

Messages-clés – Anatomie et physiologie

- En raison de facteurs physiologiques, les femmes ont en moyenne un taux d'hémoglobine moins élevé, un cœur plus petit, une capacité pulmonaire plus faible, une VO₂max plus basse et, partant, une capacité d'endurance plus faible que les hommes. De même, elles peuvent stocker les glucides en plus petites quantités et les éliminer moins rapidement pendant un effort intense. Pour ce qui est de l'endurance, la capacité d'entraînement est toutefois très similaire chez les femmes et chez les hommes. Cela étant, un entraînement en altitude ne devrait être envisagé que chez les athlètes féminines en parfaite santé et avec des réserves de fer en suffisance.
- En revanche, en matière de développement musculaire (hypertrophie musculaire), la capacité d'entraînement est plus faible chez les femmes que chez les hommes. Aussi l'entraînement de la condition physique doit-il être adapté en conséquence.
- Il convient d'accompagner l'échauffement de chaque entraînement et d'intégrer des exercices de prévention. Il faut aussi organiser des entraînements complets structurés selon la perspective de la prévention des blessures (idées et informations : www.fittoplay.org).
- Pendant la croissance, une stagnation de la performance peut s'expliquer. C'est un paramètre à ne pas oublier au moment de fixer des objectifs avec l'athlète féminine.

Messages clés – Cycle

- D'ordinaire, le cycle régulier des femmes commence jusqu'à l'âge de 16 ans, avec des saignements qui peuvent durer jusqu'à 7 jours tous les 21-35 jours.
- Le journal d'entraînement des athlètes féminines doit également inclure les dates des jours de menstruation ainsi que d'éventuelles douleurs et autres symptômes associés.
- En fonction du cycle, des phases de capacité de performance moins importante peuvent s'observer en raison d'inconfort, de mal-être ou de douleurs. Mais si ces phases sont saisies dans un journal ou une application, des solutions individuelles peuvent – et doivent – être recherchées.
- Si les athlètes souffrent de troubles du cycle ou des règles, il faut les encourager à consulter un spécialiste afin d'éviter des conséquences négatives sur leur santé sur le long terme.