



**La Région**  
Auvergne-Rhône-Alpes

# FÉMINISATION DES PRATIQUES SPORTIVES ET DE L'ENCADREMENT

3 CONFÉRENCES PROPOSÉES AUX LIGUES ET AUX CLUBS  
PAR : LA RÉGION AUVERGNE RHÔNE-ALPES ...

... ET ANIMÉES PAR LDLC ASVEL FÉMININ





**La Région**  
Auvergne-Rhône-Alpes

# **INTRODUCTION : ALEXANDRE NANCHI**

CONSEILLER RÉGIONAL DÉLÉGUÉ AUX SPORTS



# Les Intervenants



**Sylvain Laupie**  
CEO Coach to Coast  
Ex-Entraîneur de  
Basket Féminin en  
Championnat de  
France



**Sandie Clair**  
Membre l'équipe de  
France de Bobsleigh,  
Ex-membre de  
l'équipe de France de  
Cyclisme sur Piste  
3 participations aux JO



**Valérie Mariller**  
Educatrice et Membre  
du Bureau du FC Lyon  
Basket



**Delphine Duverger**  
Directrice Pôle Sport et  
Pédagogie Région AURA

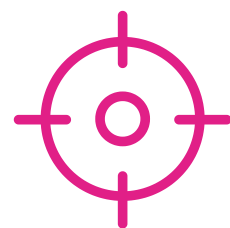
# Le contexte sociétal et culturel

- 50% des filles arrêtent le sport à partir de 13 ans.
- Pourquoi ?
  - Le changement corporel (menstruations etc.)
  - La perte de plaisir
    - Le manque de personnel encadrant féminin (identification)
    - Le manque de formation des encadrants à la spécificité du sport pratiqué par les jeunes filles (sujets tabous)
  - Les enjeux sociétaux du fait d'une pratique « plus jeune »
    - L'influence des parents, plus exigeants vis-à-vis du parcours scolaire (filtre parent)
    - Moins de projection sur des parcours d'élite, de professionnalisation de leur sport (manque de visibilité médiatique et donc de possibilité de projection)
  - Un système initialement organisé pour des hommes par des hommes
    - Des équipements qui ne répondent pas toujours aux besoins (vestiaires – vétusté... )

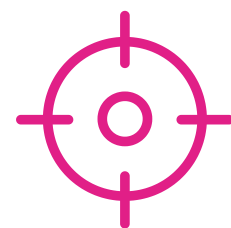
# Comment développer la pratique féminine ?

## Recruter du personnel encadrant féminin

- 29,1 % des encadrants de sport féminin sont des femmes
  - Exemple : Dans le basket féminin professionnel seulement 2 équipes sont entraînées par des femmes.
- Conséquences :
  - Mise en exergue de la complexité de la relation Homme / Femme dans la relation entraîneur / entraîné
  - Manque d'identification et de modélisation vis-à-vis de son entraîneur



Solution :



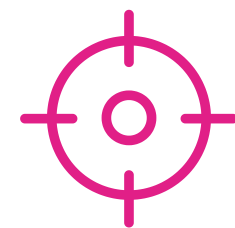
→ Former et développer des femmes entraîneurs constitue un enjeu majeur.

# Comment développer la pratique féminine ?

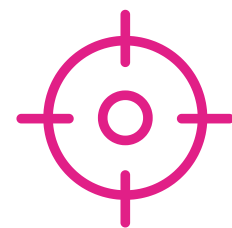
## Mieux former les éducateurs aux spécificités du sport au féminin

- Du fait de la faible représentation des femmes dans l'encadrement :
  - Trop peu de sensibilisation sur les problématiques liées à la puberté chez les jeunes filles.
  - Les encadrants sont peu formés sur des sujets qui sont souvent tabous tel que :
    - Les cycles de menstruation
    - Transformation du corps (modifications hormonales et canon de la beauté sociétal)

-> Conséquence : La non prise en compte des spécificités physiologiques des filles dans les plans de développement technique de la spécificité féminine (cf. prochaine diapositive)



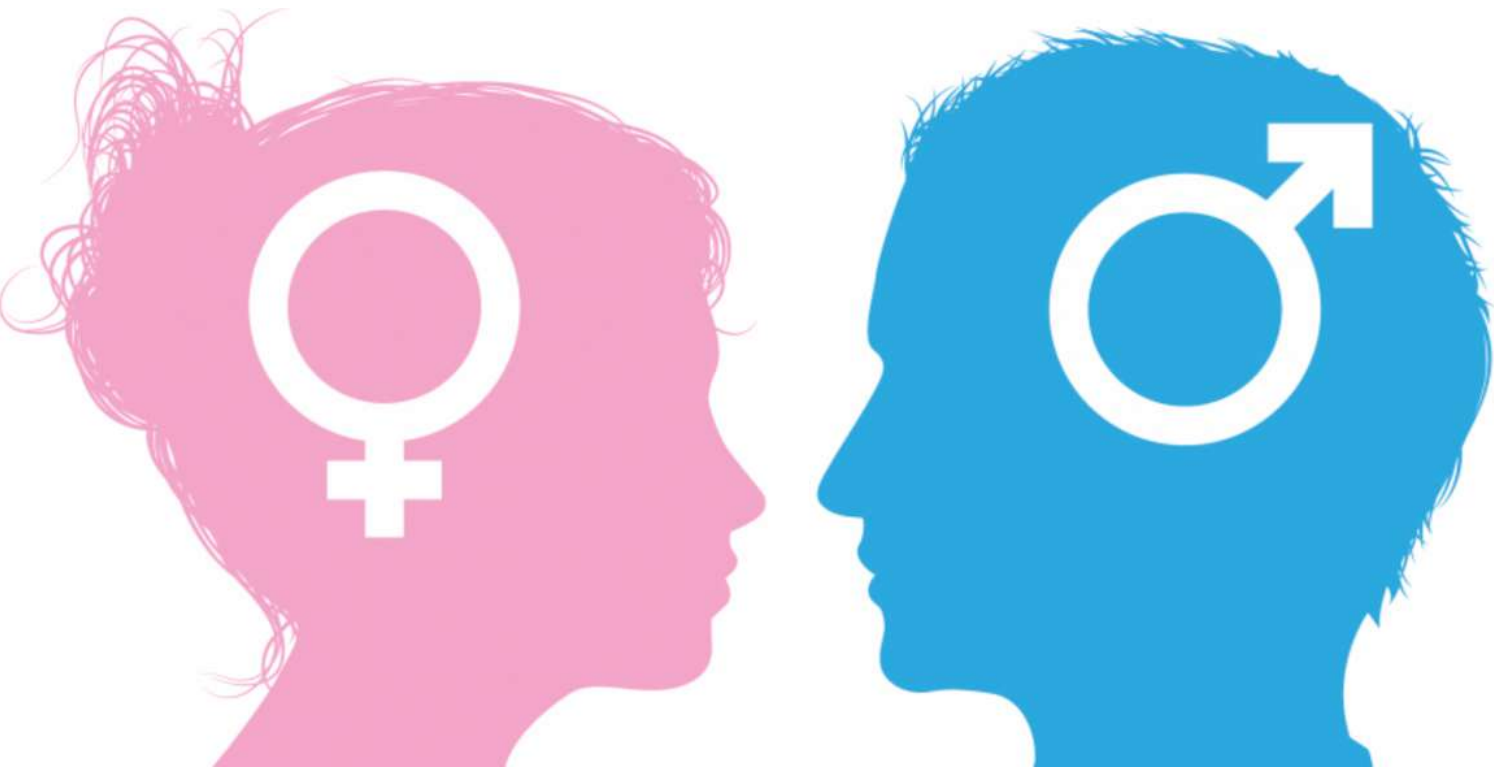
Solutions:



- ➔ Former et accompagner les encadrants pour sortir des tabous et des idées reçues
- ➔ Etablir des cahiers d'entraînements en lien avec la pratique et le développement des jeunes joueuses

# Comment développer la pratique féminine ?

## Les différences physiologiques hommes – femmes



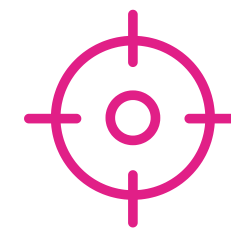
- Le cœur des hommes est plus gros ; celui d'une femme bat plus vite (70 à 72 vs 78 à 82)
- La masse musculaire est moins élevée proportionnellement :
  - Membres supérieurs (-33 à -50 %)
  - Membres Inférieurs (-20 à -25 %)
- Force du haut du corps => 40 à 60 % de celle mesurée chez l'homme
- Force bas du corps => 70 à 75 % de celle mesurée chez l'homme (Roberts et al., 2016)
- Les niveaux d'aptitude physique aérobie 15 à 30 % inférieures à celles des hommes (pour des profils modérément entraînés).
- La capacité à maintenir un niveau de force ou de puissance sur des contractions répétées de faible intensité est plus importante pour la femme que pour l'homme. Mais lorsque cette intensité est supérieure ou égale à 80 % de l'intensité maximale, cette différence favorable pour la femme disparaît.
- Les femmes auraient une tolérance moindre à la chaleur, du fait d'un débit sudoral moindre qui va limiter les possibilités d'évaporation et donc accroître le stockage thermique.
- Par contre les femmes sont plus sensibles au froid.
- La peau de l'homme est plus épaisse en moyenne de 25%
- Pendant l'exercice, la femme tire son énergie des lipides et l'homme, des glucides

# Démocratiser la pratique féminine dans les esprits

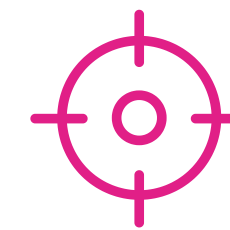
## Comment développer la pratique féminine ?

### Lutter contre les idées reçues

- Le sport était à ses origines destiné aux hommes !
  - Les femmes ont le droit d'être licenciées depuis 1917.
  - Les parents n'ont pas le même comportement à l'égard des études en fonction du sexe de leurs enfants. "Ils exigent davantage que leur fille s'implique dans les études, au point de leur faire arrêter le sport en cas de baisse de niveau scolaire".
  - Chez les garçons, au contraire, le sport est considéré comme un "outil de socialisation naturel", analyse Béatrice Barbusse (sociologue du sport) dans "Du sexisme dans le Sport". Selon elle, la société empêche les filles de poursuivre leur activité sportive sans que cela soit dit en véhiculant des représentations fondées sur des stéréotypes de genres.



Solutions :



Informier & sensibiliser les parents/familles au bien fondé du sport pour les filles comme pour les garçons

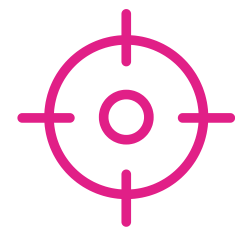


# Comment développer la pratique féminine ?

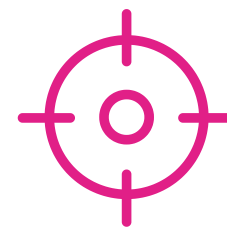
**Adapter les infrastructures et les conditions d'accueil pour faciliter la pratique féminine.**

**Constat : Un système créé pour des hommes parfois inadapté aux femmes**

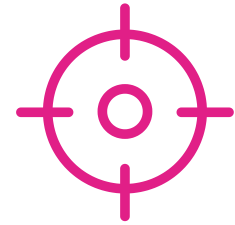
- Comme le déclare Nicolas Forstmann, les conditions d'accueil (créneaux, vestiaires) sont moins favorables pour les équipes féminines que pour les équipes masculines.
- L'accès aux équipements constitue aussi un sujet de contrariété.
  - Les jeunes filles, au même titre que leurs aînées, ont besoin de points d'eau, de douches, de vestiaires fermés.
  - Si les collectivités multiplient les skateparks et autres "city stades" en libre accès, ceux-ci sont préemptés par la gence masculine, sans créneau spécifique pour les jeunes filles.



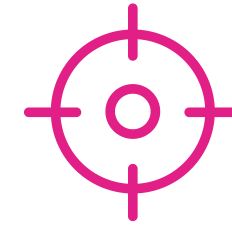
**Solutions :**



→ Travailler avec les collectivités pour adapter les infrastructures à la pratique féminine



## 5 leviers



1. Recruter des entraîneurs féminins
2. Mieux former et accompagner les encadrants aux spécificités de la pratique féminine
3. Etablir des cahiers d'entraînements en lien avec la pratique et le développement des jeunes joueuses
4. Informer & sensibiliser les parents/familles au bien fondé du sport pour les filles comme pour les garçons
5. Travailler avec les collectivités pour adapter les infrastructures à la pratique féminine

### **Mettre en place une commission spécifique sur la pratique de la discipline au féminin pour :**

- Réaliser un audit de l'existant, dans mon club & sur mon territoire
- Mettre en place et assurer un suivi des actions spécifiques
- Promouvoir les activités à destination de nouveaux publics (écoles, centres sociaux...)



**La Région**  
Auvergne-Rhône-Alpes

# Conclusion

par Marie-Sophie Obama

# Pour continuer ensemble ...

Les prochains Webinaires  
proposés par la Région  
Auvergne-Rhône-Alpes

2ème Webinaire  
27 Avril 2023

LA PRATIQUE  
SPORTIVE COMME UN  
OUTIL D'ÉMANCIPATION  
ET DE CONFIANCE EN SOI  
POUR LES FEMMES ?

*horaire à venir*

3ème Webinaire  
1er Juin 2023

L'IMPORTANT DE LA  
REPRÉSENTATION DES  
FEMMES DANS LA  
GOUVERNANCE ET  
L'ENCADREMENT

*horaire à venir*