



**RUGBY
POUR
ELLES**
FFR

LES SPÉCIFICITÉS DE LA PRATIQUE FÉMININE



INTRODUCTION

- **Le rugby pratiqué par les hommes et par les femmes est le même sport**
- **À chaque âge, à chaque niveau de pratique on peut noter des similitudes entre les joueurs (ses)**
- **L'objet de cette présentation est de donner les particularités des femmes qui pratiquent le rugby**
 - L'entraînement des équipes féminines pourra être plus adapté au public
- **Les hommes et les femmes ont des forces et des faiblesses différentes liées à :**
 - L'histoire, la culture
 - La morphologie
 - La physiologie
 - La pratique

LES SPÉCIFICITÉS DE LA PRATIQUE FÉMININE

01.
Un peu d'histoire 

02.
Les ressources physiques 

03.
Les ressources mentales 

04.
Les ressources techniques et tactiques 

05.
Conclusion 



1. UN PEU D'HISTOIRE





LES DÉBUTS DU SPORT POUR LES FEMMES

- Le sport est historiquement une pratique masculine
 - « **Le seul véritable héros olympique, c' est l'adulte mâle...**
 - Une olympiade femelle serait impraticable, inintéressante , inesthétique et incorrecte. » Pierre de Coubertin**
- Les principaux critères de participation aux Jeux de l'Antiquité étaient au nombre de trois
 - Il fallait être un homme, être d'origine grecque et être libre.
 - Les femmes, les esclaves et les étrangers en étaient exclus.
- Les femmes n'étaient pas admises aux Jeux mais elles pratiquaient le sport
- **Le sport moderne naît au milieu du XIX siècle au sein de l'Angleterre industrielle au sein d'une bourgeoisie chrétienne et masculine où le sport féminin n'a pas sa place**
- **À l'image de la société, la femme doit se faire une place dans le sport**



SPORT MODERNE EN FRANCE

- **La place des femmes dans les 3 formes d'activité physique :**
 - Clubs de gymnastique : très peu de clubs ouverts aux femmes
 - 1912 : création du « Fémina sport »
 - Sports anglais chez les bourgeois : femmes exclues.
 - Activités réservées à l'aristocratie : présence des femmes.
- **Résistances religieuses, culturelles , sociales , institutionnelles et scientifiques**
 - « *Des efforts intensifs peuvent rendre les femmes incapables de donner naissance à une progéniture mâle.* » **Dr Arabella Keneally, 1899.**
 - « *Les jeunes filles qui pratiquent l'athlétisme et recherchent la victoire ont une poitrine plate, des hanches étroites, des règles irrégulières, et sont tout à fait inaptes à être mères.* » **Dr Mary Scharlieb, 1909.**
 - « *La femme n'est point faite pour lutter mais pour procréer.* » **Dr Boigey, 1922**



LE RUGBY ET LES FEMMES

- Entre les deux guerres, la plupart des fédérations acceptent les femmes sauf le Cyclisme et le RUGBY
- Sous Pétain : Interdiction aux femmes de pratiquer le football, le rugby, les sports de combat et le cyclisme professionnel.
- A la fin des années 60, les premières équipes féminines de rugby voient le jour
 - Joseph Comiti, (1920-2000) médecin et secrétaire d'État à la Jeunesse et aux Sports, demande aux préfets de refuser toute aide au rugby féminin (1972)
- 1970 : création de l'association française du rugby féminin
- 1989 : les féminines sont intégrées à la FFR
- 2001 : les internationales à XV sont reconnues avec le statut de haut niveau du ministère
- 2014 : premiers contrats professionnels à 7
- 2018 : mixité dans les académies Pôle Espoirs
- 2018 : premiers contrats professionnels à XV



LE RUGBY ET LES FEMMES

- Pratique jeune en plein développement
- 9,5 millions de pratiquants dans le monde : **25% sont des femmes**
 - Pays émergents autant d'hommes que de femmes qui pratiquent
- 28000 pratiquantes en France. :
 - Les effectifs ont plus que doublé en 10 ans
- On perd presque autant de filles que de nouvelles qui nous rejoignent
- Travailler sur la fidélisation
- Mieux connaître les filles pour mieux les encadrer



2. LES RESSOURCES PHYSIQUES





D'UN POINT DE VUE MORPHOLOGIQUE

Les femmes sont en moyenne :

- Plus petites de 13 cm
- Plus légères de 14 à 18 kg en poids total
- Plus lourdes de 3 à 6 kg en masse grasse
 - Répartition différente : sur les hanches
- Plus lourdes de 6% à 10 % en masse grasse relative
- Masse musculaire plus faible : 36% contre 45% du PT pour les hommes
 - La masse musculaire adulte max : F : 16-20 ans, H : 18-25 ans
 - Moins forte que les garçons :
 - Force musculaire absolue < de 30 à 40 %



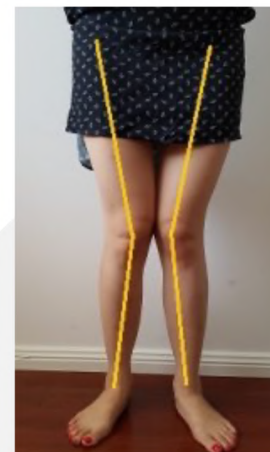
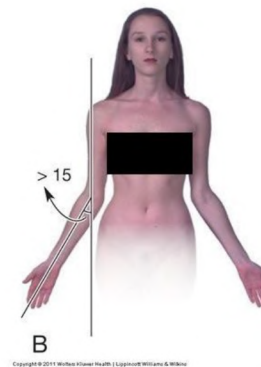
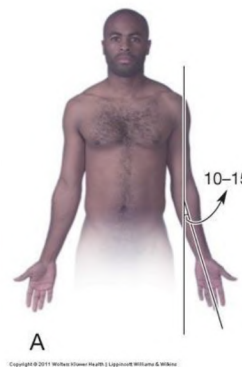


D'UN POINT DE VUE MORPHOLOGIQUE

Les particularités féminines :

- Cage thoracique plus petite
- Epaulles plus étroites
- Bras + courts/AB
- Angle des coudes plus importants
- Bassin plus large
- Membres inférieurs plus courts
- Genu valgum, récurvatum,
 - Tendence du genou à partir vers l'intérieur
- Déficit des ischios / aux quadriceps
- Flexion des jambes
- La reproduction :
 - Abdos
 - Périnée
- Récupération plus rapide sur un travail aérobique (lipides, glucides, et protéines)

Carrying Angle: Male vs Female





D'UN POINT DE VUE **PHYSIOLOGIQUE**

- Avant la puberté les performances physiques sont semblables chez les filles et les garçons
 - Répartition et fréquence des blessures sont identiques
- Changement net à cause de l'imprégnation hormonale en testostérone ou œstrogène
 - **Les œstrogènes** : entraînent une augmentation de la masse grasse (répartition) . Ossification plus précoce donc croissance et maturation osseuse plus précoce.
- Pic pubertaire chez la fille est à 12 ans
- Taille adulte 16 ans
- Survenue de la ménarche est une étape importante → maturation biologique
- Le cycle menstruel :
 - Les études n'ont commencé que récemment
 - Si le cycle n'est pas perturbé pas d'impact sur la performance
 - Attention au sur-entraînement (alerte, échanges), à l'équilibre psychologique
 - Douleurs variables



GRACE À L'IMPRÉGNATION HORMONALE

- Les femmes sont plus souples que les hommes
 - Augmentation de la souplesse après la puberté
- Elasticité supérieure des fibres musculaires chez la femme :
 - Moins de blessures musculaires que chez les garçons
- Tonus musculaire plus faible
- Laxité ligamentaire
 - Augmentation des amplitudes articulaires
- ➔ Attention aux modifications hormonales
- ➔ Effet du cycle menstruel sur les blessures
 - 74% des lésions du LCA en phase pré-ovulatoire (J9-J14 du cycle)



Tenir compte de ces spécificités dans l'entraînement

- Travail de proprioception
- Renforcement des ischios
- 3 fois plus de rupture du LCA chez les filles

- Renforcement musculaire :
 - Le gainage
 - Les abdos :
 - Renforcer le périnée, les transverses
 - Souffler pendant l'effort

- Ceinture scapulaire
- Renforcement des muscles du cou



3. LES RESSOURCES MENTALES





Les faiblesses

« Oui mais »
Elles ont une idée de ce qu'il faut faire à l'entraînement.
Pas toutes la même idée

Pas toujours une connaissance de l'activité : vocabulaire, logique du jeu

Peu d'adaptation : respect des consignes de l'entraîneur mais aussi faire ce qu'elles aiment bien

Peut être une force ou une faiblesse:
L'effet de bande
La sensibilité (pleurs cartons, blessure...)

L'extra sportif prend beaucoup de place : sentiment de justice (compo), pas habituées à la concurrence.
Sensibilité

Les forces

Elles sont à l'écoute, elles se souviennent, appliquées et rigoureuses

Envie de comprendre, besoin de comprendre

Réactivité, adaptation (stage cohésion), habituées à se débrouiller

Courageuses, volontaires : investies sur l'entraînement, le match
Rarement un manque d'engagement

Le coach est la référence



FFR

L'entraîneur doit donc

Prendre du recul
par rapport aux critiques :
écouter mais garder un cap

Développer leur culture du jeu :

- Leur montrer des séquences de jeu
 - Les questionner

Construire des outils pour
avoir des données objectives :

- Fichiers de présence, de compos
- Attendus au poste, dans le jeu courant

Etre clair, court et précis
dans les consignes :
moins on parle,
plus vite elles sont en action

Ne pas changer d'avis, se contredire
Harmonie du staff

Donner du sens à ce que l'on met en place :

- À l'entraînement : logique dans la construction de la séance
Penser à travailler tous les domaines du jeu
- En match : justifier les principes de jeu

Prévoir des séances rythmées :
jamais de « on y va doucement ce
sont des filles »

Attitudes exemplaires de l'entraîneur sur
et en dehors du terrain

Valoriser les joueuses,
« feedbacks » positifs



4. LES RESSOURCES TECHNIQUES ET TACTIQUES



Les faiblesses

Les forces

Le jeu au pied :
% des points marqués
au pied

Respect de la règle

Les réceptions de
ballon hauts

Les temps de départ :
s'adapter à la
partenaire

Enchaînement des
tâches

Lancement de jeu :
bien sur l'exécution plus
difficile sur l'adaptation

La lecture du jeu :
jouer où l'adversaire
n'est pas

La touche : s'adapter à
l'adversaire

Montée défensive :
gagner le terrain par
rapport à l'adversaire

Passes au contact

Le placage: placement
de la tête, attrape
avec les mains

Rucks défensifs:
centre de gravité plus
bas, vite sur le ballon



5. CONCLUSION



FFR

CONCLUSION

- **Le rugby pratiqué par les femmes est un sport complet qui contribue au développement de toutes leurs ressources.**
- **Les notions de respect, de solidarité, d'engagement sont mises en avant dans notre sport.**
- **Il est donc indispensable de bien accueillir les jeunes filles et femmes qui veulent nous rejoindre.**
- **Mieux nous connaissons le public que nous encadrons plus nous adaptons les contenus et l'animation.**
- **Cet outil est un point de départ sur les connaissances à avoir sur le rugby et les femmes.**
- **La mallette pédagogique sera alimentée au fil des saisons avec des documents par thématique.**



FFR

Pour réaliser cette mallette les services de la Fédération Française de Rugby se sont associés, de la direction sportive à la commission médicale en passant par les équipes de France féminines et le pôle France.
Merci à tous les participants.