De l'hygiénisme à l'hédonisme

Autor(en): **Keim, Véronique**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 1

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995918

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

De l'hygiénisme à l'hédon

Conservatoire mythique de l'identité masculine des siècles durant, le sport vit depuis le début des années 70 une transformation radicale. Les femmes, emprisonnées dans des carcans moraux et physiques – souvenons-nous du corset – reprennent possession de leur corps et se donnent les moyens et le temps de le cultiver. Le phénomène, qui n'a pas échappé au monde économique alléché par ce nouveau marché, met aussi l'école et l'éducation physique devant de nouveaux défis.

Véronique Keim

Historiquement, le sport est une affaire d'hommes où se conjuguent force, puissance, résistance à l'effort. Le corps de la femme a subi au cours des siècles l'influence d'un conformisme ancré dans les esprits qui veut qu'elle ne soigne son corps que pour plaire à l'homme et surtout pour perpétuer l'espèce. Ces considérations empreintes d'eugénisme – mettre au monde des enfants sains et vigoureux pour défendre la patrie – reprennent le discours médical en vogue jusque dans les années d'après-guerre.

«Le but de l'exercice physique chez la femme est de la mettre à même de franchir plus aisément l'épreuve de la maternité.» (Dr Friedrich: Le corps et le sport. Paris: Payot, 1954). Certes, de tout temps des pionnières tenteront de déjouer les a priori liés au sexe dit faible. Elles trouveront enfin un écho à leurs revendications dans les années 70 qui les affranchiront définitivement du rôle de «coffre à enfants».

La femme d'aujourd'hui dispose de son corps plus librement et elle en profite. Elle recherche dans l'activité physique santé, beauté, bien-être physique et moral, un luxe que leurs ancêtres s'interdisaient. Certaines, même si elles restent des cas atypiques, ont même investi les derniers bastions masculins que représentent le rugby, l'haltérophilie ou encore la boxe.

Tout commence à l'école

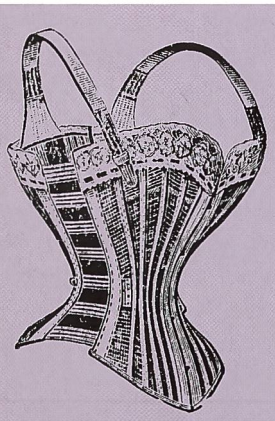
La plupart des pratiques sportives portent le sceau des modèles sociaux masculins, avec notamment la prédominance des jeux de contact et d'affrontement. La salle de sport matérialise cet espace où se joue naturellement la distribution des rôles masculin-féminin.

La mixité: une équation à x inconnues

Si dans les premières années scolaires (jusqu'à 11/12 ans environ), garçons et filles cohabitent sans trop de difficulté au sein du cours d'éducation physique, ils abordent les phases pré-pubertaire et pubertaire de manière plus heurtée.

Gérer la mixité en éducation physique implique d'affronter en premier lieu l'ambivalence corporelle. Les changements morphologiques et physiologiques qui accompagnent la puberté des jeunes filles sont l'aspect visible des différences (voir l'encadré ci-dessous). S'y ajoute le cortège des soucis psychologiques si difficiles à évaluer et les problèmes de motivation qui en découlent. m

Dans cette nouvelle série d'articles nous essaierons d'éclairer à l'aide de repères socio-culturels, de considérations physiologiques et didactiques les spécificités de l'activité physique chez la jeune fille et la femme. Le deuxième volet paraîtra dans le numéro 2/02 de la revue.



Du corset au body: la fin de l'esclavage!

Agent redresseur au Moyen Age – le rachitisme courant à cette époque engendrait une déviation de la colonne vertébrale – le corset devient au XIXe siècle l'accessoire de la féminité. Il visait à comprimer la taille et surélever la poitrine à des fins esthétiques, au mépris des règles élémentaires de la santé: les graves problèmes qui en découlent (gêne de la respiration et de la circulation, troubles des fonctions digestives, hernies, fausses-couches, etc.) auront raison de cet engin de torture après la première guerre mondiale.

Aujourd'hui, la gamme de vêtements adaptés s'élargit de jour en jour pour un bien-être et un maintien optimal.

isme

Pas de contre-indications à l'effort!

A la lumière de quelques repères physiques et physiologiques (cf. encadré), le professeur ou le moniteur s'efforceront de mettre en évidence les qualités des adolescentes, souplesse articulaire et ligamentaire, coordination, rythme, sens tactique.

La capacité d'endurance, même si elle est inférieure à celle des garçons au départ, leur permet avec un entraînement bien dosé de progresser de manière plus significative. La natation est le moyen idéal pour entraîner l'endurance, puisque les filles comblent leur petit déficit par une économie d'effort (meilleure flottaison).

Le mur d'escalade est le terrain où elles semblent se réaliser le mieux: grâce à une meilleure coordination, une plus grande amplitude articulaire et une lecture du parcours plus réfléchie, elles laissent souvent sur place leurs collègues masculins qui s'épuisent en efforts démesurés.

Les sports collectifs par contre demandent des ajustements plus fins. Ils seront abordés dans le prochain numéro de la revue.

Le choix de l'habillement

Lieu d'expression de l'identité des adolescentes, la salle de sport prend parfois des allures de «love parade». Le professeur doit rendre attentives les jeunes filles à la nécessité d'un équipement adéquat.

Sujet délicat, particulièrement pour les enseignants masculins, le port d'un soutien-gorge spécifique! La poitrine est constituée de glandes mammaires et de graisse enveloppées de tissus qui se détendent sous l'effet répétés d'impulsions. Un soutien-gorge classique ne suffit pas pour assurer un bon maintien; de plus les structures métalliques qu'il renferme en général peuvent s'avérer dangereuses lors d'un choc (rupture). Les magasins de sport commercialisent depuis des années toute une gamme de bodys ou tops destinés à la pratique sportive.

Bibliographie

Arnaud, Pierre; Terret, Thierry: Histoire du sport féminin. Paris: L'Harmattan, 1996.
Davisse, Annick; Louveau, Catherine: Sports, école, société: la différence des sexes. Paris: L'Harmattan, 1998.
Broeckaert, Luc. Baeyens, Luc: La femme et le sport en questions. Louvain: ACCO, 1990.

A l'écoute des différences

Avant d'envisager le défi de la mixité, le professeur d'éducation physique ou le moniteur doit garder à l'esprit les spécificités générales des adolescentes:

Particularités physiologiques	*Conséquences pour l'activité physique*
Hyper laxité ligamentaire	Avantage pour les sports requérant la souplesse. **Inconvénient:** danger accru d'entorse de la cheville notamment.
Courbure lombaire plus prononcée	Engendre la bascule du bassin vers l'arrière avec risques accrus de douleurs lors d'impacts répétés. Privilégier le renforcement de la ceinture abdominale-dorsale.
Musculature moins développée	Les garçons «prennent» du muscle, les filles du tissu graisseux. **Conséquences:** prise de poids, mobilité et coordination réduites, risque de blessures. **Avantages:** meilleure isolation thermique, flottaison accrue.
Développement de la poitrine	Premier signe clinique de la puberté, motif de gêne et d'inhibition pour certaines.
Menstruations	Ne constituent en principe aucune gêne à la pratique sportive. Elles s'accompagnent cependant d'une plus grande fatigue et d'une irritabilité à fleur de peau!
Cœur plus petit et plus rapide	Proportionnel à la taille (en moyenne inférieure de 10 cm à celle des garçons) et au volume musculaire à irriguer. Cette différence n'induit donc pas de grandes adaptations pour l'enseignant.