

EMILE PERRIN
emile.perrin
@lematindimanche.ch

Et si les filles étaient meilleures que les garçons? Si d'aucuns ne veulent y croire, force est d'admettre que c'est la réalité dans certaines disciplines. Carabine en main, en binôme avec un cheval, sur les greens de golf ou les tremplins de saut à skis, la gent féminine domine.

«Avant la puberté, qui intervient environ une année plus tôt chez les filles, il y a très peu de différences en termes de force entre les deux sexes», expose la doctresse Nathalie Wenger, médecin du sport au Centre SportAdo du CHUV. Les perturbations occasionnées par cette période rendent ensuite la comparaison impossible (lire ci-contre).

Mais avant les modifications physiologiques dues à la puberté, le petit jeu de la comparaison fait la part belle aux jeunes filles. Là où il s'agit de faire preuve de réflexion, de fluidité dans le mouvement. Là où la quête d'une certaine élégance au service de la performance prend tout son sens, les jeunes filles dominent leur sujet. Et leurs alter ego masculins.

Trouver le bon «flow»

Majoritairement féminin, le monde hippique apporte des éléments d'explication. «Les filles nouent un lien plus étroit avec le cheval. Leur sensibilité

«La propension à bourriner ne rivalise pas avec la fluidité et l'élégance.»

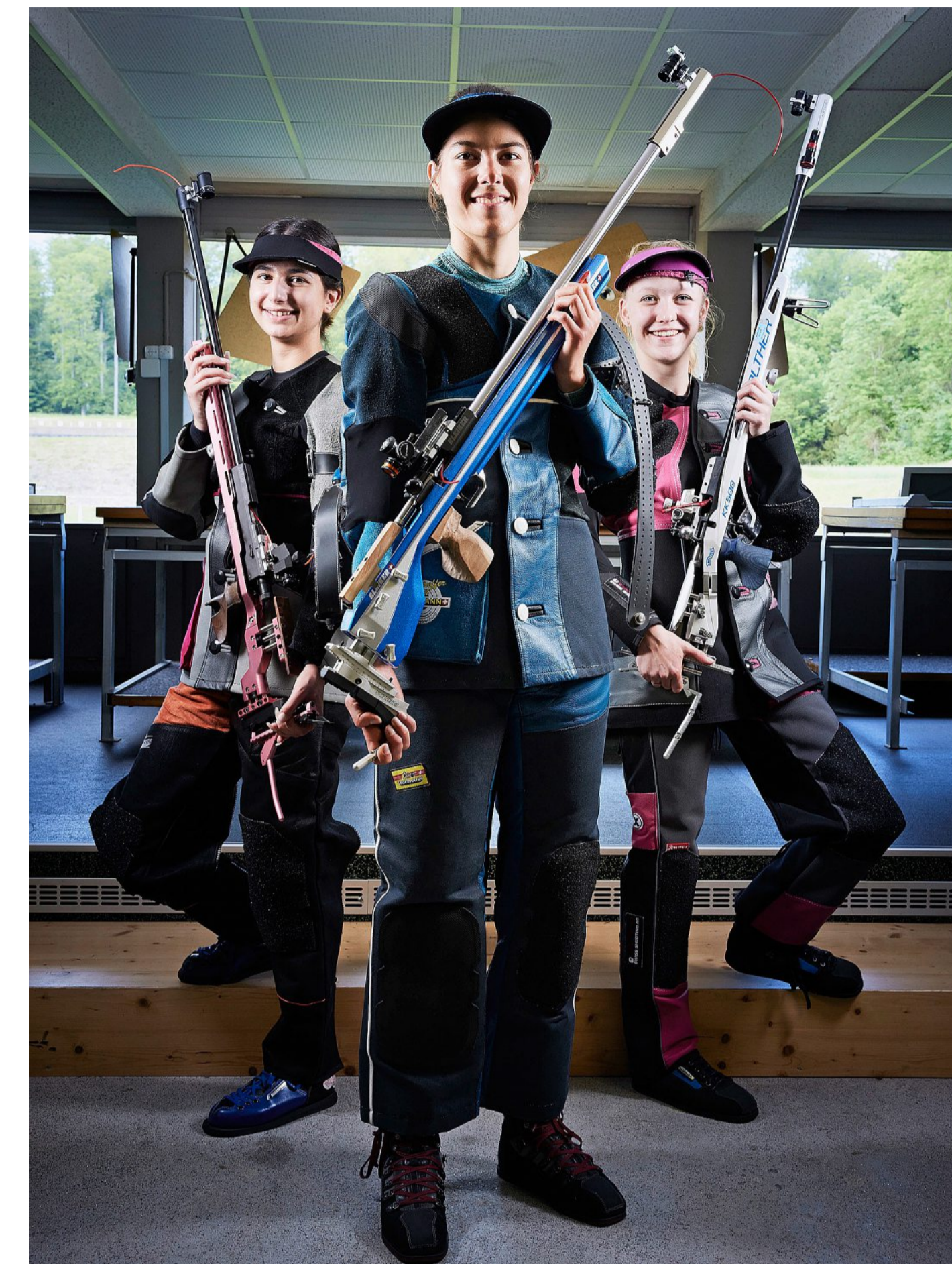
Sylvain Freiholz, ancien sauteur et entraîneur

les amène parfois à passer davantage de temps à préparer leur monture qu'à la monter, constate Charles Trolliet, président de la Fédération suisse des sports équestres.

Une sensibilité positive s'entend. A priori situé à mille lieues de l'hippisme, le saut à skis requiert pourtant des qualités similaires. «Les filles sont meilleures grâce à une constellation d'aptitudes qui leur permettent de trouver une harmonie dans le mouvement. Elles possèdent en outre des qualités de vitesse et de détente étonnantes», explique l'ancien sauteur et entraîneur Sylvain Freiholz. «Attention à ne pas généraliser, prévient toutefois la psychologue du sport Mélanie Hindi. À âge égal, les filles sont parfois plus grandes en taille. Ce qui pourrait expliquer une différence en termes de force.»

Mais Sylvain Freiholz ne manque pas d'arguments. Car le saut à skis ne se résume pas à une impulsion à la sortie d'un tremplin. «La prise d'élan et le vol font partie d'un ensemble, qui requiert de la fluidité, donc de la coordination. Les filles possèdent cette faculté à rechercher une forme d'élégance. Au final, il faut réciter une poésie, trouver le bon «flow».»

Concentration et proportions
Gérard Bussard acquiesce quand on lui demande si un parallèle peut être tiré avec sa discipline, pourtant diamétralement oppo-



En tir, les filles maîtrisent mieux leurs émotions, à chercher des solutions, alors que les garçons ont tendance à se fâcher. Yvain Genevay

La sagesse permet aux filles de dominer les garçons

Les qualités requises dans certains sports permettent aux filles de dominer les garçons. Jusqu'à ce que la puberté rebatte les cartes.

sée. «Avant tout, le golf est un sport de précision, avance le capitaine des juniors du golf de Lausanne. Les filles ont une plus grande faculté de concentration, indispensable pour acquérir la fluidité. Tout est question de rythme pour réussir un bon coup. Si on est dans le bon tempo, la vitesse d'exécution et, par conséquent, la précision seront au rendez-vous.»

L'harmonie peut en outre s'inviter dans certaines disciplines où on ne l'attend pas forcément. «D'un point de vue purement morphologique, les

filles sont mieux proportionnées dans leur rapport de longueur entre les jambes, le buste et les bras. Cela constitue un avantage pour le tir en position debout», explique Annik Marguet.

Entraîneuse au sein du Centre régional de performance de tir à la carabine, la Fribourgeoise assure que «les filles sont plus nombreuses et au moins aussi habiles que les garçons». Et Annik Marguet de mettre l'accent sur l'aspect mental. «Elles cherchent davantage à trouver des solutions quand quelque

chose ne tourne pas rond. Elles gèrent mieux leurs émotions, tandis que les garçons ont tendance à se fâcher plus facilement.»

Et donc perdre une partie de leurs moyens. «Tout sport demande une part de réflexion, en plus des capacités physiques, relance la doctresse Nathalie Wenger. La maturité cérébrale, plus précoce chez les filles, qui a lieu pendant l'enfance et l'adolescence joue un rôle crucial dans le développement des capacités de coordination, de réaction, de proprioception. Il est

donc possible que les filles en tirent un avantage.»

«Il n'est pas rare de constater que les filles sont un peu moins compétitives. Elles pratiquent souvent leur sport pour l'esthétique du mouvement, pour le plaisir. Sous un angle psychosociologique, notre société valorise moins cette compétitivité. On attend donc davantage de calme des filles, tandis que les garçons doivent être plus performants», note Mélanie Hindi. Tous les techniciens se rejoignent néanmoins quant à la faculté des jeunes filles à faire

La puberté chamboule les équilibres

Hormis l'hippisme, toutes les disciplines évoquées séparent femmes et hommes. Pour une question d'équité en rapport étroit avec la puissance. «Dès la puberté, les modifications de la composition corporelle liées aux hormones sexuelles confèrent un certain avantage aux garçons pour ce qui est de la masse musculaire, donc de la puissance, explique la doctresse Nathalie Wenger. La testostérone favorise le développement et l'hypertrophie musculaires. Le taux d'œstrogènes fait apparaître les formes chez les filles. Globalement plus petites, possédant un cœur plus petit aussi et un volume sanguin plus limité, elles possèdent une capacité à transporter l'oxygène plus restreinte.»

L'avantage de la puissance ne va toutefois pas sans quelques désagréments. «Les jeunes hommes sont davantage sujets aux blessures de surcharge lors du pic de croissance. Les os grandissent en premier et plus rapidement que les muscles, tendons et ligaments, qui doivent «rattraper» leur retard. Un travail régulier d'étirements permet d'éviter certaines blessures. D'un naturel plus souple, les filles sont avantagées dans ce domaine», détaille Nathalie Wenger.

Un petit avantage parmi les inconvénients liés à la puberté. Exemple avec les sauteuses à ski, contraintes de modifier leurs habitudes si précieuses dans la quête d'harmonie et d'efficacité. «Même si elles sont fines et légères, les filles doivent appréhender l'apparition de leur poitrine, détaille Sylvain Freiholz. Ce changement morphologique modifie leur centre de gravité avec tout ce que cela induit dans la position d'élan et la phase de vol.»

preuve d'une certaine forme de sagesse pour performer. «Elles possèdent une capacité accrue à la négociation avec le cheval. Elles cherchent à convaincre là où les garçons ont tendance à imposer leur volonté», relève Charles Trolliet.

Sylvain Freiholz prolonge: «Les filles sont généralement plus sereines. Elles ont moins besoin de prouver quelque chose à une personne extérieure, constate le Combier. «Leur sensibilité est plus efficace que la brutalité des garçons. Ces derniers ont besoin de crâner, de montrer ce dont ils sont capables. Mais cette propension à bourriner ne rivalise pas avec la fluidité et l'élégance. En saut à skis les têtes brûlées ne vivent pas longtemps. Si on brusque trop les choses, on tombe souvent, on se fait mal et on prend peur.» Ce que confirme avec d'autres mots le golfeur Gérard Bussard: «On a coutume de dire que les filles lancent la balle et que les garçons la tapent.»