



« Les femmes offrent surtout un autre style au jeu ou à la technique, en un mot, elles les féminisent »



FOOTBALL AU FEMININ : Mieux connaitre son public pour mieux l'appréhender!



RDV DES EDUCATEURS DU LUNDI 1^{ER} MARS



SOMMAIRE

01

**DIFFERENCES
HOMMES
FEMMES – AU
PLAN PHYSIQUE**



02

**DIFFERENCES
HOMMES FEMMES
– AU PLAN
PSYCHOLOGIQUE**



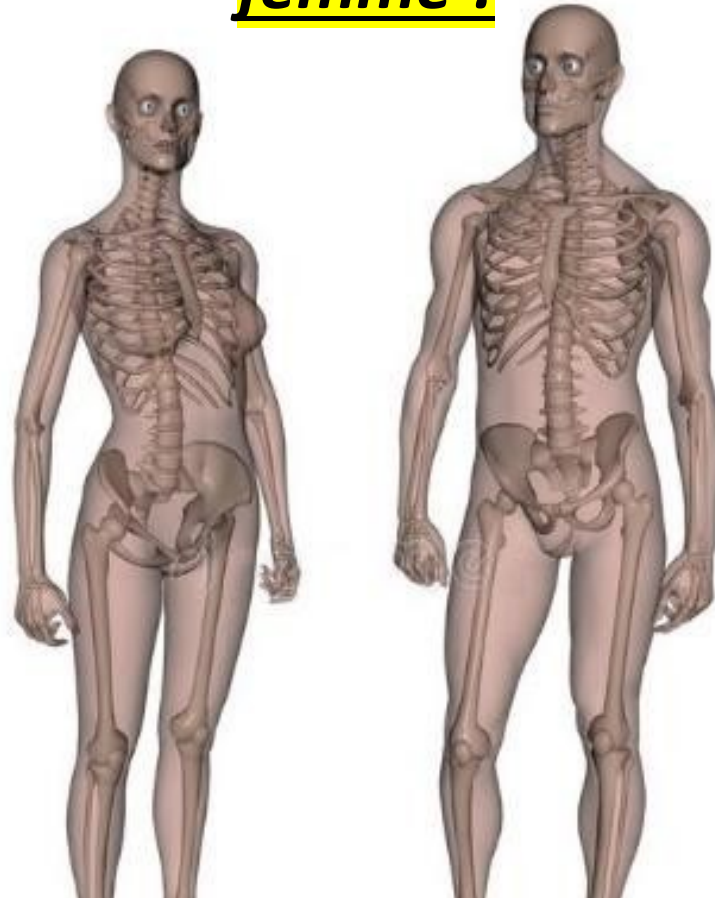
INTRODUCTION

FOOTBALL AU FEMININ – LA PEDAGOGIE ET SES SPECIFICITES

LA PRATIQUE D'UN MÊME FOOTBALL....

Une joueuse souhaite être entraînée comme un joueur mais comprise comme une

femme !



Il y a toujours l'exception à la règle nous parlerons ce soir de manière générale

DIFFÉRENCES JOUEUSES/JOUEURS

Sur le plan TECHNIQUE

PAS DE DIFFÉRENCE

Le développement des caractéristiques motrices et techniques dépendent des facteurs environnementaux, biologiques et physiologiques et de l'entraînement ; les joueuses peuvent développer leurs compétences techniques de la même manière que les joueurs si **les mêmes possibilités** leurs sont offertes.

Sur le plan TACTIQUE

DIFFÉRENCES RELATIVES

Joueuses et Joueurs jouent selon les mêmes règles, les mêmes dimensions de terrain, le même nombre de joueurs(es), ils appliquent donc les mêmes principes tactiques au cours du match et la réflexion sur les problèmes de jeu sont les mêmes.

Il faut simplement garder à l'esprit la différence de genre aux sens morphologies et physiologiques ; ceux-ci influencent la joueuse à s'adapter dans son positionnement (ex: la force de frappe, l'explosivité, la vitesse pour intervenir ne sont pas identiques).

Les différences entre joueuses et joueurs se trouvent donc sur le plan morphologique&physiologiques et psychologique!



DIFFERENCES HOMMES/ FEMMES – AU PLAN PHYSIQUE

01

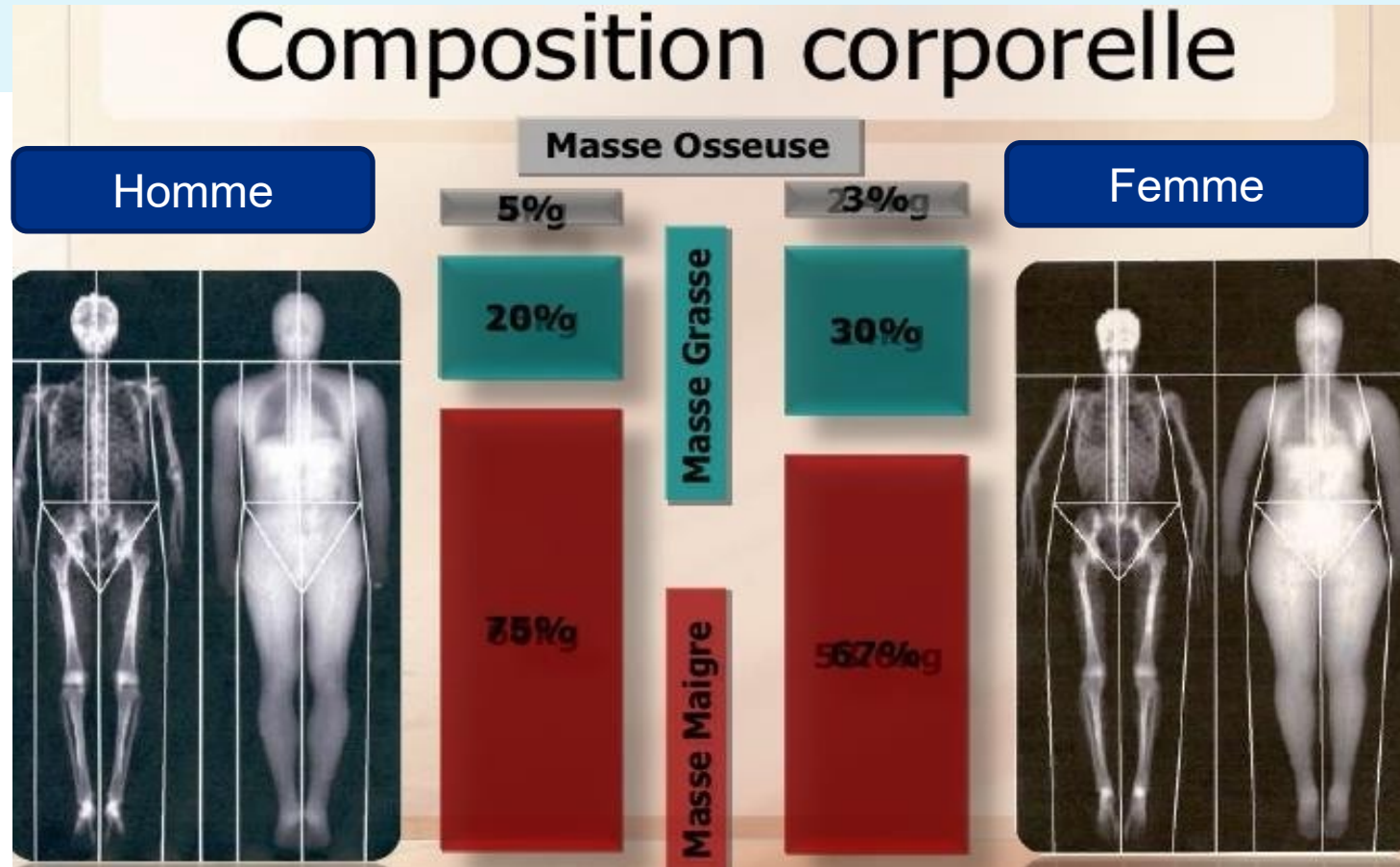


DIFFERENCES HOMMES – FEMMES : AU PLAN MUSCULAIRE





Objectifs : Établir les caractéristiques de la femme sportive, pour guider nos choix méthodologiques en direction de nos footballeuses.





· AU PLAN MUSCULAIRE

En moyenne, la population masculine est :

- plus grande (10 à 11 cm de plus),
- plus lourde (de 13 kilos environ),
- avec une masse musculaire + importante que les femmes, dont le rapport poids/puissance est moins bon que celui des hommes.

La force musculaire globale de la femme = 63% de la force de l'homme
avec 71,9% pour le bas du corps et 55,8% pour le haut du corps.

Hommes/femmes ont un taux de glycogène équivalent pour 3h d'activité intense,
mais les courses d'endurance sont plutôt favorables aux femmes
car moins denses musculairement et plus fluides dans la motricité.

Ainsi, plus un effort est long, plus l'écart de performance entre les deux sexes se réduit.

AU PLAN MUSCULAIRE

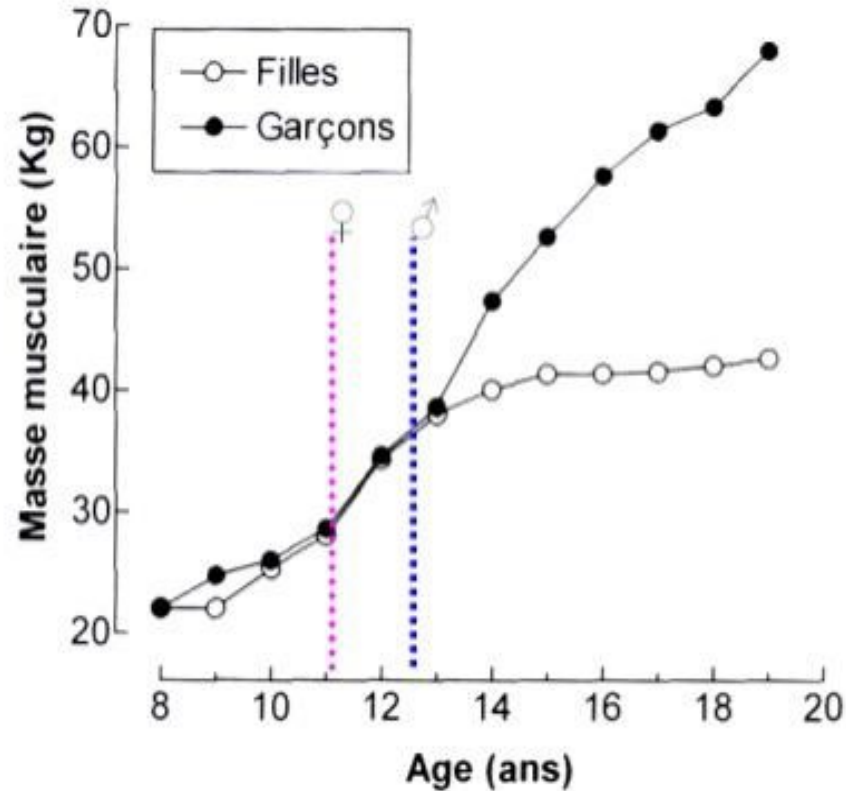


Figure 7 : Evolution de la masse musculaire au cours de la croissance des filles et des garçons. Les barres verticales indiquent le début de la puberté respectivement chez la fille (♀) et le garçon (♂). D'après Forbes (1972) modifié.

La fille présente un développement musculaire pratiquement linéaire par rapport à celui mesuré au cours de la période pré pubertaire. Malgré cette sensible augmentation de masse, arrivée à l'âge adulte, la femme présentera toujours un nombre total de fibres musculaires significativement inférieur à celui de l'homme, ce qui en partie, explique ses moindres qualités de force par rapport à l'homme.

Pic de croissance chez les jeunes filles est à 13 ans (2ans d'avance sur les garçons)



Changement de direction



Frappes de balles



Freinages, Blocages

CELA SE CONCRETISE DANS LE JEU DE LA MANIÈRE SUIVANTE

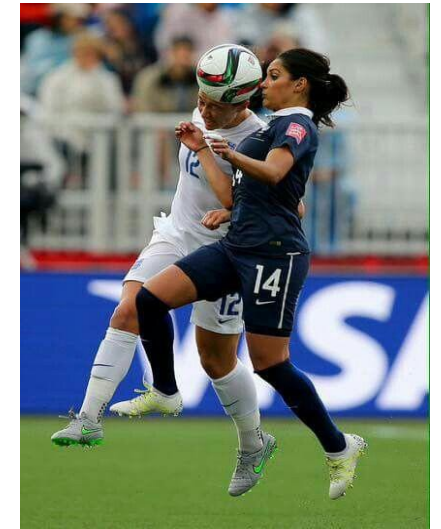
LA FORCE



Duels, jeu de corps



Sprints, Démarrages



Impulsions, Détente

02



DIFFERENCES HOMMES – FEMMES : AU PLAN DES RESSOURCES ORGANIQUES ET FONCTIONNELLES





AU PLAN DES RESSOURCES ORGANIQUES ET FONCTIONNELLES

- Les rythmes de la fonction cardiorespiratoire sont plus rapides chez les femmes (en lien avec leur taille moindre).
- La souplesse est plus grande chez les femmes
- Son ossature est plus légère
- Le taux de masse grasse est plus grande chez les femmes jusqu'à 30% de la masse corporelle contre 20% chez l'homme et non sportif.

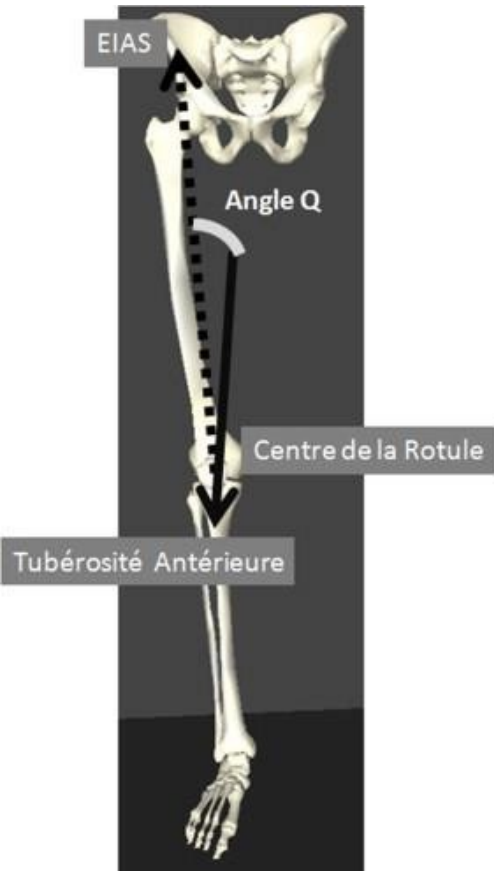
03



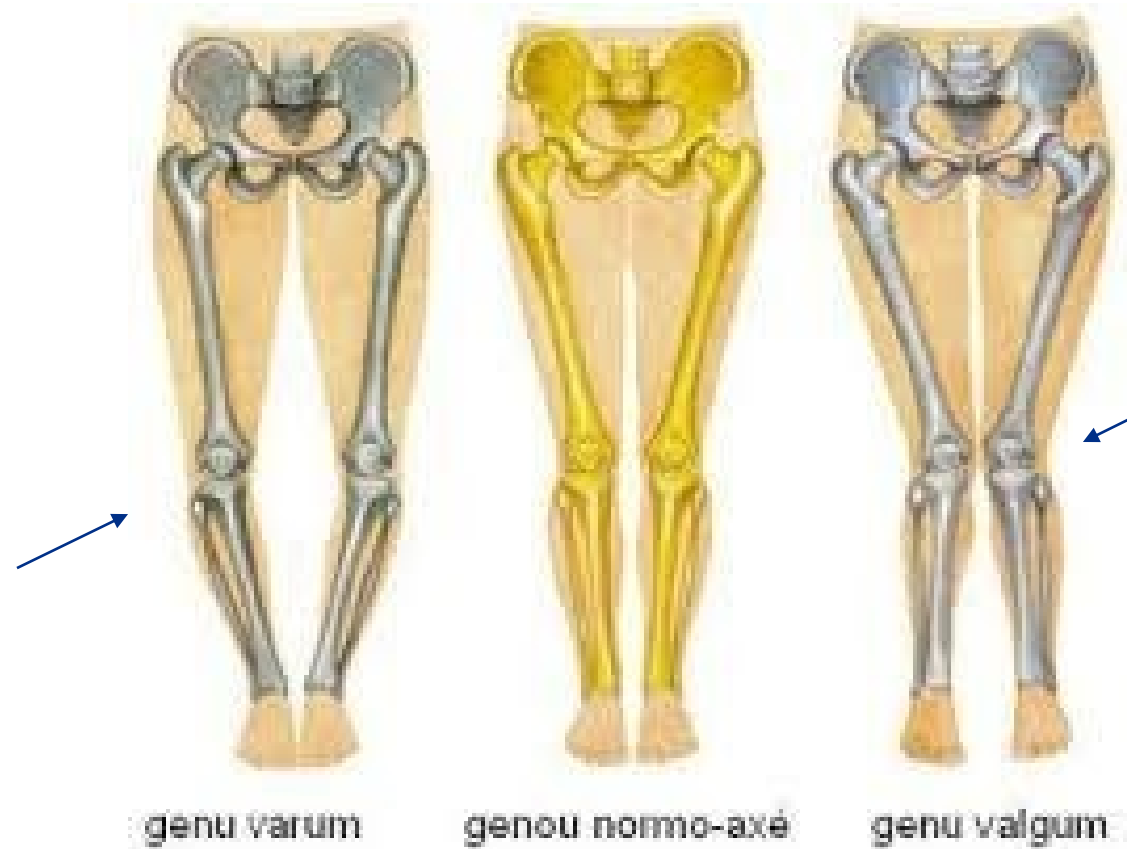
DIFFERENCES HOMMES – FEMMES : LES MYSTERES DE L'ANGLE Q



LES MYSTÈRES DE L'ANGLE Q



Profil Masculin



Profil Féminin

LES MYSTÈRES DE L'ANGLE Q

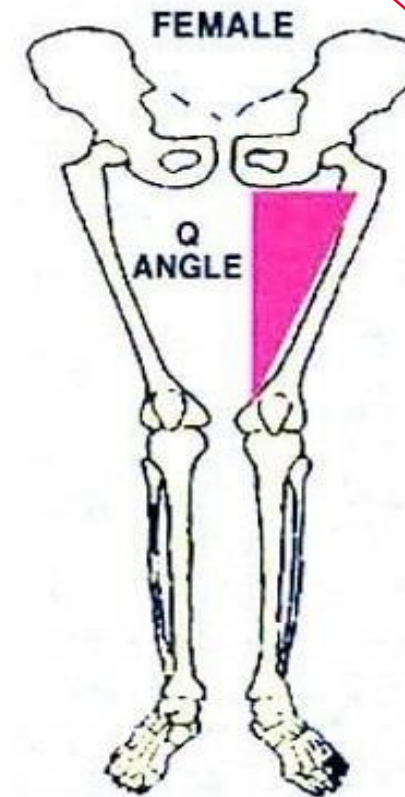
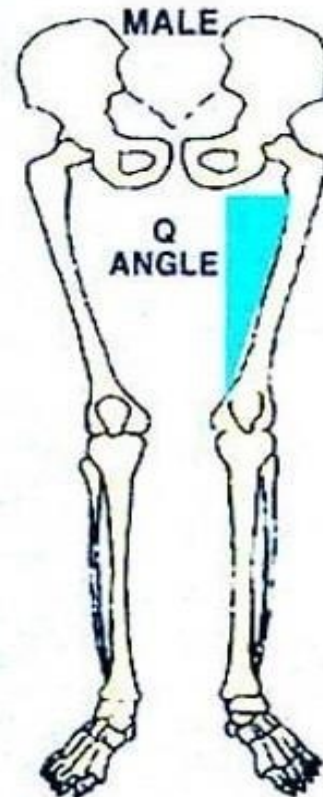
INCIDENCES :

- Le fémur rentre vers l'intérieur
 - Hanches + larges
- Genoux + proches avec rotation intérieur
- Un des facteurs favorisant les blessures du genou comme la rupture des ligaments croisés
- Les filles sont plus sur des rotations intérieurs et ont une faiblesse musculaire sur la rotation vers l'extérieur

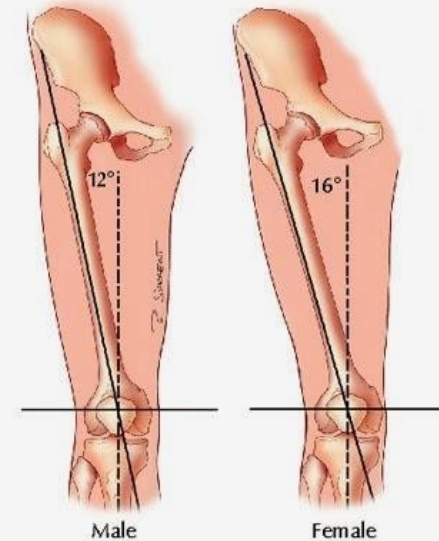
Suivant les femmes, l'angle peut être + ou - grand



Douleur sur l'extérieur du genou



Comparison of male and female Q angles



A RETENIR SUR LES DIFFERENCES JOUEUSES/JOUEURS – AU PLAN MORPHOLOGIQUE

Moins grandes

Moins de masse
musculaire
IMC plus élevé

Morphologie et
physiologique

Moins de
vitesse, de force,
de puissance et
d'endurance

Influence des
cycles
menstruels

Plus de souplesse/
Laxité des
articulations
Largeur des hanches

INCIDENCES PEDAGOGIQUES

Insister sur la qualité de la réalisation technique
(réponse aux carences athlétiques)

Modifier si besoin les distances, l'intensité et la
force des frappes

Être particulièrement attentif à l'équilibre temps
de travail/temps de récupération

Mettre en place des exercices sur la prévention
des blessures (Renforcement bas du corps,
proprioception)

Accentuer le travail d'appuis pour améliorer la
motricité générale et la vitesse d'exécution.

Travail de souplesse des hanches

04



DIFFERENCES HOMMES – FEMMES : EXEMPLE EXERCICES RENFORCEMENT FACE AUX SPECIFICITES FEMMININE



PROPRICOCEPTION

Pensez à être bien concentrée sur la stabilité de la partie du corps que vous travaillez

1/Travail de la cheville

- ✓ Equilibre sur 1 pied
- ✓ Ecrire l'alphabet en majuscule avec l'autre pied
- ✓ Inverser avec l'autre pied



2/Travail de la cheville

- ✓ Equilibre sur 1 pied
- ✓ Faire tourner le ballon autour du ventre, sous la jambe opposée puis derrière la tête
- ✓ Inverser avec l'autre pied
- ✓ 10 répétitions par pied



3/Travail de la cheville

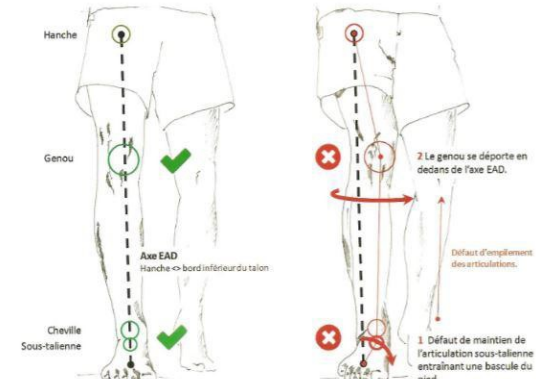
- ✓ Equilibre sur 1 pied
- ✓ Faire tourner le ballon avec l'autre pied autour du pied d'appui en agrandissant les cercles au fur et à mesure
- ✓ Inverser avec l'autre pied
- ✓ 10 répétitions par pied



Pas de genou vers l'intérieur!

4/Travail du genou

- ✓ Equilibre sur 1 pied
- ✓ Flexion de l'autre genou en allant toucher le sol avec les mains. Bien respecter l'axe hanche, genou, cheville
- ✓ Inverser avec l'autre pied
- 15 répétitions par pied



PROPRICOCEPTION

Exemple d'une routine pied-cheville : 3 séries de :

- monter sur pointes avec poids*8, 1" monter - 1" maintenir en haut - 3" descente



- twist à vide ou avec élastique*8 par côté, stabilisations lentes et rotations rapides.



- travail d'appuis avec slalom et pliométrie basse (petit saut), R=3'.



- proprioception de cheville sur coussin 2*30" par côté sans puis avec déplacement préalable



PROPRICOCEPTION

Exemple d'une routine de genou : 3 séries de :

- monter sur banc avec instabilité (poids additionnel facultatif) *8/jbe, 1" monter - 2" stabiliser en haut
- 3" descente. Etre attentif au centrage du genou et à fixer le bassin.



- ischios banc sur swiss ball *8/jbe (possible avec une serviette glissant sur le sol, avec une skate ou autre), tendre les jambes lentement 3"-1" stabilisation jambe tendue - retour rapide 1". Attention à l'alignement et au gainage du corps. Le faire à deux jambes puis à une quand l'exercice est maîtrisé.



- proprioception de hanche sur swiss ball 2*30" tenir en équilibre à genou sur le swiss ball + travail d'appuis avec slalom et pliométrie basse (petit saut), avec et sans instabilité. Intégrer de la rotation de buste. R=3'.



Le renforcement musculaire

Le travail avec élastique pour le renforcement: Quadri, IJ, add, abd, fessiers, psoas



TRAVAIL SUR LA SOUPLESSE DE HANCHE



Sans oublier les étirements!

05

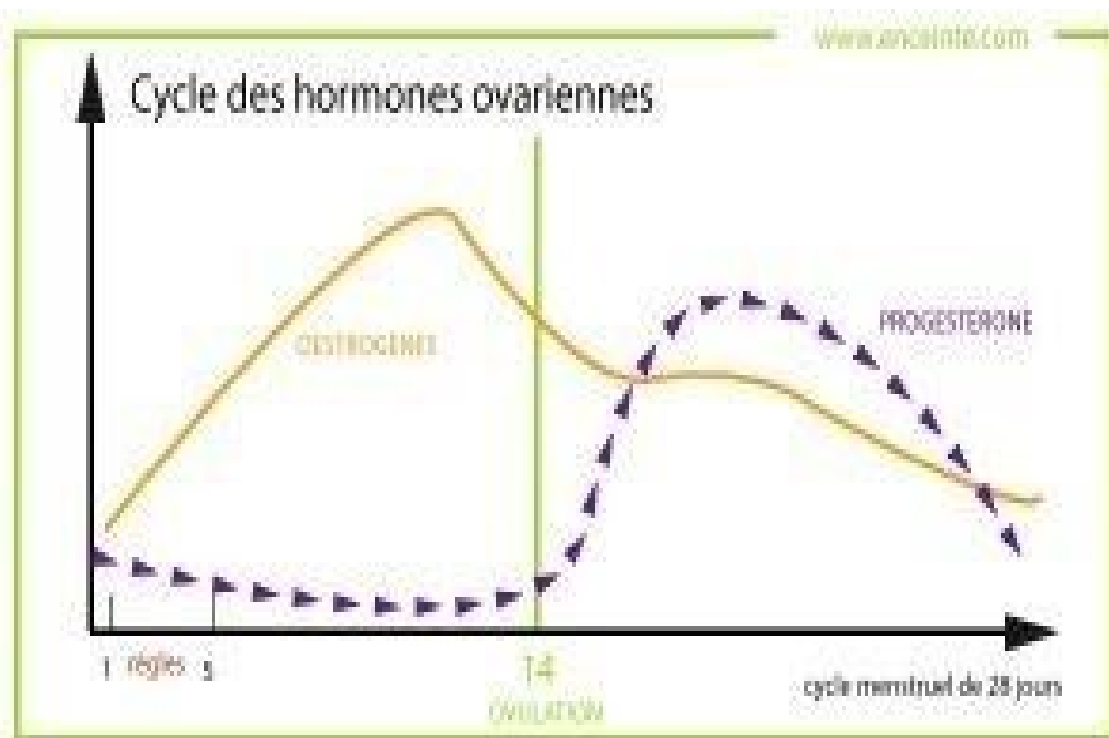


DIFFERENCES HOMMES – FEMMES : LA PERIODE MENSTRUELLE

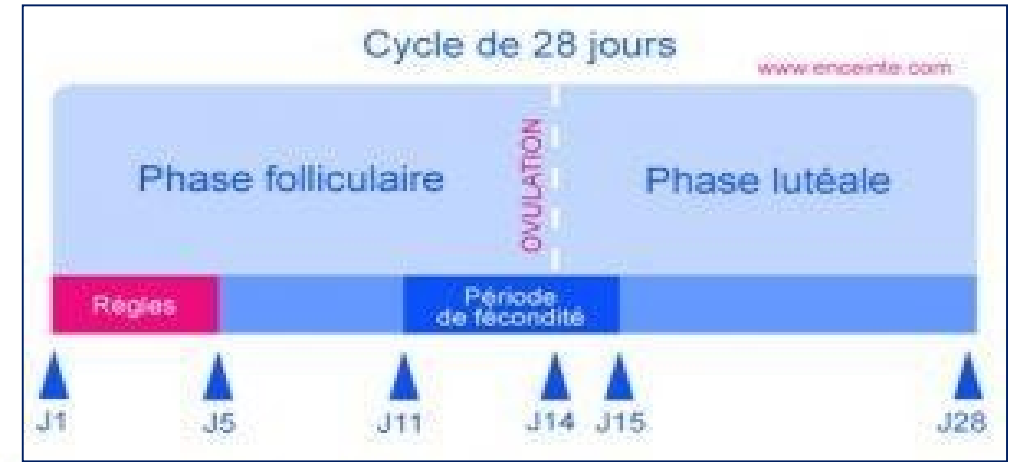
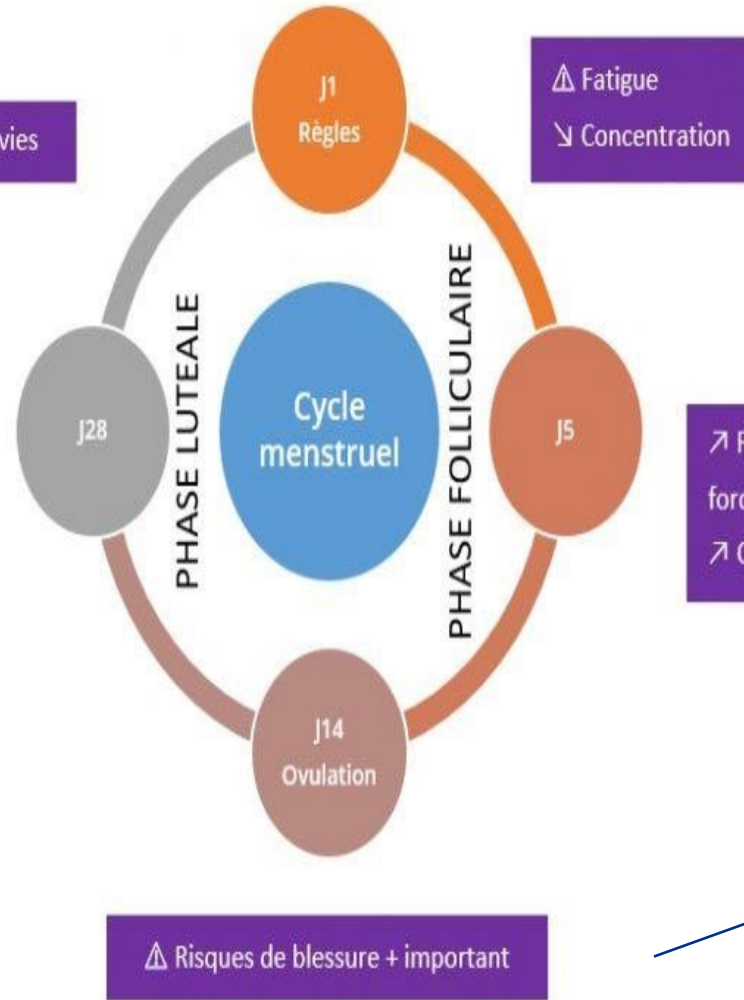
QUELLES RELATIONS ENTRE LA PÉRIODE MENSTRUELLE (RÈGLES), LA PRÉPARATION ATHLÉTIQUE, LES BLESSURES ET LA FATIGUE?

Le cycle menstruel s'accompagne des **syndromes prémenstruels & menstruels**. 85% des femmes le subissent au moins une fois, à des degrés divers. Ils prennent différentes formes : douleurs, manque d'énergie, changement d'humeur, ventre gonflé, rétention d'eau ou encore dans 3 à 8 % des cas, déprime passagère. Leur sévérité varie d'une femme à l'autre.

Pour les sportives, la bonne nouvelle est que **la pratique d'une activité physique régulière aide à réduire ces symptômes.**



QUELLES RELATIONS ENTRE LA PÉRIODE MENSTRUELLE (RÈGLES), LA PRÉPARATION ATHLÉTIQUE, LES BLESSURES ET LA FATIGUE?



La période d'ovulation

L'augmentation du taux d'œstrogènes s'accompagne de plusieurs phénomènes :

- Le dynamisme peut être ponctué de coups de fatigue dus à l'ovulation.
- Augmentation de la souplesse ligamentaire, accroissant aussi le risque de blessure (travail de force, assouplissements).



CE QU'IL FAUT RETENIR



C'est le syndrome prémenstruel qui aurait des conséquences sur l'entraînement si les symptômes sont intenses.

C'est la sévérité des symptômes prémenstruels et menstruels qui impacte les performances plus que les changements physiologiques.

Les moyens de contraception n'influencent ni la performance, ni la capacité à s'entraîner.

Dans l'idée d'optimiser la performance mais surtout pour le confort de nos joueuses il est important d'être à l'écoute et de dialoguer avec la joueuse ou/et son entourage.



06



DIFFERENCES HOMMES – FEMMES : AU PLAN CEREBRALES ET SENSORIELLES



DIFFERENCES HOMMES – FEMMES : LES CINQ SENS

Elles sont plus sensibles aux odeurs que ce soit dans leur lieu de pratique (Salle, Vestiaire) ou avec les équipements (Chasubles). Ceci peut fortement perturber et influencer sur son rendement. Attention donc aux chasubles sales, aux vestiaires pas propre....

L'ODORAT : L'olfaction est plus fine (Encore plus lors du cycle menstruel)

LA VUE : Visuellement la femme va à l'essentiel de l'information
Meilleure mémoire visuelle

L'OUÏE : Audition 3x plus développée que celle de l'homme

CERVEAU GAUCHE + UTILISE CHEZ LES FILLES :
Langage et Sentiment =
Empathie et sensibilité

LE TOUCHER : Le sens du toucher est plus important chez les femmes. Elles possèdent jusqu'à 10 fois plus de récepteurs cutanés pour le contact

Il n'est pas utile de brailler avec les féminines – Elles n'aiment pas les entraîneurs qui crient constamment cela à tendance à les agacer voir les énerver... La communication directe et sans fioriture est perçue comme agressif

Il est conseillé de ne pas recourir au sens tactile avec une sportive ou seulement lorsque la relation de confiance est tissée en ayant l'assurance d'être accepté d'elle....





DIFFERENCES HOMMES/ FEMMES – AU PLAN PSYCHOLOGIQUE ET SOCIAL

Sur le plan...	Particularités	Les attentes et comportements des joueuses	Incidences pédagogiques de l'entraîneur selon le niveau de pratique	
<p>Rapport Compétition/Entraînement</p>	<p>Gagner ↑</p> <p>Maitriser</p> <p>S'amuser ↓</p>	<p>La manière plus importante que la victoire.</p>	<p>Analyser davantage la manière d'avoir joué, de s'être comportée.</p>	<p>Empathie et écoute.</p> <p>Ne pas être dans le jugement mais la compréhension</p>
		<p>Appliquées, sérieuses et disciplinées.</p> <p>Sens de l'écoute</p> <p>Très scolaire dans le respect des consignes</p> <p>Peu de prise d'initiatives - Manque de créativité</p> <p>Volonté et besoin de comprendre</p>	<p>Entraînements plus élaborés avec les consignes précises</p> <p>Proposer des séances avec des prises d'initiatives et faire sortir les joueuses du jeu en première intention.</p>	<p>Plus de diversité dans les séances</p> <p>Entretenir la motivation et le plaisir à travers le contenu et l'animation des séances</p> <p>Donner du sens à la séance (logique et continuité des objectifs)</p> <p>Dire le pourquoi, être précis sur le comment et le combien</p>

Propos D'Emmanuel Lorette, entraîneur de l'équipe féminine de Rugby « Moi, j'aime leur attention, leur réactivité, cette faculté d'assimiler plusieurs choses à la fois et plus vite. J'aime aussi leur nécessité de comprendre tout ce qu'on fait. On ne retrouve pas ça chez les garçons. Ca ne laisse pas de place à l'improvisation, c'est un moteur pour moi. »

Sur le plan...	Particularités	Les attentes et comportements des joueuses	Incidences pédagogiques de l'entraîneur selon le niveau de pratique	
<p>Social</p>	<p>Discipline et Autonomie dans le groupe</p>	<p>Recherche le groupe et le partage émotionnel.</p> <p>Très sensible à sa place dans le groupe (appartenance) et à la façon d'être perçue.</p> <p>Recherche de responsabilités et d'autonomie sur et en dehors du terrain</p> <p>Respect des leaders naturels</p>	<p>Attention au temps passé avec chacune des joueuses!</p> <p>Être juste et transparent, ne jamais déroger au cadre.</p> <p>Etablir un cadre de vie et de jeu précis (Rassurant)</p>	<p>Cohésion et dynamique de groupe, projet de vie, projet de jeu partagés avec les joueuses.</p>

Sur le plan...	Particularités	Les attentes et comportements des joueuses	Incidences pédagogiques de l'entraîneur selon le niveau de pratique
Psychologique	Confiance	<p>Besoin de valorisation, de reconnaissance et de confiance en soi.</p> <p>Besoin d'être rassurée, d'être accompagnée</p> <p>Soucis du progrès individuel et collectif</p> <p>Niveau d'anxiété élevé</p>	<p>Témoigner de sa confiance, de sa reconnaissance = Un facteur fort de performance. Valorisation</p> <p>Exigent mais bienveillant</p> <p>Mettre en place des entretiens individuels</p> <p>Avoir un temps d'écoute pour chacune</p> <p>Eviter la « sur-protection »</p> <p>Être capable d'écouter, Justifier et expliquer.</p> <p>Posture : Positif, Calme et sérénité</p> <p>Veiller au ton et au choix des mots</p> <p>Avoir une vision globale de la joueuse</p> <p>Cohérence parole et actes</p> <p>Être franc mais diplomate (Déteste l'hypocrisie ou le sur-joué).</p> <p>Les femmes reconnaissent la compétence du coach à la capacité de résoudre leurs problèmes</p>
<p><i>« De temps en temps, on serait tenté de penser que la solution passe par la dureté du langage. Ca peut donc arriver, mais je ne suis pas certain que ce soit efficace avec un groupe féminin. Il vaut mieux faire comprendre les choses de manière souple. »</i></p> <p>Fabrice Courcier. Entraîneur de basket</p>			



Merci pour votre écoute

« Le jeu s'empreint de psychologie féminine. C'est un sport en soi qui est seulement plus lent mais aussi plus technique, plus esthétique, plus visuel que celui des hommes »



**Pour toutes questions vous pouvez me contacter:
CORALIE BELIN 06/67/80/39/40
cbelin@foot85.fff.fr**





Votre prochain RDV



**MAXIME MOREAU ANALYSTE VIDEO
OLYMPIQUE LYONNAIS**