



**HAL**  
open science

## La maternité en cours de carrière chez les sportives de haut niveau : Modalités de la prise de décision

Nadine Debois, Aurélie Ledon

### ► To cite this version:

Nadine Debois, Aurélie Ledon. La maternité en cours de carrière chez les sportives de haut niveau : Modalités de la prise de décision. Les cahiers du Pôle, 2010, pp.34-41. hal-02065533

**HAL Id: hal-02065533**

**<https://insep.hal.science//hal-02065533>**

Submitted on 12 Mar 2019

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

## La maternité en cours de carrière chez les sportives de haut niveau : Modalités de la prise de décision

Nadine Debois & Aurélie Ledon  
*INSEP*

Jusque dans les années quatre-vingt-dix, la carrière sportive s'arrêtait pour la majorité des athlètes avant trente ans. Elle apparaissait alors comme une parenthèse entre l'enfance et l'âge adulte avant l'entrée dans une vie sociale plus traditionnelle. Chez les athlètes féminines, il n'était pas rare d'observer un lien de cause à effet entre « arrêt de carrière » et « maternité », soit que l'athlète décide de mettre un terme à sa carrière pour satisfaire son désir de maternité, soit que l'arrêt de carrière amène l'athlète à envisager, à relativement brève échéance, un projet de maternité. Dans cette période qui n'est pas si lointaine, la maternité en cours de carrière relevait de l'exception, à l'exemple d'Evelyn Ashford, championne olympique du 4x100m en 1988 et 1992 après avoir mis au monde un enfant en 1985 à l'âge de 28 ans, ou encore, Heike Dreschler, maman en 1989 à l'âge de 25 ans qui a accumulé ensuite les titres de championne olympique et du Monde de 1992 à 2000.

Aujourd'hui, les exemples de sportives, tout à la fois mamans et championnes, sont de plus en plus fréquents. Ce phénomène est sans doute en partie lié à l'allongement constaté des durées de carrières des sportifs de haut niveau. En effet, les années 2000 ont vu se multiplier les cas d'athlètes, hommes ou femmes, prenant leur retraite sportive au-delà de trente ans, voire pour un nombre croissant d'entre eux (elles), au-delà de 35 ans. L'amélioration des conditions d'accompagnement du projet de performance de l'athlète, tant au niveau des dispositifs d'aide à l'excellence (aides dans la formation et l'accès à la vie professionnelle, aides financières de l'État, primes de match, revenus du sponsoring, salaires, ...) qu'au niveau des conditions mêmes de la préparation sportive (qualité des pratiques d'entraînement, renforcement du suivi de prévention par l'instauration d'un bilan médical et psychologique obligatoire, amélioration des moyens et des pratiques de récupération...) concourent à cette longévité des carrières. Mais, par contrecoup, cet allongement a renforcé pour les athlètes féminines, le dilemme du choix à opérer, à un moment donné de leur parcours de vie, entre privilégier le projet sportif ou satisfaire leur besoin de maternité. Certes, dans la mesure où

cet allongement des carrières s'inscrit dans un contexte de professionnalisation des pratiques sportives de haut niveau, la maternité de l'athlète pourrait être perçue comme une période de mise entre parenthèses de la carrière (i.e., sportive), au même titre que celle vécue par toutes les femmes qui travaillent. Pourtant, certaines particularités la rendent atypique et expliquent le cadre complexe dans lequel s'établit la décision de maternité de la sportive.

Quatre caractéristiques ressortent notamment :

— 1- En prenant pour référence les textes de loi relatifs au congé de maternité, une femme qui travaille doit envisager une interruption de 16 semaines de son activité professionnelle en cas de maternité. La sportive de haut niveau, quant à elle, ne peut guère continuer sa pratique intensive plus de trois ou quatre mois après le début de sa grossesse. De même, la capacité à revenir à son meilleur niveau de performance après l'accouchement nécessite plusieurs mois. Dans ces conditions, la maternité impose, pour la très grande majorité des sportives, une mise entre parenthèses de la carrière sportive d'au moins une année complète. Dans une perspective de pratique « professionnelle », cela peut avoir une incidence financière lourde, notamment quand les ressources de l'athlète reposent essentiellement sur ses résultats sportifs. En effet, si le Code du sport prend bien en compte cette interruption pour maternité en permettant de prolonger d'un an l'inscription de la sportive sur les listes des sportifs de haut niveau, et en lui garantissant ainsi le maintien des aides de l'État, certaines sources de revenus de l'athlète deviennent dépendantes du bon vouloir de l'offreur (aides financières du club, des régions, des sponsors), tandis que d'autres seront d'emblée suspendues (primes de participation, primes de résultat). L'extrait qui suit témoigne de ce dilemme : « J'avais envie d'un enfant, j'y pensais, et en même temps mon sport était prioritaire tout de même. C'est-à-dire que je ne voyais pas comment... Je n'étais pas prête à m'arrêter un certain temps... d'abord, par rapport à ce que tout ce que cela impliquait, au niveau de l'arrêt, au niveau des sponsors,

au niveau de... Y'avait plein de choses qui s'arrêtaient, quand même, à ce moment-là. »

— 2- Au-delà du temps imposé d'interruption de la pratique à son niveau optimal d'intensité pour la performance, peut se poser également la question du recouvrement de l'intégralité de la capacité à renouer avec la performance de haut niveau. En effet, dans la plupart des activités professionnelles, il n'y a pas à craindre de répercussions particulières de la maternité sur les compétences professionnelles ou capacités à produire de la femme à la reprise de son travail. En revanche, dans la mesure où l'athlète de haut niveau est, en tant qu'entité physique, à l'essence même de la production de sa performance, les modifications morphologiques imposées par la grossesse peuvent être perçues comme un facteur d'entrave potentielle au plein recouvrement de la capacité de performance. Ces représentations liées aux conséquences possibles d'une maternité (prise de poids, modification des proportions du corps, incidence de la grossesse sur le périnée, incidences d'une éventuelle césarienne, ...) sont autant d'éléments qui peuvent amener la sportive à percevoir la maternité comme une prise de risque pour sa carrière sportive (« J'étais vraiment pas du tout sûre de revenir à ce niveau-là. C'était une prise de risque importante ».)

— 3- La décision de reporter à plus tard sa maternité pour des raisons d'opportunité professionnelle n'est pas spécifique au sport de haut niveau. Cependant, on constate que, dans un contexte où la carrière sportive de haut niveau s'organise sur un mode cyclique régi, dans la plupart des sports, par les Jeux Olympiques, la décision de maternité s'inscrit dans une périodicité à quatre ans, l'année post-olympique étant perçue comme la plus propice à la maternité, tant pour les sportives qui envisagent d'interrompre leur carrière que pour celles qui souhaitent reprendre après la naissance de leur enfant. En dehors de cette période, la sportive choisit le plus souvent de reporter sa maternité d'une olympiade, ce qui soulève la question des conséquences que cette décision de repousser de deux à quatre ans son désir de maternité peut avoir, d'une part pour le bien-être de l'athlète, et, d'autre part, par contrecoup, pour ses performances. L'extrait suivant, tiré d'un entretien mené un an avant les Jeux Olympiques de Pékin, illustre l'antinomie entre désir d'enfant et projet

sportif chez une athlète qui, en définitive, a échoué dans son objectif olympique :

« Mon désir d'enfant est de plus en plus oppressant, enfin oppressant, j'y pense de plus en plus, c'est de plus en plus une envie. Je pense que plus j'atteins les objectifs que je me suis fixés et plus peut être c'est prenant. Je vois aussi l'âge qui tourne et si j'attends 2012, j'aurai trente trois ans, donc cela commence à faire tard (...). Si en 2008 je vais aux Jeux et je ramène une médaille des Jeux il y a deux options : soit tout ce que j'ai à accomplir est accompli et là j'essaie de faire une pause pendant un an avec enfant et je reprends après sur les trois dernières années ; soit s'il y a des contrats qui peuvent tomber ou des trucs comme ça qui m'amènent à penser que ce n'est pas possible de faire une pause, je ne ferai pas de pause. Mais ce que j'aimerais c'est faire une pause en 2012. De toute manière, il y aura une pause en 2012 »

— 4- La question de l'organisation de la vie familiale après la naissance de l'enfant se pose également de manière particulière. Au-delà de l'organisation du rythme quotidien où la recherche de solutions de garde sur les temps d'entraînement peut être assimilée aux démarches entreprises par toutes les femmes qui travaillent, l'organisation des fréquents déplacements en stages ou en compétitions sur des périodes souvent relativement longues (i.e., une à deux semaines) ou en week-end constitue une problématique particulière.

Dans ce contexte, et dans une perspective d'accompagnement du parcours des sportives de haut niveau, il apparaît nécessaire d'être en mesure de bien discerner les éléments susceptibles d'intervenir dans le processus de décision des sportives de haut niveau. En effet, le choix d'une interruption momentanée de la carrière sportive pour mettre au monde un enfant, ou, au contraire, d'y renoncer en dépit d'un désir de maternité est un choix de compromis. Il est indispensable que ce choix relève d'une décision personnelle. Néanmoins, il est possible d'aider l'athlète dans sa prise de décision, notamment en l'aidant à faire la part des choses, dans les éléments susceptibles d'influer sur son choix, entre ce qui relève d'éléments avérés qu'il est approprié de prendre en compte et ce qui relève davantage de la méconnaissance, du préjugé ou de craintes non fondées.

Éléments susceptibles d'intervenir dans la décision de maternité ou de report

Le processus décisionnel qui conduit la sportive, à un moment donné de sa carrière, à privilégier son envie de maternité, ou au contraire à la différer, repose sur un ensemble d'éléments, variables d'une athlète à l'autre, que l'on peut classer en quatre catégories renvoyant au modèle « Push-Pull » (Shultz, Morton, & Weckerle, 1998), développé en psychologie du travail :

- Des éléments d'incitation (i.e., éléments du contexte actuel qui poussent à aller vers autre chose), qui tendent à faire opter l'athlète pour une « pause » dans sa carrière sportive,
- Des éléments d'attraction (i.e., intérêts perçus qu'offre la situation nouvelle envisagée), qui l'incitent à satisfaire son désir de maternité,
- Des éléments d'attachement (i.e., ce que l'on va perdre dans le changement), qui incitent l'athlète à maintenir la situation dans son état actuel,
- Des éléments de dissuasion (i.e., coûts et risques perçus de la situation nouvelle envisagée), qui l'orientent vers une décision de renoncement à son projet de maternité.

Le [tableau 1](#) récapitule les éléments de la décision de maternité ou de report décrits par des sportives de haut niveau, dans le cadre d'une recherche actuellement en cours<sup>2</sup> (cf page 40)

La décision de maternité de la sportive de haut niveau repose pour partie sur un certain nombre d'éléments susceptibles de concerner toutes les femmes. Ainsi, l'avancée en âge, le modèle familial, le désir d'enfant du conjoint, la perspective d'un épanouissement personnel au travers de la maternité, ou encore le désir d'une vie de famille sont autant de tentations pour la sportive de satisfaire son désir de maternité. A l'inverse, la satisfaction de la vie à deux, ou au contraire le sentiment d'une instabilité du couple, l'absence de désir de paternité du conjoint, l'appréhension de la sportive face à la responsabilité que revêt le fait d'être mère sont évoqués par ces sportives de haut niveau comme des éléments de frein à la décision de maternité.

Cependant, les éléments qui ressortent le plus fréquemment des propos des sportives pour décrire le processus dans lequel s'est inscrite leur décision de maternité ou de report, apparaissent très fortement liés à leur carrière sportive. Ainsi, les résultats sportifs de l'athlète semblent jouer un rôle dans la décision de s'arrêter pour mettre au monde un enfant ou, au contraire, de repousser le désir de maternité pour rester dans la dynamique sportive. Par exemple, pour certaines, le fait d'avoir atteint leurs objectifs sportifs marque le moment opportun pour une pause maternité (« Ce que j'ai projeté, c'est les Jeux, une pause bébé et repartir jusqu'aux Jeux suivants. C'est compliqué au niveau de l'organisation mais c'est vrai que régulièrement j'ai envie de maternité. Si je ramène une médaille des Jeux, j'aurai fait tout ce que je voulais donc après ce n'est que du bonus »).

Au contraire, l'athlète en pleine période de progression, avec des ambitions non encore assouvies sur le plan sportif, notamment en termes de médailles convoitées aux championnats d'Europe, du Monde ou aux Jeux Olympiques tend à différer sa maternité (« Vers 26 ou 27 ans je me voyais bien avec un enfant, parce que mes sœurs ont eu des enfants assez jeunes, vers 22 ans, et j'avais tous mes neveux et nièces. Je me disais que moi aussi j'aimerais bien avoir un enfant. Mais ce n'était pas possible parce que c'était au moment où je commençais vraiment à avoir de bons résultats. J'ai fait les Jeux Olympiques. J'avais 26 ans et, après les Jeux, je me suis posé la question de la maternité. Mais j'étais en pleine progression et j'y pensais, mais tout en me disant que cela serait pour après »). Il est à noter par ailleurs, que l'absence récurrente de résultats sportifs, la déception liée à une non sélection pour un événement majeur attendu, notamment les Jeux Olympiques, ou encore un sentiment de saturation sportive, de perte de plaisir dans la pratique, peuvent amener la sportive à décider de satisfaire son désir de maternité. Dans ces cas de figure, la maternité est perçue comme une pause salutaire, voire nécessaire, dans une période de la carrière sportive devenue contraignante. La sportive attend alors de la maternité tout à la fois l'épanouissement personnel que le sport ne suffit plus à lui apporter, mais aussi le ballon d'oxygène dont elle a besoin pour se régénérer et mieux se relancer ensuite dans une nouvelle dynamique de performance (« Cela faisait quatorze ou quinze mois que l'on courait pour

la sélection pour les Jeux. C'était une sélection individuelle donc c'était fait par rapport au classement international et donc j'ai fait toutes les compétitions. J'avais envie de voir autre chose, j'avais besoin d'inverser les priorités. J'avais besoin de m'occuper de moi et de ma vie personnelle et de mettre mon sport un peu de côté »).

Pour certaines sportives, la maternité demeure, à leurs yeux, difficilement compatible, voire incompatible, avec le sport d'élite (« Je connais des joueuses qui ont eu des enfants et qui ont repris mais moi, je ne me voyais pas le faire. Je pense qu'on ne peut pas faire tout en même temps. Moi, j'étais concentrée sur ma carrière. J'avais prévu d'avoir un enfant après mais je ne savais pas quand j'allais arrêter ma carrière et finalement, quand je l'ai arrêtée, j'avais 34 ans »). Les craintes déjà évoquées d'une incapacité à retrouver son niveau de performance, d'une difficulté à trouver les modes d'organisation adaptés, ou encore à pouvoir s'épanouir en cessant définitivement d'être une athlète de haut niveau, amènent ainsi certaines athlètes à choisir de reporter leur maternité (« Par rapport à mes choix de vie, c'est à cause du sport que je n'ai pas eu d'enfant plus tôt puisque je me suis toujours dit que cela serait peut être mieux d'attendre, peut être pas ma fin de carrière, mais attendre »). D'autres, enfin, qui optent pour la maternité, décident dans le même temps de mettre un terme à leur carrière sportive mais reprennent pourtant le sport de haut niveau après la naissance de leur enfant. « Jamais je n'aurais pensé être capable d'avoir un enfant et de pratiquer mon sport. J'ai dû me répéter cela au moins cinq ou six ans. Je ne me sentais pas capable, surtout avec un enfant en bas âge. Je pensais que ce n'était pas concevable pour le bien-être de l'enfant ». Ce choix de reprise apparaît principalement lié au sentiment qu'éprouve l'athlète devenue maman de ne pas être allée au bout de son chemin sportif.

#### La décision de reprise du sport de haut niveau

Si l'interruption temporaire de la carrière sportive pour cause de maternité ne constitue plus une exception, les cas d'intention de reprise du sport de haut niveau après la maternité sont moins fréquents qu'ils ne le paraissent. En effet, si pour certaines sportives, la décision de maternité s'inscrit bien dès le départ comme une simple parenthèse dans le cours de leur projet de performance, nombreuses sont

encore celles qui, après avoir dans un premier temps prévu d'interrompre définitivement leur carrière, décident finalement, après la naissance de leur enfant, de reprendre le sport de haut niveau. Le **tableau 2** récapitule les raisons de ce revirement (cf page 41)

Dans certains cas, la décision de reprise semble traduire la difficulté pour l'athlète de rompre avec des années de pratique du sport de haut niveau. Une certaine forme de dépendance à l'entraînement intensif s'est instaurée et l'ennui ou le manque ressenti pendant l'arrêt de la pratique en cours de grossesse conduit l'athlète à reconsidérer sa décision d'arrêt définitif de sa carrière sportive (« Quand j'ai fait le choix de devenir maman, je me suis dit que j'allais arrêter et, finalement, je n'ai pas arrêté (...) Quand j'étais enceinte, parfois je m'embêtais. Je n'arrivais pas à trouver d'autres sources d'occupation (...) J'aime mon sport et j'aime tout ce qui est haut niveau. Je suis accro, en fait ». L'athlète se fixe alors de nouveaux objectifs et de nouvelles échéances jusqu'à la prochaine olympiade. Dans d'autres cas, le fait d'être à la fois maman et championne devient en soi un nouveau challenge, l'athlète percevant comme valorisant le fait d'être capable de réussir avec ce statut particulier qu'elle n'avait pas envisagé avant la grossesse. Le challenge naît aussi parfois d'un besoin de l'athlète de réagir à la désapprobation voire au rejet ressenti au sein du staff fédéral (entraîneur, DTN) à l'annonce de la grossesse. Le retour peut alors être assimilé à une réaction d'orgueil de l'athlète qui, non soutenue dans sa décision, décide de reprendre la main sur son parcours sportif (« Cela a été très compliqué. Il y a longtemps que je dominais la discipline et c'est vrai que beaucoup de personnes à la fédération m'avaient déconseillé de faire un bébé. Ils n'étaient pas du tout contents (...) On m'avait prédit la fin de ma carrière, c'est clair (...) Alors, je voulais leur montrer que c'était totalement injuste. J'aimais ça, c'était ma vie. Je n'avais pas fini ma carrière, et je pensais que « je pouvais encore servir », comme on dit ! »).

Mais, dans la plupart des cas, la décision de reprise du sport de haut niveau, qu'elle ait été programmée à l'avance, ou prise après la naissance de l'enfant, repose essentiellement sur le fait que la sportive a le sentiment de ne pas être allée au bout de son parcours sportif. Le congé imposé par la grossesse permet à l'athlète de prendre du recul par rapport à sa carrière, de faire le point sur l'atteinte ou non

des objectifs qu'elle poursuivait dans son projet de performance, de relativiser certains échecs ou certaines difficultés rencontrées, mais aussi certains succès dont l'athlète s'est peut-être satisfaite trop vite alors qu'elle se sent finalement capable de faire encore mieux. Cette prise de distance, et le sentiment d'inachevé qui s'en dégage, peut alors amener l'athlète à reconsidérer le bien-fondé de sa décision d'arrêt définitif, et à reprendre sa carrière de haut niveau (« J'ai fait ma pause maternité mais j'avais le sentiment que je n'avais pas fini et c'est pour cela que j'ai recommencé. Je me suis dit que j'avais encore quelque chose à faire, quelque chose à me prouver à moi-même. J'avais le sentiment de mal finir. Je n'étais pas satisfaite de la manière dont cela se terminait. Quand j'ai repris l'entraînement et les compétitions, c'était vraiment pour me faire plaisir. J'avais encore envie d'avoir des sensations, de connaître certaines choses ».)

#### Le regard a posteriori sur la maternité

La majorité des sportives évoquant l'expérience de leur maternité en cours de carrière témoignent du bien-être que cela leur a apporté, tant sur le plan de l'épanouissement personnel que sur la manière dont elles ont appréhendé la suite de leur parcours sportif. Les principaux bienfaits émergeant de ces témoignages sont les suivants :

- Épanouissement personnel du fait d'un sentiment d'intégration dans la « vraie vie »
- Affirmation de soi
- Plus grande maturité
- Sentiment d'être plus responsable
- Meilleure persévérance à l'entraînement
- Sérénité
- Sensation de régénération physique et psychologique

Ces bienfaits ne sont pas toujours immédiats. En effet, les sportives ayant anticipé leur retour à la pratique de haut niveau au moment même de la décision de maternité montrent une adaptation rapide à la reprise de leur sport (« Pendant ma grossesse, j'ai continué à m'entraîner puis à m'entretenir physiquement. Quinze jours après l'accouchement, j'ai repris la course et le vélo. Du coup, cela m'a permis de ne pas être à la traîne sur tout ce qui était préparation physique et tout le reste »), et tirent d'emblée bénéfice de leur maternité. En revanche, celles qui envisageaient au départ d'arrêter leur carrière, du fait qu'elles

percevaient « maternité » et « sport de haut niveau » comme incompatibles, montrent une adaptation plus cahotante où, dans un premier temps, le plaisir de renouer avec le sport de haut niveau alterne avec une certaine culpabilité vis-à-vis de l'enfant (« Au début, je l'emmenais partout. C'était assez dur, parce qu'en fait, je me disais à cette époque-là : je ne veux pas le laisser, je ne veux pas le sacrifier. Je me culpabilisais »). Ce n'est qu'une fois rassurées quant au bien-être de leur enfant, qu'elles parviennent à s'épanouir pleinement en tant que « maman sportive ».

Il est à noter que, dans l'étude actuellement en cours, une seule athlète exprime des regrets. Sa grossesse a été difficile, elle a pris beaucoup de poids et n'est jamais parvenue ensuite à retrouver son meilleur niveau de performance. Cependant, cette athlète est aussi la seule dont la maternité ne relève pas d'une décision personnelle, mais plutôt d'une concession faite au fort désir de paternité exprimé par le conjoint, alors même que la sportive, malgré son désir de fonder une famille, ne jugeait pas le moment opportun pour une maternité (« Mon mari était plus âgé que moi et il était plus prêt que moi pour fonder une famille. Moi j'aurais attendu un petit peu parce que je me doutais que cela allait être très compliqué dans la mesure où j'étais dans une discipline où il fallait que je sois la plus légère possible. J'avais très envie d'avoir un enfant mais j'aurais attendu un petit peu. Ceci dit, lui en avait vraiment envie. C'était un choix de couple ».)

Enfin, les sportives qui ont connu la maternité en cours de carrière considèrent majoritairement cette expérience comme très positive tant sur un plan personnel (Je dis aux autres sportives : « Allez-y, foncez ! ». Ce n'est que du bonheur à la fois dans votre carrière sportive et dans votre vie de mère et de femme. C'est vraiment un bel épanouissement ! ») que du point de vue de leur engagement sportif (« Cette grossesse m'a fait du bien. Cela m'a permis de couper un peu avec le sport. J'en avais un peu marre. Ca m'a surtout régénérée. J'ai vraiment vécu cela comme une période de régénération de mon corps. Cela m'a fait du bien... cela m'a donné une seconde jeunesse. Si l'on sait ce que l'on veut et si on désire reprendre après, il faut tenter l'expérience. Je pense que c'est vraiment un plus dans la vie »). En revanche, celles qui ont choisi d'accorder la primauté à leur parcours sportif en différant à l'après-carrière leur projet de maternité, tendent à exprimer a posteriori le regret de



n'avoir pas été mamans plus tôt (« La seule chose que je regrette dans ma carrière, c'est de ne pas avoir fait un enfant plus tôt. Avec du recul, je me dis en fait que j'adorerais avoir une famille nombreuse. Mais bon, j'ai trente sept ans. Si j'ai deux enfants, c'est bien. C'est juste ça. C'est juste que j'aurais aimé avoir plus d'enfants, trois ou quatre. Voilà c'est juste ça, c'est le seul regret, la seule petite chose que je changerais, avoir des enfants plus tôt »).

### Conclusion et préconisations

L'évolution des pratiques sportives de haut niveau, et notamment l'allongement des carrières d'athlètes, invite à intégrer dans le projet de développement de l'excellence sportive la perspective, pour les athlètes féminines, d'une (de) période(s) d'interruption de la carrière pour raison de maternité. A l'heure actuelle, si le nombre de cas d'athlètes dans cette situation apparaît en augmentation, le choix de la maternité est encore trop souvent vécu comme une prise de risque. Ainsi, certaines sportives préfèrent renoncer à satisfaire leur désir de maternité, accordant l'exclusivité au projet sportif, tandis que d'autres qui choisissent de devenir maman pensent dans le même temps que cela signe la fin de leur carrière de haut niveau. Pourtant, la grande majorité des athlètes devenues mamans sont pleinement satisfaites de leur choix qui leur a permis de s'épanouir tant d'un point de vue personnel que sur le plan sportif.

Pour permettre aux athlètes d'envisager plus sereinement l'éventualité d'une maternité en cours de carrière sportive, et pour faciliter leur prise de décision le moment venu, il conviendrait d'envisager les dispositions suivantes :

- Mieux informer les sportives de haut niveau, qu'elles expriment ou non un désir de maternité, sur les effets physiologiques, physiques, hormonaux d'une grossesse et sur les modalités de récupération après la grossesse. Cette information permettrait de démystifier certaines idées reçues sur l'effet rédhibitoire de la grossesse sur le corps, évitant ainsi que l'athlète ne prenne en compte, lorsque le désir de maternité l'amènera à devoir prendre une décision, des éléments susceptibles d'être dissuasifs alors qu'ils ne sont pas fondés.

- Mieux informer les sportives sur la manière dont elles peuvent continuer leur pratique sportive pendant la grossesse (période

possible pour une pratique intensive, voire de compétition, possibilités de pratique physique d'entretien, période d'interruption à prévoir avant la reprise, précautions à prendre, ...). Beaucoup d'athlètes pensent encore aujourd'hui que la maternité impose un arrêt complet de toute activité sportive pendant la plus grande partie de la grossesse, ce qui peut être physiquement mais aussi psychologiquement difficile à envisager pour une sportive qui, depuis des années, est habituée à pratiquer plusieurs heures de sport par jour. Une meilleure connaissance des conditions de pratique en cours de grossesse selon le sport pratiqué, peut permettre à l'athlète d'envisager plus sereinement cette période.

- Informer les sportives des moyens de prévention des inconvénients liés à la grossesse. Certaines perçoivent ces inconvénients comme une fatalité (ex : prise irréversible de poids, changement des proportions corporelles, relâchement du périnée) et craignent que cela n'altère définitivement leur capacité de performance. Les informer de ce qu'elles peuvent mettre en œuvre pour éviter ces « effets secondaires » permet à la fois d'écarter ces préjugés lors du processus de décision, mais aussi d'éviter certaines erreurs ou négligences par ignorance lors de la grossesse.

- Proposer, pour les sportives qui le souhaiteraient, un accompagnement à la prise de décision, permettant notamment de les aider à écarter de ce processus les éléments reposant sur des craintes ou croyances non fondées (ex : exagération des risques liés à la maternité, ignorance des droits de l'athlète relatifs à la préservation de son statut de sportive de haut niveau, perception d'une incompatibilité d'un statut de mère avec celui d'athlète de haut niveau), ou encore permettant d'attirer l'attention de l'athlète sur les éléments qui, par expérience, se révèlent inappropriés tant sur le plan de l'épanouissement personnel que sur celui de la réussite sportive (ex : consentir une maternité à un moment qu'on ne juge pas soi-même le plus opportun, différer sa maternité tant qu'on n'a pas atteint ses objectifs).

Cet accompagnement à la prise de décision permettrait ainsi d'aider l'athlète à « penser » son projet, en envisageant bien chacune des options possibles (i.e., reporter la maternité, faire une « pause maternité » puis reprendre

le sport de haut niveau, interrompre définitivement sa carrière sportive), puis en choisissant la période la plus propice à la réalisation du projet retenu.

- Orienter l'athlète vers un médecin gynécologue connaissant bien la spécificité du sport de haut niveau. Ceci aidera à un suivi adapté de la sportive, optimisera ses chances de démarrer sa grossesse au moment choisi (ex : repérage des périodes d'ovulation, adaptation progressive de la contraception) puis de reprendre dans les meilleures conditions sa pratique de sportive de haut niveau.

- Faciliter, au sein des structures fédérales ou des établissements nationaux, les conditions de la reprise en apportant des solutions d'aide à des situations particulières, notamment lors de la période d'allaitement de l'enfant (ex : système de garde dans les établissements nationaux ou possibilité de places réservées dans les crèches limitrophes, aide à la recherche d'un mode de garde, prise en charge financière d'un parent accompagnateur lors des stages ou compétitions d'une durée incompatible avec l'allaitement maternel).

#### Éléments d'incitation

- Avancée en âge
- Demande du conjoint
- Modèle familial
- Saturation sportive
- Atteinte des objectifs sportifs
- Non sélection aux JO
- Décision d'arrêt de carrière

#### Éléments d'attraction

- Désir d'une vie de famille
- Perspective d'épanouissement personnel
- Perspective d'adaptation des conditions futures d'entraînement
- Attente d'une relance sportive post-maternité

#### Éléments d'attachement

- Satisfaction/« vie à deux »
- Non désir de paternité du conjoint
- Primauté sport
- Non accomplissement sportif
- Période de progression sportive
- Epanouissement dans le sport

#### Éléments de dissuasion

- Appréhension/responsabilité d'être mère
  - Possibilité d'avoir des enfants tard
  - Instabilité du couple
  - Ambitions/échecs sportifs
  - Risque de perte de contrats
- Absence de prise en compte de la maternité par la fédération
- Appréhension de l'arrêt de la vie de sportive de haut niveau
  - Perception d'une incompatibilité maternité/ sport de HN
  - Crainte/capacité de retrouver son niveau
  - Crainte/prise de poids rédhibitoire

Tableau 1- Éléments de la décision de maternité ou de report de maternité recueillis auprès d'un échantillon de sportives de niveau élite (2008)

<sup>1</sup> Code du sport, article R. 221-8 : La durée d'inscription sur la liste des sportifs de haut niveau dans l'une des catégories prévues aux articles R. 221-4, R. 221-5 et R. 221-6 peut être prorogée pour une durée d'un an, après avis motivé du directeur technique national placé auprès de la fédération compétente, lorsque la personne intéressée a dû interrompre sa carrière sportive pour des raisons médicales dûment justifiées par le médecin

fédéral ou pour des raisons liées à la maternité.

<sup>2</sup> Debois, N., Ledon, A., & Rosnet, E.-Etude qualitative des parcours de vie d'athlètes féminines d'élite aux carrières de longue durée et analyse des dynamiques de choix entre recherche d'accomplissement sportif et désir de maternité. Projet de recherche n°07-013 financé par le MSS.



Éléments d'incitation

- Sensation de manque physique
- Mauvais résultats de la nouvelle titulaire
- Absence d'adversité dans la discipline
- Succès immédiat à la reprise du sport
- Critiques/Rejets pendant la grossesse
- Influence d'un modèle (sportive HN maman)

*Tableau 2- Éléments de la décision de reprise post-maternité du sport de haut niveau recueillis auprès d'un échantillon de sportives de niveau élite (2008)*

Éléments d'attraction

- Envie de retrouver les sensations de la compétition
  - Envie de refaire les JO
  - Sentiment de pouvoir faire encore mieux
- Avis favorable de l'entraîneur/perspective de réussite
  - Challenge à revenir au haut niveau
  - Envie d'être en tant que « mère-athlète »

Références bibliographiques

Ledon, A. & Debois, N. (2008). *Le déroulement de carrière des athlètes féminines de niveau élite : dynamique des choix entre recherche d'accomplissement sportif et désir de maternité*, in G. Quintillan (Ed.) *Sport de haut niveau au féminin*, (pp.185-190). Paris : Editions INSEP.

Quintillan, G. (2008). *Sport de haut niveau et maternité. Table ronde animée lors des Entretiens de l'INSEP « Le sport de haut niveau au féminin »*, in G. Quintillan (Ed.) *Sport de haut niveau au féminin*, (pp.191-207). Paris : Editions INSEP.

Schultz, K.S., Morton, K.R., & Wercherle, J.R. (1998). *The influence of push and pull factors on voluntary and involuntary early retirees' retirement decision and adjustment*. *Journal of Vocational Behavior*, 53, 45-57.