



Sport et activité physique

« **P**endant de nombreuses années, les femmes ont été cantonnées dans un rôle de 'portefaix'.

Aujourd'hui, en revanche, elles obtiennent des résultats, et se voient acceptées et reconnues comme des athlètes de haut niveau, ce qui leur permet d'avoir davantage confiance en elles. » C'est ce que déclarait, à propos de la percée des femmes dans cette discipline, Sharon Bojczenko, secrétaire de la fédération australienne de canoë, responsable des courses de vitesse.

L'esprit des Jeux Olympiques anciens est le *'kalos kagathos'*, ce qui correspond à la santé et la force physique idéales, ainsi qu'à une intelligence développée associée à un esprit cultivé.

Nous nous proposons d'étudier, ici, ce que nous savons des femmes sportives et de leur bien-être physique. Selon le groupe de recherche de la 'Sociology of Sport' (Sociologie du sport), la pratique d'un sport peut être une expérience individuellement enrichissante tant pour les filles que pour les femmes. En général, le fait d'être une athlète, et plus précisément, d'être une athlète de très haut niveau et d'avoir du talent, change la vision que les femmes ont d'elles-mêmes. Cela peut leur permettre de se sentir plus confiantes, en meilleure santé et plus fortes, plus capables et également, plus aptes à gérer leur vie en tant qu'individus. Il s'agit là d'une perspective importante que nous étudierons ici : en effet, sur le plan social; historiquement, la femme a toujours été décrite comme dénuée de pouvoir, faible et dépendante.

Les conséquences de la participation à un sport ainsi que les capacités psychologiques et physiques des filles et des femmes, dans le sport, font l'objet d'un grand nombre de mythes. Comme nous le savons, à ce jour, ces mythes ont eu pour but de justifier l'inégalité d'opportunités dont jouissaient les filles et les

par Doris R. Corbett*

femmes dans le sport. La communauté de recherche en science et médecine du sport a ouvertement désapprouvé ces mythes. Toutefois, il est malheureux de constater que ces mythes sont, aujourd'hui encore, en vigueur dans de trop nombreux pays. C'est le cas, par exemple, des préjugés suivants :

- la participation à une activité physique ardue peut avoir des répercussions négatives sur la procréation;

- les muscles des sportives deviennent bombés ce qui leur donne un aspect peu attractif;

- les femmes qui pratiquent une activité sportive intense présentent des troubles menstruels;

- les femmes qui pratiquent un sport de contact nécessitant une certaine agressivité perdent leur féminité.

Répercussion de la différence de sexe et de la confiance sur le bien-être

Les athlètes femmes, en particulier, auront tendance à se fixer des objectifs



Partie de football près de Llallagua, en Bolivie.

- les organes de reproduction ou les seins de la femme risquent d'être endommagés lors de la pratique d'une activité sportive;

- la structure osseuse de la femme est plus fragile que celle de l'homme. Par conséquent, le risque de blessure est plus élevé chez la femme;

inférieurs, et ce d'autant plus, lorsqu'il s'agit d'une activité considérée comme masculine. que les retours d'informations ne sont pas clairs et que l'on prête attention aux stéréotypes sociaux. Dans le cas d'activités qui ne sont pas attachées à un sexe particulier (c'est-à-dire, qui sont considérées comme accessibles tant aux

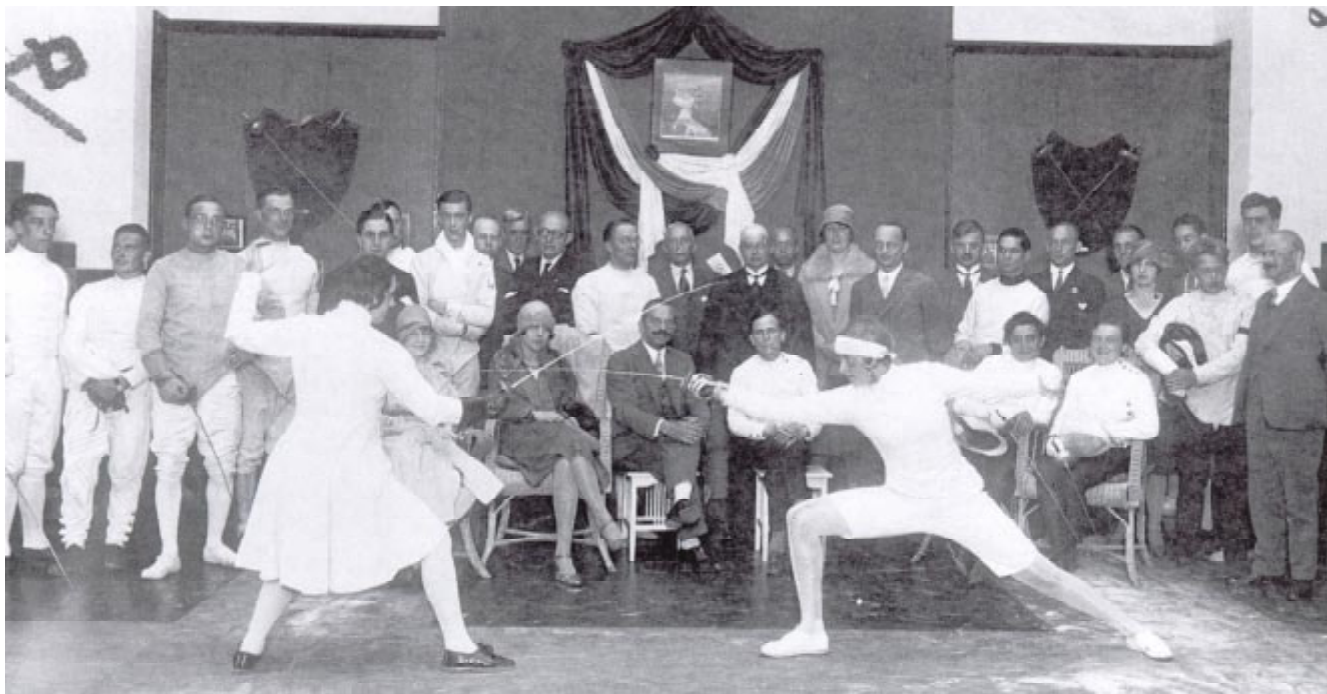
hommes qu'aux femmes) et dans lesquelles les stéréotypes sociaux ont moins d'importance, le niveau de confiance des femmes ou leur condition physique ne sont pas inférieurs. Lorsque le retour d'information est spécifique, le niveau des performances et le niveau de confiance augmentent.

Incidences du conflit des rôles sur le bien-être

Les psychologues se sont penchés sur le problème auquel les athlètes féminines étaient confrontées, à savoir, le conflit entre le rôle que leur confère leur sexe dans la société et leur rôle en tant que sportives, conflit fondé sur l'idée de l'incompatibilité du sport et de la féminité. On constate que les femmes participant à une activité sportive, et particulièrement, à une activité considérée comme plus masculine, se fixent des objectifs moins élevés et ont moins confiance en elles que les hommes. Un grand nombre d'ouvrages a déjà été consacré à ce conflit des rôles chez les femmes athlètes (ou de leur bien-être social et physique). Toutefois, selon des

recherches récentes, les femmes athlètes ne laissent pas apparaître ce conflit, Les recherches montrent, cependant, que les athlètes féminines ressentent ce conflit des rôles tant dans la participation aux compétitions que dans la pratique de l'athlétisme et d'exercices. On aurait pu penser que, dans un monde libéral comme celui dans lequel nous vivons, les stéréotypes sociaux, les définitions et les attentes des athlètes ne viendraient pas s'opposer au concept de la féminité. Dans *'Role conflict and female athlete'*, (Journal of Applied Sport Psychology, 3 [1991]), M. Allison souligne que les idéaux Victoriens en matière de féminité, tels que la docilité, la grâce, la beauté et la passivité sont antinomiques des stéréotypes associés à la compétition (agressivité, force, résistance et accomplissement). Les activités sportives les moins bien considérées pour les femmes sont celles dans lesquelles les opposants se prennent corps à corps et doivent se terrasser l'un l'autre. Par conséquent, les athlètes femmes ne sont pas dans une situation leur permettant de gagner. En

effet, si elles sont compétitives et réussissent bien dans un sport et présentent, de ce fait, un comportement semblable à celui des athlètes hommes, leur comportement est alors considéré comme anti-féminin et elles subissent alors l'incidence du conflit des rôles et perdent leur bien-être physique et mental. Les recherches ont mis en évidence un grand nombre d'éléments sur lesquels se fondent les assertions affirmant que participation aux compétitions sportives et féminité sont incompatibles. Dans *'Adolescence'* (1988), Kane note, par exemple, que le fait d'être un athlète confère un statut très élevé aux étudiants masculins des établissements d'enseignement supérieur, alors qu'il s'agit là du rôle le moins prisé pour leurs homologues féminins. Par ailleurs, les athlètes féminines participant à des sports d'équipes sont beaucoup moins bien considérées par leurs semblables (tant masculins que féminins) que leurs homologues pratiquant des sports individuels tels que le golf et le tennis, qui sont jugés comme plus appropriés pour les filles et les femmes.



Concours de fleuret à Amsterdam en 1928.



Emiqueta Basilio Sotelo, première femme à allumer la flamme olympique à Mexico en 1968.

Remise en question de la notion de conflit des rôles

Sage et Loudermilk, dans une étude évaluant le conflit des rôles sur les athlètes féminines (*Research Quarterly*, 1979) ont montré que 20% seulement des athlètes échantillonnées perçoivent ce conflit, et que 20% seulement le ressentent dans une large mesure. Selon ces mêmes chercheurs, les athlètes de collèges seraient suffisamment mûres pour assumer leur rôle en tant qu'athlètes et, ainsi, ne subiraient pas les influences de ce conflit des rôles. Afin de vérifier ces assertions, Anthrop et Allison ont étudié le cas d'athlètes féminines d'établissements d'enseignement supérieurs et ont obtenu des résultats semblables. Selon ces derniers, 11% seulement de ces athlètes estiment que le conflit des rôles constitue un problème important. D'autres études ont mis en évidence des résultats semblables.

On semblerait observer une tendance à vouloir continuer de perpétuer l'idée selon laquelle les femmes pratiquant un sport se heurtent obligatoirement à un conflit des rôles. Ce phénomène souligne également un certain désir de

conserver les images traditionnelles de la femme athlète. Ainsi, comme le précisent Boutilier et SanGiovanni dans *'The Sporting Woman'*, «se demander si une femme peut rester une femme et continuer à pratiquer un sport signifie que l'on garde à l'esprit des images de la femme et du sport qui se fondent sur des définitions sociales de ces deux réalités comme étant contradictoires et en conflit».

Il convient également de noter que ce conflit des rôles n'est peut être pas le seul facteur ayant une incidence négative sur la performance des athlètes. En effet, de mauvaises performances peuvent également s'expliquer par d'autres phénomènes sans aucun rapport avec les stéréotypes sociaux de la femme dans le sport. C'est pourquoi nous devrions faire porter tous nos efforts non pas sur la validation de cette assertion, mais sur les aspects positifs du bien-être physique que la femme peut acquérir par le sport et l'activité physique.

Le terme de bien-être renvoie ici aux apports positifs du sport et de l'activité physique. Il reflète une satisfaction que

confèrent les expériences et les conditions propres au sport et à l'activité physique. C'est pourquoi il est opportun de traiter le problème de ces barrières historiques dont l'effet a consisté à inhiber le développement du bien-être physique de la femme dans le sport, et plus particulièrement, au niveau olympique.

Obstacles médicaux s'opposant au bien-être physique de la femme

C'est dans une période, au cours de laquelle le bien-fondé et l'opportunité de l'activité physique de la femme alimentaient les débats, que la femme fit ses premiers pas dans le monde du sport. Les partisans de l'athlétisme féminin arguaient du fait que l'activité physique de la femme était nécessaire pour lui permettre de combattre sa mauvaise santé. Les professionnels du monde médical se rangèrent à l'avis Victorien, largement répandu, prônant la supériorité morale des femmes, considérées comme des modèles "naturels" de valeur sexuelle et morale. Selon ces derniers, les femmes risquaient, en soumettant leur corps à une fatigue physique, de mettre en danger leur possibilité de

mettre au monde des enfants, et de ce fait, de ne pas remplir leur devoir moral vis-à-vis de la société (Enrenreich & English, *For her own good*). Ce principe fut corroboré par le théoricien 'vitaliste' populaire en physiologie, Lenskyj dans *'Out of bounds: Women, sport and sexuality'*. Selon la théorie du vitalisme, l'énergie du corps humain provient d'une force vitale, limitée et non renouvelable, qui ne doit être dépensée qu'au service de la famille, de Dieu ou de la

patrie. L'établissement de la menstruation, le cycle menstruel, la grossesse, l'allaitement et la ménopause constituent des événements exerçant de fortes contraintes sur l'énergie vitale du corps. De ce fait, il reste peu d'énergie disponible à la femme pour se livrer à une activité physique. En outre, on pensait, alors, que les muscles des athlètes présentaient un développement excessif chez la femme, susceptible d'induire un déplacement utérin.



Wilma Rudolph, «La gazelle noire», triple médaillée d'or à Rome en 1960.

Dans la publication *'Olympics for girls' ('Women and Athletics'* parue en 1930, Rogers rapporte une idée populaire concernant les dangers de la compétition olympique féminine. selon laquelle *«le développement de la beauté et de la féminité chez les jeunes femmes est nécessaire pour attirer les hommes les plus dignes d'être les pères de leurs enfants. et les doter des meilleures capacités physiques leur permettant de mettre au monde des enfants. En outre, il s'agit d'un point clé pour la mise en oeuvre des meilleurs schémas de comportement.~ sociaux et émotionnels maternels possibles.»*, C'est ainsi que le débat concernant la santé et le bien-être de la femme dans le sport se poursuivit. de nombreuses années durant, tant dans la communauté sportive et éducative, que dans le monde médical. De même, pendant la guerre, il était de notoriété publique qu'il appartenait à la communauté médicale et autres experts de déterminer les activités physiques de la femme. Les positions négatives de ces deux groupes ainsi que de la société médicale freinèrent ainsi fortement le développement du sport féminin de haut niveau. Nombre de professionnels médicaux continuèrent de soutenir que la nature avait doté la femme de muscles dont le développement était spécialement prévu pour son travail. et plus précisément, pour l'accouchement. De même, selon ces derniers, si les femmes se mettaient à pratiquer un sport, elles se verraient ainsi soumises à une activité physique et mentale épuisantes? voire même nocives. On avait alors davantage propension à concevoir des exercices visant à étirer les ligaments pelviens afin de traiter la dysménorrhée ou autres 'problèmes féminins'. A cette époque, on appelait souvent ces exercices "gymnastique de correction de position", et nombre de médecins la recommandaient par opposition aux sports ou aux jeux.

Au niveau olympique, le saut en longueur fut interrompu en raison du risque supposé de déplacement qu'il

comportait, et le lancer de poids fut mis à l'index car on le considérait trop ardu. Aux Jeux de la IXe Olympiade d'Amsterdam en 1928, les femmes concoururent dans les épreuves du 100 mètres, 400 mètres relais et 800 mètres, saut en hauteur et lancer du disque. Le 800 mètres était considéré comme une épreuve physiquement épuisante pour les femmes - onze concurrentes y prirent part et plusieurs furent près de s'évanouir sur la ligne d'arrivée. En conséquence, cette course devint le point de mire de tous ceux qui revendiquaient l'exclusion des femmes des Jeux Olympiques. Les opposants de la participation des femmes aux Jeux Olympiques gagnèrent du terrain en obtenant la restriction de leur participation. C'est ainsi qu'après les Jeux de 1928, toutes les épreuves de plus de 200 mètres furent supprimées en raison de la trop grande difficulté qu'elles étaient censées présenter pour les femmes. Il fallut ainsi attendre 1960 pour que les femmes puissent participer à une course des Jeux Olympiques de plus de 200 mètres. Par la suite, l'addition du marathon au programme féminin en 1984, l'inclusion du 10'000 mètres en 1988 et celle du judo en 1992 constituèrent des évolutions progressives des Jeux Olympiques dont l'impact s'est révélé très positif sur le bien-être général de la femme dans le sport. Le softball féminin fit pour la première fois son apparition aux Jeux de la XXVIe Olympiade d'Atlanta en 1996, et le hockey sur glace féminin sera au programme des XVIIIes Jeux d'hiver à Nagano en 1998. Le plus grand choix de disciplines sportives olympiques et le plus grand nombre de femmes participant aux activités sportives et aux jeux organisés tels que l'haltérophilie, le culturisme et la musculation, le cyclisme et la course de fond démontrent le caractère fallacieux du mythe selon lequel les



Patinage sur glace à Londres en 1908.

femmes sont des êtres généralement frêles et fragiles. Il convient de noter, également, qu'à l'exception du judo, les femmes ne concourent pas dans des sports de combat. En dépit des énormes progrès réalisés par les femmes dans le domaine sportif, et en particulier en Amérique du Nord, l'émergence des centres de 'forme-santé' n'a fait que souligner la tradition consistant à réserver les sports d'équipes aux hommes, et les activités de 'forme-santé' aux femmes. Les femmes qui choisissaient toutefois des activités sportives furent fortement encouragées à se soumettre à un code vestimentaire obéissant à un comportement 'plus distingué pour des dames'. Cette attitude a constitué un grand sujet de préoccupation pour les athlètes féminines de haut niveau. En effet, la question fondamentale à l'ordre du jour était de savoir si les athlètes féminines étaient jugées séduisantes par les hommes. Muscles, force, effort, sueur et poussière avaient encore une image d'agressivité et de

manque de féminité pour les médias et quelques autres 'experts' en vogue.

Cette époque de notre histoire a été désignée comme l'ère de la 'mystique féminine' et l'époque où les championnes soviétiques étaient celles qui remportaient le plus de médailles aux Jeux Olympiques, mais qui étaient le plus critiquées par les médias pour leur allure masculine. Les performances de ces femmes 'anti-féminines' amenèrent les médias, les médecins et les directeurs sportifs occidentaux à se pencher de nouveau sur le problème de la définition sociale et biologique de la féminité. Une question qui revenait constamment était celle de l'identité sexuelle des femmes, et ce particulièrement, pour les athlètes victorieuses. Si les

femmes étaient aussi bonnes, était-il possible qu'elles ne soient pas vraiment des femmes ?

Au cours des années 1970, le corps médical exprima de nouveau ses craintes quant au bien-être physique des femmes lors de leur participation à des activités sportives telles que le judo, le karaté et le rugby dans lesquelles elles risquaient d'être gênées ou blessées aux seins. Ces médecins allèrent même jusqu'à avancer qu'un nombre élevé de cas d'athlètes féminines souffrant d'aménorrhée avait été rapporté. C'est alors, qu'heureusement, l'American College of Sports Medicine (Collège Américain de Médecine du Sport) publia un rapport encourageant fortement la participation des femmes aux épreuves de fond. Vous vous souvenez certainement que la responsabilité de l'exclusion des épreuves féminines de plus de 200 mètres des Jeux Olympiques incombe en grande partie au corps médical de 1928. C'est, en revanche, au rapport médical publié en 1979 que l'on doit l'inclusion du marathon féminin dans les Jeux de la XXIIIe Olympiade de Los Angeles en 1984.

Certains sports féminins des Jeux Olympiques donnent, certes, une image de force et de puissance des femmes. Toutefois, les athlètes féminines sont continuellement remises en cause par l'accent porté sur des sports traditionnellement féminins, comme le patinage artistique et la gymnastique. La natation synchronisée et la gymnastique rythmique sont des épreuves dont l'inclusion récente remonte au programme olympique de 1984, tandis que le volley de plage fut ajouté comme épreuve olympique aux Jeux de 1996. Les disciplines qu'offrent le programme olympique soulignent l'importance du style et de l'apparence physique.

L'importance croissante que les femmes accordent à l'esthétique corporelle et à la minceur remet constamment en question les évolutions récentes constatées dans le domaine sportif féminin. En effet, la mode des activités de 'forme - santé' a incité un grand nombre de femmes à devenir physiquement actives. Dans les

années 1980 et au début des années 1990, les gouvernements et les entreprises privées de nombreux pays ont concentré leurs programmes sur les activités de 'forme - santé' n'ayant pas pour objet la compétition. Nombre de femmes ont ainsi pu apprendre à développer leur force et leurs capacités physiques et mieux contrôler leur corps en prenant part à ces activités physiques. Pour d'autres, toutefois, le seul intérêt de telles activités était de perdre du poids et d'attirer l'attention sur leur esthétique. Ainsi, la féminisation de l'activité physique à laquelle on assiste depuis peu dans ces activités de 'forme-santé' est allée à l'encontre de l'évolution progressive du sport féminin. Cette tendance a eu deux impacts sur l'activité physique et le sport : nombre de femmes ont repoussé leur participation à une activité physique et sportive jusqu'à ce qu'elles se considèrent assez minces pour avoir l'air 'bien' et porter des tenues leur donnant 'l'air bien'; et

celles qui ont pris part à ces activités ont souvent combiné leurs activités physiques à un comportement pathogène de contrôle de leur poids, privant bien souvent leur corps des aliments nécessaires.

Un des problèmes les plus critiques pour les femmes dans le sport est ce que le Collège Américain de Médecine du Sport désigne sous le terme de triade féminine. Ce terme se réfère à l'association de troubles de la nutrition, d'aménorrhée et d'ostéoporose, association susceptible de se traduire par des problèmes de santé. Selon Shona Bass, dans une étude portant sur des gymnastes pré-pubescentes du Victorian Institute of Sports (Institut Victorien du Sport) en Australie, «chez les petites filles, et ce pendant toute l'enfance, l'exercice physique est un facteur important, et c'est peut-être la seule chance d'augmenter la masse osseuse et de réduire le risque d'ostéoporose.» (*The Australian*. 24/7/96). Toujours selon



Compétition de golf à Paris en 1900.



Course pour tous à St-Kitt-et-Nevis.

Shona Bass, la teneur en calcium du squelette des gymnastes s'est avérée supérieure de 30% à celle des autres filles du même âge. Les troubles de la nutrition sont fréquemment observés chez les athlètes car le sport de compétition, semble-t-il, renforce les signes caractéristiques souvent associés aux troubles de la nutrition, tels que le perfectionnisme, la motivation d'un accomplissement de haute performance, un comportement obsessionnel, un contrôle du physique et une attention des détails. Des habitudes alimentaires et/ou des schémas de pensées anormaux, comme le mécontentement et l'image déformée que le sujet a de son corps, l'attention excessive portée à la nourriture et la peur de grossir affectent particulièrement le bien-être de la femme dans le sport.

De plus en plus de femmes associent leur activité physique à l'absorption de laxatifs, de médicaments dits 'coupe-faim', ou bien se font vomir, se lancent dans des excès de nourriture et de boisson ou, au contraire, dans des régimes de sous-alimentation, ce qui augmente

fortement le risque d'accidents. Pour les femmes, et en particulier, en Amérique du Nord, les années 1980 auront été marquées par des cas d'asthme d'effort, d'anémie, d'aménorrhée, de fractures provoquées par un stress, d'anorexie et de boulimie.

Les cours et les cassettes vidéo d'aérobic mettent bien souvent l'accent sur l'image corporelle et le bien-être physique, mais en réalité ils contribuent fort peu au développement de la force, de l'endurance et de la bonne condition physique. Nombre de ces programmes présentent un caractère explicitement sexuel avec des professeurs femmes, jeunes et attractives, vêtues de tenues suggestives. Bien souvent, ces images sont loin de refléter la réalité, et de ce fait, elles influencent la perception et l'estime que les femmes ont d'elles-mêmes.

Par ailleurs, il convient de mentionner un autre point important, à savoir, le fait de traiter le corps de la femme comme une machine. En effet, la communauté médicale et les médecins du sport, plus particulièrement, prêtent davantage

attention, semble-t-il, au traitement des blessures corporelles permettant de maintenir le corps en état de 'production sportive'. En revanche, ils semblent peu enclins à mettre en oeuvre des changements dans les domaines liés au sport susceptibles d'être à l'origine de ce type de blessures. Les corps des athlètes d'aujourd'hui sont entraînés et façonnés par des machines pilotées par ordinateur, et divisés en différentes parties souvent rejetées ou remplacées par des pièces artificielles. C'est ainsi que nous nous acheminons vers l'élaboration d'un corps d'athlète féminin entièrement informatisé, pharmacologique et médicalisé.

Les femmes doivent prendre conscience du fait que le sport et l'activité physique peuvent être des agents oppresseurs pour notre société. Toutefois, ils peuvent également devenir des libérateurs qui permettront à la femme de trouver ainsi son bien-être.

*Professeur associé, Université de technologie de Nanyang, Ecole d'éducation physique, Singapour.