

Impact de la maternité sur la performance des sportives de haut niveau

Karine SCHAAL

H Nassif, M Tafflet, C Maitre, JF Toussaint

De nombreuses athlètes reviennent à la compétition après la naissance de leur enfant, en particulier dans les sports à carrière longue, comme le marathon. Même si la maternité en cours de carrière n'est pas toujours bien acceptée par l'entourage sportif de l'athlète, des études ont montré qu'elle n'altérerait pas les performances et pouvait même avoir des effets physiques et psychologiques bénéfiques. Une grossesse sans complication permet à l'athlète de continuer à s'entraîner avant l'accouchement, et de reprendre une activité physique quelques semaines après.



Kim CLIJTSERS:
Tennis



Laura FLESSEL:
Escrime



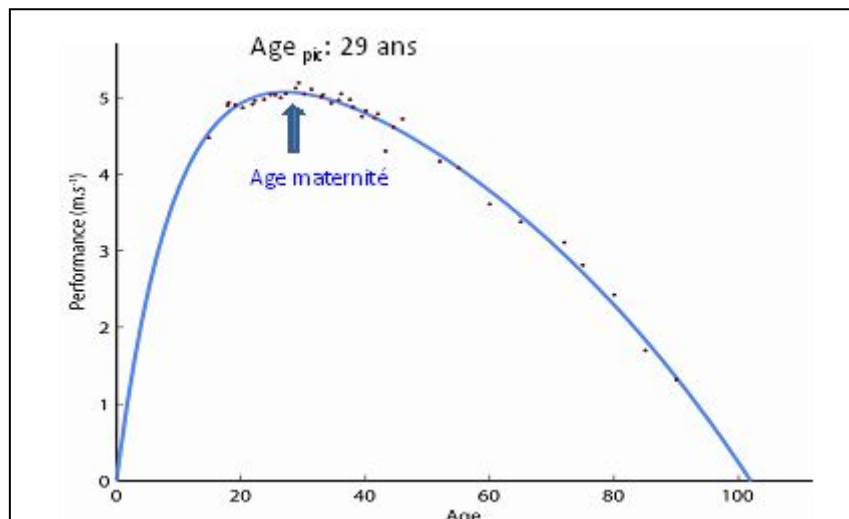
Paula RADCLIFFE
Marathon



Dara TORRES:
Natation

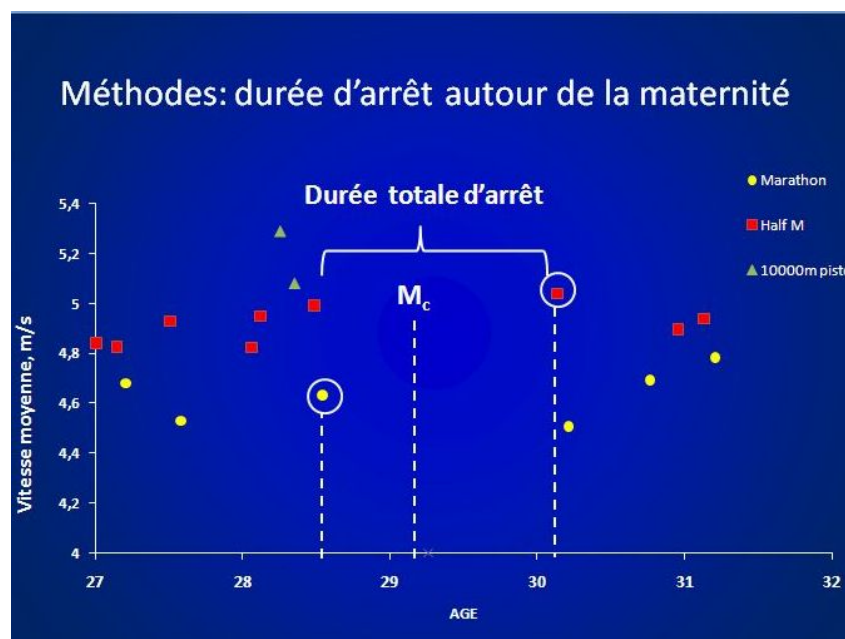
L'âge est un facteur clé dans l'évolution des résultats des marathoniennes, qui répond au modèle de Moore. Ces sportives atteignent leur pic de performance à 29 ans, qui est aussi l'âge moyen de la maternité dans de nombreux pays développés. Au vu de ces données, il est intéressant de se demander comment la maternité en cours de carrière peut affecter la progression des sportives.

Les marathoniennes qui deviennent mères avant 29 ans retrouvent-elles leur courbe ascendante de progression, et celles qui le deviennent après 29 ans leur courbe descendante, ou observe-t-on des décrochages nets de cette courbe après la grossesse ?



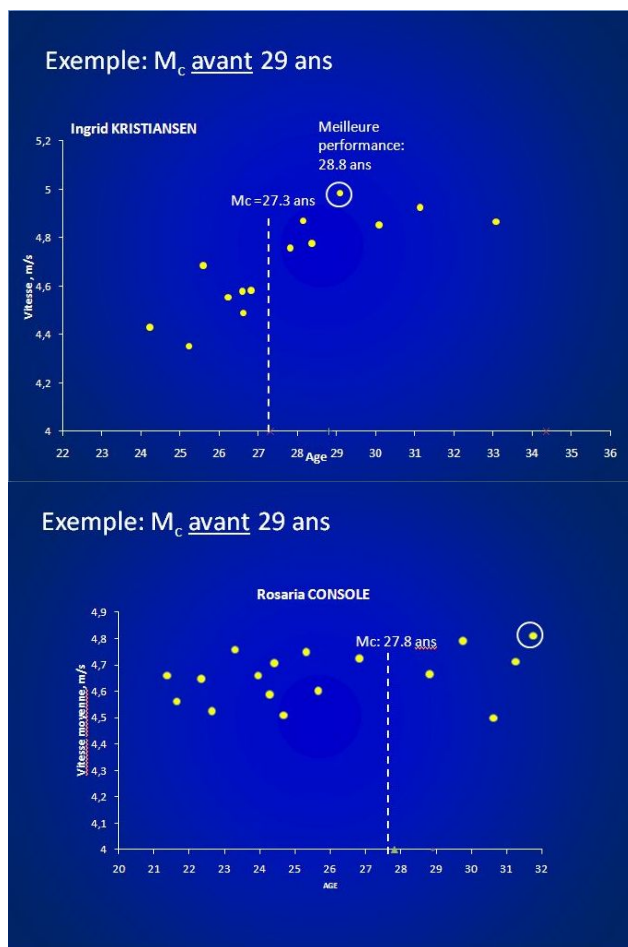
Age et performance : Marathon féminin

Nous avons analysé la progression de carrière totale et le temps d'arrêt des compétitions autour de la maternité des athlètes figurant sur la All-time Top List de l'IAAF. Nous constatons d'abord que la maternité en cours de carrière est aussi prégnante dans le top 10 mondial que chez les athlètes ayant un classement plus modeste. Sur les 66 marathoniennes étudiées à ce jour, 30 ont eu une maternité en cours de carrière, 9 en ont connu deux. L'âge moyen de la première maternité est de 29 ans. La durée d'arrêt total des compétitions est en moyenne de 2,1 ans, période divisée à part égale entre la durée d'arrêt pré- et post-partum.



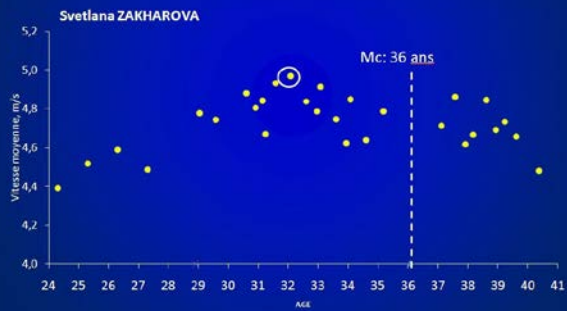
La moitié des marathoniennes étudiées ont eu leur premier enfant avant 29 ans, à un âge moyen de 26 ans. L'autre moitié l'a eu après 29 ans, à un âge moyen de 33 ans. Pour les deux groupes, la durée moyenne d'arrêt des compétitions est équivalente : une maternité tardive ne semble donc pas influencer la durée de récupération nécessaire.

Dans le groupe ayant eu un enfant avant 29 ans, toutes les athlètes sauf une améliorent leur niveau de performance lors de leur retour à la compétition.

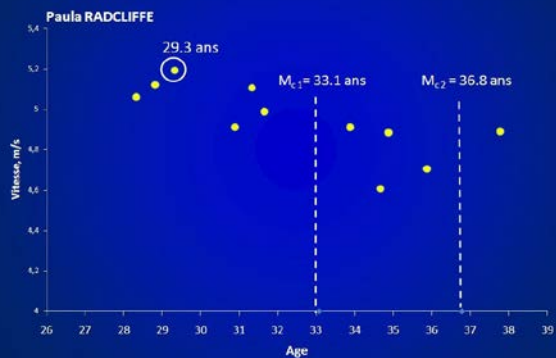


Dans le groupe des marathoniennes ayant eu leur premier enfant après 29 ans, six seulement améliorent leur performance lors de leur retour, et aucune des six n'a plus de 32 ans.

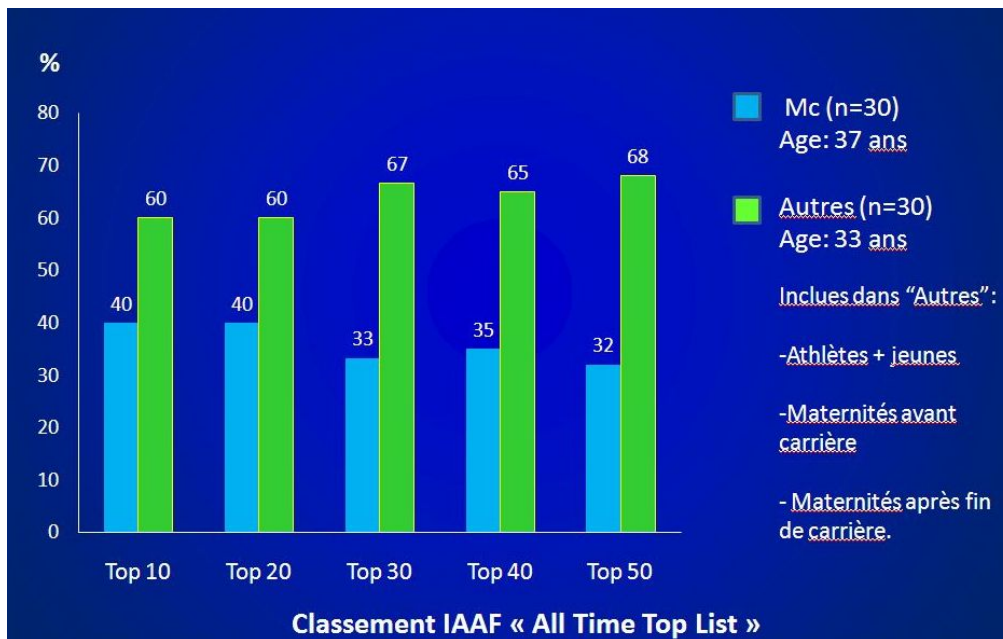
Exemple: $M_{\text{carrière}}$ après 29 ans



Exemple: M_c après 29 ans

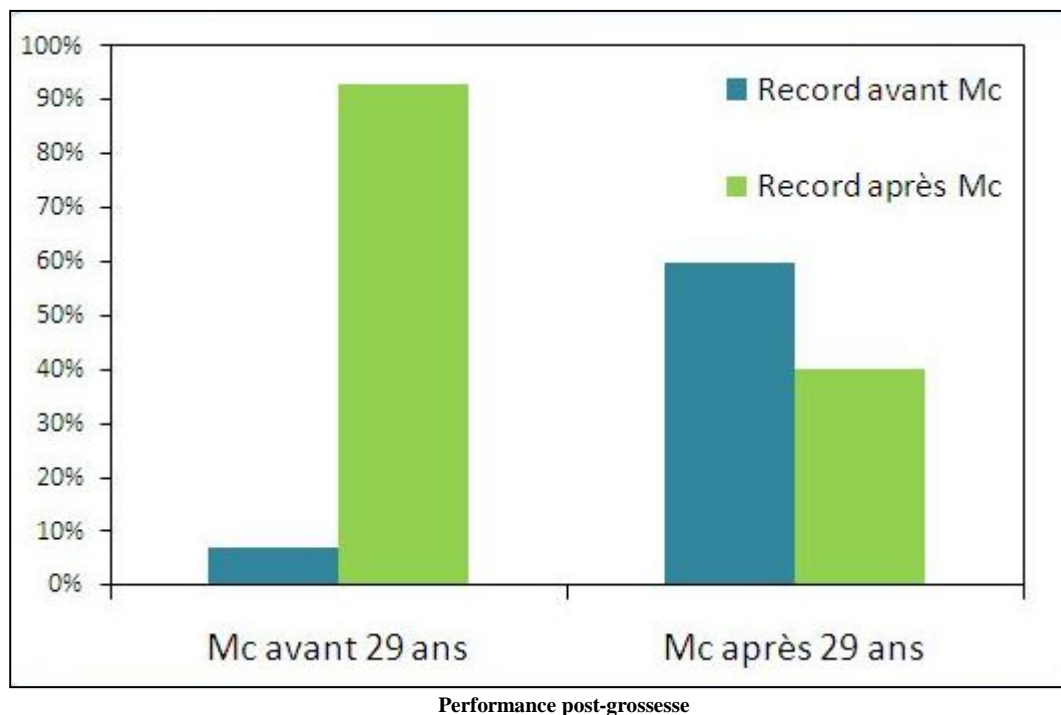


L'âge moyen de la meilleure performance est de 31 ans pour le premier groupe, et de 30 ans pour le second groupe. Enfin plus de la moitié des records personnels des marathoniennes étudiées ont été établis après leur maternité.



Maternité et meilleur rang international atteint

Ces résultats doivent encore être complétés. Ils montrent cependant que la maternité en cours de carrière est fréquente chez les marathoniennes et que les athlètes qui reviennent à la compétition après leur accouchement retrouvent leur niveau de performance. Ce dernier reste d'ailleurs plus influencé par l'âge de la sportive à son retour à la compétition que par son statut de mère.



Etant donné les durées de récupération constatées, qui sont assez courtes, il semble qu'il soit envisageable pour l'athlète de planifier sans dommage sa grossesse entre deux échéances importantes pour elle.

