



SPECIAL

L'ÉQUIPE

22/07
2017

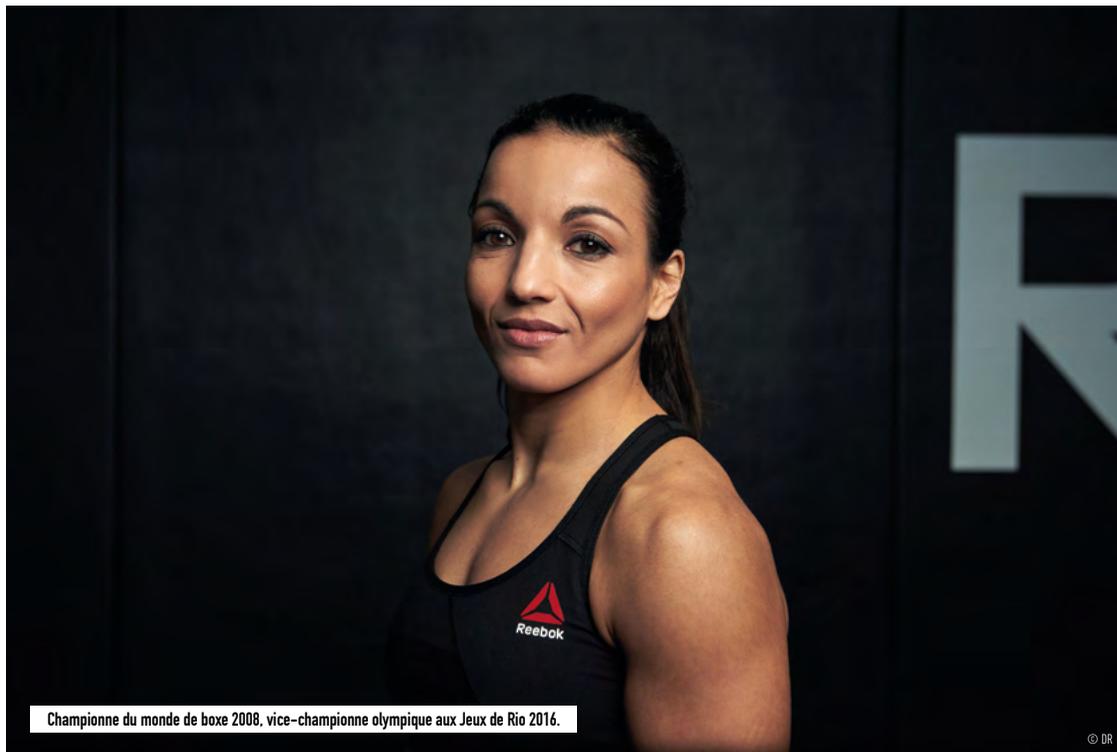
NO LIMIT

Rien ne leur résiste.
Aujourd'hui, les femmes trustent tous les sports,
y compris ceux dits de "tradition masculine".
Le 100 % féminin, c'est maintenant !

ANNONCE

PAROLE DE CHAMPIONNE

SARAH OURAHMOUNE



Championne du monde de boxe 2008, vice-championne olympique aux Jeux de Rio 2016.

© DR

« Dans le sport, nous, les femmes, avons encore notre place à prendre. Il est un miroir grossissant d'une société où nous ne sommes pas suffisamment reconnues. Peut-être est-ce le dernier bastion du sexisme, nous devons nous imposer. À notre manière. Pas comme un homme. Comme la femme que nous sommes. Avant que je ne commence la boxe, avec mon grand frère, nous avons testé ensemble des sports très différents, du judo à la danse classique en passant par le rock acrobatique ou le taekwondo. Tout me semblait possible. Alors, quand j'ai compris que les filles ne pouvaient pas boxer, je n'étais pas prête à ça. J'étais la seule femme de la salle. Mais je n'ai pas lâché, j'avais envie de savoir ce que j'avais dans le ventre.

Au début, les hommes ne m'acceptaient pas toujours, ils pensaient que les femmes n'avaient pas le physique, pas les épaules pour pratiquer ce sport, que les combats seraient moches. J'étais tout le temps observée, on me regardait de travers. Mais l'orgueil parle, motive. J'étais dure au mal, je tapais plus fort sur le sac, j'étais lessivée, mais je ne voulais pas le dire. Et puis, ça l'a fait peu à peu et en payant mon dû : recevoir et donner des coups, prouver que j'étais capable de faire comme eux. J'ai adoré le premier moment sur le ring, l'adrénaline, la peur, toutes ces questions que l'on se pose sur nous-mêmes. Quand on y est, c'est le sérum de vérité : courage, ténacité, combativité... on découvre des ressources

insoupçonnées. Une fois qu'on est piqué par ce sport, c'est plus important que tout, les souffrances sont secondaires. C'est une rage, une drogue, des sensations qu'on recherche encore et toujours.

Aujourd'hui, je milite pour la place des femmes dans le sport et l'espace public. Parce que c'est une école. La boxe a été mon éducatrice, m'a transmis des valeurs fortes. Quand je suis revenue de Rio, une mère m'a dit : « Ma fille de 6 ans veut devenir une Sarah. » Là, je me suis dit que j'avais un rôle à jouer. »

L'ÉQUIPE

SAS Siège social : 4, cours de l'Île-Seguin,
92102 Boulogne-Billancourt BP 10302

DIRECTEUR GÉNÉRAL, DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Cyril Linette

PUBLICITÉ : Amaury Media, 738, rue Yves-Kermen
92658 Boulogne-Billancourt Cedex - 01-41-04-97-00

RÉDACTION DÉLÉGUÉE : Créative CulturElle
contact@valeriedomain.com

Directeur artistique : Arno Leray

Secrétariat de rédaction : Lydie Lesage

Rédaction : Chloé Bergouts, Claire Bonnot, Valérie Domain,
Delphine Germain, Cécile Vérin

Origine du papier : Allemagne

Ce magazine est imprimé chez Roto France certifié PEFC

Eutrophisation : Ptot 0,003 kg / tonne de papier

ÇA BOUGE DANS LE SPORT FÉMININ... 6	RUGBY 21
Public, médias, sponsors s'y intéressent. Enfin !	Gaëlle Mignot, la capitaine du XV de France voit la vie en ovale
PARIS 2024 7	SPORT POUR ELLES 22 à 25
Marie-Amélie Le Fur à la manœuvre	Quand FDJ soutient le sport féminin, ça roule !
LES FILLES, PAS DE QUARTIER ! 8	EURO DE FOOT 2017 26 à 30
Cité ou mixité, là est la question	Les filles prennent la balle au bond
ACHARNÉES ! 10 à 13	NATATION 31
Ces sportives de plus en plus nombreuses à vouloir mordre la poussière	Des mondiaux pour changer d'ère
TENDANSPORTS 14	HANDBALL 32 à 33
Concepts inédits pour femmes en quête de sensations	Cléopâtre Darleux sans filet
TRÈS CHER RUNNING 15	UNE VIE APRÈS LE SPORT ? 34 à 35
Sport gratuit et business en or	Championne : peut-on être et avoir été ?
ZOOM SUR... LA ZUMBA 16 à 17	NUTRITION 36 à 38
Histoire d'une danse sportive qui a enflammé le monde	La parité est dans l'assiette
DOUBLE DOSE 18	SHOPPING LIST 40
La natation, complément idéal des autres sports	On s'équipe dernier cri
L'ÉQUITATION, UN SPORT MIXTE, VRAIMENT ? 20	SPORT EN LIGNE 41
Les femmes ne sont pas aussi à cheval qu'on le pense	Attention, Youtubeuses stars !
	MOOVE ! 42
	Le calendrier pour (bien) bouger



Euro de foot 2017. page 26



Sport pour Elles. page 22

© Thomas Maheux



Zoom sur... la Zumba. page 16

© Shutterstock



Acharnées ! page 10

© Shutterstock

ANNONCE

LE SPORT FÉMININ ? EN PLEINE LUCARNE !

Les chiffres le prouvent : le public se passionne de plus en plus pour les compétitions féminines. D'où un intérêt grandissant des médias et des sponsors. Ce n'est qu'un début.

Par Valérie Domain.

Et si l'essor du sport féminin à la télévision n'était qu'une histoire de bricolage ? « *Tout est parti de choix éditoriaux liés à des contraintes*, explique Christophe Lepetit, économiste du sport au CDES (Centre de droit et d'économie du sport). *Les petites chaînes gratuites ne pouvant s'offrir d'événements sportifs masculins, elles se sont tournées vers des pratiques féminines afin de pouvoir inscrire du sport dans leurs grilles. Elles ne prenaient pas un risque majeur, les droits étant peu chers. Ça a fonctionné et on a vu d'autres chaînes comme C8 ou W9 s'y intéresser aussi. Aujourd'hui, c'est au tour de grandes chaînes nationales. On est donc passé de la chaîne câblée à la TNT puis en prime time sur France 2 pour l'Euro de foot féminin cette année. Et demain, pourquoi pas sur TF1 qui a acheté les droits de diffusion de la Coupe du monde 2019 en France ? On peut alors dire qu'il y a une évolution et qu'elle est positive.* »

Positive et visible. Certaines chaînes défendent la parité dans leurs grilles, les sports féminins tendant à y être globalement autant représentés que les sports masculins. C'est notamment le cas de la chaîne L'Équipe qui surfe ainsi sur une

réelle tendance : selon la dernière étude du CSA sur le thème « Sport et télévision » dévoilée début juillet, entre 2011 et 2015, quatre des dix meilleures audiences des chaînes de la TNT gratuite* sont des compétitions sportives féminines. Et qui dit bonnes audiences dit jackpot. Ce fut notamment le cas en 2015 pour W9 lorsque la petite chaîne du groupe M6 diffusa le Mondial de foot féminin. Le public se passionna pour les Bleues jusqu'à l'apothéose : un quart de finale suivi par 4 millions de téléspectateurs (26,2 % du public), la plus forte audience jamais réalisée par une chaîne de la TNT. Résultat : le montant publicitaire engrangé battit

L'association des acteurs de l'économie du sport, Sporsora, vient de rendre un argumentaire sur le thème « 10 + 1 bonnes raisons d'être partenaire » afin d'imaginer une démarche collective pour sensibiliser l'opinion et les acteurs du sport, et s'engager pour faire avancer la cause du sport féminin. Elle a ainsi fait la démonstration qu'en soutenant la pratique féminine, les marques bénéficieraient notamment d'une meilleure image et se donneraient la possibilité de toucher de nouveaux consommateurs (les Français s'y intéressant de plus en plus), s'assureraient un retour sur investissement (le sport féminin étant abordable), et se rendraient davantage visibles via des médias chaque jour plus convaincus de traiter les compétitions féminines. En bref, être sponsor du sport féminin aujourd'hui, c'est tout bénéf.



lui aussi tous les records. Une excellente affaire qui a fait réfléchir le reste du paf (paysage audiovisuel français). Qui commence enfin à entrevoir un intérêt à diffuser du sport féminin. Intérêt partagé par les sponsors et les autres médias. Un cercle vertueux est donc en train de s'enclencher : « *Le sport féminin devient attractif et spectaculaire*, relève Christophe Lepetit. *Les femmes sont plus performantes que jamais mais elles sont aussi les nouvelles représentantes des valeurs du sport. Le sport masculin a connu de très nombreuses dérives qui ont terni son image et tout cela contribue à renforcer l'attractivité des compétitions féminines.* »

Un sport féminin qui a représenté l'an dernier entre 16 % et 20 % du volume horaire de diffusion de retransmissions sportives, contre 14 % en 2014 et 7 % en 2012**. Pour autant, il y a encore du chemin à faire. Mais la tendance est positive, les chiffres d'audience démontrent en effet que « *le sport féminin dispose d'un public à fidéliser et à développer et que les femmes sont des consommatrices de sport dans les médias, il faut maintenant les conquérir* », comme le note l'étude CDES/FDJ 2017.

Enfin, les avancées en matière de parité sportive, que ce soit dans les médias ou dans les priorités des sponsors, semblent également reposer sur les épaules des athlètes françaises elles-mêmes : « *Ce qui intéresse le public, c'est l'équipe de France*, note Christophe Lepetit. *L'effet patriote aura de l'effet sur les audiences.* » Autrement dit : plus les filles sauront prouver ce qu'elles savent très bien faire, plus le sport féminin fera parler de lui. Le pari est lancé. Et il sera relevé.

* Hors chaînes dites « historiques »

** Selon les études CSA et CDES pour FDJ (2017)



MARIE-AMÉLIE LE FUR : « UNE CANDIDATURE VALORISABLE AU-DELÀ DU SPORT »



Espoir de l'athlétisme français, victime d'un accident de scooter en 2004, Marie-Amélie Le Fur est devenue une figure du handisport français, huit fois médaillée aux jeux Paralympiques, dont trois titres olympiques. À 28 ans, elle est co-présidente avec Teddy Riner du comité des athlètes pour la candidature de Paris à l'organisation des jeux 2024. Par Cécile Vérin.

Comment avez-vous été amenée à vous impliquer aux côtés de Paris 2024 ?

C'est Tony Estanguet (NDLR : le co-président du comité de candidature) qui est venu me chercher. Une grande mixité existe au sein du comité des athlètes, constitué de sportifs valides et handisport, d'hommes et de femmes, avec également un aspect transgénérationnel. Certains sont par exemple des participants potentiels aux jeux de 2024. Ça compte, car la mission du comité ne repose pas que sur Teddy ou moi, mais sur les épaules de tous nos athlètes ambassadeurs. Maintenant que le dossier de candidature a été rendu, la valorisation du projet Paris 2024 auprès du grand public mais aussi du CIO est devenue l'activité principale du comité. Le public, les scolaires les entreprises et les associations sont très motivés pour organiser des événements. Il y en a un tous les deux ou trois jours.

Qui peut bénéficier de la place du handisport et de la diversité dans la candidature Paris 2024 ?

Toute la société, à travers l'impact de nos actions, particulièrement la jeune génération. En étant exposé à des expériences de vie particulières, on se nourrit de nouvelles choses qui font grandir tout le monde en développant de nouvelles compétences, voire des structures. Ça va bien au-delà du sport ou du handisport, c'est valorisable partout. Se dépasser, repousser les limites, y compris sociales, ce sont des valeurs qui créent de nouvelles façons de penser et de fonctionner dont peuvent s'inspirer les futurs citoyens.

Vous aidez aussi les personnes en situation de handicap et soutenez le handisport de multiples façons, comme avec le fonds TELMAH (Tendez la main au handisport)...

Oui, et depuis février je suis présidente du comité départemental handisport du Loir-et-Cher. Je parraine aussi plusieurs associations, comme Entr'Aide-Une lame pour courir ou Du Sport et Plus, qui apporte via le sport un soutien aux jeunes en difficulté suite à un handicap ou une hospitalisation. L'entraide est importante. L'un de mes plus beaux souvenirs remonte à 2005 quand j'ai pu à nouveau participer à la course des Championnats de France de cross sapeurs-pom-

piers après mon amputation. Et je le dois à la mobilisation de mes amis pompiers qui ont su m'encadrer, moi qui étais jeune sapeur-pompier et qui aurais voulu en faire mon métier.

LE HANDISPORT FAIT SES JEUX

Par leur puissance, les entreprises privées sont elles aussi indispensables pour aider à changer le regard sur le handicap. Déjà partenaire des Fédérations françaises Handisport (FFH), du Sport Adapté (FFSA) et de la candidature de Paris aux jeux Olympiques et Paralympiques de 2024, la Française des Jeux a conclu en 2015 un partenariat avec le Comité paralympique et sportif français (CPSF). FDJ soutiendra notamment le CPSF et l'Équipe de France paralympique lors des jeux Paralympiques d'hiver de Corée du Sud en mars 2018.

Sept ans pour changer les mentalités

Marie Barsacq, directrice Impact et Héritage de Paris 2024, se dit certaine que les JO à Paris peuvent faire avancer l'ensemble de la société avant, pendant et après les Jeux. « *Il reste sept ans pour expérimenter, identifier ce qui marche et changer les mentalités* », analyse-t-elle. Le programme proposé vise au développement de dispositifs écoresponsables et d'une société rendue globalement meilleure par le sport. En encourageant le bénévolat pour les JO puis dans le milieu associatif ou en développant l'activité physique pour tous, et notamment les femmes, souvent oubliées dans ce type d'initiatives. Ambition : passer d'un tiers de licenciées femmes à 50 % et atteindre 50 % de femmes dirigeantes, alors qu'elles représentent actuellement 35%, dont 12,5 % des présidents de fédération. Et pour cela, pas de recette miracle. « *On capitalise sur de bonnes pratiques, on n'invente rien* », note Marie Barsacq.

LES FILLES, PAS DE QUARTIER !

Longtemps délaissée, la question de l'accès des filles au sport dans certains quartiers est désormais mieux traitée, et les actions se multiplient pour réinjecter un peu de mixité dans ces territoires sensibles. Par Chloé Bergouts.

Qu'elle que soit l'étude que l'on lit, il semblerait que dans les zones urbaines dites « sensibles », les filles désireuses de pratiquer une activité sportive n'aient pas les statistiques pour elles. Tout d'abord parce qu'elles sont des femmes et, malgré d'importantes avancées, ces dernières sont sous-représentées dans le monde du sport (pratique, médias, encadrement sportif). Ensuite, parce qu'elles vivent dans des territoires dont le taux d'équipement sportif est relativement faible : 2,8 % des équipements du territoire national pour 6,8 % de la population de France métropolitaine, selon un rapport établi en 2014 par le Crédoc.

UNE APPRÉCIATION TROP PARCELLAIRE DES ENJEUX AUTOUR DU SPORT

Or pendant très longtemps, les deux chantiers de la féminisation du sport et de l'intégration par le sport ont été traités, mais séparément. Si dès les années 80, les pouvoirs publics ont fait de la pratique sportive un élément clé de leur action dans les banlieues, les dispositifs mis en place se sont concentrés sur les garçons. L'idée ? Miser sur les vertus pacificatrices du sport pour « réduire les opportunités délinquantes en occupant les jeunes », ainsi que le résume la sociologue Carine Guérandel, maître de confé-

rence en sociologie à l'université de Lille*, dans son étude « Sport, filles et cités : un enjeu de cohésion sociale ? ». Résultat : dans ces zones, les filles sont presque deux fois moins nombreuses qu'ailleurs en France à pratiquer un sport.

UNE MULTIPLICITÉ DE FREINS À LA PRATIQUE SPORTIVE

Dans les banlieues plus qu'ailleurs, le sport, lieu d'apprentissage de la gestion de la puissance physique, a une connotation ultramasculine : une histoire de virilité donc, de laquelle les filles sont exclues. Sans compter que le sport implique un certain rapport avec son corps ou celui de l'autre, et qu'ici comme partout, cela devient compliqué à l'adolescence. Très engagée sur le sujet, Sarah Ourahmoune, boxeuse médaillée olympique et tout récemment nommée déléguée du gouvernement en Seine-Saint-Denis, résume assez bien la situation d'une mixité qui effraie : « Le prétexte c'est les études, les parents, les grands frères qui freinent et les terrains de sport qui sont trop souvent investis par les garçons. Il faut changer le regard des garçons mais aussi celui des filles elles-mêmes. C'est un problème d'éducation, plus qu'économique. »

OUF, ÇA BOUGE !

Côté associatif, même constat, comme le souligne Quentin Moreno**, directeur Île-de-France de l'association Sport dans la Ville : « Nous nous sommes aperçus qu'à partir d'une certaine tranche d'âge, les 14-16 ans, nous n'avions plus aucune fille sur les terrains. » La réponse ne se fit pas attendre via le programme « L dans la ville » spécifiquement conçu pour les jeunes filles et permettant notamment à celles-ci de suivre des cours exclusivement féminins, avec des sports plus variés que l'offre première, centrée sur le foot et le basket. « Ce qui compte, c'est la réappropriation de l'espace public », dit encore Quentin Moreno : il s'agit de leur permettre de reprendre confiance en elles, de s'affirmer, et in fine, « de créer les conditions propices à un retour à la mixité ». Comprendre : une mixité réelle, gérée, et non une simple « coprésence », ce que le sociologue Erving Goffman qualifiait « d'ensemble-séparé ». Rassurons-nous, ici non plus les filles ne se contenteront pas de « couronner les vainqueurs », contrairement à ce que voulait un certain Pierre de Coubertin, peu désireux de les voir participer aux jeux Olympiques.

* « Le sport fait mâle - La fabrique des filles et des garçons dans les cités » (PUG)

** www.sportdanslaville.com



ANNONCE

ACHARNÉES !

Boxe, CrossFit, ultra-trail ou encore rugby, aujourd'hui les femmes sont de plus en plus nombreuses à truster des sports habituellement chargés en testostérone. Se battre, s'abîmer, se dépasser... elles revendiquent le « no limit ». Surtout si ça fait « mâle ». Par Valérie Domain.



© Vincent Pancol

Reconstruction identitaire, revendication féministe, esprit de revanche, affirmation de soi... Qu'est-ce qui pousse de plus en plus de femmes à choisir des sports « rudes », longtemps chasse gardée des hommes ?

La boxe, le self-défense, le rugby, l'ultra-trail ou encore le CrossFit, rien ne semble les arrêter. Aller contre les idées reçues, dépasser ses limites, endurer et ne pas moufter. « Ma mère me dit souvent : « Mais pourquoi tu te fais mal comme ça ? ». Je lui réponds : « Parce que c'est ce que j'aime, me faire mal », confie Alice Varela, capitaine de l'Équipe de France féminine de rugby à XIII. Faire de la souffrance une exquisite friandise. Un point commun chez ces sportives qui veulent aller au bout d'elles-mêmes : « Le matin, si je ne me lève pas avec des courbatures, c'est comme si quelque chose clochait, raconte Stéphanie, adepte de krav maga et de parkour. Mon corps réclame sa dose de souffrance même si je sais que tout ça, finalement, c'est dans la tête. »

Dans la tête ? Pour prouver quoi ? À qui ? « Les femmes ont l'esprit de conquête. Psychologiquement, elles sont capables d'aller extrêmement loin, explique Guy Missoum*, docteur en psychologie, ancien directeur du laboratoire de psychologie du sport à l'INSEP. Elles n'hésitent pas à se remettre en ques-

tion, à oser l'inconnu, quand les hommes sont souvent dans la comparaison permanente avec l'autre et n'aiment pas se retrouver dans la difficulté. L'idée pour celles qui se dépassent n'est pas tant de se mesurer à autrui mais de se vaincre soi-même. » Le psychologue du sport Jean-Paul Labedade abonde : « Elles sont à la recherche d'un idéal. Il s'agit d'avoir une vie la plus pleine possible, de placer la barre très haut. Aujourd'hui, c'est à travers le sport dans ce qu'il a de plus extrême. »

Au-delà de l'effort physique, aller se frotter aux pratiques dites d' « exténuation », comme les sports intenses type CrossFit inspiré des entraînements militaires ou encore l'ultra-trail, participerait-il à l'émancipation des femmes ? « C'est une tendance émergente mais on ne peut pas encore parler de tendance lourde, modère la sociologue Catherine Louveau**. Il faut attendre plusieurs années pour savoir si elle sera dominante. Mais c'est intéressant de s'interroger sur le profil de ces femmes : Qui sont-elles ? Ont-elles une trajectoire commune ? Qu'est-ce qui les pousse à aller vers des pratiques militaires ? Ce sont en tout cas des femmes porteuses d'une certaine représentation, c'est dire aux petites filles qu'elles ne sont pas forcément destinées à être danseuses. »

CAROLINE CHAVEROT

Meilleure ultra-traileuse au monde en 2016.

Championne du monde de trail, vainqueur de l'Ultra-Trail World Tour et de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc.

« Les femmes aujourd'hui ont plus de liberté mais toujours plus de pression, une pression à la performance et à la réalisation de soi. Puisqu'on a cette liberté, on a envie de remplir notre existence à fond et le dépassement de soi met de l'intensité, du piment dans nos vies, on a l'impression de faire quelque chose de nous-mêmes. Me prouver que je suis capable de me surpasser me donne la motivation pour m'entraîner. Même si j'ai une vie bien remplie, ces courses me fixent un cadre, me fournissent un moteur dans l'existence. Cette envie de prouver que j'ai de la valeur est à la fois une force et une faiblesse, c'est ce qui me pousse à ne jamais lâcher, à serrer les dents, mais parfois je ne suis plus capable d'écouter les signaux de mon corps, ce qui entraîne des douleurs. Les gens m'étonnent quand ils me disent « Tu as le droit de rater une course », mais si je ne réussis pas j'ai l'impression que je n'ai plus de valeur. Et ce n'est pas une histoire de revanche contre les hommes. Je cours avec l'élite des hommes, et souvent j'observe qu'en fin de course ils ont envie de



terminer devant moi : il ne faut pas se laisser battre par une femme ! Ça me fait plutôt rire. Parfois, on me dit que je cherche à les concurrencer. Pas du tout. Ce qui me procure de la satisfaction, c'est de dépasser mes limites. Je n'ai donc aucun sentiment de revanche par rapport à ça, je suis juste une femme challengée par des activités dites masculines. »

UN COMBAT FÉMINISTE ?

Ces sportives qui montrent les poings, soulèvent de la fonte ou combattent au corps-à-corps, seraient-elles des féministes qui s'ignorent ? « *Je pense que c'est très conscient au contraire, affirme Jacques Defrance***, sociologue et historien du sport. Mais c'est une prise de conscience individuelle, ce n'est pas organisé. Et c'est dommage car on pourrait attendre du sport qu'il offre des ressources originales pour défendre des valeurs féministes, ce n'est pas le cas. Les femmes se sont toujours affirmées d'un côté dans le sport, dans l'autre en politique ; ce sont deux sphères d'intervention distinctes. Cela tient au fait que le monde du sport a toujours voulu rester apolitique. Or, c'est compliqué, car pour faire bouger les choses, il faut une démarche collective.* »

Qui n'est pas encore d'actualité. Les femmes elles-mêmes n'étant pas toutes de ferventes admiratrices de

celles qui osent aller défier les hommes sur le terrain de la force, de l'affrontement et de l'engagement physique. D'autant qu'on les taxe souvent de vouloir reprendre les codes masculins à leur compte. Physiquement, elles correspondent rarement aux canons de beauté actuels : trop musclées, trop viriles, elles seraient l'antithèse de la séductrice. Catherine Louveau explique très bien que si encore peu de femmes

choisissent les sports « de tradition masculine », c'est qu'ils ne s'accordent pas avec les catégorisations spontanées à partir desquelles femmes et hommes jugent ce qui convient ou non à une femme. Sandrine, adepte de boxe anglaise (voir encadré), confirme : « *Se bagarrer dans la rue, se servir de ses poings, c'est un truc de mec. Pour nous les filles, c'est très mal vu d'exprimer cette violence qu'on a en nous.* » Ainsi, la plupart s'interdisent-elles de pratiquer un sport qui ne serait pas compatible avec les diktats de la société.

**« POUR NOUS
LES FILLES,
C'EST TRÈS MAL VU
D'EXPRIMER CETTE
VIOLENCE QU'ON A
EN NOUS »**

ATTENTION, (PAS) FRAGILE !

Pour celles, au contraire, qui considèrent que la femme doit occuper l'espace sportif sans aucune exception, y compris en pratiquant des activités considérées à tort comme masculines, il est souvent question de prouver qu'être femme ce n'est pas être fragile. Comme s'il fallait se forger une cuirasse pour mieux refuser les limites qu'on leur impose : « *Les femmes ont de tout temps et en tout lieu été la proie des prédateurs masculins*, note Jean-Paul Labedade. *Par la pratique de ces sports de combat ou issus d'entraînements militaires, elles compensent une extrême vulnérabilité, là se trouve leur motivation. Et dans cette motivation on perçoit une certaine jouissance, celle de tenir leur revanche sur les hommes.* »

Alice Varela, la rugbyman, ne cache pas sa satisfaction à prouver aux hommes qu'elle est capable de les challenger sur leur territoire : « *L'idée d'être forte, l'égalité des hommes, ça me parle. La majorité des gens qui viennent voir du rugby féminin sont surpris : «Vous vous rentrez dedans !» Oui, on se met les mêmes tampons que les hommes, on va au contact. Les filles sont considérées comme des cadettes, pas comme l'élite. Moi je dis aux hommes : venez nous voir jouer et on en reparlera !* »



© Shutterstock

ASEXUÉ

Sport mixte, le CrossFit serait selon Fred - propriétaire à Cergy dans le Val-d'Oise d'une « box », comme on appelle les salles de cette activité qui mêlent haltérophilie, gymnastique et cardio - un endroit quasi asexué où les femmes ne sont pas sous domination masculine : « *On va avoir des filles très sportives qui ont toujours eu l'habitude de la performance, d'autres attirées par la possibilité de faire la même chose que les hommes, mais quand le chrono est lancé, tout le monde est au même niveau. Que l'on ait de la force ou pas, on est ici face à l'ensemble des qualités physiques de l'être humain. Le mérite n'est pas la performance dans la charge qu'on va soulever mais dans la possibilité d'aller toujours plus loin.* »

Aller toujours plus loin, un leitmotiv chez ces filles désireuses de montrer ce qu'elles ont dans le ventre. Mais qu'est-ce qui les pousse à vouloir mordre la poussière ? « *Le fait qu'elles sont tout le temps cadrées, limitées, analyse Fred. Dans le dépassement de soi, plus de mesure, on donne tout ce qu'on a sans jugement. Et ici, personne ne va te regarder pour savoir si tes yeux sont bien maquillés ou si tu as mis du rouge à lèvres. Les clichés explosent car tu dois être dans le moment. Tu ne penses qu'à dompter la souffrance, tu termines en nage, parfois sale. Mais peu importe.* »

L'idée de devenir une autre l'espace de quelques heures semble également séduire les femmes en quête d'adrénaline : « *Dans la vie, je suis plutôt quelqu'un de posé, de patient. Mais quand je mets mes crampons et mon protège-dents, je ne suis plus la même. Je ne me reconnais pas et j'adore ça*, dit Alice Varela, banquière au total look féminin en dehors des matches et des entraînements. « *Personne ne peut imaginer que je fais de la boxe à l'extérieur, confie Sandrine, je suis féminine dans ma façon de mar-*

Sandrine, 47 ans

ADEPTE DE BOXE ANGLAISE DEPUIS TROIS ANS



© Stéphane Bourquet

« J'ai commencé la boxe après une période difficile pendant laquelle j'étais littéralement effrayée, prise de vertige. Puis la vie vous surprend, vous remet en selle. C'était presque miraculeux, ça m'a confortée dans l'idée que je devais prendre des risques. Je suis repartie au combat. La reprise du sport faisait partie de mes priorités. Je me suis dit : « Essaie d'aller vers des activités qui ne te correspondent pas, auxquelles tu ne comprends rien mais qui t'excitent. Qu'est-ce qui te fait peur ? Qu'est-ce qui n'est pas toi ? » Ce fut la boxe. J'ai été plongée dans un univers qui te déconnecte de tout. En boxe, tu utilises tout ton corps et puis il y a cette incertitude du coup qui va t'arriver. Comment et quand, t'en sais rien.

Tu dois rester focus sinon tu t'en prends une ! C'est une discipline qui me va bien : physique et stratégique. Cela te force à t'interroger sur toi, tes réactions, émotions, ressentis, en quoi ça te libère, ça t'inhibe, qui tu es, ta relation aux autres. Tu découvres ta propre violence. Cette part de nous que la société réprime, la boxe t'autorise à l'exprimer, mais il y a des règles à respecter. C'est une violence civilisée en quelque sorte. J'ai fait un parallèle avec ma vie : quand tu te prends un uppercut, tu dois te relever, faire face. Il y a une part d'acceptation aussi, tu dois trouver des solutions pour t'en sortir et à la boxe tout ça se passe en une fraction de seconde, ça mobilise des ressources que tu as en toi et que tu ne soupçonnerais pas, c'est à la fois réfléchi et instinctif. Quand tu parviens à surmonter la peur, l'appréhension du coup, de l'autre, c'est un sport d'une plénitude extraordinaire. Quand tu sors du ring, tu es en paix avec toi et avec le monde. Je ne cherche pas à conquérir un univers de garçons, j'y trouve un moyen d'expression. De nous les filles, la société demande d'arrondir les angles, d'avoir de l'empathie, là on te demande l'inverse : se frotter à la rivalité, la puissance, la confrontation directe, la compétition... C'est une exploration fabuleuse. Quand tu boxes, tu es nue. C'est toi. »



Alice Varela, femme et rugby(wo)man. Et alors ?

© Ligue Aquitaine de Rugby à XIII

cher, de parler, de m'habiller... Ici, je croise des avocates, des femmes qui travaillent dans la finance, elles sont hyperféminines lorsqu'elles arrivent et lorsqu'elles repartent mais entre les deux, c'est autre chose, c'est la loi du ring. Tu t'en fous de ton apparence, on laisse les clichés au vestiaire. »

Ainsi, les femmes qui pratiquent des sports de « défonce », comme les appelle Guy Missoum, n'en revendiquent pas moins leur féminité. « On peut s'investir dans ces sports à un moment de sa journée et à un autre moment, rechercher de la tendresse, rester féminine, dit-il. J'appelle ça le Switch. Dans une journée, il y a plusieurs séquences. La séquence professionnelle, la séquence privée ou familiale et la séquence sociale ou loisirs. Et à chacun de ces moments différents, on peut être soi-même différent. » Alice Varela, du haut de ses 29 ans conclut : « Capable de prouver qu'on peut réussir, c'est important. Et si ce n'est pas dans sa vie pro ou dans sa vie



© Vincent Pancol

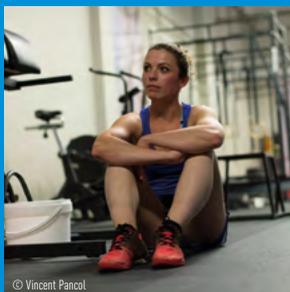
perso, ce peut être dans le sport. Parvenir à aller au bout de soi-même, c'est le plus beau et le plus grand des défis. »

* « La fierté d'être soi » (Leduc.s Éditions)

** « Sports, école, société : la différence des sexes » (L'Harmattan)

*** « Sociologie du sport » (La Découverte)

Laurène, 24 ans CROSSFITEUSE DEPUIS QUATRE ANS



© Vincent Pancol

« J'ai découvert le CrossFit par l'intermédiaire d'un copain mais je trouvais ça hypervolent, je ne comprenais pas qu'on veuille avoir mal à ce point. Moi, j'avais fait de la danse, de la gym,

de l'équitation, tous les stéréotypes de fille. Quand je suis rentrée dans les forces de l'ordre, je me suis dit : « Il faut que je montre que j'ai du mental, de la puissance physique, de l'efficacité. » Le CrossFit me permet de ne pas me laisser faire, je suis capable d'enchaîner des

tractions, des pompes comme les gars et je suis parfois meilleure que certains. Ce qui en découle, c'est une confiance en soi accrue. Je me sens efficace et performante. J'étais une jeune fille fragile. Avec le CrossFit, j'ai appris à m'affirmer. Ce qui chamboule mes parents : ma mère a peur du changement physique, mon père ne comprend pas ma nouvelle indépendance. Mes copines, elles, remarquent de plus en plus ma transformation physique. C'est simple : voir mes muscles se dessiner, c'est voir le travail que j'ai pu accomplir sur mon corps. C'est une fierté extraordinaire. Dans ma vie amoureuse, je choisis aussi mon partenaire en fonction de ses capacités physiques. J'ai envie d'être challengée, de lui démontrer que je ne suis pas une femme que l'on peut dominer. On nous éduque encore comme des princesses, mais c'est plus ce qu'on est. »



Le Kangoo Power ou comment faire de la gym perchée sur des chaussures à rebond...

© Sophie Jarry

Leurs noms, pour la plupart anglo-saxons, sont plus compliqués les uns que les autres, ajoutant à leur désirabilité. Vous ne dites plus « j'ai piscine », mais « j'ai Fit'Ballet » ou encore cours de « cycling ». En misant sur l'originalité, ces sports d'un genre nouveau ont trouvé la clé pour chasser l'idée de l'effort. Quoi de plus stimulant ?

LE FIT'BALLET, UN CORPS DE DANSEUSE SANS MÊME ÊTRE PETIT RAT

Quand une danseuse professionnelle, Octavie Escure, a la bonne idée d'allier la danse classique au fitness, ça donne le Fit'Ballet. L'objectif ? Redessiner un corps plus longiligne. Les entrechats, battements et pas chassés couplés à des exercices de renforcement musculaire s'exécutent sur du Pharrell Williams. Ou comment redonner du peps au classique.

TENDANSPORTS

Les salles de sport n'en finissent plus de proposer des nouveaux concepts d'activités féminines. Tour d'horizon de ces disciplines qui veulent séduire des femmes en quête de nouvelles sensations. Par Claire Bonnot.

LE BODY SPIRIT, POUR UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

À méthode douce, discipline reine. Le Body Spirit utilise la technique du Stretching Postural, forme de gymnastique créée par un kiné français au début des années 60. Ce travail corporel en postures crée des étirements et relâchements des muscles posturaux, assouplissant le corps et tonifiant les muscles.

LE YOGA DÉTOX, PURIFIER CORPS ET ESPRIT

Ce yoga dynamique étire puis compresse chaque partie du corps pour éliminer le surplus d'acide lactique à l'origine des douleurs musculaires et de la fatigue. Plus ludique qu'une cure de bouillon, il a le mérite de réveiller le corps en l'apaisant. Une certaine idée du nirvana.

L'AFROVIBE, BOUGER EN S'ÉCLATANT

Créée par deux Françaises, Doris Martel et Maryam Kaba, anciennes championnes de France en gymnastique rythmique et sportive, cette discipline dansée s'exécute sur des rythmes de musique endiablée d'afro-jazz ou de reggaeton. Ce cours de cardio se danse version africaine, moyenne-orientale et/ou caribéenne. On en redemande.

LE KANGOO POWER, FAIRE SAUTER LES CALORIES

Comme à l'époque disco où les filles cool chaussaient des rollers, les Kangoo Jumps sont le nouveau swag. Ces chaussures à rebond ont inventé le fitness d'un genre nouveau, le Kangoo Power, cours de gym cardio chorégraphié, sautillant, insolite et tueur de calories. Et aucun risque de brusquer les articulations.

LE CYCLING IMMERSIF, VOTRE TOUR DE FRANCE

Héroïne d'un jeu vidéo sur un vélo, si, si. Plongée dans une salle où vous pédalez face à un écran géant, vous êtes soutenue par un coach, sur une musique effrénée et face à des paysages tous plus dingues les uns que les autres. Bref, vous ne pensez qu'à gagner. Un shot d'adrénaline ultra-efficace.

LE PILOXING, LA MÉTHODE COUP DE POING POUR UN CORPS FIN

Cette discipline made in Los Angeles qui mêle la danse, la boxe et le Pilates propose de vous offrir le corps et l'esprit d'une Wonder Woman : force, élégance et silhouette sculptée. Qui dit mieux ?



LE UBOUND, POUR MINCIR EN BONDISSANT

Parce que vacances riment avec enfance, on pratiquera du fitness sur trampoline. Cuisses et mollets sont renforcés, la microcirculation boostée et les calories brûlées. Un jeu d'enfant.

L'AQUATONUS, POUR SE RENFORCER AU FRAIS

En piscine, munie d'un rondin en mousse ou d'un élastique aquatique, des coaches vous font enchaîner des exercices de cardio et de renforcement musculaire pendant 45 minutes. Ce sport aquatique se pratique en musique. Il est temps de plonger.

COURS TOUJOURS !

Mais qu'est-ce qui fait courir les filles ? Le plaisir, pardi ! Elles sont de plus en plus nombreuses à enfilez des baskets pour partir s'aérer le corps et l'esprit. Ce qui n'a pas échappé aux équipementiers. Sport gratis, le running est devenu un business en or. Par Delphine Germain.



© Shutterstock

Vous souvenez-vous du temps où les femmes n'avaient pas le droit de courir... Dans les années 60 aux États-Unis, la course était interdite à la gent féminine. C'est l'Américaine Kathrine Switzer qui a ouvert la marche en participant pour la première fois au marathon de Boston en 1967. Depuis, à petites foulées, les coureuses font grossir les rangs du running de par le monde. Ces dernières années, la pratique a explosé en France. En 2016, sur 13 millions d'adeptes (tous pratiquants confondus, réguliers, occasionnels, multipratiquants) elles étaient 6,6 millions de femmes* à pratiquer la course contre 4,7 millions en 2012, d'après une étude de L'Union Sport et Cycle 2017.

La course à pied est ainsi devenue un phénomène de société avec une parité de plus en plus prononcée : 49 % de femmes contre 51 % d'hommes (le nombre de pratiquantes ayant bondi d'environ 45 % depuis 2012), et un rajeunissement du peloton : un tiers des femmes courent depuis moins de cinq ans. Leurs sources de motivation ? L'entretien de leur capital santé, la libération du stress quotidien, l'apparence physique et la confiance en soi.

UN BUSINESS CONJUGUÉ AU FÉMININ

Mais si les filles sont sur le bon chemin, les compétitrices restent encore timides : seules 36 % revêtent un dossard. Et quand c'est le cas, elles sont séduites par des courses ludiques à thèmes, comme les Mud Day, où l'on court dans la boue, les Color Run, recouvertes de poudre de couleur, ou encore les Electric Run, avec des accessoires fluo. Plus sage, la première édition de La Parisienne (uniquement pour ces dames) a attiré 1 500 participantes en 1996 contre 40 000 aujourd'hui.

Et peu importe les droits d'inscription (en moyenne 45 euros) qui font de ces courses des cash machines, le fun est au rendez-vous. Car c'est le partage, la convivialité, l'esprit d'équipe

qui rassemblent coureuses d'un jour et accros. Des notions singulières pour un sport individuel.

Côté accessoires, contrairement aux hommes, les femmes privilégient encore l'esthétisme à la technique. Le total look fait partie du jeu, surtout quand on court dans la rue, aux yeux de tous. Entre 2010 et 2015, le segment « femme » a connu une croissance deux fois plus rapide que celui de l'homme, avec une part de marché de 40 % sur le textile et de 30 % sur la chaussure. C'est désormais la femme qui draine le secteur. Les équipementiers l'ont bien compris, eux qui développent des collections s'inspirant des tendances mode quand les distributeurs adaptent leurs rayons à la demande de ces coureuses en recherche à la fois de performance et de fashion attitude. Chez le fabricant américain Saucony, petit nouveau sur le marché français, on enregistre une hausse de 35 % des ventes en cinq ans sur la gamme féminine. Et ce n'est qu'un début... les filles tracent la route.

*6,6 millions de femmes de plus de 18 ans qui ont couru au moins une fois au cours des douze derniers mois.



La 5K alias la Color Run, une course plus fun que sportive qui fait un carton auprès des femmes.

© Shutterstock



ZUMBA... CETTE DANSE SPORTIVE DEVENUE TRENDY

Une tornade, un raz de marée. Cette discipline venue de Colombie a su trouver la bonne formule - transpirer en s'éclatant - pour séduire des femmes qui veulent bouger sans pour autant avoir l'impression de faire du sport. Par Claire Bonnot.

Envie de se sculpter une silhouette de déesse tout en ayant la sensation de s'éclater comme sur le dance floor des samedis soir ? Vous l'avez rêvé, il l'a fait. Qui ? Alberto Betto Perez, un chorégraphe colombien qui a appris quelques mouvements à une certaine Shakira. En 2001, la Zumba Fitness prenait d'assaut les États-Unis, depuis Miami, et allait déferler sur le monde comme la nouvelle religion sportive à pratiquer. Son secret ? Elle permet de rester en forme et promet de... s'amuser. Comme quoi, il ne faut pas toujours souffrir pour être belle. Explications.

AVOIR LE RYTHME DANS LA PEAU

Quand Betto Perez a inventé la Zumba, tout est parti d'un oubli de musique en plein cours d'aérobic. Ni une ni deux, il adopte le système B : fouiller dans son sac à dos et dénicher quelques vieilles cassettes. Il démarre ainsi son cours au son de ses musiques préférées : le merengue et la salsa. Résultat : les fitgirls ont adoré se déhancher dans une ambiance décontractée sans se douter que le corps travaillait, en plus d'exulter. La Zumba était née.

UN SPORT INÉDIT AUX ACCENTS LATINOS

C'était à l'aube des années 2000 et aujourd'hui ce sont 15 millions d'adeptes qui ont fleuri à travers le monde dans 186 pays et 200 000 lieux de cours. Un succès devenu phénomène que son fondateur analyse simplement : « *Le monde*

du fitness manquait d'amusement et d'énergie. C'est ce que j'ai insufflé dans la Zumba, ça a fait tilt. Le fait que ça brûle des calories est un bonus. »

Mais que fait-on réellement dans un cours de Zumba Fitness ? Des cours de danse sportive « *qui vous redonnent une santé de fer* » clame-t-on sur le site officiel. Plutôt engageant. Le mode d'emploi est simple : des exercices « *sans contraintes* » mêlent des mouvements de fitness à des chorégraphies de danses simples. Le tout sur des musiques latinos enivrantes qui sentent bon l'été. Jeunes et moins jeunes, tous peuvent s'essayer à ce sport festif. Et c'est aussi ce qui en fait son succès.

Si on se donne à fond, le retour sur investissement est plutôt conséquent : haute dépense calorique garantie (entre 500 et 1 000 calories brûlées par heure), tonification des muscles, endurance cardio-vasculaire accrue, regain d'énergie et bien-être physique et mental. Un véritable exutoire 100 % efficace.

UNE MARQUE TRENDY QUI CRÉE UN STYLE DE VIE

Zumba Fitness est, comme le précise son créateur, « *une marque mondiale axée sur un mode de vie qui combine fitness, divertissement et culture dans des mouvements de danse-fitness enivrants* ». Parce que la maxime bien connue « *un esprit sain dans un corps sain* » résume ce que doit être le sport pour l'être humain, l'entreprise de Betto Perez a fondé un empire dédié au bien-être. C'est ainsi que les cours, dispensés par des

instructeurs certifiés par licences, s'adaptent à chaque âge – Zumba kids, Zumba gold – et chaque projet – Zumba Toning pour le renforcement musculaire ou encore l'Aqua Zumba pour plus de douceur. Côté business, ça marche fort. Les produits dérivés sont nombreux et permettent d'adopter la parfaite « Zumba attitude » : de la super poudre protéinée vegan à base de plantes, Zumba Shake Shake Shake® aux vêtements et accessoires made in Zumba en passant par les jeux vidéo ou les DVD. Autant dire que les pas de Beto Perez valent de l'or.

Même les stars l'ont compris : « Les artistes nous recherchent parce qu'ils veulent que leurs musiques soient jouées dans nos cours pour toucher de nouveaux marchés, explique le chorégraphe. Nous avons travaillé avec des artistes tels que Pitbull, Lil Jon, Shaggy ou encore Shakira. Ils savent que s'ils sortent une musique avec nous, il y aura instantanément 15 millions de personnes qui l'entendront et voudront danser sur leurs chansons encore et encore. » Alors, en piste ?



À l'image des fameuses Flash Mob, la Zumba descend dans la rue, comme ici en Grèce où elle rassemble toutes les générations.

— LA ZUMBA VERSION HIIT, C'EST PARTI ! —

Elle s'appelle STRONG by Zumba®, c'est la nouvelle variante de la Zumba lancée cet été par Beto Perez, une version plus intensive avec squats, burpees et autres kicks synchronisés avec la musique qui impose son beat. Dans la lignée du célèbre hiit, entraînement fractionné de haute intensité, elle promet à la Zumba de demeurer « tendance ».

Beto Perez :

« LA ZUMBA, C'EST DE L'EXERCICE DÉGUISÉ »

Pour son créateur colombien, la Zumba est bien plus qu'une série de chorégraphies sportives. Rencontre entre deux pas de danse.



L'aventure « Zumba » a commencé alors que vous aviez oublié votre musique pour l'un de vos cours d'aérobic...

Effectivement, et plutôt que d'annuler mon cours, j'ai fait un mix de plusieurs sons en fonction de ce que j'avais sous la main, c'est-à-dire des cassettes que j'avais dans mon sac, à commencer par la salsa latino et le merengue traditionnel. Je n'ai rien dit à mes élèves, j'ai simplement expliqué que j'avais conçu un nouveau programme et qu'on

allait l'essayer. À la fin du cours, tout le monde a quitté la salle avec le sourire. J'ai alors réalisé que ce serait un vrai succès si les gens s'amusaient au lieu de seulement transpirer ! Le lendemain, mes élèves m'ont demandé de faire le « nouveau programme » et ils sont revenus tous les jours avec des amis. En 1999, quand mes cours ont commencé à être bondés, j'ai décidé de faire le grand saut et de partir aux États-Unis. J'étais obsédé par la ville de Miami. Sa grande diversité et sa culture aux influences latinos en faisaient pour moi la ville la plus « épique » d'Amérique. J'y ai rencontré mes associés – Alberto Perlman et Alberto Aghion – et nous avons créé Zumba Fitness en 2001.

Pour vous, la Zumba est-elle seulement de la danse ou un nouveau sport ?

Un peu des deux. Mais je ne la réduirais pas à de la danse sportive, c'est plus que ça. Quand une personne fait de la Zumba, elle ne va pas seulement observer un changement sur le plan corporel, mais aussi mental, c'est une

discipline qui développe l'estime de soi et la confiance en soi. Ce n'est pas commun de voir des gens aussi happés par un programme de fitness. Certains ont même des tatouos permanents à l'effigie de Zumba Fitness.

Vous attendiez-vous à un succès aussi colossal à l'international ?

Non, je ne pouvais pas l'imaginer. Ma seule ambition était d'apporter de la joie. La Zumba a toujours été et sera toujours faite pour tout le monde, même pour ceux qui ne prennent pas de cours de gym habituellement. Nous voulons juste les encourager à bouger et à s'amuser, sans objectif de performance. Mais pour autant, presque sans en avoir l'air, la Zumba aide aussi à perdre du poids ou à lutter contre la dépression. C'est en quelque sorte de « l'exercice déguisé ». Quinze millions de personnes prennent un cours de Zumba chaque semaine et le succès pour moi, il est là : savoir que j'améliore la vie de tous ces gens grâce à la joie de vivre que procure cette danse sportive.

DOUBLE DOSE

Si la natation est reconnue pour être un sport complet, elle représente aussi un formidable combo gagnant : on mise au maximum sur la complémentarité des disciplines pour booster ses performances et obtenir une silhouette harmonieuse. Tout en douceur. Par Chloé Bergouts.

Parce qu'elle est un sport dit « porté » (merci la poussée d'Archimède), donc non violent pour les muscles et les articulations, la nage est l'exercice « accessible à tous » par excellence, même à un public auquel la pratique d'une activité physique s'avère plus compliquée : personnes en surpoids, femmes enceintes, ou encore personnes âgées.

Seul bémol à cette excellente réputation, le travail du corps en apesanteur ne permet pas de développer et d'entretenir une bonne densité osseuse. Résultat : au fil des ans, les os se fragilisent. La solution ? Lucile Woodward, coach sportif ultra suivi sur les réseaux sociaux (blog et YouTube), nouvelle ambassadrice de la marque Speedo sur la partie aquatique, conseille de miser sur les entraînements croisés pour pallier cette faiblesse. Cela tombe bien puisque la natation se révèle à son tour être un allié bien-être de taille pour booster ses performances dans d'autres sports.

NATATION ET YOGA : En natation les articulations sont soumises à d'importantes contractions. Afin d'éviter les blessures, un travail de souplesse tel que les mouvements de grande amplitude du yoga est indispensable. À l'inverse, la nage assure une bonne flexibilité des épaules, du dos, ou encore de l'articulation coxo-fémorale, autant de zones très sollicitées dans certaines positions de yoga.

NATATION ET RUNNING : Comme les autres sports à impact (marche rapide, équitation), le running viendra développer la densité osseuse. La nage reste quant à elle un bon moyen de récupération et d'entraînement en cas de légère blessure. Elle est aussi idéale pour travailler son cardio différemment, à condition toutefois de s'imposer des séances intensives avec un travail en fractionné.



Lucile Woodward (au premier plan) n'a jamais peur de se jeter à l'eau...

© Speedo

MISEZ SUR LES ENTRAÎNEMENTS CROISÉS

NATATION ET FITNESS : Outre le fait qu'un travail de musculation est indispensable pour obtenir de belles performances dans l'eau, on veillera en salle à cibler les fessiers, peu développés par la nage. Parallèlement, en étirant les muscles en douceur, la natation pallie la prise de volume musculaire que veulent éviter certaines femmes (l'effet « gonflette ») et permet de muscler naturellement le dos qui, il faut le dire, est souvent délaissé au profit du triptyque « cuisses-abdos-fessiers ».

NATATION ET VÉLO : Tandis que le vélo renforce essentiellement le bas du corps, la natation est un bon moyen de rééquilibrer la silhouette en misant sur le haut. Pour cela, Lucile Woodward conseille de pratiquer la moitié de la séance avec un pull buoy. Grâce au massage naturel de l'eau, nager reste également un excellent moyen de récupération, notamment pour décrisper les tensions cervicales, pathologie classique du cycliste.

Le petit + : nager bien équipée

Quitte à se mouiller, on optimise les effets des séances dans l'eau en y intégrant des accessoires.

LES PALMES : on les choisit plus longues pour travailler les abdos, plus courtes si on préfère cibler les jambes.

LE PULL BUOY : on coince ce petit objet en mousse entre les cuisses pour concentrer l'effort sur le mouvement des bras, ou bien aux chevilles pour effectuer un travail de gainage (déconseillé cependant pour les personnes souffrant de problèmes de dos).

LES PLAQUETTES : ces petites plaques qu'on enfille au bout des mains augmentent automatiquement la surface de propulsion, sollicitant ainsi d'avantage les muscles des bras. Il est préférable de débiter avec des gants palmés, plus souples, ou des petites plaquettes de doigts.

ANNONCE



Pénélope Leprévost aux Longines Paris Eiffel Jumping. © Jessica Rodrigues

L'ÉQUITATION, UN SPORT MIXTE, VRAIMENT ?

À la différence de nombreux autres sports, l'équitation a toujours été un sport mixte. En compétition, sur ses trois disciplines majeures - saut d'obstacles, dressage et concours complet -, les femmes sont les égales des hommes. Pourtant, il ne s'agit pas encore d'une réelle parité.

Par Delphine Germain.

Avec 80,6 % de femmes licenciées à la Fédération française d'équitation, tous niveaux confondus, l'équitation est communément taxée de « sport de filles ». C'est aussi l'un des rares sports mixtes. Aux jeux Olympiques, c'est même le seul sport individuel mixte sur les vingt-huit disciplines.

Mais si les filles sont très présentes chez les amateurs, en revanche seules 25 %

d'entre elles évoluent à haut niveau, un bastion encore très masculin. En 2014, sur les 3 104 cavaliers dits professionnels, on comptait 1 202 femmes pour 1 902 hommes. L'équitation requiert une grande implication sociale et financière, avec de gros efforts physiques quotidiens pendant de nombreuses années pour des résultats aléatoires. Peu de femmes décident de prendre un tel risque. Adulte, la plupart des cavalières affichent des réserves, par peur de la chute, des blessures, par crainte aussi de ne pouvoir jongler entre vie de famille et compétition.

ÉGÉRIE INCONTESTÉE

Certaines y parviennent cependant avec brio, comme la médaillée d'or par équipes aux JO de Rio 2016, 22^e rang mondial mais première femme du classement, la Française Pénélope Leprévost. Cette championne de saut d'obstacles est l'égérie incontestée de toutes les cavalières qui admirent son style parfait au-dessus des barres. Mais pas seulement. À l'instar des hommes, l'élégante Normande a la gaine dans le sang.

Issue d'un milieu modeste, elle affichait petite une volonté hors norme : « *J'étais enragée, je passais ma vie avec les chevaux, se souvient-elle. Au collège, dès que je n'étais plus en cours, je filais aux écuries, même à l'heure du déjeuner.* » Le soir, elle était la dernière à partir. Pour assouvir sa passion, à 14 ans elle montait déjà des chevaux de propriétaire, tout en assurant les travaux d'écuries. Bac scientifique en poche, elle se lance dans une carrière professionnelle. Maman à 23 ans, elle ne s'arrête pas avant ses cinq mois de grossesse et se remet aussitôt en selle après l'accouchement. Deux ans plus tard, elle commence à gagner ses premières épreuves nationales, avant d'accéder au haut niveau à 28 ans.

LE MÊME MOTEUR

Aujourd'hui, à 37 ans, c'est une star des concours internationaux qui se sent l'égale des hommes : « *Je ne fais pas de différence entre hommes et femmes, dit-elle, j'ai juste l'impression que nous sommes des cavaliers animés par le même moteur pour réussir.* » Le fait d'être une femme serait même pour elle un avantage : « *On me confie souvent des chevaux talentueux mais difficiles, avec qui il faut agir avec délicatesse.* » Elle avoue cependant qu'il faut du tempérament pour résister à la pression de la compétition à haut niveau. Heureusement, la dame a du caractère : « *Oui, j'en ai à revendre ! Je suis connue dans le milieu pour avoir de la personnalité !* » Et ce n'est pas un défaut. Seule concession, côté perso, Pénélope Leprévost est « maman à mi-temps », du lundi au jeudi. Le reste de la semaine, elle multiplie les compétitions à travers le monde. Grâce à ses choix audacieux, la Française s'est hissée au plus haut niveau mondial à l'instar d'une Meredith Michaels-Beerbaum ou d'une Edwina Tops-Alexander. On ne peut pas encore parler de réelle parité sur les terrains de concours mais les temps changent... En selle, les filles !

LES FEMMES ASSURENT EN POLO !



viennent plus seulement sur les terrains de polo pour applaudir leurs champions et remettre à la mi-temps les mottes d'herbe soulevées

Un sport racé, noble, dominé par les hommes. C'est ainsi que l'on décrivait le polo. Longtemps réservé à l'élite masculine, ce sport tend - enfin ! - à se féminiser. Depuis une dizaine d'années, les femmes ne

par les sabots des chevaux. En selle, elles prouvent qu'elles savent aussi se servir d'un maillet, disposant d'un classement spécifique, mais se mesurant aux hommes lors de matches mixtes. Aujourd'hui, 70 % des nouveaux joueurs de polo sont des femmes. En mai dernier s'est disputé le premier Championnat d'Europe féminin à Chantilly. Les Françaises se sont inclinées contre les Italiennes. Promis, elles prendront leur revanche lors de l'Open de France* en septembre. Ça va swinguer !

*www.poloclubchantilly.com

GAËLLE MIGNOT, LA CAPITAINE AD HOC

La Coupe du Monde de rugby à XV féminin aura lieu du 9 au 26 août en Irlande. Après avoir atteint la demi-finale cinq fois en sept éditions, le XV de France compte bien cette année aller plus loin. À sa tête Gaëlle Mignot, une capitaine pour qui la victoire n'est pas une option. Par Cécile Vérin.



Être capitaine du XV de France féminin ? Gaëlle Mignot trouve ça « gratifiant » sans pour autant « courir après ». Car la joueuse du club de Montpellier n'oublie pas que dans une équipe « tout le monde a un rôle à jouer ». Pour elle, porter le brassard est surtout une raison supplémentaire de « donner le meilleur, être irréprochable et montrer l'importance du travail ».

Sa capacité à bosser dur, la capitaine, qui a fêté ses 30 ans en février dernier, la cite parmi ses principales qualités de joueuse. Et qui va de pair avec sa combativité. Dès son premier contact avec le rugby à l'âge de 7 ans, celle qui occupe également les fonctions d'éducatrice sportive a eu le coup de foudre pour ce sport, au point de rapidement se retrouver à négocier le droit de sécher les réunions familiales pour aller disputer des matches. C'est d'ailleurs grâce à un proche que la talonneuse originaire de Dordogne a découvert sa discipline. « Comme j'aime la nature, j'avais essayé l'équitation mais ça ne me plaisait pas, raconte Gaëlle Mignot. Mon cousin m'a alors parlé d'une fille venue essayer le rugby dans son club. Elle n'a pas accroché, mais moi ça m'a donné l'idée d'y aller. Le contact, les rapports avec l'équipe, le mouvement, j'ai adoré. » Même si elle le reconnaît volontiers : « Je ne suis pas la reine de la vitesse. »

OBJECTIF VICTOIRE

Le pli était pris, ne restait qu'à suivre la filière menant vers le haut niveau. Contactée pour intégrer un club senior dès l'âge de 16 ans, Gaëlle Mignot rejoint ensuite l'Association Montpellier Rugby Club du MHR (Montpellier Hérault Rugby). En parallèle, elle s'investit dans le développement du statut des joueuses et des joueurs de rugby au sein de leur syndicat, Provale. Six titres nationaux plus tard, elle se prépare aujourd'hui à disputer avec le XV de France sa troisième Coupe du Monde consécutive après avoir également remporté deux fois le Tournoi des Six Nations. Les deux précédentes éditions de la compétition mondiale ont donné à la championne l'occasion de collectionner quelques beaux souvenirs sportifs : sa première sélection en Bleu en 2010 et, malgré la défaite, la demi-finale de 2014 (voir encadré) disputée dans un stade Jean-Bouin bondé.

Place désormais à une conclusion différente ? « Après deux arrêts en demi-finale, l'objectif, c'est la victoire. On ne fait pas beaucoup de bruit mais on travaille énormément, avec détermination et engagement », prévient la capitaine. C'est dit.



Le XV de France en rang serré pour la Coupe du Monde.

© L.Picarel/FFR

Bienvenue dans l'après Coupe du Monde 2014 !

Avec 19 100 licenciées en 2017, le rugby à XV féminin a vu le nombre de ses joueuses exploser ces dernières années et même doubler entre 2007 et 2015. Un phénomène que Céline Bourillot, vice-présidente du bureau fédéral de la FFR en charge du rugby féminin, explique par l'impact de l'organisation en France de la dernière Coupe du Monde en 2014. L'événement avait bénéficié d'une communication à la hauteur de la compétition. Le public avait répondu présent et s'était mobilisé derrière ses Bleues. Avec à la clé une très belle troisième place de l'équipe de France, portée par son public dans les moments les plus tendus, qui avait fini de marquer les esprits.

Depuis, les joueuses clés du XV de France que sont Gaëlle Mignot, Safi N'Diaye ou Marjorie Mayans sont attendues par les supporters. Et les Bleues du rugby à VII ne sont pas en reste puisqu'elles se sont qualifiées en juin pour la Coupe du Monde 2018 de la discipline.

STÉPHANE PALLEZ : « NOUS DEVONS COLLECTIVEMENT DÉMONTRER QU'AUCUN SPORT N'EST INACCESSIBLE AUX FEMMES »

Depuis plus de trente ans, la Française des Jeux est engagée dans le financement et le soutien au sport, notamment comme vecteur d'intégration, de promotion, de mixité et d'égalité des chances. Plus encore, l'entreprise a fait du développement du sport féminin en France l'une de ses priorités. Explications avec sa présidente-directrice générale.



Pourquoi FDJ soutient-elle le sport féminin, et particulièrement le cyclisme ?

Lorsque je suis arrivée chez FDJ, il m'est apparu que l'on pouvait, tout en restant dans cette tradition d'engagement de l'entreprise à travers le sport, renforcer un axe plus spécifique : le sport féminin. C'était le bon moment, il y avait et il y a aujourd'hui beaucoup d'attente et d'initiatives le concernant. Nous avons alors décliné cet engagement à travers différentes thématiques dont le cyclisme. Nous avons en effet depuis vingt ans une équipe de cyclisme masculine, pourquoi ne pas devenir partenaire d'une

équipe féminine ? C'est le cas aujourd'hui avec l'équipe FDJ-Nouvelle Aquitaine-Futuroscope. D'ailleurs, lorsque nous les avons réunies lors des vingt ans de l'équipe masculine, le courant est vite passé entre ces hommes et ces femmes. Ce sont tous des champions, avec la même passion pour ce sport. Ce fut humainement très fort.

Vous avez également été le premier partenaire de Paris 2024...

Oui, nous soutenons la candidature de la France aux jeux Olympiques et Paralympiques de 2024. Dans le cadre de cet engagement qui a pour fil rouge l'égalité des chances et le sport comme vecteur de parité et de mixité, nous organisons des événements aussi divers que « Les Champs pour Elles » : 2024 femmes vont emprunter ce 23 juillet à vélo le même parcours que les coureurs du Tour de France sur les Champs-Élysées. Ou encore cette grande séance de Fit boxing avec notre ambassadrice Sarah Ourahmoune organisée en mars dernier à la Cité du Cinéma. Autant d'événements qui permettent au public d'affirmer son soutien à la candidature parisienne et par là même de défendre des valeurs fortes.

Développer le sport féminin est une des priorités de FDJ mais le faites-vous également par convictions personnelles ?

Mes convictions rejoignent les faits. Et les données sont parlantes : je constate que par rapport à d'autres pays, il y a moins de licenciées en France. Dans le monde du sport en général, que ce soit dans les gouvernances, les institutions, les métiers, les disciplines, la parité est loin d'être atteinte. Cela

évolue : la parité est l'un des objectifs de l'Agenda 2020 du président du CIO, Thomas Bach, et des efforts ont été faits au sein des fédérations sportives. On progresse aussi sur ce sujet grâce à l'intérêt croissant des sponsors et à une médiatisation en progrès du sport féminin. Mais ce dernier demeure sous-représenté dans les médias et les deux arguments souvent entendus - « cela n'intéresse pas le public » ou « les résultats sportifs des athlètes féminines ne sont pas assez bons » - sont dépassés. Lorsque la télévision diffuse de grands événements de sport féminin, l'audience est au rendez-vous.

En 2012, 80 % des financements des 100 premiers sponsors français concernaient le sport masculin, le fait que FDJ soutienne le sport féminin peut-il aider à inverser cette tendance ?

Nous espérons bien que notre engagement aura un effet d'entraînement. Un effet sur l'économie du sport mais aussi sur les mentalités. On peut citer l'exemple emblématique de Sarah Ourahmoune qui n'a plus rien à prouver en boxe, sport réputé « masculin »... Pour que les femmes aient envie de pratiquer un sport et puissent se projeter en championnes, il faut clairement démontrer qu'aucun sport n'est inaccessible. Lorsque nous concluons des partenariats avec des fédérations sportives, nous sommes vigilants à ce qu'il y ait systématiquement un volet sur l'action de ces fédérations en faveur du sport féminin : développement de la pratique, soutien du haut-niveau, responsabilisation des femmes dans les instances...

Aujourd'hui, la place de la femme dans le sport est-elle le reflet de la place de la femme dans la société ?

Il y a encore un décalage. Il y a davantage de femmes à des postes à responsabilité dans les grandes entreprises que dans les fédérations sportives. Ce qui manque peut-être dans le monde du sport, c'est une mobilisation collective et des leaders qui s'approprient ce combat. Il est important que ce combat soit porté par tous y compris par des hommes mais il est nécessaire aussi que les femmes se mobilisent davantage. Or elles sont peu habituées et formées à cela. Parfois, malgré leurs qualités, on ne leur a pas dit qu'elles peuvent prendre le leadership, elles n'ont pourtant rien à démontrer sur le plan des compétences et des performances. Nous sommes aujourd'hui dans un environnement favorable pour avancer sur le sujet. Alors, osons !

ELLES EN CONNAISSENT UN RAYON

Zoom sur l'équipe cycliste féminine FDJ-Nouvelle Aquitaine-Futuroscope.

Dans l'équipe cycliste féminine FDJ-Nouvelle Aquitaine-Futuroscope, je demande la rouleuse Coralie, la grimpeuse Anabelle, la sprinteuse Roxane ou la puncheuse Victorie... Elles sont douze à pédaler dur sur les routes de France et plus encore autour du monde, l'équipe semi-pro (six professionnelles et six amateurs) étant la seule équipe féminine de cyclisme française de niveau international UCI. « Notre objectif est d'arriver à ce que l'équipe soit 100 % pro, explique son manager Stephen Delcourt, qu'elle prenne son envol, que les coureuses vivent de leur sport à plein temps. » Et si le défi est de taille, il n'est pas impossible à relever : « Elles sont dans une dynamique, elles ont faim, elles ont envie, dit encore Stephen Delcourt. Dans le cyclisme il n'y a pas de place pour la comédie, elles se battent... comme les hommes. » Stephen Delcourt soutient ses coureuses comme personne. Passionné de cyclisme, ex-coureur élite amateur, marié à une ancienne de l'équipe aujourd'hui présidente de l'association, il en a pris les rênes financières avec pour ambition d'en faire une équipe qui compte dans l'univers du cyclisme. Et pour cela, il motive ses troupes « tel un président avec son gouvernement » dit-il. Des troupes qui commencent à intéresser leurs homologues masculins : « La preuve que nous prenons de l'importance, relève Stephen Delcourt, c'est que les coureurs pros retweetent les résultats des filles. » Des filles qui, cet été, seront de toutes les courses. Et il y a fort à parier qu'elles vont faire parler d'elles.



© Thomas Maheux



Stephen Delcourt, le manager de l'équipe, mobilise ses troupes.

© Thomas Maheux



© Thomas Maheux

Dans le sac de... ROXANE FOURNIER

Leader de l'équipe, elle a déjà fait ses preuves, terminant notamment l'an dernier 6^e aux mondiaux de cyclisme féminin à Doha. Roxane Fournier, 25 ans et pro depuis deux ans, a déjà gagné sept fois sur une course UCI, « Ça motive ! », dit-elle. Cet été, elle s'en va pédaler à Londres pour le Ride London, mais aussi au Danemark et en Norvège. Et pour ce faire, elle compose son sac à dos comme un médecin sa sacoche. Revue de détail.

« Je suis plutôt organisée, dit-elle. Si vous ouvrez mon sac, vous y trouverez toujours la même chose : mon équipement évidemment, mais aussi des épingles à nourrice – même s'il m'arrive de les oublier et d'aller en gratter à droite à gauche, j'avoue –, des bouchons d'oreilles pour être certaine de bien dormir, mon téléphone portable parce que dès

que j'ai un moment je vais sur les réseaux sociaux, de la spiruline pour l'énergie, du baume du tigre pour mes articulations, un livre pour me changer les idées, de la crème solaire, un électrostimulateur, des photos pour les dédicaces. Et aussi, ma pochette rose... c'est mon épilateur. Ce sport est déjà suffisamment masculin, moi je reste une femme. »



© Thomas Maheux

LES CHAMPS (RIEN QUE) POUR... VOUS !

Le 23 juillet, quelques heures avant l'arrivée du Tour de France, 2 024 femmes vivront une expérience unique en parcourant les huit derniers kilomètres de la Grande Boucle. Une première du genre.

Honneur aux dames. Des coureuses cyclistes de toute la France sont invitées à participer à un événement exceptionnel : « Les Champs pour Elles* » (accessible à toutes les femmes de plus de seize ans, munies d'un vélo et d'un casque). Il s'agit d'une balade en deux roues inédite sur le mythique tracé du Tour de France en plein cœur de la capitale ! Les coureuses passeront par la place de la Concorde, traverseront la nef du Grand Palais, qui fait cette année partie du parcours, remonteront les Champs-Élysées et franchiront la ligne d'arrivée quelques heures avant les coureurs professionnels. « *En tant que partenaire du Tour de France cycliste, nous avons imaginé cet événement dans le cadre de la campagne de mobilisation Prêts à jouer le jeu pour Paris 2024 ? Nous voulions offrir un écrin à une mobilisation du grand public autour de cette candidature* », explique Frédérique Quentin, responsable du sport de haut niveau et du sport féminin chez FDJ. Un sacré privilège en tout cas pour les 2 024 participantes - chiffre ré-

férence à l'année olympique - qui auront la chance d'y participer. Un maillot sera offert à chacune d'entre elles et un tirage au sort permettra de remporter un vélo Lapiere de l'équipe cycliste féminine FDJ-Nouvelle Aquitaine-Futuroscope. Une dotation financière de 2 500 euros est aussi à gagner pour deux clubs qui auront mobilisé le plus de coureuses. Il n'y aura pas plus belle échappée sur le pavé parisien...

*www.eventbrite.fr

Elles ont donné des « Elle au vélo »



Elles viennent juste de donner le dernier coup de pédale après trois semaines d'efforts. Claire Floret, une cycliste amateur,

et ses coéquipières ont bouclé le Tour de France... un jour avant les coureurs professionnels. Pour pallier l'absence de Tour féminin depuis 1989, cette jeune passionnée (issue du Club de Courcouronnes) a décidé de promouvoir le cyclisme au féminin à travers un audacieux défi : « Donnons des Elle au vélo J-1* ». Depuis 2015, avec d'autres membres de son club, Claire s'élance sur la Grande Boucle en réalisant les trois semaines d'étapes du peloton professionnel masculin. « *C'est une manifestation pacifique pour montrer l'existence de notre communauté, explique la fondatrice du projet, notre but est de voir le retour de grandes courses chez les filles* » À l'origine, seules trois coureuses se trouvaient sur la ligne de départ. Lors de cette 3^e édition bouclée ce 22 juillet, elles étaient onze. « *C'est un exploit sportif, rappelle Claire, car nous sommes amateurs, nous passons plus de temps à vélo que les pros, de sept à dix heures par jour, mais nous avons un gros moteur dans la tête qui nous donne des ailes !* »

*www.donnonsdeselle.net



LES FEMMES EN PISTE

Les coureuses professionnelles n'ont pas totalement disparu du Tour de France. Depuis trois ans, elles réalisaient la très symbolique étape des Champs-Élysées qui précédait l'arrivée du Tour masculin. Cette année, « La Course by le Tour de France » change de format pour se disputer en deux manches. Quelques heures avant le peloton masculin, les filles - dont certaines de l'équipe FDJ-Nouvelle Aquitaine-Futuroscope - vont s'attaquer

au redoutable col d'Izoard depuis Briançon. Puis les meilleures se disputeront la victoire lors d'une course poursuite inédite au cœur du mythique Orange Vélodrome à Marseille ce 22 juillet. Au lieu de partir toutes les deux minutes, comme c'est le cas pour les contre-la-montre, les coureuses s'élanceront sur la piste suivant les écarts enregistrés à l'arrivée du col de l'Izoard. Un nouveau type de course pour mettre le cyclisme féminin à l'honneur.

LES SPORTIVES DANS LES START(ING)-BLOCKS

Si la Web entreprise est l'avenir de l'éco-business, elle n'est pas encore le présent de la femme. Seules 8 % des start-up sont dirigées par des femmes en France, dont à peine 2 % dans le sport. Un chiffre qui pourrait être boosté grâce au soutien d'incubateurs au féminin.



Sarah Ourahmoune partage son expérience de Sprinteuse.

Alors que l'on compte de plus en plus de blogueuses parmi les sportives (notamment autour du running et du fitness), on ne peut pas en dire autant côté start-up, écosystème encore largement dominé par la gent masculine. Malgré de belles réussites, les femmes ont du mal à se frayer un chemin et à se faire une place dans ce milieu. Modernité technologique ne rime pas encore avec modernité des mœurs ! Ainsi, on

ne trouve pas plus de 5 % de femmes parmi les développeurs, à peine 15 % dans la création d'entreprise, avec une prédominance pour le e-commerce. La faute à une orientation post-bac peu audacieuse ? 45 % des filles qui optent pour des carrières scientifiques entrent peu en écoles d'ingénieurs ou d'informatique. Le métier ne les fait pas - encore - fantasmer, et si elles ne manquent pas de cran, elles manquent de modèles. Une voie d'émancipation pourrait cependant voir le jour sous la houlette de bienveillants leaderships, notamment dans le domaine sportif. Ils accompagnent de plus en plus les entrepreneuses pour mener à bien leurs projets, comme le programme de pré-incubation #LesSprinteuses (voir encadré) qui a permis le développement de plusieurs projets, tel OLY Be, le Airbnb du yoga qui met en relation élèves et professeurs. Une plateforme collaborative pour louer des véhicules dans le transport équestre est en cours.... Ce n'est pas encore une lame de fond, mais par ricochet ces soubresauts vont continuer de remuer la sphère 2.0. À travers le sport, le girlpower se lance à l'assaut du Web !

Etre passionné et avoir un challenge à réaliser, tel est le postulat de départ de Sponsorise.me, plateforme de social sponsoring qui aide à accomplir le rêve de nombreux sportifs. C'est avec elle que FDJ a décidé de créer cette année une chaîne de social sponsoring dédiée au sport féminin, en soutenant quinze projets féminins d'associations, de sportifs amateurs ou d'athlètes de haut niveau.

*www.sponsorise.me



Caroline Ramade pousse les femmes à investir et... à s'investir.

#LES SPRINTÉUSES, POUR SORTIR DE L'OMBRE

En 2016, Paris Pionnières (incubateur au féminin) et Le Tremplin (incubateur dédié aux start-up du sport) se sont associés autour d'un programme de pré-incubation baptisé #LesSprinteuses. Cette initiative inédite soutenue par la Ville de Paris et FDJ a pour but de valoriser l'innovation dans le sport féminin. « Les filles sont de plus en plus ciblées comme consommatrices dans le sport, il faut maintenant qu'elles entreprennent. Notre rôle est d'aller les chercher, les accompagner afin de les mettre en lien avec Le Tremplin et leur fournir les meilleurs experts », explique Caroline Ramade, déléguée générale adjointe Paris Pionnières. Depuis le lancement du projet, les candidatures féminines pour intégrer Le Tremplin ont marqué un premier pas significatif avec 14 % de candidates contre... 0 % en 2015. Fortes de leur succès, #LesSprinteuses continuent sur leur lancée. Cette année encore, le programme permet à toutes les femmes qui le souhaitent de développer un projet dans le domaine sportif : « Nous leur offrons un coup d'accélérateur avec plus de cent heures d'accompagnement pour travailler la vision de leur projet, les aspects juridiques, le design ou encore le pitch, à travers des ateliers individuels ou collectifs. Au terme de cet entraînement de six mois, elles seront prêtes à postuler au Tremplin ». Pour cette 2^e édition, les futures entrepreneuses auront des marraines de prestige : Sarah Ourahmoune, vice-championne olympique de Rio 2016, candidate de la première saison avec Boxer Inside (un programme d'entraînement à la boxe sur une application mobile), et Delphine Rémy-Boutang, co-fondatrice de la Journée de la femme digitale.

www.pionnieres.paris/blog/cp-les-sprinteuses

EURO 2017 : LES FILLES EN FORCE !

L'Euro 2017 a débuté le 16 juillet. Juste avant leur départ pour les Pays-Bas où il se joue jusqu'au 6 août, deux coéquipières de l'Équipe de France, Ève Périsset et Élise Bussaglia, ont partagé avec nous leur passion pour ce sport qui se conjugue très bien au féminin. Par Cécile Vérin.



Ève Périsset (au premier plan) et Élise Bussaglia, deux générations de footballeuses pour une même passion du sport.

Elles ont débuté le football au même âge, mais à neuf ans d'écart. Neuf ans qui ont vu leur sport évoluer. Le défenseur du PSG, Ève Périsset, 22 ans, internationale A depuis 2016, et Élise Bussaglia, 31 ans, milieu de terrain avec plus de 170 sélections à son actif et qui vient de signer au FC Barcelone, ont connu des parcours différents mais leur fierté de disputer l'Euro est la même. Interview croisée.

Le football, vous l'avez commencé jeune toutes les deux... et dans des équipes de garçon...

Ève Périsset : Oui, à l'âge de cinq ans dans un petit club où j'ai joué avec les garçons pendant dix ans avant d'intégrer le sport-études de l'Olympique Lyonnais. Après le bac, je suis passée professionnelle à l'OL où je suis restée trois ans avant de rejoindre le PSG cette saison.

Élise Bussaglia : Moi aussi, j'avais cinq ans et j'ai joué dix ans avec les garçons, vu que la première équipe féminine était à une heure et demie de route. Mais j'étais heureuse. Avec les garçons, j'étais la petite protégée, il ne fallait pas me toucher, même si je pouvais me défendre.

È. P. : En plus, on progresse plus vite avec eux !

É. B. : C'est vrai, plus j'avais en âge, plus la différence physique avec les garçons était visible. Mais comme ils sont plus rapides, il faut aller plus vite dans les exécutions techniques et on s'améliore. Je n'aurais pas eu la carrière que j'ai

eue si je n'avais pas joué avec des garçons.

È. P. : Mais là aussi le foot féminin est en train de monter en puissance.

É. B. : Et puis on n'est pas en reste quand il faut faire des prouesses techniques ! On propose un jeu riche à ce niveau-là, ça plaît aux supporters.

Un jeu qui vous permet d'être parmi les grandes favorites pour l'Euro...

É. B. : Nous sommes la deuxième nation européenne, mais on n'a rien gagné, on ne peut que faire preuve d'humilité. Ève, je ne te souhaite pas de connaître les revers qu'on a vécus. Le fait de n'avoir pas gagné de titre avec ma nation, c'est un grand manque dans ma carrière.

C'est un motif de pression supplémentaire ?

É. B. : Le maillot bleu, c'est surtout une force supplémentaire. L'hymne, les drapeaux, c'est plus fort que tout. Et j'ai d'autant plus envie d'en profiter que plus ça va, plus ma fin de carrière approche et qu'on n'est jamais à l'abri d'une blessure ou d'une méforme.

È. P. : Il se trouve que je ne pensais pas être sélectionnée en équipe de France A avant au mieux 2018, pour la Coupe du Monde 2019 en France. Alors, pas de pression, mais juste une grande fierté de faire partie de ce groupe.

« LE FOOT
FÉMININ EST EN
TRAIN DE MONTER
EN PUISSANCE »

ANNONCE

Qu'est-ce que vous admirez l'une chez l'autre ?

É. P. : La qualité de passe d'Elise. Et elle est à l'écoute, toujours abordable.

É. B. : Eve réussit toujours à élever son niveau de jeu en cas de besoin. Elle sait aussi prendre ses responsabilités sans se reposer sur les autres.

É. P. : Toi et moi on a beaucoup discuté de ça.

É. B. : Nous les anciennes, on a aussi ce rôle de transmettre nos connaissances et notre expérience. On leur fait ainsi gagner du temps dans leur carrière. Peut-être que parfois on les saoule !

É. P. : Quand c'est dit calmement, avec moi ça marche...

Treize ans séparent vos débuts respectifs en équipe de France A. Qu'est-ce qui a changé dans le football féminin depuis ?

É. B. : Le professionnalisme. Pas l'argent, mais tout ce qui est fait pour qu'on soit dans les meilleures conditions pour s'entraîner. Je ne suis passée pro qu'en arrivant à l'OL. Avant, au PSG, j'étais semi-pro et j'enseignais en même temps ; je suis professeur des écoles. C'est un bagage important, mais ça faisait des journées chargées. Les équipements aussi ont changé. Maintenant, en équipe de France, on a un intendant qui s'occupe de la lessive. Avant, on avait deux polos pour la semaine, une tenue d'entraînement, et voilà. Parfois on la lavait dans les chambres pour la remettre l'après-midi. Aujourd'hui, ce serait fou... C'est un détail qui montre qu'on est des pros. Il y a également plus de monde aux matches féminins, même aux entraînements. Et à Clairefontaine, on est logées au château, ce qui n'a pas toujours été le cas.

É. P. : On est des princesses ! Personnellement, je laverais mes affaires si c'était le seul moyen de retourner sur le terrain !

La médiatisation, c'est important ?

É. B. : Oui, ça aide à remplir les stades, on le ressent.



Le défenseur Eve Perisset.

© FFF

É. P. : Et c'est aussi en partie avec la médiatisation que le foot féminin s'est développé. On est beaucoup à avoir découvert ou suivi l'Équipe de France à la télé pendant la Coupe du Monde 2011 en Allemagne.

Cette année, France 2 diffuse pour la première fois un match de poule de l'Euro féminin en prime time...

É. P. : C'est une victoire pour le foot féminin, l'assurance de toucher un maximum de monde.

É. B. : Une satisfaction, une reconnaissance, enfin ! Tant mieux pour nous et tant mieux pour le sport féminin.



La milieu de terrain Elise Bussaglia.

© FFF

ANNONCE

OLIVIER ECHOUAFNI PEUT-IL CONDUIRE LES BLEUES VERS LEUR PREMIER GRAND TITRE ?

L'entraîneur de l'équipe de France A impressionne par son efficacité, à l'image du groupe qu'il a pris en charge il y a dix mois, et fait à nouveau naître l'espoir d'un grand titre. Par Cécile Vérin.



Il est un coach « à l'écoute, très exigeant », pour la joueuse Ève Périsset. Mais aussi « bienveillant » tout en étant attaché à la performance, à en croire son acolyte Élise Bussaglia. À 44 ans, celui qui est devenu le sélectionneur de l'équipe de France A féminine en septembre 2016 est un ancien joueur, tout comme Peggy Provost et Frédéric Née, ses entraîneurs-adjoints. Olivier Echouafni est passé notamment par l'Olympique de Marseille et par Nice avant de devenir entraîneur, et

c'est une partie du CV qui a son importance pour les joueuses. « Le fait qu'il ait joué au haut niveau, c'est un plus, c'est indéniable. Chaque petit conseil que nous donnent les entraîneurs qui ont joué à ce niveau, ce sont des choses qu'ils ont vécues et ressenties, c'est très important », estime Élise Bussaglia. Car un coach qui a été joueur sait comment se passent compétitions et entraînements, ce qui lui permet, comme le dit lui-même l'intéressé à ses joueuses, d'« apporter ces petits détails qui font progresser plus vite au quotidien ».

Que le sélectionneur soit un homme ou une femme, en revanche, les Bleues n'en ont cure. « Ce n'est pas une question de sexe mais de compétence », assure Ève Périsset. L'expérience et la façon d'agir du bonhomme, que ce soit sur ou en dehors du terrain, sont là pour lui donner raison. Car la méthode Echouafni, c'est d'abord de créer un groupe uni et de maintenir ensuite la cohésion, celle qui n'a pas toujours été au rendez-vous par le passé. Mais aussi, c'est cette façon de ne faire de cadeaux à personne tout en s'adaptant au vécu et au statut de chacune des joueuses.

Résultat : l'équipe de France vit bien, joue bien et fait une fois de plus espérer à ses supporters un beau parcours dans une compétition internationale. Et même, enfin, un titre à l'Euro 2017. Quoi qu'en dise l'entraîneur Echouafni, qui modère notre enthousiasme : « On est l'équipe de France, on est très ambitieux. Mais les favoris, ce sont ceux qui gagnent ou qui ont gagné des titres. » Il a donc tenu à rappeler cette évidence pendant la préparation des Bleues à Clairefontaine. Et si on la partage, on n'en est pas moins dans l'attente de l'exploit.

LES BLEUES ENTRE MODESTIE ET CONFIANCE

À Clairefontaine comme à Montpellier ou Sedan contre la Belgique et la Norvège, la préparation à l'Euro 2017 de l'équipe de France était placée sous le signe de la modestie. Car si les Bleues sont parmi les favorites - pour ne pas dire les favorites - de cet Euro, elles ont à plusieurs reprises suscité chez les joueuses et les supporters un espoir douché trop tôt dans les compétitions internationales.

Quart de finaliste des deux derniers championnats d'Europe, la France a



surtout terminé au pied du podium à la fois à la Coupe du Monde 2011 en Allemagne et aux JO de Londres en 2012. Mais les Bleues restent sur une victoire internationale en mars

à la SheBelieves Cup où s'affrontent chaque année en amical les quatre meilleures équipes mondiales. De quoi transformer à nouveau la prudence en espoir...

DES MONDIAUX POUR CHANGER D'ÈRE

Débutées le 14 juillet, les épreuves en piscine des Championnats du monde de natation se déroulent à Budapest jusqu'au 30 juillet. Six nageuses, dont une en eau libre, représentent la France en Hongrie avec l'envie de briller. Mais aussi de se tourner vers le futur. Par Cécile Vérin.



Pour les six nageuses d'une délégation tricolore qui traverse des moments difficiles, les mondiaux hongrois marquent le coup d'envoi d'une nouvelle olympiade. Et donc le point de départ du projet sportif « destiné à faire monter en puissance l'équipe de France féminine de natation jusqu'aux JO de Tokyo en 2020 », comme l'explique Jean-Lionel Rey, responsable de la Natation Course à la Fédération Française de Natation. Charlotte Bonnet, Mathilde Cini et Béryll Gastaldello (22 ans) ainsi que Mélanie Henique et Anna Santamans (24 ans) constituent l'ossature centrale sur laquelle vont venir s'agréger les

nouvelles Bleues pour former le futur groupe olympique. Leur niveau et leur expérience des compétitions internationales font de nos cinq représentantes dans les bassins de Budapest les leaders de cette équipe évolutive engagée dans le projet « Tokyo 2020 ».

DANS LE GRAND BASSIN

Engagées à fond, les nageuses le seront quoi qu'il arrive lors de ces Championnats du monde, qu'on ne s'y trompe pas. Les regards seront tournés vers Charlotte Bonnet sur le 200 m nage libre mais aussi vers Mélanie Henique (notre photo ci-dessus), de retour sur le 50 m papillon. Sans oublier, en dehors des bassins, Aurélie Muller, venue défendre son titre du 10 km en eau libre. Après la disqualification aux JO de Rio où elle avait pris la 2^e place, la Française avait choisi de se préparer en relevant un triple défi : disputer en quelques mois une épreuve de 57 km en Argentine, un 10 km à Abu Dhabi et, en piscine, les 1 500 m du Championnat de France, remportés en juin. Des filles à suivre, donc.



Charlotte Bonnet sur la bonne vague ?

CLÉOPÂTRE DARLEUX :

« LA GARDIENNE, C'EST UNE JOUEUSE À PART »

Tout juste revenue de courtes vacances, Cléopâtre Darleux tire le bilan de sa saison à Brest et évoque les défis qui attendent désormais son club, dont une invitation inattendue à la Ligue des Champions. La gardienne de 28 ans, qui nous a aussi parlé du statut particulier des joueuses occupant son poste, n'en oublie pas pour autant l'équipe de France, où sa présence au prochain Championnat du monde, organisé par l'Allemagne du 1^{er} au 17 décembre, est incertaine.
Par Cécile Vérin.



© Ilan Dehé

L'intersaison d'une joueuse professionnelle de handball, est-ce la promesse de longues vacances ?

Pas vraiment, non ! je n'ai pris qu'une semaine de vraies vacances. Là, je suis en plein programme de « pré-préparation ». Trois semaines avant la reprise en club, je fais une heure d'entraînement physique par jour pour être en forme. Il faut bien ça. On a vécu une très belle saison avec le Brest Bretagne Handball en devenant vice-championnes de France et en faisant aussi un bon parcours européen pour notre première année en LFH. Et cette année, on va à nouveau jouer sur plusieurs tableaux. Avec, en bonus, la Ligue des Champions, où nous sommes qualifiées directement mais dans un groupe très dur. C'est génial, on va beaucoup apprendre en jouant de grandes équipes européennes. Mais même si on espère réaliser des prestations solides, on a surtout pour objectif de remporter le championnat de France.

La gardienne de but est-elle une joueuse comme les autres au sein d'une équipe ?

Non, je dirais que c'est une joueuse à part mais qui fait partie intégrante de l'équipe. Il y a une vraie complicité avec les autres joueuses, surtout la défense, dont on est dépendant. Pour le reste, quand on fait de beaux arrêts, ça se remarque tout de suite, mais quand on fait une erreur, même chose, ça se voit direct. Dans les sélections de jeunes, c'est difficile de

trouver des gardiennes, tout le monde veut jouer et marquer des buts. Et puis franchement, à l'entraînement, tout n'est pas toujours très drôle quand on est gardien. Mais en match, on prend notre pied, il peut y avoir des émotions très fortes.

La Cléopâtre Darleux qui joue en club est-elle différente de celle qui joue en équipe de France ?

L'état d'esprit est forcément différent, et pour moi l'histoire n'est pas la même. Quand j'ai débuté en Bleu en 2008, c'était une équipe assez nouvelle qui s'était construite après les JO de Pékin et pourtant on a remporté deux médailles d'argent mondiales en 2009 et 2011. Ensuite, avec notre expérience, on nous attendait beaucoup plus et on n'a pas gagné. La pression s'est installée. Donc, le ressenti n'est pas le même.

Est-ce qu'on vous verra en Bleu au Championnat du monde de décembre ?

Si on m'appelle, j'y vais tout de suite, évidemment. Mais c'est aussi très difficile de se fixer de tels objectifs au quotidien et de ne pas être sélectionnée, même si, avec le temps, je suis plus détendue. Alors j'essaie de ne pas y penser pour ne pas être déçue. Je dirais que j'ai 10 % de chance d'être en équipe de France, mais je n'y peux rien. Moi, je connais mon niveau et le sélectionneur aussi, donc ça dépendra de celui des autres gardiennes, et de leur forme. Mais si je ne suis pas en

Allemagne, je suivrai quand même le championnat. Au début, je ne voulais pas trop regarder car j'avais fait partie de l'équipe pendant longtemps et j'avais les boules. Mais maintenant, je vois l'équipe différemment. Le groupe qui s'est construit sans moi m'a vraiment bien accueillie en juin. J'aurai plaisir à le voir jouer.

Et pour l'Euro 2018 en France ?

De l'intérieur ou de l'extérieur, j'y serai, j'y participerai. J'ai envie de voir que le handball féminin évolue dans le bon sens. La suite du développement de la pratique du handball féminin passera aussi par cet Euro (voir encadré). Et quand on voit ce qu'a donné le mondial des garçons en France en début d'année... Tout le monde sera intéressé, notre sport sera sous les projecteurs !

LE TEMPS DE LA RÉCUP'

Après l'entraînement ou les matches, chez les athlètes de haut niveau comme chez les pratiquants moins aguerris, il y a des phases de récup' à respecter. Chez Cléopâtre Darleux, c'est l'occasion de s'offrir une routine bien-être résolument aquatique : « J'ai la chance d'avoir une belle baignoire, j'adore y prendre des bains, surtout en revenant d'une séance difficile. » Et si elle est trop éloignée de sa salle de bains ? « Je me fais masser par le kiné avec des huiles de massage ou je les applique moi-même, ça me fait du bien. J'utilise exclusivement la gamme de produits à l'arnica signée Weleda. Ils sont parfaits pour la récupération musculaire. »

L'EURO FÉMININ EN FRANCE ? UNE PREMIÈRE !

Du 29 novembre au 16 décembre 2018, la France organisera l'EHF EURO 2018 et accueillera donc pour la première fois un championnat d'Europe de handball. Les 16 équipes joueront leurs matches des tours préliminaires et principaux à Nantes, Nancy, Montbéliard et Brest, puis les meilleures formations se retrouveront à l'AccorHotels Arena de Paris pour la phase finale. Avec, à la clé, le titre européen et une qualification automatique pour les JO de 2020 à Tokyo. Un bonus non négligeable puisque, comme le rappelle la présidente du comité national d'organisation de la compétition Sylvie Pascal-Lagarrigue, ancienne internationale tricolore : « Les championnes d'Europe remportent souvent le titre olympique ensuite. » Beaucoup des meilleures équipes du monde se trouvent en effet sur le continent européen.

Avec une telle promesse sportive, les responsables tablent sur un taux moyen de remplissage des salles de 65 %, soit entre 130 000 et 140 000 spectateurs sur l'ensemble du championnat. Un engouement qui devrait ensuite profiter aux clubs mais aussi au handball féminin français en général. Surtout si l'équipe de France, qui reste sur une médaille d'argent olympique et une médaille de bronze européenne remportées en 2016, continue sur son élan et réalise une performance « handballissime », pour reprendre le slogan de l'Euro. Du côté de l'organisation, ce sera parité à tous les niveaux, à l'image du plan de féminisation fédéral adopté par la FFHB. Celle-ci compte d'ailleurs 51 % de femmes au sein de son conseil d'administration, précise Sylvie Pascal-Lagarrigue. « Nous espérons que 60 % des bénévoles seront des femmes, contre seulement 40 % lors du Championnat du monde masculin organisé en France en 2017 », se félicite la responsable du comité d'organisation, un poste que le président de la FFHB souhaitait voir confié lui aussi à une femme. Dont acte.

BEACH HANDBALL : les Bleues ont brillé sur le sable croate

Aussi ludique que spectaculaire avec ses actions courtes, ses incroyables parades et contres, et ses buts à deux points en cas d'acrobaties (360° ou kung-fu), le beach handball est une discipline jouée à 4 contre 4 et a tout pour attirer grand public et handballeurs en vacances. Pour autant, elle est prise très au sérieux par les instances du handball français.

Des délégations tricolores particulièrement bien préparées ont ainsi disputé l'Euro 2017 de beach handball organisé à Zagreb du 20 au 25 juin. Les Bleues ont fait le job, battues seulement par les championnes du monde espagnoles en quart de finale. Le groupe de la sélectionneuse Valérie Nicolas, ancienne gardienne de but de l'équipe de France à 7, championne du monde en 2003, a ensuite décroché la 7^e place de la compétition européenne.

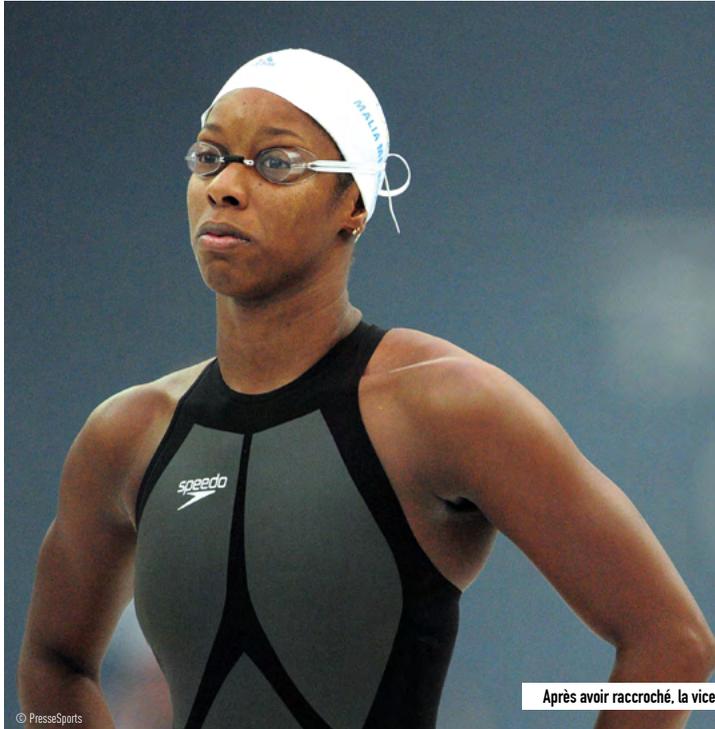
Celui qu'on appelle aussi sandball, né dans les années 1990 sous l'impulsion des exploits des « barjots », a encore de belles années



devant lui. Ça tombe bien, les joueuses de l'équipe de France de beach handball voient loin : toujours plus de compétitions, et pourquoi pas l'olympisme. La discipline est en effet au programme des jeux Olympiques de la Jeunesse 2018 à Buenos Aires. Avant de devenir un jour sport olympique à part entière ?

Y A-T-IL UNE VIE APRÈS LE SPORT ?

Elles ont été des championnes, elles ont gagné, ont tout donné. Puis vient le temps de raccrocher. Comment alors se réinventer, envisager une autre sorte de victoire : le retour à une vie ordinaire ?
Par Cécile Vérin.



Après avoir raccroché, la vice-championne olympique de nage Malia Metella n'a plus remis un pied dans une piscine.

Un jour, tout s'arrête. La sportive de haut niveau, accoutumée à une vie organisée par d'autres, rythmée par les entraînements et les compétitions, doit passer à autre chose. C'est le grand saut. Dans l'inconnu. Une phase de reconstruction. « *C'est le deuil d'une vie cadrée, une phase où l'athlète quitte un monde qui l'a fait vibrer et qu'il ne revivra plus. La crise est inéluctable, il faut se remobiliser rapidement. Et plus il y a eu de préparation, mieux ça se passe* », analyse Meriem Salmi, responsable pendant treize ans du suivi psychologique au sein du département médical de l'INSEP (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance). Pourtant, pas facile d'anticiper quand la retraite sportive est précipitée par une blessure. C'est ce qui est arrivé à Mary Pierce, victime en 2006 d'un déchirement des ligaments du genou en plein match et qui n'a plus jamais joué au haut niveau ensuite. Et à Frédérique Quentin, quintuple championne de France du 1 500 m, contrainte d'arrêter l'athlétisme après une lésion au tendon d'Achille en 2000 alors qu'elle se préparait à disputer les JO de Sydney. « *Un arrêt brutal et douloureux, je*

me suis sentie trahie par mon corps », raconte celle qui est aujourd'hui responsable du haut niveau et du sport féminin chez FDJ (Française des jeux).

Choisie ou non, la retraite sportive force les championnes à « *trouver une alternative et faire émerger les désirs et les envies* » dans des journées perçues comme fades, explique Meriem Salmi qui suit toujours de nombreux sportifs de haut niveau. Pour Frédérique Quentin, « *quand on s'entraîne douze fois par semaine ou que l'on vomit après une séance difficile, c'est anormal. Le retour à une vie ordinaire est compliqué, il faut remplir le vide* ». Pour cela, il peut y avoir les études, comme pour Florence Masnada, double médaillée olympique en ski alpin puis diplômée d'une école de commerce : « *Je savais quoi faire, mes études m'ont donné un équilibre et une ouverture.* »

LA CRISE EST INÉLUCTABLE

Parmi les cursus possibles, on trouve aussi ceux qui permettent de devenir entraîneur. Car si certaines, comme Malia Metella, coupent radicalement les liens avec leur sport (voir encadré), d'autres voient dans l'accompagnement des sportifs ou des



La skieuse Florence Masnada a choisi de se sevrer du sport en étudiant.

équipes une façon de rester en contact avec leur discipline. « *Je m'étais dit que je ne serais jamais entraîneur. Mais on se prend au jeu. Et puis il y a l'envie de transmettre ce qu'on a reçu et appris* », commente Raphaëlle Tervel, championne du monde 2003 avec l'équipe de France de handball et entraîneur depuis 2015 de l'ES Besançon féminin, 4^e du championnat de LFH (Ligue féminine de handball) cette saison.

L'envie d'encadrer se manifeste aussi chez les ex-championnes de sports individuels. Après sa blessure, Mary Pierce a supervisé de jeunes joueurs et s'est impliquée dans l'organisation d'une série de tournois de tennis féminin à La Réunion et à l'île Maurice. La gagnante de Roland-Garros 2000, qui explique également avoir pu compter sur la religion, est devenue en 2016 capitaine adjointe de l'équipe de France de Fed Cup. Un groupe dont Amélie Mauresmo était elle-même capitaine depuis 2012. L'ancienne numéro un mondiale a aussi conseillé Michaël Llodra et Victoria Azarenka puis entraîné Andy Murray. Avant de donner naissance à son deuxième enfant en avril.

UN ENFANT POUR AIDER À SE PROJETER

« *La transition vers une nouvelle vie après le sport de haut niveau est plus facile pour une sportive qui devient mère, car l'énergie et l'attention sont alors centrées sur autre chose que nous-mêmes. L'état d'esprit est moins extrême, plus terre à terre* », estime Florence Masnada. Une vision que partage la psychologue Meriem Salmi : « *Chez celles qui l'ont, l'envie d'un enfant aide à se projeter plus facilement. La psychologie et la sociologie nous apprennent que les femmes sont plus soucieuses de leur avenir que les hommes, davantage préparées par leur éducation à gérer plusieurs choses en même temps, elles ont moins de mal à effectuer cette transition* ». L'arrêt du haut niveau permet aussi à des championnes auparavant concentrées sur leurs performances de rattraper le temps perdu, notamment auprès des amis et de la famille. Le rôle de ces derniers est d'ailleurs capital dans le maintien de l'équilibre personnel, tout aussi important que l'équilibre mental ou l'état physique pour aborder une nouvelle vie. Raphaëlle Tervel, qui a raccroché après sa deuxième victoire en Ligue des champions, a ainsi souhaité prendre une année sabbatique pour passer du temps avec ses proches avant d'être finalement contactée par Besançon au bout de six mois. Malia Metella, elle, avait « *envie de découvrir ce qui se passait à l'extérieur de cette bulle, de dire enfin oui aux amis qui proposaient de prendre un verre* ».

La nouvelle vie des championnes reste malgré tout un bouleversement. « *Être athlète de très haut niveau, c'est une identité, une façon de bouger, de parler, de manger, de vivre* », analyse Meriem Salmi. D'où la nécessité pour ces champions d'être accompagnés, de bénéficier d'une surveillance et d'un encadrement. De plus en plus de structures proposent aujourd'hui aux athlètes d'être soutenus avant, pendant et après le grand saut. Pour ainsi parvenir à réussir ce qui équivaut littéralement à un changement d'identité.

Le gros ras-le-bol de MALIA METELLA

Certaines athlètes ont du mal à raccrocher, mais pas Malia Metella (notre photo page de gauche), vice-championne olympique du 50 m nage libre en 2004. Après sa retraite en 2009, la nageuse a soigneusement évité les bassins pendant... trois ans. « *Je ne voulais plus nager en piscine, l'odeur du chlore me dégoûtait, un vrai rejet. Même à la télé, je ne regardais que les courses de mon frère Mehdy et après j'étais énervé* », raconte celle qui s'occupe désormais du développement commercial Événements chez Allianz.

Mais son corps meurtri par des années de pratique lui a fait payer cette « pause ». « *J'ai eu un lumbago. On m'a expliqué que le corps a une mémoire, il se rappelle l'intensité de toutes ces années. Après, il faut continuer à le nourrir d'activité physique* », explique l'ex-championne qui, depuis, a trouvé un juste milieu en pratiquant trente minutes de sport tous les matins avant d'aller travailler.



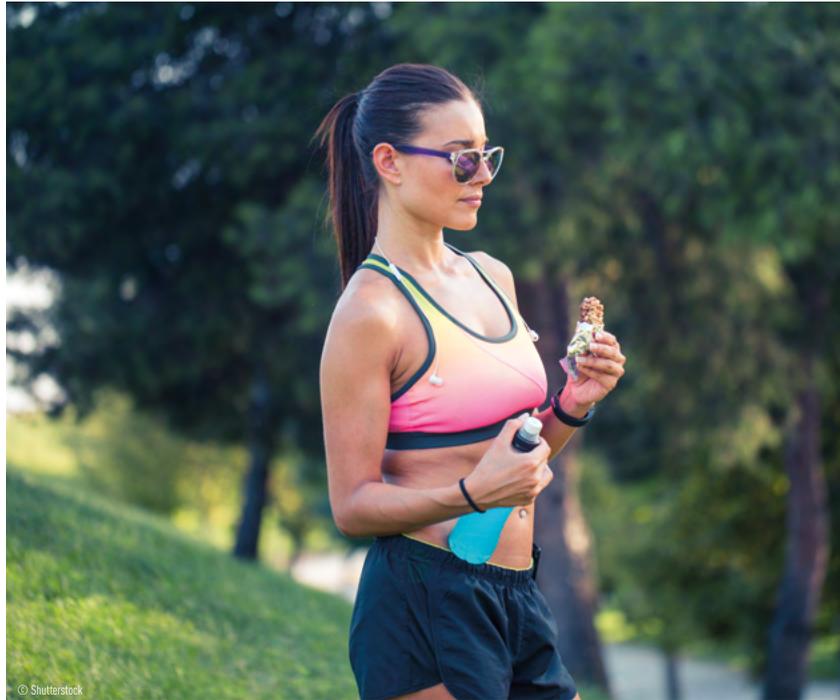
Reconversion... dans le sport pour la handballeuse Raphaëlle Tervel, aujourd'hui entraîneur.

© FFHandball / S.Pillaud

LE COMPLÉMENT ALIMENTAIRE SE FÉMINISE

Avec l'essor des réseaux sociaux et ces stars aux corps sculptés façon Beyoncé, les femmes font aussi du sport pour se dessiner un corps galbé, musclé. Le marché de la nutrition sportive a donc amorcé un virage féminin. Par Claire Bonnot.

« Avant, c'était un phénomène sociétal : les hommes faisaient de la musculation et les femmes du fitness ou du running pour être fines. Maintenant, l'idéal féminin tend à être plus musclé et à avoir une silhouette redessinée », explique Frédéric Ollivier, franchisé FitnessBoutique. Ainsi le marché des compléments alimentaires dans les magasins de nutrition a-t-il opéré un virage marketing depuis environ trois ans avec un packaging à l'image de la femme, des couleurs moins agressives, des parfums différents et des goûts plus légers, plus subtils, mais pas que. Le contenu des produits s'adapte aux souhaits des sportives : « L'homme veut augmenter son volume alors que la femme veut plutôt être galbée, poursuit Frédéric Ollivier. Les compléments alimentaires qui leur sont destinés contiennent donc pour la plupart davantage de protéines qui permettent d'assimiler lentement les aliments de façon à atteindre la satiété plus rapidement. Et donc de manger moins. »



QUESTION DE PÉDAGOGIE

Si les compléments alimentaires étaient plutôt privilégiés par les hommes, les femmes commencent elles aussi à les consommer, même s'il est vrai que les plus grosses consommatrices restent les « performeuses ». « Il y a une vraie pédagogie à faire de la part des industriels pour expliquer aux femmes à quoi servent ces produits, explique Virgile Caillet, directeur général de la Fifas (Fédération française des industries du sport et des loisirs). Une étude parmi les runneuses sur le sujet nous indiquait qu'elles étaient un tiers à en prendre, et qu'il s'agissait essentiellement de barres énergétiques. Dans le fitness, cela s'est davantage démocratisé, mais on parle là de niches. »

DES CHIPS ? OUI, MAIS PROTÉINÉES !

C'est pourquoi, sur ce marché, la sportive est devenue une cible particulièrement choyée, elle est même à l'origine de nouvelles gammes répondant à une demande alimentaire toujours plus saine, plus qualitative des femmes d'aujourd'hui. À l'inverse des hommes, elles semblent davantage attirées par des produits naturels que par des compléments alimentaires visant la performance. Pour cela, de nouveaux produits vegan font régulièrement leur apparition, du snacking – chips protéinées, glaces hyperprotéinées – aux préparations – pour pancakes, pâtes à tartiner protéinées – en passant par les superaliments tels que les baies de goji, les graines de chia, le chanvre ou la spiruline truffés de bons nutriments (voir encadré). Reste à « éduquer » ces sportives par une offre innovante sur un marché qui se développe au rythme des goûts alimentaires. « Ce marché a un vrai potentiel, conclut Virgile Caillet. Mais les sportives françaises restent un public à convaincre. »

LA SPIRULINE TOUS AZIMUTS

Cette micro-algue de couleur bleu-vert est le superaliment à la mode, ami des sportifs car très riche en protéines végétales. En poudre, en paillettes ou en gélules et comprimés, sous forme de complément alimentaire, la spiruline facilite la récupération et accélère la cicatrisation des petites lésions des muscles et des tendons pendant l'effort. Le trio gagnant ? Spiruline, épinards et myrtilles. À boire façon smoothie.



ANNONCE

LA PARITÉ EST DANS L'ASSIETTE



Ne cherchez plus, l'égalité dans le monde du sport existe. Elle se trouve au bout de la fourchette. Alors, qu'est-ce qu'on mange ? Par Valérie Domain.

« En matière de nutrition sportive, ce n'est jamais une question de sexe mais d'individu. » Là-dessus, le docteur Frédéric Maton, médecin nutritionniste des équipes de France d'aviron, membre de l'Institut de recherche du bien-être de la médecine et du sport santé (IRBMS)*, est formel : « Que vous soyez une femme ou un homme, les conseils alimentaires pour être un sportif performant sont les mêmes. » Ainsi, pas de jaloux, pas de discriminations, le genre ici n'est pas au menu : « L'important est la personnalisation de l'assiette selon le profil de chacun car on crée d'abord une alimentation autour d'un projet sportif. » Préférences gustatives, saisons, modes de vie, types d'activité physique serviront de base à la constitution d'un programme alimentaire où l'on retrouve « les apports en féculents qui sont importants pour l'énergie, des protéines qui régénèrent les muscles, mais aussi des lipides car les graisses sont trop souvent supprimées ; elles sont pourtant utiles pour aider à la reconstruction des membranes cellulaires », rappelle le docteur Maton.

LA BANANE, OUI, MAIS PAS QUE

Les fruits et légumes, parfois négligés eux aussi, ont pourtant une place de choix dans l'assiette du sportif : « En règle générale, il n'en consomme pas assez, relève Nicolas Aubineau, diététicien-nutritionniste du sport**. Ils sont pourtant très riches en antioxydants, vitamines C et minéraux. Plus on augmente la prise de fruits et légumes dans son alimentation mieux on récupère, en préservant la fibre musculaire. » Et de conseiller les jus frais, extraits à la minute, coupés ensuite avec de l'eau afin de diminuer le taux de fibres délétère pendant l'effort : « En mixant ses fruits et légumes, on allège le travail du système digestif. La digestion est donc facilitée. Et elle est souvent un problème chez les sportifs. »

Pour le docteur Maton, le fruit est tout bénéf après l'effort puisqu'il apporte du sucre, bon pour la récupération musculaire. Et si la banane est souvent citée comme le fruit roi par les sportifs, le médecin est moins catégorique : « Il n'y a pas de fruit idéal. Cela dépend du moment de la prise. La banane sera plus intéressante comme relais énergétique pour préparer un entraînement, et la fraise ou le brugnol - puisque nous sommes en été - seront parfaits post-effort car riches en vitamine C. » Côté légumes, tout est dans la diversité : « Il faut varier de façon à bénéficier des avantages de chacun. Mais aussi à ne pas

s'en lasser. Il est important que le sportif ne mange pas que de la volaille et des pâtes. »

Et s'il doit en consommer une très grande quantité, les choisir bio est conseillé : « C'est plus que pertinent en effet, confirme Nicolas Aubineau. Il évitera ainsi les dommages collatéraux provoqués par les pesticides qui peuvent affaiblir le système immunitaire et favoriser les blessures. Mais les sportifs ne sont pas tous attentifs à ces recommandations car, d'une manière générale, ils privilégient un bon programme d'entraînement à un bon programme alimentaire. »

Ce qui est préjudiciable, comme le conclut le docteur Maton, « car une alimentation adaptée favorise la performance. Et pour être performant, il faut être bien dans son assiette ».

* « La nutrition du sportif, du loisir à la compétition. Santé, bien-être et performance », éditions Chiron

** « Trail. Coaching nutrition », éditions Mango

JE M'HYDRATE DONC JE FRUIT



Les sportifs le savent : s'hydrater est primordial. Et pourtant, beaucoup ne boivent pas assez d'eau après l'effort : « Pour éviter la déshydratation, en complément de l'eau on peut alors leur proposer de choisir des fruits tels le melon ou la pastèque qui offrent un apport hydrique intéressant, conseille le docteur Maton. De plus, ils sont agréables car ils sont frais, ils sont aussi peu caloriques et, parce qu'on les mâche, ils permettront davantage que l'eau d'arriver à satiété. »

ANNONCE

TIME TO SPORT

Il souffle sur la planète sport comme un parfum très girlpower : 86 % des femmes de 16 à 65 ans pratiquent une activité physique et 54 % s'y adonnent au moins une fois par semaine* pour entretenir la forme, se challenger et parfois se dépasser. Et leur intérêt pour les dernières tendances cosméto, matériel ou habillement ne se dément pas. Si on tentait la shopping list idéale ?
Par Chloé Bergouts.

GYM TONIC OU ROULE MA POULE :

It-accessoire des fitness girls ou adeptes du Pilates, le foam roller est le remède aux muscles endoloris suite à des sports à impact ou aux mouvements répétitifs. À condition de bien savoir l'utiliser (mais pour cela il existe de nombreux tutos sur le Net), son action automassante permet de détendre et d'affiner les muscles.
Training foam roller, Domyos, 19,99 euros.



SOUTIEN SANS FAILLE :

Exit les poitrines comprimées, les brassières nouvelle génération misent sur un système de coques innovant alliant maintien et esthétique, comme le dernier modèle de la ligne Anita Active : aération permanente pendant l'effort, soutien impeccable et sexy attitude avec son filet ultraléger et ses dégradés de couleurs. Self-estim gonflée à bloc !
Brassière Air Control Delta Pad d'Anita Active, 74,95 euros.

TERRE/MER :

On oublie le maillot de bain « pratique mais pas joli » et on s'amuse à mixer les pièces aux imprimés éclatants de la nouvelle ligne H2O Active conçue par Speedo. Adaptés tant aux sports aquatiques qu'au fitness ou au yoga, ces maillots, leggings, shortys et Bikinis assurent une totale liberté de mouvement grâce à leur découpé façon dentelle. Conçue pour durer, avec un tissu résistant au chlore, la ligne se veut aussi écologique et respectueuse de l'environnement en misant sur l'ECO-NYL®, un fil de Nylon 100 % recyclé à partir de plastique et de filets de pêche abandonnés.
Ligne H2O Active Speedo, Luna Vision Loopback Swimsuit, 80 euros.



NO PASARÁN :

Cet été, c'est décidé, on chouchoute sa crinière. Avant et après l'exposition un voile protecteur fera l'affaire, comme l'huile phytoplage, un classique à la recette infailible : des extraits de calendula et romarin pour hydrater, de l'huile de ricin et de la cire d'olive nutritive pour la brillance. Cette année, place à l'édition Brigitte Bardot : un clin d'œil à sa formule végétale mais aussi à ses origines seventies (1974 exactement).
Huile Protectrice Phytoplage, 100 ml, 16,50 euros.



PASSER LA POMMADE :

On mise sur les vertus de l'automassage, léger avant l'effort pour compléter l'échauffement, ou plus intense après le sport pour éviter l'apparition des raideurs musculaires et optimiser la récupération. Must have de la trousse de toilette des sportifs, l'huile Weleda mise sur l'alliance des vertus apaisantes de l'arnica et les effets décontractants des huiles essentielles de romarin et de lavande. Les professionnels ne s'y trompent d'ailleurs pas puisque la marque bientôt centenaire est depuis 2004 partenaire officiel du département médical de l'INSEP. Pour profiter au maximum de ses bienfaits (et pas seulement de son odeur envoûtante !) il est même possible d'apprendre les techniques d'un automassage sportif dans des ateliers collectifs ou individuels.
Huile de massage à l'arnica Weleda, 12,70 euros les 100 ml. Ateliers d'automassage sportif en ateliers collectifs (45 mn, 42 euros) ou cours individuels (35 mn, 60 euros) sur rdv au 01 53 96 06 15, Espace Weleda 75008 Paris.



VIE DE YOUTUBEUSE

Les Véronique et Davina du XXI^e siècle ont plus d'un tour dans leur sac de fitness pour vous faire chausser vos baskets. Immersion 2.0 avec les filles à suivre.

LUCILE WOODWARD : LA PLUS CHALEUREUSE

Près de 37 000 abonnés suivent cette figure française du coaching en ligne qui prodigue ses conseils de fitness depuis 2010 via ses vidéos stimulantes et pédagogiques : les « Fitness Master Class » sur sa chaîne YouTube. Ses exercices sont toujours ciblés - « Ventre plat/Poignées d'amour » - et s'adaptent à toutes les femmes. Elle est à l'origine du « Top Body Challenge » (avec la coach Sonia Tlev), ce programme sportif à succès qui permet de modeler son corps en douze semaines.



YOGA WITH ADRIENE : LA PLUS ZEN

Pour cette discipline star dans le monde entier, l'Américaine Adriene a réussi à attirer plus de deux millions d'abonnés sur sa chaîne YouTube « Yoga with Adriene ». À vous de piocher dans ce manuel du bien-être (en anglais) qui propose des cours de yoga pour lutter contre la solitude, le stress, la gueule de bois, mais qui aide aussi (et c'est parfois bien utile) à s'endormir et à se réveiller. Un entraînement tout doux.

SISSY MUA : LA PLUS BIKINI BODY

Avec près de 900 000 abonnés sur sa chaîne YouTube, la jeune Niçoise de 26 ans est une icône du fitness français. Entre séances de fitness et conseils de nutrition en vidéo, elle partage son quotidien de sportive. Au top pour l'été ? Ses vidéos « Bikini avec Sissy ».



© Images courtesy of Ballet Beautiful

MARY HELEN BOWERS : LA PLUS GRACIEUSE

Véritable *dancing queen* américaine, cette ancienne danseuse du New York City Ballet a été le coach de Natalie Portman pour « Black Swan » avant d'être celui de tous les mannequins Victoria's Secret. Elle a créé en 2011 une discipline, Ballet Beautiful, qui promet une silhouette tonifiée et un port de danseuse avec des exercices de base de la danse classique mélangés au fitness et au stretching. Elle affiche 30 000 abonnés sur sa chaîne YouTube « Ballet Beautiful » et Instagram ne jure que par ses photos.



MARINE LELEU : LA PLUS COOL

Cette coach sportive de 25 ans au naturel rafraîchissant aligne près de 143 000 abonnés sur YouTube. Un peu comme si l'on suivait les « aventures de Martine », la jeune femme nous invite à la découvrir dans des exercices à faire chez soi ou en extérieur.

MOOVE !

C'est décidé, on se bouge ! Mais où ? Quand ? Petite sélection de rendez-vous aussi sportifs que festifs pour l'été mais aussi pour mieux appréhender la rentrée.

LES COURSES INCONTOURNABLES :

La Parisienne du 8 au 10 septembre

C'est la 21^e édition de ce rassemblement qui peut se targuer d'être la première course féminine européenne ! Cette année, les filles courront aux sons des Caraïbes dans une ambiance de samba et de carnaval. Idéal pour redonner du pepsi en cas de coup de pompe sur les six à sept kilomètres du parcours entre le pont d'Iéna et la tour Eiffel. Dès le vendredi, le village proposera des ateliers et des animations - fitness, Zumba, entraînement - gratuits et ouverts à toutes (de 10 h à 19 h). Infos : www.la-parisienne.net



Odysée Paris Samedi 30 septembre - Dimanche 1^{er} octobre

La plus grande course caritative de France revient pour une 16^e édition à l'Hippodrome de Vincennes. 10 km course chronométrée, 5 km course ou marche, ou 1 km pour les plus petits, rejoignez la vague rose des 45 000 participants au profit de la lutte contre le cancer du sein. Depuis sa création en 2002, Odysée a permis de reverser plus de 7,3 millions d'euros grâce à la participation de 745 000 coureurs. Les fonds collectés sont reversés à Gustave-Roussy pour le financement de programmes de recherche contre le cancer du sein.



La Bordelaise le 24 septembre

Cette étape du Run Féminin Tour est une marche ou course à pied sur les quais de la Garonne de quatre ou huit kilomètres. Les hommes peuvent y participer à condition d'être déguisés et les enfants (à partir de six ans) sont également de la partie. À la fin de la course, un étirement collectif est organisé.

<http://la-bordelaise.com>

LE RAID DES PROS :

Raid des Alizés - Martinique du 14 au 19 novembre

Cette compétition s'adresse à toutes les sportives. Il s'agit d'un raid multisport qui se court par équipes de trois autour de trois disciplines principales : running/trail, VTT et canoë-kayak. Une aventure exceptionnelle au cours de laquelle les concurrentes vivront des émotions fortes pendant six jours et cinq nuits. Toutes les équipes représentent une association caritative de leur choix, elles recevront un don en fonction de leurs performances.

www.raiddesalizes.com



POUR S'ENTRAÎNER :

Girls Run Summertour 2017

Cette tournée estivale propose des sessions de running tout l'été dans trente-trois villes côtières. Au programme : footing, travail à pied, renforcement musculaire et coaching. Aucun niveau n'est requis, il suffit d'avoir plus de seize ans et de tester gratuitement la gamme de chaussures jogging Kalenji. Inscription sur www.facebook.com/pg/girlsrnunofficial/events.

La basse et haute école à portée de toutes

Vous êtes cavalière, passionnée de dressage, foncez à Lunel en Petite Camargue. Sur fond de pins parasols, à quelques minutes des Saintes-Maries-de-la-Mer, Mustapha El Bahjaoui (ex-cascadeur et dressageur de Bartabas) propose des stages sur des chevaux dressés basse et haute école pour ressentir le meilleur de la performance. Hébergement sur place en roulotte.

www.exclusive-dressage.com

JUSTE POUR LE PLAISIR...

Polo : Open de France féminin du 11 au 17 septembre

Le point d'orgue du polo au féminin de la rentrée. Réservé aux joueuses, ce tournoi rassemble le meilleur du polo féminin depuis cinq ans à La Ferme d'Apremont - Polo club du Domaine de Chantilly. Sensations garanties !

www.poloclubchantilly.com

The Evian Championship golf du 14 au 17 septembre

Depuis plus de vingt ans, le parcours de l'Evian Resort Golf Club accueille les plus grandes golfeuses lors de ce championnat.

www.evianchampionship.com

GRATOS !

Quelques bons plans pour se dépenser sans dépenser.

Cours de yoga gratuit

à Bercy Village : tous les 3^e mardis du mois (jusqu'au 17 octobre). Uniquement sur réservation.

Cours de Zumba gratuits à Paris :

tous les lundis de 19 h à 21 h (jusqu'au 31 juillet). Centre sportif Elisabeth, 7-15 avenue Paul-Appell, 75014 Paris.

Cours de gymnastique suédoise

au parc Montsouris : tous les samedis de 11 h à 12 h (jusqu'à fin août). Parc Montsouris, 2 rue Gazan, 75014 Paris.

Sports nautiques (kayak, canoë) gratuits dans les Hauts-de-Seine (jusqu'au 30 juillet).

Inscription sur place : Parc nautique départemental de l'île de Monsieur, 4 rue de Saint-Cloud, 92310 Sèvres.

Dimfit à la piscine

du Rhône à Lyon : EasyPilates, Fit-boxing, EasyZumba accessibles à tous à partir de seize ans au centre nautique Tony-Bertrand à Lyon (jusqu'au 27 août). Vous payez seulement l'accès à la piscine, les cours sont gratuits.

Bougez cet été à Bordeaux

avec Quai des Sports. Sur les bords de la Garonne, au parc des sports Saint-Michel, de multiples activités sont ouvertes à tous jusqu'au 17 août : esca-lade, tyrolienne, rugby, surf, tennis, tai chi, qi gong, gymnastique, athlétisme, baseball, badminton, roller, danse...

<https://quaidessports.bordeaux.fr>

ANNONCE

ANNONCE