en course. L'expression «profiter du voyage» est très vraie. Le succès à la fin du voyage est génial, mais si une athlète n'apprend pas ou ne s'amuse pas durant le processus, alors quel est le but? Être capable de transformer les pensées négatives en positives est une compétence très utile à avoir.
5. **Gratitude.** The La vie d'une athlète de compétition peut être dévorante. Il y a même des moments où l'égoïsme est la bonne décision pour une athlète afin d'être au sommet de son sport. Cependant, lorsque le sport et les résultats deviennent identitaires de cette athlète, pas seulement une activité qu'elles pratiquent, la confiance et l'estime de soi peuvent se perdre sur les montagnes russes qu'est la compétition. Exprimer la gratitude et redonner aux gens et à la communauté qui sont le plus grand soutien d'une athlète aidera à garder les choses en perspective.

## Stratégies d'encadrement

Tout comme un programme d'entraînement physique permet aux athlètes de se pratiquer à devenir de plus en plus fortes et plus rapides, les compétences mentales doivent être pratiquées. Beaucoup. Dire à une athlète de se concentrer lors d'une course lorsqu'elle n'a jamais pratiqué la concentration est une demande irréaliste qui peut être assez déconcertante. Heureusement, les compétences mentales sont des outils qui peuvent être pratiqués partout dans la vie.

1. Incorporez une compétence mentale ou un thème dans chaque pratique physique de ski.
2. Donnez une session en classe où l'équipe apprend à propos d'une compétence mentale telle que le contrôle des distractions, puis mettez ce qu'elles ont appris en pratique en retardant le début de leur prochain essai chronométré ou en mélangeant leur équipement.
3. Défiez les athlètes, lors d'une pratique, à ne se concentrer que sur une partie de leur technique. À votre signal, elles doivent changer et se concentrer sur une autre partie de leur technique. Et ainsi de suite.
4. Toute situation stressante peut être une chance pour une athlète de pratiquer les compétences que vous leur avez enseignées.
5. Soyez créatif, amusez-vous et essayez de travailler sur ces compétences vous-même.

**En tant qu'entraîneur, il est important de savoir quand vous êtes dépassé par la situation. Souvent, même si vous avez une excellente relation avec vos athlètes, ils peuvent se sentir plus à l'aise de parler à un tiers, comme une consultante en performance mentale. Sachez quelles sont les ressources disponibles et n'ayez pas peur de poser des questions!**





# NUTRITION<sup>8</sup>

Les principes nutritionnels de base sont semblables chez les hommes et les femmes. Il existe toutefois des considérations alimentaires propres aux athlètes féminines dont les entraîneurs devraient être conscients.

**« Lorsque les athlètes hautement talentueuses, motivées et bien entraînées se rassemblent pour la compétition, la marge entre la victoire et la défaite est généralement faible. L'attention portée à chaque détail peut faire cette différence fondamentale, et la nutrition est un élément clé de la préparation des athlètes sérieuses. »<sup>9</sup>**

Nutrition pour les athlètes

## Apport énergétique total et saines habitudes alimentaires

**Manger suffisamment.** L'entraînement de ski de fond brûle beaucoup de calories, et le plein approvisionnement est essentiel pour soutenir la croissance et le développement normal des athlètes, l'entraînement, une bonne récupération, la motivation et la santé globale (y compris le système immunitaire de l'athlète). Beaucoup de jeunes athlètes, et les filles en particulier, sont sujettes au sous-alimentation. Cela est dû à une mauvaise planification, à une mauvaise éducation ou à un désir de restreindre les aliments pour atteindre un certain type corporel. Le sous-alimentation peut avoir de graves conséquences pour la santé physique d'une athlète féminine. Cela peut entraîner des problèmes comme l'aménorrhée, le déséquilibre hormonal, les fractures par stress et l'interruption de la croissance. Le sous-alimentation pourrait entraîner un trouble de comportement alimentaire.

**Saines habitudes alimentaires.** Une alimentation généralement saine qui comprend une énergie ou des calories suffisantes pour alimenter l'activité, avec une répartition adéquate de protéines, de glucides et de bon gras est essentiel pour la santé et les performances globales de l'athlète. Les filles ont tendance à ne pas tenir compte des vitamines et des minéraux suivants:

1. **Fer:** Les athlètes d'endurance, en particulier les femmes et les adolescentes, ont un plus grand risque de carence en fer et d'anémie. Les adolescentes grandissent rapidement et les demandes en fer sont élevées. Les femmes perdent également du fer lors des menstruations. L'anémie peut entraîner une fatigue et une diminution de la capacité aérobique, une fatigue excessive en dehors de l'entraînement et des difficultés à récupérer.
  - **Un entraînement intensif augmente les demandes en fer**, et l'exercice peut entraîner une carence en fer grâce à une augmentation de la production de globules rouges, de l'inflammation des tissus, de la transpiration et de la destruction des globules rouges due à l'impact (contact du pied avec le sol).
  - **Régime alimentaire ou suppléments?** Des études montrent que les adolescentes et les femmes ne consomment pas suffisamment de fer dans leur régime, et les experts croient que cette consommation inadéquate contribue grandement à la carence en fer. Si les mesures alimentaires ne sont pas efficaces pour améliorer les réserves de fer, la supplémentation en fer est souvent considérée. Il est important de prendre ces suppléments sous la direction d'un médecin ou d'un diététiste. Vous trouverez plus d'informations sur les besoins en fer des athlètes et des sources alimentaires de fer [ici](#).
2. **Calcium et vitamine D.** Le calcium et la vitamine D sont nécessaires pour avoir une masse et une densité osseuse adéquates ainsi qu'un bon travail musculaire. Un manque de calcium et de vitamine D peut entraîner des fractures de stress, de l'ostéoporose et des crampes musculaires.



# Nutrition sportive pour les athlètes d'endurance

Les entraîneurs devraient aider les athlètes à développer de bonnes habitudes de nutrition sportive. Les principes de la nutrition sportive ne sont pas identiques à ceux d'une saine alimentation quotidienne, et parfois les recommandations peuvent confondre les athlètes. Par exemple, bien que le sucre soit découragé dans une alimentation saine, les athlètes qui effectuent de longs entraînements bénéficient de sucres simples pour alimenter leurs muscles pour l'activité. Bien que les légumes soient fortement recommandés dans le cadre d'une alimentation saine, ils ne sont pas de bons aliments à choisir avant ou après l'entraînement. Consultez les ressources énumérées ci-dessous pour vous familiariser avec les principes généraux de nutrition sportive que vous pouvez partager avec vos athlètes.

## Stratégies d'encadrement

1. Comprenez et discutez de la façon dont la restriction calorique peut influencer sur les performances et avoir des conséquences négatives sur la santé, telles que la fatigue, l'irritabilité et les blessures.
2. Encouragez la consommation de nourriture dans tous les groupes alimentaires et découragez les régimes restrictifs.
3. Pendant l'entraînement (surtout les longues séances d'entraînement), encouragez les athlètes à apporter de la nourriture ou des liquides et prévoyez du temps pour permettre aux athlètes de manger et de boire.
4. Si vous avez accès à un spécialiste de la nutrition ou de la nutrition sportive, demandez-leur de parler à vos athlètes au sujet d'une alimentation saine et de manger à des fins de performance.
5. Ne recommandez pas de suppléments alimentaires (vitamines / minéraux, protéines en poudre, etc.). Les athlètes devraient manger de la vraie nourriture pour atteindre les besoins en nutriments, à moins qu'un médecin ou une diététicienne ne recommande un supplément alimentaire pour faire face à une carence (par exemple, le fer).
6. Référez les athlètes qui démontrent des signes de troubles de comportement alimentaire à une psychologue ou une diététiste ou les deux.
7. Fournissez des ressources aux athlètes et à leurs familles fondées sur des preuves (voir le point suivant) au sujet du poids santé, de la bonne nutrition et de la nutrition sportive.
8. Donnez des renseignements de sources fiables.  
L'Internet est bourré de mauvaise information au sujet du régime alimentaire et de la nutrition qui confond les entraîneurs et les athlètes. Voici des ressources fondées sur des faits pour les entraîneurs, les parents et les athlètes.
  - [L'Association canadienne des entraîneurs](#) – fournit une excellente information sur la nutrition sportive.
  - [Australian Institute of Sport](#)
  - [Sports Dietitians Australia](#) est une bonne ressource avec des fiches d'information couvrant les dernières informations sur la nutrition sportive et des conseils sur un large éventail de sujets.
  - [Gatorade Sports Science Institute](#). Fournit des conseils pratiques aux athlètes fondés sur la recherche et l'éducation en sciences de l'hydratation et de la nutrition. Gatorade est un produit, et il est bon de se méfier des sites parrainés comme ceux-ci, mais les articles et les informations scientifiques des auteurs sont excellents et les informations ne semblent pas être biaisées.
  - [Nancy Clark](#) est une diététicienne américaine avec de nombreux articles éducatifs et fondés sur des preuves.
  - [Sheila Kealey](#) est une chercheuse en nutrition et en santé et une entraîneuse de ski de fond avec des [ressources de nutrition sportive](#) conçues pour les athlètes d'endurance.

# LES PIÈGES À GARDER EN TÊTE

## A) La triade de l'athlète féminine

Les skieuses de fond risquent de développer la triade de l'athlète féminine, qui est définie comme une combinaison d'aménorrhée, d'ostéoporose et de trouble du comportement alimentaire. Les entraîneurs devraient apprendre à reconnaître rapidement les symptômes de la triade (décrits ci-dessous). Les conséquences pour la santé de la triade de l'athlète féminine peuvent aller bien au-delà de la performance sportive.

## Troubles du comportement alimentaire

L'incidence des troubles du comportement alimentaire est alarmante chez les fondeuses (une étude récente a révélé que près de 1/5 des fondeuses norvégiennes juniors souffraient d'une forme de trouble alimentaire). Les troubles du comportement alimentaire ont de graves conséquences pour la santé. Soyez conscient des signes avant-coureurs et référez votre athlète à un spécialiste. La National Eating Disorders Association a publié un [Guide pour les entraîneurs](#) qui est une excellente ressource (version anglaise seulement).

Les troubles de comportement alimentaire peuvent prendre la forme de restriction des calories, des glucides, des protéines et / ou des gras, ou elle peut prendre une forme plus extrême, comme l'anorexie ou la boulimie. Les troubles alimentaires peuvent causer une diminution de la densité minérale osseuse, des problèmes gastro-intestinaux, des anomalies cardiovasculaires, des problèmes hormonaux et des problèmes psychiatriques, y compris la dépression, l'anxiété et même le suicide. Les athlètes féminines qui ont un bilan énergétique négatif (consomment moins de calories qu'elles n'en dépensent) inhibent le potentiel du corps pour une croissance optimale et réduisent leur capacité de performance maximale. Veuillez également vous référer à la section sur la nutrition de ce manuel.

En tant qu'entraîneur, vous êtes aux premières loges de la vie de vos athlètes et êtes souvent les premiers à constater des changements subtils d'humeur, de comportement et de performance qui peuvent indiquer un trouble de l'alimentation. Éduquez-vous sur les facteurs de risque pour pouvoir identifier les troubles de l'alimentation et connaissez les étapes à suivre pour résoudre le problème.<sup>10</sup>

Les facteurs de risque psychosociaux pour les troubles du comportement alimentaire comprennent:<sup>11</sup>

- Un entraîneur qui emploie une approche «gagner à tout prix» plutôt que de mettre l'accent sur le développement des compétences,
- L'anxiété de performance et la peur de l'échec. Les athlètes qui estiment ne pas fonctionner à leur aptitude maximale peuvent se tourner vers la modification de leur composition corporelle. Si les résultats ne s'améliorent pas, elles seront portées à croire qu'elles n'ont pas perdu suffisamment de poids ou de gras et elles pourraient intensifier leurs efforts encore plus;
- Les influences sociales, y compris la pression de la famille et des pairs / coéquipiers sur la capacité sportive et la performance.

## Aménorrhée reliée au sport

L'aménorrhée est l'absence d'une période menstruelle chez une femme en âge de procréer. La ménarche (l'apparition du cycle menstruel) se produit aux derniers stades de la puberté. L'âge moyen de la ménarche est de 12 ans, mais il se situe entre 8 et 16 ans. Une période menstruelle « normale » se produit habituellement tous les 28 jours, mais elle peut varier de 22 à 36 jours (en comptant à partir du premier jour des menstruations au premier jour des prochaines). Chaque période menstruelle dure habituellement de 3 à 7 jours. Les menstruations irrégulières sont fréquentes au début de l'adolescence et ne sont généralement pas préoccupantes. Le modèle de périodes menstruelles peut prendre plusieurs années à s'établir après l'apparition du cycle.

Même après l'adolescence, de nombreux facteurs peuvent affecter le moment de la menstruation. L'apport faible en calories, l'intensité élevée de l'entraînement et la fonction menstruelle antérieure affectent tous le cycle menstruel. L'apport calorique inadéquat est le principal facteur qui conduit à des irrégularités de reproduction, mais un faible poids corporel et un faible taux de gras peuvent également avoir une incidence sur les fonctions de reproduction.

Il est important pour les entraîneurs et les athlètes de comprendre les conséquences négatives de l'aménorrhée, y compris une faible densité minérale osseuse, une incidence plus élevée de fractures de stress, l'infertilité et une diminution des niveaux hormonaux d'œstrogène et de progestérone. Ces résultats peuvent avoir des conséquences à vie et possiblement mortelles pour la santé.

Finalement, pendant les menstruations, les athlètes féminines peuvent éviter de divulguer pourquoi elles ne se sentent pas bien, en particulier aux entraîneurs masculins. Une relation ouverte et honnête entre l'entraîneur et l'athlète encouragera les athlètes à être plus franches.

## Ostéoporose

Les troubles du comportement alimentaire et la dysfonction menstruelle sont des facteurs de risque communs pour l'ostéopénie (une condition) et l'ostéoporose (une maladie). Celles-ci se produisent lorsque la densité minérale osseuse est inférieure à la normale, ce qui entraîne un risque accru de fractures.

Les troubles du comportement alimentaire limitent les nutriments importants, et le dysfonctionnement menstruel réduit les niveaux d'œstrogène, ce qui affecte la formation normale de l'os, la croissance et le maintien. Cela peut entraîner un risque accru de fractures de stress. [Les experts recommandent](#) que les athlètes qui se présentent avec des fractures de stress soient évaluées pour la triade de l'athlète féminine.



## B) Blessures du ligament croisé antérieur

Les athlètes féminines ont une incidence plus élevée de blessures du ligament croisé antérieur (LCA) que les athlètes masculins. Les blessures au LCA surviennent souvent à la suite des propres mouvements de l'athlète, plutôt que du contact avec une autre athlète.

Les programmes d'entraînement et de conditionnement neuromusculaires peuvent réduire considérablement le taux de blessure du LCA chez les femmes. Éduquez-vous et vos athlètes sur les méthodes de prévention des blessures du LCA, telles que l'étirement, la musculation, l'équilibre et l'entraînement pliométrique<sup>12</sup>. [Le programme PEP](#) est un bon exemple d'un programme de prévention des blessures du LCA.

## C) Dysfonction des cordes vocales<sup>13</sup>

La dysfonction des cordes vocales (DCV) affecte généralement les femmes qui sont actives pendant la puberté. Les athlètes ont de la difficulté à respirer, en particulier lors de l'inspiration. À première vue, ça ressemble beaucoup à de l'asthme. Cependant, l'asthme implique des problèmes d'expiration plutôt que des problèmes d'inspiration. Avec une DCV, les cordes vocales réagissent à l'envers. Au lieu d'ouvrir à l'inspiration, elles se referment à l'inspiration. Les signes comprennent également l'athlète formant une forme en « O » avec ses lèvres. Les symptômes se produisent souvent pendant l'intensité ou la compétition, lorsque le stress mental est un facteur.

La DCV est plus facile à régler si elle est détectée tôt, avant qu'elle ne devienne une habitude et avant qu'elle ne crée une barrière psychologique pour l'athlète. Aidez l'athlète à être plus calme et à éviter une respiration superficielle lorsqu'elle travaille fort. La DCV peut être traitée avec les exercices de respiration suivant:

- d'abord, prenez de grandes inspirations et des expirations longues et lentes, puis
- rétablissez avec 5 petites expirations courtes et explosives par le nez.



# RESSOURCES ET SUGGESTIONS DE LECTURE

## Disponible en version française :

Coach.ca, Ressources pour les entraîneurs, Nutrition sportive, en ligne: <http://www.coach.ca/sport-nutrition-s14783>

Johnstone, Lori and Miller, Sydney, Engagement actif des femmes et des filles: adresser les facteurs psychosociaux, (2012) Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique, en ligne : [http://www.caaws.ca/ActivelyEngaging/documents/ACAIFS\\_ACSV\\_Engagement\\_des\\_femmes.pdf](http://www.caaws.ca/ActivelyEngaging/documents/ACAIFS_ACSV_Engagement_des_femmes.pdf)

Comité international olympique, La nutrition pour les athlètes, (2012), en ligne: [https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/Who-We-Are/Commissions/Medical-and-Scientific-Commission/EN-Nutrition-for-Athletes.pdf#\\_ga=1.156514110.423146074.1378827375](https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/Who-We-Are/Commissions/Medical-and-Scientific-Commission/EN-Nutrition-for-Athletes.pdf#_ga=1.156514110.423146074.1378827375)

## Disponible uniquement en version anglaise :

Coaches BC, Coaching Female Athletes, Coaches BC, online: [www.coachesbc.ca/coachingfemaleathletes](http://www.coachesbc.ca/coachingfemaleathletes).

Harber, Vicki, The Female Athlete Perspective: Coach/Parent/Administrator Guide, Canadian Sport for Life, online: <http://canadiansportforlife.ca/sites/default/files/resources/The%20Female%20Athlete%20Perspective.pdf>.

Harber, Vicki, The Female Athlete Perspective: Coach/Parent/Administrator Guide, Canadian Sport for Life, online: <http://canadiansportforlife.ca/sites/default/files/resources/The%20Female%20Athlete%20Perspective.pdf>.

National Eating Disorders Association, Coach and Trainer Toolkit, online: [www.nationaleatingdisorders.org/sites/default/files/toolkits/coachandtrainertoolkit.pdf](http://www.nationaleatingdisorders.org/sites/default/files/toolkits/coachandtrainertoolkit.pdf).

Breaking the Silence, Hannah Halvorsen, 2016 <https://www.youtube.com/watch?v=dAhCeUMJtBA>

## Endnotes

1. Un merci spécial à Dr. Sharleen Hoar et à Dr Blair Evans pour avoir contribué à cette section.
2. Un merci spécial à Kathy Davies pour ses idées entourant ces points.
3. Un merci spécial au Dr. Blair Evans pour son travail de préparation et de partage de l'information qui suit (Evans, 2015).
4. Johnson, D. W., & Johnson, F. (2006). Joining together: Group theory and group skills (9e éd.). [Se rassembler : théorie du groupe et compétences du groupe]. Boston: Allyn & Bacon, dans Evans, 2015.
5. Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1989). Cooperation and competition: Theory and research. [Coopération et compétition: théorie et recherche]. Edina, MN: Interaction Book Company, dans Evans, 2015.
6. Merci à Kathy Davies pour son idée entourant ce point.
7. Merci spécial à Katie McMahon pour sa contribution au contenu de cette section.
8. Merci spécial à Sheila Kealey pour sa contribution au contenu de cette section.
9. Comité international olympique, Nutrition pour les athlètes, (2012), en ligne: <https://www.olympic.org/fr/documents>.
10. Coach and Trainer Toolkit, [Guide pour les entraîneurs et les thérapeutes] National Eating Disorders Association, en ligne: [www.nationaleatingdisorders.org/sites/default/files/toolkits/coachandtrainertoolkit.pdf](http://www.nationaleatingdisorders.org/sites/default/files/toolkits/coachandtrainertoolkit.pdf), p 3 [Guide NEDA].
11. Guide NEDA, p 23.
12. Harber, V., & Beliveau, S. (2010). Female athlete development: 2010 Update. [Développement de l'athlète féminine: mise à jour 2010] Victoria, C.-B.: Centres multisports canadiens; Manuel de la C.-B., p 9.
13. American Thoracic Society (2006), Patient Information Series: What is Vocal Chord Dysfunction?, [ Information pour les patients: qu'est-ce que la dysfonction des cordes vocales ] en ligne: <http://lungcentre.vch.ca/docs/vcd.pdf>.