Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 19 (1962)

Heft: [11]

Artikel: Étude : la femme et le sport

Autor: Assa, Jeanine

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996231

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Etude: La femme et le sport

Du moyen-âge à l'époque classique

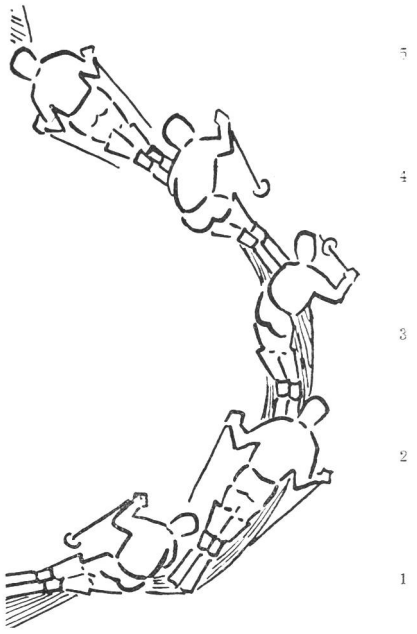
Dans une très belle étude, Education Physique et Sport, juillet 1962, Janine Assa, professeur à l'Ecole Normale Supérieure d'Education Physique (jeunes filles), traite de la femme et du sport du moyen-âge à l'époque classique.
Qu'il nous soit permis de tirer de larges extraits de son exposé où nous allons entrer dans une époque s'étendant sur 12 siècles, soit du Ve siècle après J.-C. marquant la décadence de l'Empire Romain, jusqu'au XVIIe siècle, marquant l'avènement de l'époque classique.
Le moyen-âge n'a pas voué une grande part à l'éducation physique en général, et à l'éducation physique féminine en particulier. On vit pourtant apparaître à cette époque les premières femmes sachant monter parfaitement à cheval. On commença à jouer au mail et à la paume, version du moderne croquet et du tennis. C'est en France que des femmes célèbres : Louise Labbé, Diane de Poitiers, Catherine de Médicis, s'illustrèrent dans la vie sportive de la Cour.
« La dislocation de l'Empire Romain, la fin d'une longue paix intérieure et l'affermissement du christianisme ont entraîné un profond remaniement de la société et un changement complet du mode de vie et de pensée. Cette société nouvelle ignore le principe de l'esclavage, mais elle divise le monde en deux catégories : d'une part ceux qui combattent et ceux qui prient, d'autre part « tous les autres », comme dit un clerc du IXe siècle, ceux qui travaillent la terre et fournissent le vêtement aux deux premières classes que Dieu a créées.
Les hommes de la classe militaire, les nobles, déployaient donc une force et une vigueur qui relevaient des besoins quotidiens mais aussi d'une extraordinaire vitalié conquérante . . .
Evidemment, les clercs sont très différents. Parmi eux, il y a tout d'abord ceux qui se refusent à cette vie guerrière et qui fuient le monde ; mais ce sont aussi ceux qui prônent la supériorité de l'esprit sur la force. Pendant une partie du moyen-âge, leur rôle a consisté à canaliser les festivités guerrières en les encadrant d'un contexte religieux : veillée et baptême du chevalier, croisades, jugement de Dieu, duel judiciaire. Le résultat de cette combinaison d'éléments différents est, en tout cas, la disparition complète de l'idée antique de la beauté physique du corps humain ; il y a juxtaposition entre l'exaltation d'une force utilitaire et la négation totale de l'existence de la chair.
Où situer la femme dans pareil contexte ? Elle ne semble pas y avoir de place. Vis-à-vis des guerriers, elle subit ici les conséquences d'une infériorité physique certaine ; en face des clercs elle est la créature du péché dont il faut redouter les dangereux artifices. Pour les uns comme pour les autres, cependant, elle devient parfaite si elle acquiert des qualités masculines et surmonte la faiblesse, la fragilité de son sexe que résume bien le terme latin qui la désigne : « mulier ». Si ces défauts féminins disparaissent, c'est-à-dire si elle se « virilise », on la considère comme un homme et elle peut aussi bien diriger un comté, avoir des charges et des responsabilités politiques ou même militaires, diriger non seulement un monastère féminin, mais un monastère double, c'est-à-dire un monastère d'hommes et un monastère de femmes. Les exemples en sont nombreux, en particulier pour le haut moyen-âge, si bien que les médiévistes disent, en général, de la femme du haut moyen-âge (pensez, par exemple, à Fredegonde et Brunehaut) que c'est la « virago ». Par la suite, les mœurs s'adoucissent et l'optique change petit à petit ; avec l'apparition de la littérature courtoise se développe la notion d'amour courtois où la dame devient une héroïne dont on célèbre surtout les vertus féminines. Et l'idéal passe de la femme virile à la femme-fleur. Du point de vue sportif, c'est assez catastrophique : certes, l'activité militaire ne peut être considérée comme véritablement sportive ; mais si la femme-soldat reste une exception discutable, que dire de la femme-fleur, être définitivement immobile ? En fait, l'activité sportive féminine mettra plusieurs siècles à se dégager peu à peu du décor masculin et guerrier.
L'activité physique des femmes se limite donc aux circonstances exceptionnelles de la vie de certaines d'entre elles, appelées à se conduire en hommes . . .
Il est certain que les femmes de cette époque devaient savoir monter à cheval. Cela faisait partie des nécessités de la vie: reines, abbesses, et femmes de seigneurs étaient amenées à se déplacer souvent pour aller d'une abbaye à une autre, en pèlerinage, en croisade, pour suivre les chasses et il n'existait pas d'autre moyen que le cheval ou la mule. Mais elles montaient normalement « assises » sur le cheval et l'équitation ne représente ici guère plus qu'un moyen de transport. La monte devait d'ailleurs être assez difficile et l'allure fort lente, car nous verrons que les femmes qui tenaient à aller vite « montaient en homme », jusqu'à la réforme de Catherine de Médicis . . .
A titre toujours exceptionnel apparaît la femme-soldat. Elle est bien connue au XIVe et XVe siècles. Jeanne d'Arc en est le type, mais elle fut loin d'être la seule. Parmi les chefs d'accusation de son procès, celui qu'il nous faut retenir ici, c'est qu'elle avait pris des habits d'homme. Toutes les pucelles guerrières de cette époque sont toujours déguisées en hommes et, selon les cas, tiennent ou non secret leur sexe véritable.
L'existence de ces femmes-soldats a eu pour conséquence l'apprentissage par un certain nombre de femmes du noble métier des armes. Nous en avons un exemple en la personne de la Belle Cordière, la poétesse lyonnaise Louise Labbé, à qui l'on attribue aussi des qualités sportives dans le jeu du mail.
Femme de la Renaissance, Louise Labbé a publié des poésies où elle traduit son goût pour les sports, pour le féminisme :

> « Qui m'eut vu lors en armes fière aller,
> Porter la lame et bois faire voler,
> Le devoir faire en l'estour furieux,
> Piquer, volter le cheval glorieux,
> Pour Bradamante ou la haute Marphyse,
> Sœur de Roger, il m'eut, possible, prise. »

Pour exceptionnelle qu'elle soit, Louise Labbé n'est qu'une de ces figures féminines de la Renaissance, si riches de vie et d'intelligence. Sous l'influence certaine de l'Italie et de Catherine de Médicis, les dames se lancent dans les sports. D'Italie nous viennent des maîtresses d'escrime ; les femmes effectuent de plus en plus de longues chevauchées derrière les hommes ; elles participent aux chasses, armées de légères arbalètes incrustées de nacre et d'ivoire, ou bien sculptées, gravées ou ciselées. Ce sont évidemment les exemples de la Cour que l'on connaît le mieux, celui d'Anne de Beaujeu — la moins folle des femmes, au dire de son père Louis XI — qui chasse le cerf ; celui de la belle favorite d'Henri II, Diane de Poitiers qui, très tôt levée, prenait un bain d'eau froide et, pour rappeler sa ressemblance avec la déesse, chassait à courre deux ou trois heures d'affilée le cerf ou le sanglier, tuant elle-même l'animal à la pique. Ces exploits accomplis, elle rentrait se coucher et passait sa matinée à lire . . .

(Suite page 127)

à une projection du corps en avant, elle permet une prise de carres minimum, donc un moindre freinage. De même, lorsque le coureur est en position très aérodynamique (œuf) il ne peut exécuter un chassé latéral des pieds et il a recours à ce procédé.
Mais en général, en technique moderne, un pivotement de la partie inférieure du corps est obtenu par une rotation (torsion) du buste en sens inverse du virage, ce qui, par réaction, fait tourner les skis dans le sens du virage. Ce mouvement est toujours plus ou moins combiné avec l'angulation. Notons que le retour à la position normale, face aux skis, se fait par un mouvement qui ressemble étrangement au lancer d'une rotation, mais il se fait en fin de virage et non pour le déclenchement. Cette rotation retardée était sévèrement critiquée par les orthodoxes de la rotation pure. De toute façon, à faible vitesse, en descente de biais, le virage aval de court rayon exige une prise de carres très sèche, suivie immédiatement du déclenchement, quelle que soit la nature de celui-ci.
Remarquons que le dosage de la prise de carres est très important dans la science du virage, puisque dans n'importe quelle technique du corps, c'est l'effet du couple au niveau skis-neige qui, en définitive, façonne le virage.
Pour un coureur, la finesse du jeu de carres est donc d'importance capitale, puisque le frottement plus ou moins grand des skis sur la neige va couper plus ou moins sa vitesse. Dans les qualités fondamentales à acquérir, quelle que soit la technique choisie, citons encore :
La **synchronisation** très précise des mouvements d'allégement et des mouvements de changement de direction ;
la **sobriété.** Toute exagération dans l'amplitude d'un mouvement à partir de la position normale de descente est un défaut, puisqu'elle requiert un supplément de force et de temps, sans compter encore le risque d'un manque d'unité de l'ensemble skieur-skis.



Virage aval par jeu de jambes

1. Prise de carre
2. Allégement par élévation
3. Chassé des talons par angulation et rotation inverse du buste
4. Reprise de carre par abaissement
5. Retour à la position normale

Pour prétendre à la classe de bon skieur, il faut savoir exécuter toute la gamme des déclenchements et de la conduite du virage avec le maximum d'efficacité. Ce savoir-faire permettra d'être à l'aise dans les terrains coupés, raides ou bosselés comme dans les neiges profondes ou glacées et donnera la rapidité, l'élégance et la sûreté.

Etude : La femme et les sports (suite)

Or la Cour des Valois fut sans doute la plus sportive d'Europe et Catherine de Médicis, rivale de Diane de Poitiers, l'une des femmes les plus sportives de l'époque. Pour suivre son beau-père, François Ier, qui était toujours « à courir », elle modifie la monte en amazone, sans avoir la hardiesse que montrera quelques années plus tard Gabrielle d'Estrée qui montait « en homme » revêtue d'un bel habit vert. Catherine de Médicis prend part à toutes les chasses. Elle est souvent accompagnée de ses filles d'honneur surnommées « l'escadron volant de Madame Catherine », troupe éblouissante de jeunes femmes aussi belles que hardies, solides sur leurs montures et ravissantes à voir dans leurs robes de soie écarlate et sous leurs grands chapeaux « tant bien garnis de plumes voletantes en l'air et toutes battantes pour mettre le feu par le monde ».
L'équitation féminine, sport élégant et mondain, commence une carrière qui, jusqu'au XXe siècle, nuira quelque peu à sa démocratisation ! Catherine monte jusqu'à soixante ans, malgré des fractures aux jambes et une blessure à la tête. Mais elle ne s'en tient pas à ce sport et semble avoir aussi pratiqué les jeux en vogue à l'époque, en particulier le mail dont nous avons dit un mot à propos de Louise Labbé. Ce jeu qui demandait plus d'adresse que de vigueur et s'apparentait au golf ou au croquet, connut une grande vogue au XVIe et même au XVIIe siècles . . .
Le mail fut un jeu à la fois aristocratique et populaire, et son succès, au XVIIe siècle, entraîna sa décadence car, pour pouvoir y jouer partout et par tous les temps, on restreignit le terrain jusqu'à le réduire aux dimensions d'une table, et c'est sous le nom de « trou-madame » que le billard s'introduisit à la Cour de Louis XIV qui en devint fanatique. L'évolution de ce jeu s'explique par l'évolution des mœurs : dans cette société plus mondaine que sportive, le trou-madame, jeu d'adresse et d'élégance, favorisait la conversation.
Autre jeu populaire au moyen-âge : le jeu de paume. A cette époque, la paume se jouait à main nue, de l'avant et de l'arrière-main, ressemblant à la pelote basque. Le mot de paume a encore tout son sens ; pas pour longtemps, car la raquette, qui vient d'Italie, apparaît quelques années plus tard et adoucit un peu le jeu. Un Anglais, qui séjourne en France sous Henri IV, publie, en 1604, un « Aperçu de la France », dans lequel il écrit que l'on joue davantage à la paume en France que « dans tout le reste de la chrétienté. Les Français naissent la raquette à la main ; les femmes jouent, les enfants jouent, les artisans jouent aussi, nonobstant toute ordonnance ». Et il conclut : « Il y a plus de joueurs de paume en France que d'ivrognes en Angleterre. »
Entre le XVe et le début du XVIIe siècle, nous rencontrons donc des traces certaines d'une activité sportive féminine. Elles se caractérisent par l'existence de deux courants assez nets et significatifs : d'une part, des jeux aristocratiques, chasse, équitation, mail, où, à côté de l'activité sportive elle-même, le souci de la tenue vestimentaire et des rapports mondains joue un grand rôle ; de l'autre, le jeu en soi dans sa forme la plus pure, comme la paume et sans doute aussi le bain de Seine. Il atteint alors aussi les femmes du peuple. Ce dernier aspect est important car il est rare, avant le XXe siècle, de trouver trace du sport féminin en dehors des hautes classes de la société. » -d.