

Compte rendu d'une journée de formation  
"SPORT AU FEMININ" - 4 octobre 2003

### 1 - La réunion s'est déroulée en présence

D'intervenants professionnels:

Michel COSTANTINI (médecin du sport et de la ligue Rhône-Alpes de Cyclotourisme)

Virginie JACOB (psychologue, sophrologue)

Cécile OTTOGALI (Université de Savoie du sport)

De membre de la ligue Rhône-Alpes de cyclotourisme

D'adhérents issus de 5 départements de Rhône-Alpes, dont 8 féminines.

### 2 - Intervention de Cécile OTTOGALI :

Elle retrace de manière passionnante l'historique de l'évolution de la pratique sportive des femmes de la fin du 19<sup>ème</sup> siècle à nos jours.

Le discours démontre comment pendant longtemps l'association "sport" et "femme" a constitué un paradoxe compte tenu du rôle que devait jouer le femme dans la société (épouse, mère au foyer...), de l'image qu'elle devait donner (élégance, fragilité...) en insistant sur les différences biologiques et sociales entre femmes et hommes.

Il est intéressant de connaître comment les débuts de la pratique sportive des femmes a bouleversé les esprits. Il n'en demeure pas moins que des disparités énormes existent encore aujourd'hui quant aux pourcentages de femmes licenciées, pratiquant certaines disciplines dites masculines, participant à des compétitions de haut niveau, et également à l'intérêt des médias pour les manifestations sportives féminines.

### 3 - Intervention de Virginie JACOB :

Virginie propose une participation active de sophrologie aux stagiaires, sur laquelle elle appuie ensuite la partie théorique de son propos. Il est en effet plus aisé de sentir ce qui se passe au niveau de notre corps dans la pratique d'une telle discipline en partant de sensations vécues.

### 4 - Intervention de Michel COSTANTINI :

Elle porte sur les points suivants :

- Le sport et la physiologie des femmes.

Retenir qu'il ne faut pas rechercher la performance avant la puberté avancée des individus.

- Hygiène de vie.

- Diététique / contrôle du poids :

Comment contrôler son poids ? Avec une division :  $IMC = \text{votre poids en (kg)} / \text{par votre taille au carré en (m}^2\text{)}$

Si  $x > 25\%$ , il y a surpoids Si  $x > 30\%$ , il y a obésité EX : 58kg ; 1,68m ®

- Ménopause.

Retenir que les examens complets chez les médecins et les gynécologues sont importants, à ne pas négliger en cas de mal être à l'effort (symptôme d'alarme).

Il est préférable de s'imposer des temps d'exercices réguliers plus que des exercices intensifs (ex : préférer la marche dynamique régulière au jogging plus traumatisant).

- fonction musculaire :

De 30 à 60 ans un sédentaire perd 30% de sa masse musculaire, remplacée par des fibres et des graisses. Ce qui engendre une prise de poids.

Les rythmes alternés dans la pratique sportive lavent le muscle de l'acide lactique.

#### 5 - Bilan de la journée :

Pour conclure ce compte rendu de la journée "sport au féminin", la secrétaire de séance reprend le dernier point de l'intervention de Cécile OTTOGALI, qui posait les questions suivantes : "où en est-on aujourd'hui ? Quelles perspectives ont les femmes dans leur pratique sportive ? Doivent-elles s'assimiler à la pratique sportive et viser à égaler les performances masculines ou assumer leur spécificité ?"

Réponse : Assumons ce que nous sommes .

Soyez nombreuses et nombreux à prévoir votre participation aux journées de formation de ligue sur ce thème, car, messieurs que vous y avez toute votre place.