

« Les règles ne doivent pas arrêter l'entraînement » : À l'adolescence, les filles décrochent du sport



©Miatoudila Floriane, Gymnase Jean Jaurès, Paris XIX

XIX^e arrondissement de Paris, près de la station Jean-Jaurès. Dans un donjon de Judo, commence l'entraînement d'un petit club de quartier. Il est 19h, les élèves arrivent sur le tatami. Dix adolescents s'échauffent. Cinq garçons, deux filles. Les corps courent, sautent, enchaînent les exercices musculaires. Sur le bord du tapis, Wassim, 22 ans, observe. Judoka dès l'âge de 6 ans, il entraîne ce groupe d'adolescents depuis 5 ans.

Dans ce groupe, les filles sont minoritaires : « Quand j'entraînais les poussins entre 4 et 8 ans, il y avait plus de filles que de garçons. Elles étaient cinq contre trois. Chez les ados, elles sont beaucoup moins nombreuses ». Ce soir-là, deux adolescentes participent à l'entraînement. « Tumeira est en quatrième. Ania en sixième. Elle a onze ans et l'autre treize ou quatorze. »

Selon une étude de la mutuelle générale de l'éducation nationale (MGEN) réalisée avec l'institut d'analyse de données Kantar publiée le 13 janvier 2026, près d'une adolescente sur deux abandonne le sport par contrainte. Un peu plus de la moitié des adolescentes jugent l'encadrement sportif inadapté à leurs besoins spécifiques. La période de la puberté constitue un moment décisif dans l'abandon de la pratique sportive.

Pour Wassim, la baisse du nombre de filles à l'adolescence ne s'explique pas uniquement par les contraintes physiques. Il évoque surtout un changement de choix sportifs : « Quand on est petit, on est souvent poussé par les parents. Et quand on grandit, on commence à faire ses propres choix ». Les représentations sociales influencent aussi les pratiques d'après l'entraîneur : « Il y a toujours cette idée que c'est un sport brutal, physique, donc plutôt réservé aux garçons ». Un paradoxe selon lui : « Quand on regarde l'élite française en judo, ce sont les filles qui dominent depuis plusieurs années. ». En effet, plusieurs judokates françaises illustrent cette réussite, comme Clarisse Agbegnenou, qui possède six titres de championne du monde. On peut également citer Lucie Décosse, championne olympique à Londres le 1er août 2012.

La puberté, un défi pour l'entraînement

Pour les professionnels de santé, la puberté modifie profondément l'expérience sportive des adolescentes. Jérémy Court, ostéopathe basé à Paris, spécialisé dans le sport, reçoit régulièrement des adolescentes pratiquant leur sport à haut niveau. Il constate les mêmes problèmes : « Souvent, ce qu'on voit, ce sont des douleurs de surcharge », explique-t-il : « Des douleurs tendineuses, des douleurs au niveau des articulations, des muscles qui deviennent douloureux par une sur-sollicitation pendant l'entraînement ». À l'adolescence, la croissance accélérée fragilise l'organisme. Les transformations hormonales modifient aussi les sensations corporelles : « L'apparition de la puberté peut donner une expérience corporelle différente. Les adolescentes ne se sentent plus forcément à l'aise dans leur corps. Il y a les menstruations, la poitrine qui se développe ». Ces changements peuvent créer des périodes plus difficiles dans la pratique sportive : « Tout ça mis bout à bout peut créer des moments très creux avec des douleurs qui ne partent pas » précise-t-il. Dans les sports de

combat, où les contacts et l'intensité physique sont importants, ces sensations peuvent être encore plus marquées. Pour l'ostéopathe, l'entraînement doit tenir compte de ces transformations : « Donc il faut vraiment faire à la sensation. Dans l'idée, il faut adapter à chacune son entraînement. ». Cette approche individualisée contraste parfois avec la réalité des clubs.

« Je ne fais pas de distinction entre garçons et filles »

Au Donjon de Judo, Wassim adopte une autre logique. Pour lui, l'entraînement reste collectif. Dans son groupe, il refuse de différencier les entraînements selon le genre : « Je ne fais pas de distinction entre garçons et filles ». Sur le tatami, les partenaires changent régulièrement. Les élèves travaillent les prises par binômes. Les filles s'entraînent avec les garçons : « Je fais travailler les filles avec les garçons. Elles peuvent travailler avec des garçons un peu plus forts. » Les différences physiques peuvent parfois créer des frustrations chez les filles que Wassim entraîne : « La plus grande, ça ne la dérange pas. Parfois elle râle parce qu'elle dit : "Il est plus fort que moi." ». Dans ces moments-là, il intervient : « C'est là où le rôle de coach prend tout son sens. Je lui dis que même si c'est un garçon, il faut y aller, rentrer dedans. Ce n'est pas parce que tu es une fille que tu ne peux pas battre un garçon ». Selon lui, le groupe fonctionne bien : « Ça reste homogène. Il n'y a pas de clans. Personne n'est mis à l'écart. »

Quand le cycle menstruel reste invisible dans le sport

Entre logique collective du sport et adaptation individuelle, l'encadrement des adolescentes reste un équilibre délicat. Certaines réalités physiologiques restent peu abordées dans l'entraînement. Dans le groupe de Wassim, les règles sont rarement mentionnées : « Elles ne m'ont jamais parlé en mode : "J'ai mes règles, donc je ne pourrai pas venir." Elles sont là régulièrement ». Pour Jérémy Court, ignorer ces paramètres peut pourtant poser un problème : « Si on ne prend pas en compte ces sensations, on risque d'accumuler des douleurs ou de créer de la fatigue ». Selon lui, la solution passe par une meilleure écoute des sportives sans limiter la pratique : « Il faut écouter les sensations des adolescentes et adapter les entraînements. Ce n'est pas parce qu'une athlète est dans sa période de menstruation qu'il faut arrêter l'entraînement ». Mais l'intensité peut être ajustée : « Adapter l'entraînement à la période du cycle, par exemple. Même s'il ne faut pas non plus dramatiser les menstruations » conclut l'ostéopathe.

Sur le tatami, les adolescents répètent encore quelques prises. Pour les entraîneurs, l'enjeu est de maintenir les jeunes dans le sport. Pour les spécialistes de santé, il s'agit surtout de mieux prendre en compte les transformations du corps.

Miatoudila Floriane