

La coureuse à pied

Tous les sports féminins sont contre les lois de la Nature

Pierre de Coubertin (fondateur des Jeux olympiques modernes) (1902)

Traditionnellement, le sport a été la prérogative de l'homme et a servi de laboratoire pour la socialisation du garçon vers l'homme dans la société. En même temps, les demandes comportementales et physiques des sports intensifs et de compétition ont été l'antithèse de ce que représente la féminité. La peur réelle de la société a été que la participation des femmes à de telles activités masculinise leur comportement. Selon la supposition générale, la femme qui trouvait gratifiantes de telles expériences n'était pas tout à fait « normale », il devait y avoir quelque chose d'erroné dans ses glandes, et elle compromettrait son individualité féminine en y participant.

Dorothy V. Harris et Susan E. Jennings (1976)

Néanmoins, la société renforce la valeur de l'activité physique pour l'homme et tolère seulement le sport pour la femme. L'exercice, pour l'homme, est en principe bon, le rendant plus fort, plus compétitif et plus viril. En ce qui concerne la femme, le point de vue médical du tournant de ce siècle persiste encore : le « sport » gaspillerait la force vitale, contraindrait le corps féminin et favoriserait des traits peu seyants pour une vraie féminité.

Jerilyne C. Prior (1990).

L'opinion que la participation féminine au sport en général et à l'athlétisme en particulier est anormale persiste de nos jours, en dépit du fait que les femmes ne sont plus satisfaites de la contemplation admirative des exploits de l'homme mais deviennent, de leur plein droit, des participantes capables, compétentes et enthousiastes. Parmi les 23 000 coureurs qui terminèrent le Marathon de Londres de 1991, on compte 3 000 femmes. Bien qu'elles soient loin de l'égalité numérique, ce fait représente une réussite dans les 21 dernières années, depuis que les femmes ont été officiellement admises à courir des marathons. La rétrospective de Nina Kuscsick sur la lutte pour l'accès des femmes à la compétition en athlétisme apporte des informations de base sur cette réussite.

L'entrée dans le jeu

Les Olympiades modernes furent conçues par des hommes pour des hommes ; en 1896, tout autre concept aurait été choquant. Néanmoins, on dit qu'une femme courut, sans accord officiel, le premier marathon avec les 25 hommes de la compétition. Melpomène termina les 40 km de course (la distance standard de 42,195 km ne fut fixée qu'en 1924) en 4 h et demie. Bien que les femmes fussent autorisées à participer à des compétitions olympiques telles que le tennis et la natation, il fallut attendre les Jeux olympiques d'Amsterdam pour voir s'ouvrir aux femmes trois compétitions de course — le 100 m, le 800 m et le relais 4 x 100 m — en même temps que le

L'entrée dans le jeu

Courir pour routes

Les femmes : une course à part ?

Comprendre le cycle

Les athlètes et le cycle

Les désordres alimentaires

La coureuse enceinte

Conseils aux coureuses à pied

Les vêtements
Les menstruations
La grossesse

Les vêtements

Il ne manque pas de recommandations quant aux vêtements qui devraient être portés par les athlètes masculins, et, bien que cette information soit de plus en plus valable pour les coureuses expérimentées, les conseils suivants sont destinés aux femmes qui entament une carrière dans la course.

Les sous-vêtements

Les slips et soutiens-gorge ne doivent pas être sophistiqués et le coton est préférable pour éviter l'irritation de la peau. Un bon soutien-gorge est essentiel :

- *Marks & Spencer* vend deux types de soutiens-gorge pour sportives. Ils sont bons pour la débutante mais ils ont des coutures et des bretelles qui vont sans aucun doute irriter la coureuse de longue distance.
- Les soutiens-gorge avec un *maximum de maintien* sont disponibles dans tous les bons magasins de sport ou ils peuvent être obtenus par achat par correspondance. Il est recommandé de choisir une taille qui supporte la poitrine mais, en même temps, qui ne limite pas les mouvements du tronc en étant trop serré.
- Les soutiens-gorge en lycra que l'on enfilerait ont souvent peu de coutures et ils sont très bons pour les courses de longue distance ainsi que pour celles qui ont une petite poitrine. De tels modèles sont assez à la mode et ils sont disponibles dans la plupart des magasins qui vendent des sous-vêtements.

Les shorts

Souvent, au début de l'apprentissage de la course ou du jogging, les femmes (mais aussi les hommes) frottent leurs jambes. Dans ce cas, les shorts cyclistes plutôt que les shorts classiques éviteront le frottement.

Les survêtements

Il faut éviter de trop se vêtir. C'est surtout important pour la coureuse novice qui pourrait porter un training par temps chaud, simplement parce qu'elle est complexée. Les coureuses plus expérimentées apprennent à porter ce qui convient en fonction des circonstances. La confiance dans la course croît avec le temps et amènera la coureuse à s'habiller de façon adéquate pour un jour particulier et non pas selon ce que font les autres coureuses ou ce qui plairait aux voisins !

La surchauffe est un problème sérieux, donc regardez le temps qu'il fait avant de vous habiller et écoutez votre corps. Si vous estimez qu'il vous faut un certain temps pour vous échauffer, faites-le par des étirements et des exercices légers peu avant de quitter la maison ou portez un survêtement qui peut être aisément enlevé et enroulé autour de votre taille, tout en laissant un léger maillot de corps.

Les menstruations

Il ne faut pas arrêter de courir au moment des menstruations. En effet, la coureuse peut souvent alléger quelques-uns des symptômes du syndrome prémenstruel (maux de tête, changements d'humeur, etc.) et également une partie des douleurs des menstrues elles-mêmes (voir pp. 107-108). Les antidouleurs comme le paracétamol sont nécessaires pour certaines femmes à ce moment particulier mais ils ne devraient pas interférer avec le schéma de la course s'ils sont pris une heure avant celle-ci.

Bien que la course réduise parfois le flux menstruel temporairement, le port de serviettes hygiéniques reste nécessaire. Emmener, lors d'une course, une trousse contenant un rechange est une meilleure solution que de porter une serviette trop volumineuse qui pourrait irriter la peau.

La grossesse

Pour celles qui veulent s'exercer ou continuer à courir durant leur grossesse, il y a lieu d'appliquer les règles