

LES FICHES PÉDAGOGIQUES DU PÔLE RESSOURCES

Animation : Les principales différences Hommes / Femmes

Durée : 1 heure

Taille du groupe : entre 10 et 40 personnes

En consultant toute ressource documentaire à votre convenance, jouer à compléter le tableau des principales différences hommes/femmes au recto de cette feuille et questionner leurs incidences dans le traitement des APS.

A. SUR LE PLAN MORPHOLOGIQUE (1)

(a) MONDENARD (J.P.) in Sciences et vie n° 13; Dossier performance, La guerre des sexes

(1) Les bras de l'homme et particulièrement les avant-bras, que ce soit en valeur absolue ou proportionnellement en rapport à la taille, sont plus longs. Cette différence de levier en faveur des hommes donne un avantage biomécanique dans les épreuves de lancer et les jeux de raquette où le fouetté terminal de la main ou de la tête de la raquette est le facteur déterminant la vitesse des engins (poids, marteau, disque, balle, club de golf...)

(2) Les femmes ont un centre de gravité plus bas qui les avantage dans les équilibres en gymnastique.

(3) Le corps féminin a un pourcentage de graisse supérieur. La différence est de l'ordre de 300 KJ (ce qui est très approximativement l'énergie nécessaire pour mener à terme un fœtus humain)

(4) La force d'une femme est de 65% celle d'un homme en valeur absolue et en moyenne ; mais lorsque l'on tient compte du facteur de correction dû à la taille, la force atteint 80% celle de l'homme. En 1976, dans une étude portant sur la force statique, L. Laubach trouve que les différences de force entre les deux sexes varient suivant le groupe musculaires testés : membres supérieurs : 56% ; Tronc : 64% ; Membres inférieurs : 72%.

(5) Le contenu minéral osseux est nettement plus faible chez les filles à partir de la troisième année, alors que la taille et le poids sont comparables à cet âge.

(5 et 6) Les articulations féminines sont plus souples. Le syndrome d'hyperlaxité ligamentaire, plus fréquent, est responsable des arthralgies et des tendinopathies. Les entorses de la cheville sont beaucoup plus fréquentes chez la femme que chez l'homme. En revanche, la souplesse des mouvements par le jeu de l'hypertonie musculaire et l'amplitude accrue des mouvements par l'hyperlaxité ligamentaire favorisent les performances dans les activités gymniques (patinage artistique, GRS).

	Homme	Femme	Incidence directe sur les APS	Source bibliographique
TAILLE				
Marathoniens 1987	1 m 74,7	1 m 65,3		(a) MONDENARD (J.P.) in Sciences et vie N° 13; Dossier performance, La guerre des sexes
Hanches	Plus étroites			(a)
Epaules	Plus larges		Avantage biomécanique pour les hommes dans les lancer et jeux de raquette. Gain sur la vitesse des engins (poids, marteau, disque, balle...)	(a)
Bras (1)	Plus longs	Cubitus Valgus		(a)
Jambe		Genu Valgum		(a)
Cage thoracique		Plus petite		(a)
Centre de gravité (2)		Plus bas	Avantage dans les équilibres en gymnastique	(a)
FOULEE		Plus petite		(a)
POIDS				
Marathoniens 1987	62.6 kg	50.5 kg		(a)
GRAISSE (3)				(a)
Adipocytes	20 milliards	40 milliards	Meilleure flottabilité des femmes. Avantage dans les activités antigravitaires (natation)	(a)
Pourcentage				(a)
Sédentaire	12-15 %	20-26 %		(a)
Athlète	4.7 à 6,5 %	11.8 à 16.6 %		(a)
Masse Maigre	59.5 kg	48.1 kg		(a)
MUSCLES (4)				
Poids	35 kg	23 kg	Avantage pour les hommes dans toutes les activités exploitant la force pure	(a)
Rapport muscle/poids du corps	40%	33%		(a)
OS (5)				
Contenu minéral	Densité minérale osseuse égale	Le pic de masse osseuse est plus élevé chez les garçons ... Après la puberté, la masse squelettique est plus importante chez l'homme que chez la femme	(a)	
Rapport Os/poids du corps	15.9 %	15.1 %		(a)
ARTICULATIONS (6)		Plus souples	Avantage pour les femmes sur les activités recrutant la souplesse, avec risque accru arthralgies et tendinopathie. Risque d'entorse majorée pour les femmes	(a) THIEBAULT (C.) et LEVASSEUR (C.) et La reproduction chez les mammifères et l'homme - Page 664
LIGAMENTS (6)		Hyperlaxité plus fréquente		