

AVIRON FÉMININ

MANUEL

.....
ACCUEILLIR
.....
ET ENCADRER
.....
DES RAMEUSES
.....





SOMMAIRE

p.4 INTRODUCTION

p.6 CONFIANCE

p.8 MOTIVATION

p.11 DU GROUPE VERS L'INDIVIDUEL

p.14 ENTRAÎNEMENT & ESPRIT DE COMPÉTITION

p.19 SANTÉ

p.21 PLAISIR

FFA

ÉDITORIAL



L'aviron est un sport qui convient parfaitement aux femmes et aux jeunes filles.

Non traumatisant, l'aviron développe harmonieusement les silhouettes et l'ensemble des qualités physiques. Mais si l'aviron féminin peut se pratiquer à haut niveau, c'est également une activité de remise en forme idéale qui peut se pratiquer à tout âge.

Les rameuses peuvent s'épanouir seules ou en groupes, que ce soit sur l'eau ou en salle. La dimension collective de l'activité est particulièrement appréciée de l'ensemble des pratiquantes.

La mixité est également un des points forts de notre sport, puisque les filles évoluent lors des mêmes événements que les garçons et rament de plus en plus souvent dans les mêmes embarcations, y compris en compétition, lors d'épreuves mixtes.

Accueillir des rameuses, jeunes et adultes, les former, les fidéliser et en emmener certaines au plus haut niveau est l'ambition de notre fédération et le quotidien de tous nos clubs.

Cette ambition nécessite toutefois de bien connaître ces publics, leurs attentes, pour mieux les accueillir et mieux les encadrer. Tel est l'enjeu de ce document qui permettra à tous, éducateurs sportifs comme dirigeants, de mettre en place les politiques sportives permettant au plus grand nombre de rameuses de s'épanouir dans la pratique de l'aviron.

Avec 36,8% de licenciées féminines en 2015 (chiffre en augmentation constante), la FFA s'inscrit dans les fédérations dont la parité est un objectif réaliste. Gageons que ces quelques conseils participent à l'atteinte de celui-ci.

Bonne lecture !

Jean-Jacques MULOT

Président de la Fédération Française d'Aviron

INTRODUCTION



***Entraînez-vous des jeunes femmes ?
Pensez-vous exceller dans ce domaine ? Comment le savez-vous ?
Avez-vous déjà posé la question aux rameuses ?***

Avec une approche juste et une attitude adaptée, vous pouvez apprendre aux filles à devenir des gagnantes habiles, compétitives et confiantes. Ceci n'est pas une discussion autour de l'égalité!

La question est simplement de prendre conscience que votre succès en tant qu'entraîneur(e) d'un équipage féminin dépend de votre compréhension de quelques différences clés entre les deux genres.

Les rameuses ne sont pas moins compétitives que les rameurs. Elles ne sont pas moins talentueuses, intelligentes ou habiles. Il y a beaucoup de plus de similitudes sur la manière dont les hommes et les femmes abordent le sport et la compétition que de différences. Les facteurs de la performance sont les mêmes pour toutes et tous. Cependant, il y a quelques particularités que les entraîneurs doivent connaître pour aider les jeunes filles à exprimer tout leur potentiel.

Faites entrer les rameuses dans la bataille !

Ne les laissez pas donner des excuses ni baisser les bras. Si elles croient qu'elles n'ont pas à s'engager à 110 % à chaque entraînement, elles ne sauront jamais ce que cela fait de gagner la position de favorite. Elles ne comprendront jamais l'implication et l'engagement nécessaires pour progresser.

Bien entendu, chaque sportive est unique et mérite d'être respectée et entraînée en tant que telle. Ce document reprend les tendances générales pour vous donner des informations utiles et vous aider à adapter au mieux votre pédagogie.





CONFIANCE



"La clé de la relation entraîneur-entraînée,,

Les athlètes féminines souhaitent être reconnues en tant qu'individus. Comprendre leur personnalité, leurs motivations dans la vie, leurs objectifs dans le sport, vous permet de définir la manière d'établir une relation de confiance avec elles et de trouver l'approche leur permettant de donner le meilleur d'elles-mêmes.

CONSEIL

Apprenez à les connaître et déterminez ce qu'elles attendent de vous. Développez un style de communication personnalisée avec chacune d'entre elles.

De manière générale, les jeunes filles font confiance à leur entraîneur. Elles le respectent, sans le juger ni lui demander de prouver qu'il a raison. Elles apprécient l'attention qu'il leur porte et lui expriment leur gratitude. Elles appliquent les consignes pour progresser mais aussi pour faire plaisir : elles y mettent tout leur cœur et toute leur énergie.

Efforcez-vous de passer autant de temps avec chacune des rameuses pour éviter d'être accusé de favoritisme.

Elles attendent que l'on prenne en compte les contraintes de leur vie en dehors de l'entraînement. Elles reconnaissent qu'elles ont parfois du mal à se déconnecter de leur vie quotidienne et de leurs problèmes quand elles arrivent au club.

Chaque sportive est unique. Comprenez le défi que les rameuses relèvent en essayant de trouver un équilibre entre le sport et les autres domaines de leur vie.

Il est par contre fréquent de rencontrer des sportives qui n'ont pas confiance en elles, même parmi des rameuses performantes. Elles attribuent plus souvent leurs compétences et succès au hasard qu'à leur talent ou leur travail. Elles se basent beaucoup sur ce que pensent les autres (entraîneurs, coéquipier(e)s, membres de la famille,...) et moins sur leurs sources internes de confiance. Cela les fragilise et les rend moins constantes dans la performance.

Gardez à l'esprit que pour avancer vite, les rameuses ont besoin de se sentir en confiance. Vous devez plutôt booster leur ego que les calmer. Utilisez une approche positive. Quand elles échouent, ne les accablez pas, aidez-les à apprendre de leurs erreurs et à se reconcentrer.

Les filles ont tendance à être exigeantes envers elles-mêmes. Elles se focalisent souvent sur leurs fautes et sur ce qui ne va pas, ce qui engendre rapidement découragement et moindre engagement dans la pratique.

Aidez-les d'abord à relever tout ce qui est bien réalisé dans une séance ou un exercice pour construire leur capital confiance et leur ressenti de satisfaction face à un travail bien effectué. Trouvez ensuite avec elles des solutions pour ce qui peut encore être amélioré.

CONFIANCE

Attention ! Cela ne signifie pas qu'elles veulent être constamment félicitées, mais qu'elles souhaitent l'être quand cela est justifié. Bien utilisés, les compliments augmentent la motivation et la confiance chez les sportives.

Les filles ont tendance à prendre pour elles les remontrances adressées à un groupe. Elles les intériorisent, pensent avoir fait perdre leur équipe et déçu leur entraîneur.

- Utilisez des critiques constructives.

LA QUESTION DU GENRE DE L'ENTRAÎNEUR

Il n'est pas obligatoire de confier l'encadrement des rameuses à une femme.

Les compétences requises pour amener une sportive à son meilleur niveau se retrouvent chez tout(e) entraîneur(e) : analyser, planifier, régler, instaurer la confiance ... Nul besoin d'être une femme pour être au top de ce côté-là !

Par contre, l'approche doit être adaptée. Il faut impérativement que la personne qui entraîne soit sensible aux spécificités féminines et motivée par le projet.

Enfin, l'entraîneur n'est pas le seul à contribuer à l'épanouissement des jeunes filles au sein des clubs. La relation avec une « marraine » confidente (rameuse sénior, dirigeante, accompagnatrice...) peut jouer un rôle important pour les plus jeunes.



Je pense que la relation avec l'entraîneur est une clé du succès. Il n'est pas là pour être un copain ou rigoler avec ses athlètes. Il dicte une conduite et une stratégie et si on est d'accord avec lui, on la suit. En skiff, je ressentais mon bateau et savais le faire glisser avec mes points forts. J'avais des points faibles, la puissance physique notamment, mais mon entraîneur de club ne se focalisait pas dessus. Il m'a transmis son envie de battre les autres avec mes moyens. Il avait confiance en moi et en mon potentiel. Cela transmet une certaine sérénité et permet de travailler dans de bonnes conditions.

Inène PASCAL

Championne de Fance et qualifiée aux Jeux Olympiques de Pékin

MOTIVATION



"Se construit et s'entretient au quotidien,,

Tout athlète a des facteurs motivationnels qui lui sont propres, soit intrinsèques, soit extrinsèques, en lien avec son histoire personnelle. La motivation fluctue au cours de la vie sportive.

Si l'on souhaite que la pratique soit pérenne, il faut inciter les filles à trouver la motivation en elles et non « pour faire plaisir à l'entraîneur qui croit en elle » ou « pour mériter l'attention familiale ». Cela permet d'éviter que les échecs n'entraînent une dévalorisation personnelle (« je suis nulle ») nuisant à la confiance en soi nécessaire pour performer, voire même l'arrêt de la pratique.

Faites en sorte de leur assurer une place où elles se sentent en sécurité pour qu'elles puissent performer.

Les jeunes filles choisissent une activité sportive pour plusieurs raisons : faire partie d'un groupe, développer des capacités physiques et des habiletés, trouver un équilibre personnel, élargir leur cercle d'amis.

Les barrières qu'elles peuvent rencontrer sont des manques d'encouragement, d'opportunités, de qualités physiques de base, d'incompatibilité avec d'autres activités, une faible estime de soi et l'incompréhension de parents, d'amis, ou d'entraîneurs, qui associent sport avec masculinité.

Les jeunes filles viennent dans nos clubs en partie pour la vie de groupe. C'est l'une des raisons pour laquelle elles discutent plus dans les vestiaires et pendant les échauffements. Cela ne signifie pas qu'elles n'ont pas vraiment envie de ramer, mais qu'elles se soucient des autres et de ce qui se passe.

Donnez-leur du temps pour encourager leurs coéquipières et échanger avec elles, puisque leur force c'est « I LOVE MY TEAM ». Mais sachez également leur rappeler quelle est leur contribution personnelle, pour qu'elles progressent individuellement et fassent monter le niveau du groupe. Prenez le temps de construire votre équipe en expliquant à chacune d'entre elles son rôle et la manière d'aider son équipe. Investissez du temps pour développer les relations entre les coéquipières.

Vous avez certainement entendu de nombreuses excuses pour justifier des absences aux entraînements : trop de devoirs, une fête de famille, un rhume, ... Une séance dure environ 2h, sur une journée de 24h. Vos rameuses ont souvent le temps de venir s'entraîner. De la même manière qu'elles ne sèchent pas les cours, apprenez leur que pour gagner leur place dans une équipe, elles doivent être présentes à chaque entraînement.

Montrez aux rameuses que vous croyez en elles car elles veulent être soutenues en tant que personnes et en tant que sportives.

Les sportives reconnaissent qu'elles ont besoin de sentir qu'elles peuvent parler de tout à leur entraîneur. Elles avouent qu'elles souhaitent avoir beaucoup d'explications.

Soyez patient. Les jeunes filles ont de l'imagination et aiment partager leurs pensées et leurs sentiments. Écoutez-les, posez-leur des questions, puis une fois qu'elles se sont exprimées, amenez-les à se reconcentrer sur l'activité.

La diversité des supports, programmes et animations peuvent amener les sportives à connaître la réussite en développant de nouvelles compétences ou en atteignant des objectifs.

Créez des challenges qui permettent aux filles de découvrir toutes leurs capacités physiques. Elles seront souvent surprises de ce qu'elles peuvent réaliser !

Le bruit du moteur, l'éloignement du bateau de sécurité par rapport aux équipages incitent souvent l'entraîneur à crier lorsqu'il s'adresse aux rameuses. Les jeunes filles étant très sensibles au ton employé et au langage corporel, elles peuvent interpréter cette élévation de la voix comme le fait que vous êtes énervés ou mécontents de ce qu'elles font. Elles éprouvent des difficultés à séparer le ton de la voix du message.

Réservez les tons durs et les expressions fermées pour les moments où vous êtes vraiment fâchés. Sinon, parlez posément, sans crier, et adoptez une posture neutre et ouverte. Le cas échéant, expliquez que vous communiquerez différemment en bateau (fort, directif et bref) et au sol (détaillé, sensible, avenant).

Les filles aiment apprendre et performer par la maîtrise du geste plus que par la domination sur les autres. Elles apprécient aussi prendre des responsabilités.

Encouragez l'investissement des rameuses dans la vie sociale du club. Informez les parents de votre philosophie d'entraînement, en insistant sur le fait que leur soutien et leurs encouragements sont importants.

Attention : *Même les meilleures rameuses veulent rester dans un cadre sécuritaire et recherchent un sentiment d'appartenance. Des femmes sérieusement motivées sont aussi performantes que des hommes sérieusement motivés. La différence est la motivation, pas la compétitivité.*



Je n'ai pas de recette miracle. Je m'efforce d'accompagner les filles dans la franchise, la confiance, avec un niveau d'exigences permettant les progrès. J'attache de l'importance à la progressivité, la capitalisation d'expériences et les échanges entre générations pour proposer des projets à long terme. Tout se résume par : intérêt, mise en confiance et respect.

Xavier DORFMANN

Champion olympique et entraîneur des rameuses de l'AC Aiguebelette



J'ai eu la chance de m'entraîner dans deux Pôles différents et d'avoir connu plusieurs entraîneurs. À tous niveaux, j'ai apprécié les coachs « humains » : ceux qui, quand ils posent la question « Salut, ça va ? », attendent la réponse ! C'est avec ces personnes que j'avais envie de partager mon projet sportif. Quand j'allais à l'entraînement, j'avais ma vie « perso » en tête et j'éprouvais parfois des difficultés à en faire abstraction. Au fil du temps, j'ai appris à me centrer sur ma performance, repousser mes limites, accepter la douleur et la dépasser. Car en aviron, il ne faut pas seulement « ramer joli », il faut surtout pousser fort (je l'ai compris plus tard) ! J'ai apprécié les entraînements communs avec les hommes, par exemple les séances de musculation en miroir (deux sur le même atelier en même temps), pour nous obliger à être aussi explosives qu'eux. Ce sont peut être des choses toute bêtes mais il faut se servir de leur force pour progresser !

Eugénie VINCE

Championne de France et sélectionnée aux Championnats du Monde

L'ACCUEIL STRUCTUREL DU CLUB

L'idée n'est pas de disposer d'installations haut de gamme, mais de penser à quelques détails qui pourront faire la différence pour que les rameuses se sentent bien au sein des clubs :

- Offrir des vestiaires entretenus (poubelles nombreuses et adaptées,...) et chauffés ;
- Mettre à disposition des miroirs et un sèche-cheveux, notamment l'hiver ;
- Garantir un bon éclairage extérieur du club pour rassurer les jeunes filles et leurs parents ;
- Créer un lieu de convivialité, un espace dédié propice à partager ensemble, discuter (goûters, anniversaires,...).

Chaque club peut mettre en place des rituels favorisant les temps conviviaux (celle qui est tombée à l'eau doit rapporter un gâteau élaboré par ses soins la semaine suivante, récompense de l'assiduité aux entraînements,...).

TENUES ET RÉCOMPENSES

L'aviron souffre d'une image peu valorisante pour les féminines. Les rameuses sont encore parfois considérées comme des sportives sans féminité. Il est donc important de contribuer à rendre cette pratique attractive.

Ainsi, lors de la réalisation des tenues de club ou lors des remises de récompense, pensez à réaliser des vêtements adaptés aux féminines au niveau de la coupe, des couleurs et de la taille. De jolies tenues ne feront qu'accroître leur fierté de porter les couleurs de leur club et renforceront leur sentiment d'appartenance à un groupe.

DU GROUPE VERS L'INDIVIDUEL



" Pour profiter des atouts de l'aviron,,

Les relations dans un groupe de filles peuvent être symbolisées par une toile d'araignée. Les filles sont toutes liées au groupe d'une manière ou d'une autre. Elles se sentent toutes sur le même plan. En aviron, elles vont souvent chercher à créer et à maintenir des relations avant de se soucier de leur capacité à bien ramer et à être performantes. Les tenues vestimentaires, les mascottes, les chansons « rituelles »... sont autant de manières de marquer leur appartenance au groupe.

Cependant, quand cela va mal, à la manière d'une toile d'araignée dont on détache un point, tout s'écroule. Les ressentiments et désaccords prennent des proportions parfois démesurées, ce qui amène les filles à perdre de l'énergie et de la concentration indispensables à la performance.

Veillez à maintenir cette alchimie, cette cohésion de groupe. Soyez vigilant et intervenez rapidement si vous constatez des tensions, afin d'arriver en période de compétition avec une équipe soudée et forte.

Les filles n'aiment pas être séparées. Ou plutôt, le groupe n'accepte pas facilement que l'une d'entre elles soit traitée différemment.

Favorisez les groupes de niveau, pour que celles qui se débrouillent le mieux ne soient pas obligées de se démarquer des autres pour continuer leur progression. Faites parfois ramer les meilleures dans la catégorie supérieure, pour qu'elles aient des coéquipières à leur niveau et ne se sentent pas en marge du groupe en ne faisant que du bateau court. Ces dispositions sont maintenant possibles grâce aux évolutions du code des régates concernant les catégories d'âge et de sexe.

Chaque individu a des motivations et des attentes différentes. L'entraîneur doit en tenir compte dans sa gestion du groupe, tout en veillant à faire travailler les rameuses dans le même sens pour atteindre l'objectif collectif.

Même lorsqu'elles rament en bateaux courts, les filles s'entraînent souvent à plusieurs, avec des adversaires potentielles. Cela peut mener à des tensions.

Évitez-les en faisant sentir à chaque rameuse qu'elle a de la valeur à vos yeux.

Créez un environnement plaisant, en incluant des temps sociaux et une grande variété de challenges individuels et collectifs.

Évitez la formation de « cliques » en mélangeant les rameuses et en changeant les paires régulièrement.

LA PRATIQUE DU BATEAU LONG

La pratique en bateau long est un élément moteur pour l'adhésion des féminines au projet sportif. Cette pratique, exigeante techniquement dans son rapport à l'ensemble, correspond bien à l'état d'esprit féminin, qui se révèle dans cette forme de concentration collective.

La pratique en bateau long est assez facile à privilégier dans les jeunes catégories avec une vie de groupe intense et un projet sportif collectif. La rupture arrive par contre dès 17-18 ans, avec une recherche plus grande de la performance individuelle et l'augmentation nécessaire de la pratique en skiff ou deux sans barreur.

Même si les rameuses doivent réaliser beaucoup de sorties en bateau court, l'animation hivernale peut consacrer des temps forts de regroupement des féminines, des temps qui donnent envie de se rassembler plus souvent malgré les contraintes, des temps qui donnent envie de s'entraîner individuellement pour participer activement aux regroupements. Des objectifs de groupe peuvent être maintenus même si certaines rameuses vont jouer leur carte individuelle.

- *Favorisez les sorties en bateaux longs dans toutes les catégories.*

Attention : *S'il est intéressant de provoquer des regroupements féminins (inter-catégories ou inter-clubs) pour créer une dynamique, il faut cependant veiller à ce que le niveau d'engagement de chaque rameuse soit similaire. En effet, les rameuses auront du mal à accepter de préparer un équipage avec des coéquipières qui s'entraînent deux à trois fois moins qu'elles ou qui ne sont pas motivées.*



LA PRATIQUE DU BATEAU COURT

La pratique en bateau court est incontournable pour élever le niveau de performance individuelle. À un certain niveau, elle doit donc être programmée et privilégiée, mais toujours animée avec une très grande variété. Pour dynamiser cette pratique en bateau court, l'entraîneur doit intervenir de différentes manières :

Sortie suivie quasiment intégralement :

L'entraîneur est un véritable soutien, il porte attention aux rameuses individuellement. Il donne du temps à chacune d'entre elles sans être dans un « zapping » perpétuel de l'une à l'autre.

Sortie en toute autonomie :

Après avoir fixé les objectifs techniques et physiques et donné les critères de réussite à la rameuse, l'entraîneur la laisse travailler en autonomie. Un débriefing en fin de séance permet à la sportive et à l'entraîneur de faire le bilan du travail effectué et fixer les objectifs du prochain entraînement.

Sortie en groupe :

L'animation collective doit être recherchée même lors des sorties en bateau court. Contrairement à certaines idées reçues, il est intéressant de favoriser les bords à bords avec les féminines, tout en faisant attention à bien contrôler les charges d'entraînement (cadences, pulsations). La notion de partenaire d'entraînement est alors mise en avant, plutôt que celle d'adversaire. L'entraîneur peut décaler les départs des temps de travail en cas de niveaux hétérogènes ; les filles les plus rapides partant en dernier. L'objectif doit être de se dépasser, pour dépasser les autres. Ces séances avec handicap servent de repères, la rameuse qui en rattrape une autre sait qu'elle progresse et qu'elle fait progresser sa coéquipière qui résiste à son retour. Elle participe donc doublement au projet du groupe. Le cumul des performances d'un groupe de skiffeuses sur une distance donnée permet de mettre en avant des records de groupe, en phase d'apprentissage ou de perfectionnement. La notion de records à battre ou de défis à relever peut aussi permettre de créer une dynamique positive.

Sorties mixtes filles/garçons :

Il est intéressant de travailler en mixité sur certaines séances à condition que les niveaux soient relativement homogènes. Les situations de confrontation avec des garçons sont particulièrement bénéfiques dans la catégorie Jeune, car elles enlèvent la pression de la victoire contre une rivale et permettent aux filles de se libérer plus facilement.

Il est également possible de croiser les programmes pour accroître cette dynamique collective. Ainsi les féminines peuvent effectuer un travail de type B2 à cadence 20 lorsqu'un équipage masculin effectue un travail de type B1 à cadence 18.

ENTRAÎNEMENT & ESPRIT DE COMPÉTITION



" Pour progresser et apprendre à gagner,,

Il existe des différences observables entre femmes et hommes. Cela peut permettre de comprendre que certaines caractéristiques sont propres à chaque individu et ne sont pas liées à leur genre, tandis que d'autres peuvent se retrouver plus spécifiquement au sein d'un public féminin et induire une approche différente des entraînements.

DIFFÉRENCES PHYSIQUES

Les variations observables entre homme et femme sont essentiellement liées à la taille, au poids et à la masse musculaire. Plus grands (de 10 à 15 cm), plus lourds (de 10 à 15 kg environ), les hommes ont une masse musculaire plus importante que les femmes. Ces dernières ont au contraire plus de tissus adipeux : 33 % de la masse corporelle en moyenne, contre 21 % chez l'homme. Si cela désavantage grandement les femmes en athlétisme, notamment dans les épreuves de saut, l'impact est plus mesuré en aviron, qui est un sport porté.

DIFFÉRENCES PHYSIOLOGIQUES

La différence notable entre l'homme et la femme se situe avant tout au niveau de la force musculaire, du fait d'une production de testostérone moindre chez la femme. Le niveau de force peut alors être réduit de moitié par rapport aux hommes.

Par contre, si les hommes et les femmes sont égaux en réserve de glycogène (l'équivalent de 3h de sport intense environ), les courses d'endurance sont plutôt favorables aux femmes. Ainsi, plus une course est longue, plus l'écart de performance entre les deux sexes se réduit.

Le phénomène d'hypertrophie musculaire est moins visible chez la femme. L'écart s'observe surtout au niveau des membres supérieurs, car la masse musculaire y est plus faible. Ce constat a incité les entraîneurs nationaux à créer un circuit de musculation C2 spécifique pour les féminines, avec plus d'ateliers pour palier à ce déficit de masse musculaire du haut du corps. La réalisation d'exercices spécifiques (gainage, pompes, tractions) peut également être bénéfique après les sorties.

Par contre, tous et toutes ont les mêmes capacités en ce qui concerne la contraction musculaire. Il n'existe pas de différence d'entraînabilité de la force entre l'homme et la femme. Cela signifie qu'un programme d'entraînement bien réalisé permettra aux hommes, comme aux femmes, de progresser.

Les différences hormonales provoquent également une puberté plus précoce d'environ deux années chez la femme. Le développement de certains facteurs de la performance est à donc mettre en place plus tôt chez les filles que chez les garçons.

Par exemple, l'apprentissage de la musculation peut s'effectuer dès la puberté chez les jeunes filles, soit vers 12-13 ans, en veillant néanmoins à respecter une certaine progressivité.

En ce qui concerne la consommation maximale d'oxygène (VO₂max), les valeurs absolues sont plus faibles chez la femme. Cependant, si l'on rapporte cette valeur à la masse corporelle, et encore plus à la masse maigre de la rameuse, on constate que les valeurs sont similaires chez l'homme et chez la femme.

La programmation de l'entraînement, telle qu'elle est préconisée par la FFA, permet d'améliorer la VO₂max dans les mêmes proportions pour les deux sexes.



Pour moi, il n'y a pas de miracle. Pour concurrencer les autres nations, il faut s'entraîner dur. Nous sommes trop loin sur le plan ergométrique, et pourtant nous n'avons rien à envier à ces rameuses par rapport à la morphologie. Pour y arriver, il faut développer une relation de confiance avec l'entraîneur. Ça marche dans les deux sens. On ne demande pas de traitement de faveur par rapport aux hommes, juste que notre projet sportif ait la même valeur que le leur.

Stéphanie DECHAND

Championne de France et sélectionnée aux Jeux Olympiques de Pékin

ÉMULATION

À leur arrivée dans un club, les jeunes filles ne sont pas forcément intéressées par la pratique de compétition. L'objectif premier doit donc être leur formation de rameuse, avant de développer leurs qualités de compétitrices. Pour cela, il faut donc penser à :

- Former des groupes de filles, voire des groupes mixtes de genre ou de catégorie si elles sont peu nombreuses pour créer une dynamique au sein du collectif féminin ;
- Valoriser l'entraide et le rôle de coéquipière ;
- Organiser des séances en bateaux collectifs en alternance avec le bateau individuel ;
- Réaliser les échauffements de manière ludique, pour commencer la séance collectivement et développer des habiletés motrices (jeux de ballon, footing, exercices de coordination : exercices de type fitness, step, pas chassés, corde à sauter...). Les séances en musique sont aussi fortement appréciées.

Tout au long de la saison, l'entraîneur peut recueillir encore plus d'investissement de ses rameuses en cherchant à les faire participer à un résultat collectif. Ces formes de travail lui permettront d'obtenir autant d'informations individuelles. Exemples :

Course à pied sous forme de relais : 6000 m à 4 (4 x 1500m) : l'entraîneur prend en compte les temps individuels, le temps global du groupe et établit les records. Améliorer les performances individuelles et de groupe devient l'objectif d'une future séance.

Pratique collective en skiff : 4 filles rament en skiff sur 2000 m à cadence 18. Les temps de chacune sont additionnés pour former un temps de groupe qu'il faut alors améliorer régulièrement à l'occasion de séances ciblées.

Pratique collective à l'ergomètre : le groupe a une distance à réaliser collectivement, par exemple 20 km à 4. La meilleure fait plus de distance, la moins forte moins, mais le temps du groupe devient l'objectif premier au fil des séances pour favoriser les progrès individuels.

Défis sportifs : inciter les féminines à « jouer » : record de pompes, de tractions, de maintien en position de gainage, record sur un parcours en course à pied, record sur 100 m à l'ergo ou en bateau, atteindre les 30/40 kg en C2 pour les tirades rowing... Ces défis permettent de développer la culture sportive et de bousculer les hiérarchies établies par les courses en bateau.

DIVERSITÉ

L'entraîneur combine en permanence jeux et apprentissages, notamment grâce à une très grande variété de situations et de jeux sportifs. Les parcours d'habileté, les jeux, la préparation des brevets de rameur, la participation au Challenge Jeune Rameur, les séances de type fitness, l'AviFit, les sports collectifs ou les activités d'endurance (vélo, natation, course à pied, ski de fond, etc...) sont autant de situations qui permettent de développer les qualités athlétiques de base.

- *Au sol ou en bateau, la diversité apporte de la richesse et le plaisir de ramer perdure.*



Je vois tout de suite si l'entraîneur est motivé pour nous suivre. C'est important de se sentir soutenue, cela permet d'aller plus loin dans l'effort. J'apprécie également que le projet sportif soit clair, au moins je sais pour quoi je m'investis. Je suis consciente que pour atteindre le haut-niveau, il faut que je sois plus forte individuellement. Je trouve donc que les séances hebdomadaires de B2 à l'ergo, ainsi que les piges en skiff en décembre sont de bonnes initiatives. Cela me permet de savoir où j'en suis dans ma progression, et me motive pour m'entraîner encore plus qu'avant. Mais j'avoue que si les séances pouvaient être plus variées pour effectuer le même travail physiologique, cela serait indéniablement un plus !

Justine LECOMTE

Championne de France et sélectionnée aux Championnats du Monde

PROGRÈS

Dans n'importe quelle activité, l'entraîneur n'hésite pas à faire réaliser les parcours ou les situations plusieurs fois, individuellement puis par équipe, sous forme de relais ou de record de l'ensemble de l'équipe. La diversité augmente les possibilités de réussite pour les jeunes filles, qui peuvent se voir attribuer des points par élément réussi. Cela permet d'éviter que « la peur de perdre » ne prenne le dessus. En développant le goût de l'effort, il est possible de valoriser la progression, qui pourra ensuite mener à la victoire.

■ *Mettez en valeur le potentiel plutôt que les succès immédiats.*

Il faut prendre le temps de former les rameuses. Le livret du rameur peut être utilisé pour permettre à chacune de s'auto-évaluer ainsi que de formaliser la progression et l'accès à l'autonomie dans les différentes embarcations.

Valoriser la progression en musculation :

Séance 6 répétitions maximales sur 5 mouvements, avec un groupe de x filles

15 octobre : record du groupe 1100 kg (objectif janvier 1200 kg)

15 janvier : record du groupe 1210 kg (objectif avril 1300 kg)...

Cette stratégie est applicable à tous les programmes d'entraînement. L'atteinte des objectifs est l'occasion d'associer un moment convivial.

Afficher les records :

Sur un travail 2x20' B2, sur un 100 m à fond à l'ergomètre, ou sur un parcours identifié en bateau.

Afficher un tableau récapitulatif des entraînements :

Chacune note son entraînement du jour, ce qui incite les rameuses à ne pas manquer de séance ou à la rattraper.

TEMPS D'ÉCHANGE

La séance offre certains temps de pause identifiés qui permettent de s'exprimer, d'échanger avec les autres rameuses et avec l'entraîneur pour comprendre avec précision les objectifs. Ces temps privilégiés (avant la séance, pendant les demi-tours, pendant les étirements, etc) permettent :

- *d'expliquer avec précision les exercices à réaliser ;*
- *de donner des critères de réussite pour permettre à la jeune rameuse de savoir si elle a réussi et si elle a progressé ou non ;*
- *d'évaluer les progrès au même titre que les résultats.*

Les temps d'échange peuvent être formels, c'est-à-dire prévus à l'avance, par exemple un entretien individuel de 20 minutes par mois, ou informels, c'est-à-dire improvisés à chaque fois que nécessaire.

Les rameuses ayant atteint un certain niveau de performance ont accumulé des connaissances et sont conscientes de leurs forces et de leurs faiblesses. Elles apprécient alors que l'entraîneur écoute leurs idées et propositions concernant leur entraînement.

Écoutez vos rameuses et associez-les aux décisions que vous prenez en matière d'entraînement et de performance. Gardez toujours une communication ouverte.

Les filles savent qu'il faut s'entraîner dur, mais elles aiment quand les séances sont variées et procurent du plaisir. Elles ont besoin de savoir que toutes les rameuses du groupe font des efforts et prennent les entraînements au sérieux. Toutes les séances doivent être cadrées et avoir un objectif clairement annoncé.

- *Proposez des séances variées, structurées, ludiques et introduisez des défis.*

Beaucoup de sportives considèrent être des athlètes avant d'être des femmes. Elles veulent être poussées aussi dur que les hommes et exigent les mêmes attentes. Adapter son coaching aux féminines ne signifie pas diminuer la charge d'entraînement ou les exigences techniques.

- *Fixez régulièrement des objectifs atteignables et mesurables.*



Les Françaises peuvent-elles être performantes au niveau international ?

Bien sûr que oui ! Mais pour cela, il faut travailler sérieusement. Pour celles qui ont des ambitions de haut-niveau, l'objectif est d'atteindre progressivement les 18 à 20h d'entraînement par semaine. Le renforcement musculaire du haut du corps doit faire partie des priorités. Et je dirais aussi qu'il ne faut pas que les filles se fixent de limite, mais qu'elles se donnent les moyens de leur ambition !

Christine GOSSÉ

Cheffe du secteur aviron féminin

Important ! *L'éducateur sportif, après les parents et les professeurs, devient un modèle pour les athlètes. Les jeunes filles vont avoir tendance à chercher en permanence son approbation et à prendre ses encouragements pour des signes d'affection. Il convient par conséquent d'être vigilant et de veiller à ne pas entrer dans le jeu des adolescentes en fixant un cadre à ne pas dépasser. Les entraîneurs ne doivent pas utiliser la séduction pour avoir une influence sur la rameuse. Cela peut avoir un effet néfaste, non seulement sur la motivation à moyen et long terme par rapport à la pratique de l'aviron, mais également sur la construction identitaire de la jeune fille.*

SANTÉ

" Pour fidéliser dans la durée,,

L'entraîneur doit aussi tenir compte dans son discours du degré de maturité de la jeune fille. À l'adolescence, la problématique du « corps qui change » et du développement des organes sexuels est au cœur des préoccupations, entraînant une certaine fragilité et complexité psychologique.

■ Évitez les remarques désobligeantes sur le poids ou la silhouette des rameuses.

Les filles ont souvent du mal à accepter les changements qui surgissent avec la puberté. La mauvaise gestion de la thématique « poids », quelle que soit la catégorie (TC ou PL), a contribué à l'abandon de nombreuses rameuses talentueuses.

■ Valorisez le développement des qualités athlétiques pour faire évoluer et accepter des codes esthétiques différents de ceux des magazines de mode.

Troubles de l'alimentation, aménorrhées et manque de calcification des os forment la triade de la sportive et peuvent entraîner d'importants problèmes de santé.

L'aménorrhée est un dysfonctionnement du cycle menstruel avec l'absence de règles chez les femmes pubères. Les causes sont essentiellement un apport énergétique trop faible et un entraînement intensif chez des sportives ayant un faible poids de corps ou un taux de graisse peu élevé. Cela a des conséquences néfastes sur les taux d'hormones, pouvant conduire à l'infertilité, mais également sur une moindre minéralisation des os qui augmente le risque de fractures de fatigue et d'ostéoporose.

■ En cas de fatigue persistante, conseillez aux sportives de contrôler leur taux de fer.

Tout problème de surpoids ou d'« affutage » doit être donc abordé avec précaution. Les troubles de l'alimentation peuvent avoir des origines psychologiques telles que : faible estime de soi, manque de capacité à faire face, perfectionnisme, dépression, anxiété et impression de perte de contrôle. Le développement de troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie, ...) peut être accentué par des remarques déplacées ou par des exigences trop importantes de la part des entraîneurs ou de l'entourage.

■ Soyez conscients que les filles retiennent les commentaires faits sur leur corps, les interprétant comme des réflexions sur leur personnalité ou leur valeur. Attachez-vous plutôt au fait que les rameuses soient en forme et performantes plutôt qu'à leur apparence physique.

Cette période ne dure qu'un temps et il est important de rappeler que l'âge d'or d'une rameuse se situe entre 25 et 30 ans. Il faut donc relativiser les performances fluctuantes ou les écarts de poids à l'adolescence et se projeter sur du long terme afin que les rameuses soient encore actives et motivées pour un entraînement intensif à cet âge-là.

■ Soyez vigilants et sachez qu'une jeune fille n'osera pas toujours dire quand elle ne se sent pas bien.

MATÉRIEL

“ Pour améliorer la sensation de glisse,, ”

L'aviron est un sport de glisse et de sensations. Pour ressentir celles-ci, réaliser un geste juste et appliquer la plus grande force, les rameuses doivent être bien installées dans les bateaux. Dès la période d'apprentissage, l'entraîneur doit inciter les filles à développer la phase propulsive de leur coup d'aviron. Le désir de réaliser de nouveaux progrès techniques doit être associé à l'investissement physique afin d'éviter que les rameuses recherchent plus le « ramer joli » que le « ramer efficacement ». Le matériel de perfectionnement doit être adapté aux morphologies des rameuses et à leur potentiel physique.

Proposez-leur des embarcations de portance et de hauteurs de nage adaptées : pour permettre de caler entièrement les palettes dans l'eau afin de générer de bons appuis. Un bateau trop porteur ou réglé trop haut entraîne des difficultés à s'employer pleinement, à donner de la vitesse à sa coque, à tenir l'équilibre du bateau et à être dans des positions de force optimales.

Faites attention à la position des chaussures : Si ces dernières sont de grande taille, il faudra veiller à remonter la planche de pieds de manière à ce que les talons de la rameuse ne soient pas trop au fond du bateau et donc que les tibias ne dépassent pas la verticale en position avant.

Adaptez les réglages des avirons : Les leviers intérieurs utilisés doivent permettre aux rameuses de développer des coups d'aviron sur les amplitudes optimales et de maintenir une cadence élevée. Pour atteindre ou se rapprocher des valeurs angulaires de référence, adaptez les leviers intérieurs puis l'entraxe (afin d'éviter un croisement trop important des poignées). Le levier extérieur est quant à lui lié au niveau de puissance développé par la rameuse. Moins la rameuse est forte, plus il doit être réduit. Il doit permettre d'être efficace en atteignant et maintenant des cadences importantes lors des courses.

Important ! Vous trouverez des informations sur les réglages dans les livrets de formation fédérale.



Les bateaux servent souvent à plusieurs équipages, hommes ou femmes. Pour faire en sorte que les filles soient bien installées, nous équipons les axes avec des « clips » pour bouger facilement les hauteurs. Des mousses de siège sont également utilisées pour les athlètes ayant un petit buste.

Maxime GOISSET
Entraîneur au Pôle France Nancy

PLAISIR

" Pour ne pas oublier l'essentiel,,

Plaisir d'être ensemble, plaisir de la glisse, plaisir de partager des émotions... Les rameuses sont attirées par la vie de groupe et la richesse de l'aventure qu'elles vivent au travers du projet sportif.

Rappelez-vous que les rameuses que vous entraînez sont des filles, des femmes. Elles viennent ramer parce qu'elles trouvent cela plaisant, non parce que c'est un dur travail.

Laissez-les s'exprimer et profiter des situations ludiques autant que possible, tout en leur montrant la direction à suivre et en fixant un cadre.

Diversifiez les activités, les séances, proposez des défis. Les féminines peuvent être des battantes. Plus vous rendez vos situations ludiques, plus vous les garderez concentrées sur l'activité.



J'ai toujours eu plaisir à m'entraîner : me retrouver seule sur l'eau, sans bruit, juste le clapotis de l'eau sur ma coque à la recherche du geste parfait, ou en bord à bord avec d'autres athlètes à trouver des parades pour rester à leur hauteur, en me mettant dans le courant, prenant les courbes plus larges, baissant la cadence s'ils étaient moins rapides, et faire semblant que tout est facile alors que j'étais à 100% de mes capacités, à la limite de ne plus pouvoir m'employer.

Mon plaisir, c'était aussi de ramer avec des coéquipières afin de trouver les mêmes appuis jusqu'à en avoir la chair de poule lorsque l'on est bien ensemble, en osmose, dans la même dynamique.

Toutes ces heures sur l'eau ne sont que du bonheur : la glisse, le bien-être, le relâchement physique et intellectuel, le sentiment d'avoir bien fait l'entraînement, d'avoir repoussé ses limites, de se voir progresser et s'évaluer lors de compétitions pour enfin avoir la récompense en fin de saison.

Bénédicte LUZUY

Championne de France et médaillée d'argent aux Championnats du Monde

CONCLUSION

Un bon entraîneur, c'est quelqu'un qui :

- Est qualifié et continue à se former ;
- Est organisé et gère son groupe ;
- Respecte et écoute les rameuses ;
- Propose des retours réguliers, à la fois constructifs et positifs ;
- Soutient les sportives en tant rameuses et en tant que personnes ;
- Comprend ce qui retient les rameuses et ce qui les motive ;
- Peut adapter ses entraînements aux besoins des rameuses ;
- Propose des séances difficiles, mais agréables et variées ;
- Met la rameuse et ses objectifs au centre du processus d'entraînement ;
- A des espoirs pour chaque rameuse et ose la mettre au défi ;
- Peut être un modèle.

Vous avez ici de nombreuses pistes à explorer.

À vous de voir lesquelles sont les plus adaptées pour vos rameuses et votre personnalité. Même de petits changements peuvent être bénéfiques.



ÉQUITÉ de traitement

CONFIANCE à instaurer

REPÈRES à donner

ÉCOUTE des différents points de vue.





Crédits photos : Daniel Blin + Antonella Battista (p.12)

Fédération Française d'Aviron

17 Bld de la Marne - 94 736 Nogent-Sur-Marne Cedex

www.avironfrance.fr