

Accroître la pratique des femmes : une première !

Luc Thibal est Directeur Technique National (DTN) de la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne (FFCAM) en charge du plan de féminisation auquel les fédérations sportives sont contraintes depuis 2013. Relativisant la notion d'écart de performance, il centre son action sur la formation.

Est-ce qu'il y a un écart de performances entre les filles et les garçons ? Comment évolue-t-il ?

L'écart de performance est stable depuis des années. Il est à peu près d'un point si on fait référence à la moyenne des championnats du monde. Par contre, si on affine la comparaison, on voit qu'en fonction des contraintes du milieu (c'est-à-dire des caractéristiques de la voie), il y a davantage de variabilité. Ainsi, dans des voies à gros devers, avec des prises importantes, les garçons sont avantagés, alors que dans des voies très techniques en léger devers, demandant force et résistance sur des groupes musculaires précis, notamment les doigts, on a un écart de performance limité. Le travail sur la surface des appuis dans la voie (sur les modalités de construction des voies) est donc déterminant dans l'accentuation ou au contraire la réduction des écarts de performance entre les hommes et les femmes.

On entend souvent dire : « les filles ont moins de force donc elles seront moins... » Qu'en penses-tu ? La force est-elle le seul critère distinguant ?

En escalade, on parle de force relative (rapport poids/puissance) et le grimpeur doit imprimer cette force sur des surfaces d'appuis plus ou moins variées. Si, comme je viens de le dire, la surface d'appui a un impact sur les performances, le rapport au corps et les stratégies d'entraînement, aussi. Les filles vont avoir tendance à réduire leur poids de corps pour augmenter leur force relative et à limiter le développement de leur puissance, pourtant nécessaire à leur performance, provoquant une tendance à « une durée de vie » de la performance plus courte chez les grimpeuses. Cela pose bien sûr des problèmes. Ainsi, l'écart de performance dans les voies à



fort devers, est entretenu par des contraintes culturelles et le tabou que constitue, encore aujourd'hui, le développement de la musculature chez les filles ! En alpinisme, on pense que l'endurance est davantage nécessaire mais, en fait, les voies de haut niveau sont souvent solutionnées grâce à de la puissance. Les filles sont alors pénalisées du fait de leur stratégie d'entraînement... à moins de s'exposer aux critiques liées à un physique trop musculeux. La double peine en quelque sorte !

Les écarts entre les hommes et les femmes sont aussi influencés par des capacités d'auto-évaluation distinctes. Souvent plus importantes chez les filles, elles tentent une voie lorsqu'elles pensent avoir de réelles chances de réussite. Si cela peut paraître comme une qualité, cela constitue aussi un inconvénient dans une progression, car les filles vont avoir tendance à limiter l'exploration des cotations supérieures et à rester dans leur zone de confort, ce qui est un obstacle à leur progrès. Pédagogiquement, il faut veiller à stimuler la prise de « risques » chez les filles (en terme de réussite) et tendre sans complexes vers des voies plus dures rapidement (y compris avec des fausses cotations). Ces différences d'auto-évaluation font d'ailleurs que les filles ont des résultats meilleurs que les garçons en *trad climbing*, en

terrain d'aventure. Effectivement, là où les grimpeurs pensent « qu'il faut en avoir » pour performer, en fait il faut une vision hyper cognitive, « avoir un gros cerveau » si je peux me permettre. La principale erreur est de continuer sa progression sans avoir sécurisé son environnement et de se dire « qu'au dessus, on va pouvoir placer une protection ». Mais dans l'insécurité, la gestuelle du grimpeur se dégrade et l'entraîne dans une spirale dangereuse pouvant aller jusqu'à la mort. Avec des séances bien calibrées, la grimpeuse obtient très vite des résultats supérieurs aux garçons et surtout évite de se mettre dans des situations vraiment dangereuses.

Quels sont les objectifs visés par la FFCAM en matière de féminisation ?

Avec 39% de licenciées, nous souhaitons augmenter le nombre de femmes dans les activités les moins féminisées : l'alpinisme, la randonnée alpine, la cascade de glace. Mais au-delà du quantitatif, nous souhaitons augmenter le nombre des diplômées car la formation et la qualification sont des leviers importants de l'accès aux compétences et par conséquent de la prise d'initiative et de l'autonomie des femmes. Les groupes féminins haute montagne créés en Rhône Alpes cette année ont vocation à se développer pour valoriser des filles « touchent à tout » et porteuses de projets singuliers. Enfin, cela permettra aussi de travailler sur l'image des femmes dans la pratique des sports de montagne, en augmentant la couverture médiatique de leurs expériences et performances. Notons cependant, qu'avec ce plan de féminisation des fédérations, nous nous posons pour la première fois la question de ce qu'on peut faire pour accroître la pratique des femmes, tout reste donc encore à faire ! ♦ **Entretien réalisé par Cécile Ottogalli**