

COURIR AU FEMININ



PERSONAL TRAINER

Le 20 Août 2013

Frédéric Gazeau

Dr en Sciences du Sport

La femme court depuis...

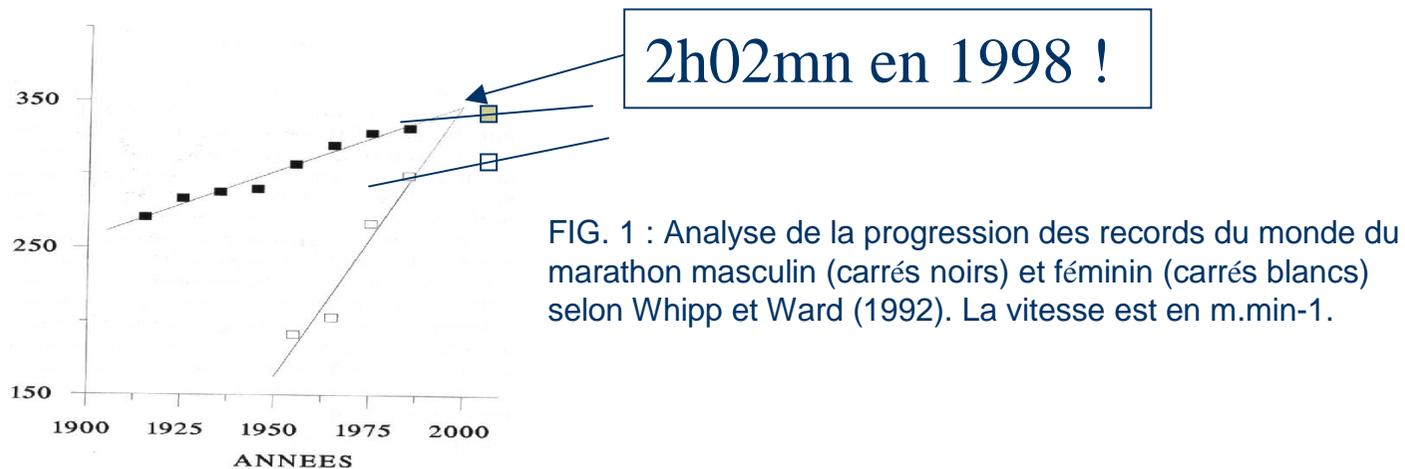
1ère olympiade (1896) : 0 femme



JO de Pékin (2008) : 41 % de femmes

La femme court de plus en plus Vite !

- ◆ Les femmes refont leur « retard » sur les hommes



La réalité en 2010

Hommes : **Haile Gebrselassie** en 2h03'59''

Femmes : **Paula Radcliffe** en 2h15'25''

Pourquoi les hommes courent-ils plus vite que les femmes ?

- ◆ Masse musculaire (population globale)
 - Hommes : 40 à 45 % du poids corporel
 - Femmes : 25 à 35 % du poids corporel
- ◆ Section des fibres musculaires (population globale)
 - Fibres lentes (endurance) : Femmes = 70 % des Hommes
 - Fibres rapides (vitesse) : Femmes = 85 % des hommes
- ◆ Force des jambes (population globale)
 - Femmes = 65 à 75 % des hommes

Pourquoi les hommes courent-ils plus vite que les femmes ?



Influence des cycles menstruels

- ◆ Sur 500 athlètes, les résultats sont contradictoires
 - 35 % des femmes notent une diminution de leurs performances (surtout les 2 premiers jours)
 - 15 % notent une amélioration pendant les règles.
 - 50 % ne notent pas de différence.
- ◆ La science est claire, mais...
 - Les femmes se sentent moins performantes au moment des règles : quelle est la part du psychologique (anxiété, moral, douleurs ?).
 - L'enjeu (stress) de la compétition minimise ces inconvénients.

Aménorrhée

- ◆ Perte des règles (plus de 3 mois consécutifs)
 - Déficit énergétique et notamment en graisses.
 - Un entraînement intensif (>6h/semaine) peut entraîner une aménorrhée.
 - Risques :
 - Carence oestrogénique = perte osseuse.
 - fractures de stress plus fréquentes voire à plus long terme...
 - ostéoporose dans les cas d'aménorrhées sévères.

Ostéoporose et sport

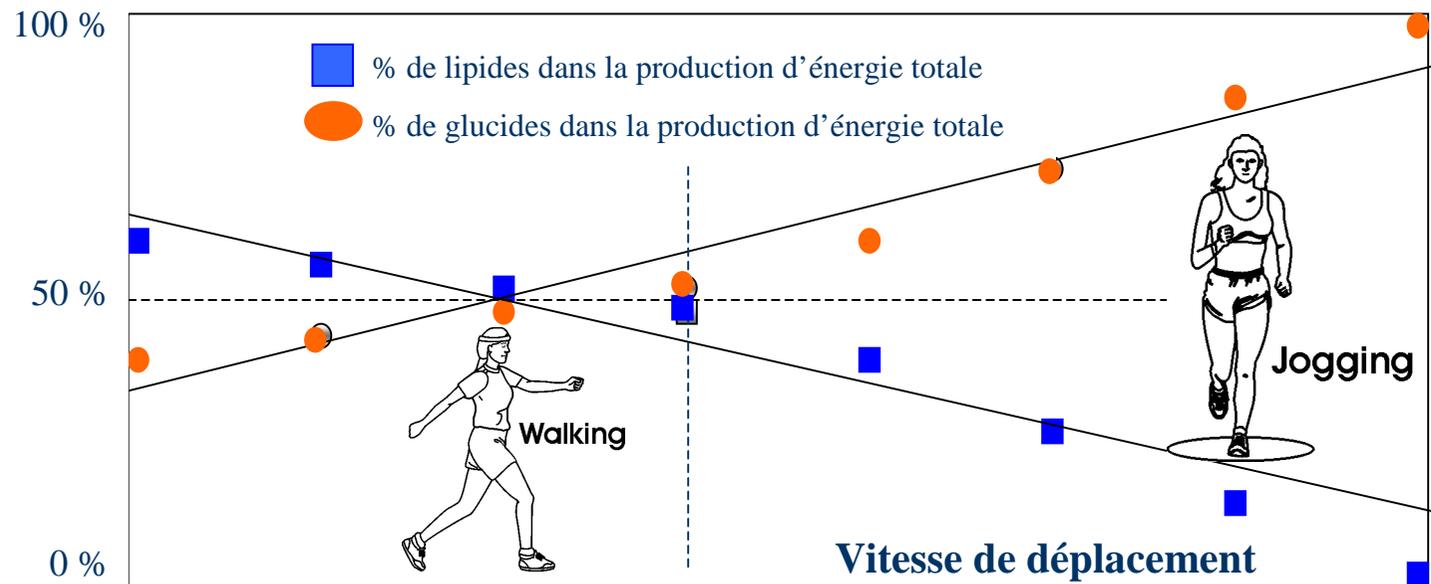
- ◆ Définition : perte de la masse osseuse.
- ◆ 80 % du capital osseux est inné, 20 % acquis par nos modes de vie
- ◆ Les activités qui obligent à porter le corps sont les plus efficaces pour prévenir l'ostéoporose.
- ◆ Choisir des activités qui demandent au squelette de résister à des contraintes plus importantes que d'habitude sans être excessives.
- ◆ La marche, le vélo, la natation sont moins efficaces que la course à pied ou les activités qui demandent de sauter.
- ◆ Musculation : OUI, MAIS... contractions musculaires importantes (risque de blessures).
- ◆ Le bon équilibre pour la prévention de l'ostéoporose :
 - 1 à 3 fois course à pied par semaine
 - 2 à 3 fois marche ou vélo ou natation ou musculation
 - Commencer le sport le plus tôt possible...



Course à pied et perte de poids

- ◆ Contrairement aux idées reçues...
 - La course à pied ne fait pas maigrir
 - La marche est en ce sens plus efficace
 - **POURQUOI ?**

Course à pied et perte de poids



Balance lipido-glucidique pour une femme sportive populaire