



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Atelier Mixité

Assemblée Générale FFA 28 Avril 2023



PARTENAIRES PRINCIPAUX



Crédit Mutuel



Les intervenants



Frédérique QUENTIN
Ex athlète équipe de France (1500m)
Elue au CD FFA
Présidente commission mixité



Emmanuelle JAEGER
Vice-présidente FFA en charge de la vie des clubs et des Masters



Emmanuelle DUCROT
Présidente Directrice Générale de Fémix'Sport



Guillaume GEISLER
CTS FFA
DTN adjoint chargé de la formation et du développement

Déroulé de l'atelier

La mixité : outil indispensable pour la performance fédérale

- 1. La mixité, enjeu de performance : l'exemple de l'entreprise**
- 2. Etat des lieux de la mixité dans le sport français**
- 3. Les chiffres de la mixité à la FFA**
- 4. Illustration concrète de l'enjeu de la mixité par la DTN**
- 5. Réflexion collaborative pour des actions à mettre en place**
 - **Gouvernance**
 - **Entraîneur/officiel**
 - **Pratiquant**
- 6. Conclusion**

Mixité en entreprise

➤ **Un cadre légal** : des lois structurent les obligations

Loi de 2021 pour accélérer l'égalité économique et professionnelle

- ✓ **Transparence** : communiquer les écarts de représentation
- ✓ **Quotas** et pénalités financières
- ✓ **Indicateurs** égalité Femme-Homme

Mixité en entreprise : les clés de la réussite

➤ Meilleur résultats financiers

- Selon étude Mc Kinsey (2015) : 15% de chance de connaître une rentabilité supérieure à la médiane du secteur
- Selon étude Peterson Institute (2016) : les entreprises avec au moins 30% de femmes dans le CA ont un bénéfice net supérieur de 6%

➤ Des entreprises plus innovantes

- Equipes diversifiées plus créatives pour la résolution de problème, explorer plus d'options pour conduire à des solutions innovantes

➤ Réductions des biais

- Envers les minorité et les femmes, facilite la compréhension des besoins des autres groupes

➤ Image Positive

- Meilleure réputation : investisseurs et employés plébiscitent les entreprises qui valorisent la diversité.



**Avril
2023**

LA MIXITE dans le sport français





Femix' Sports

Le sport féminin,
un enjeu de
demain

Avril 2023

Cité Audacieuse - 9 rue de Vaugirard, 75006 PARIS
Tél. : 01 42 03 39 16 - Portable : 07 71 02 40 41 - contact@femixsports.com



Sommaire



- 1- Zoom sur la gouvernance fédérale**
- 2- Zoom sur les femmes dans les métiers du sport**
- 3- Zoom sur la pratique sportive féminine**
- 4- Zoom sur les freins à la pratique sportive féminine**



1- Zoom sur les Présidentes de Fédérations

(chiffres 2022)



Sur 106 Président(e)s de Fédérations Sportives,

17 Présidentes de fédérations sportives dont:

⇒ **2 Présidentes de Fédérations Olympiques**

- **FF Hockey sur Gazon: Isabelle Jouin**

- **FF Sports de Glace: Gwenaëlle Noury**

⇒ **15 Présidentes d'autres Fédérations**

Soit 16% de Présidentes sur l'ensemble des fédérations

1- Zoom sur les Secrétaires Généraux et trésoriers généraux de Fédérations

(chiffres 2022)



PARITÉ DANS LES INSTANCES DIRIGEANTES FÉDÉRALES

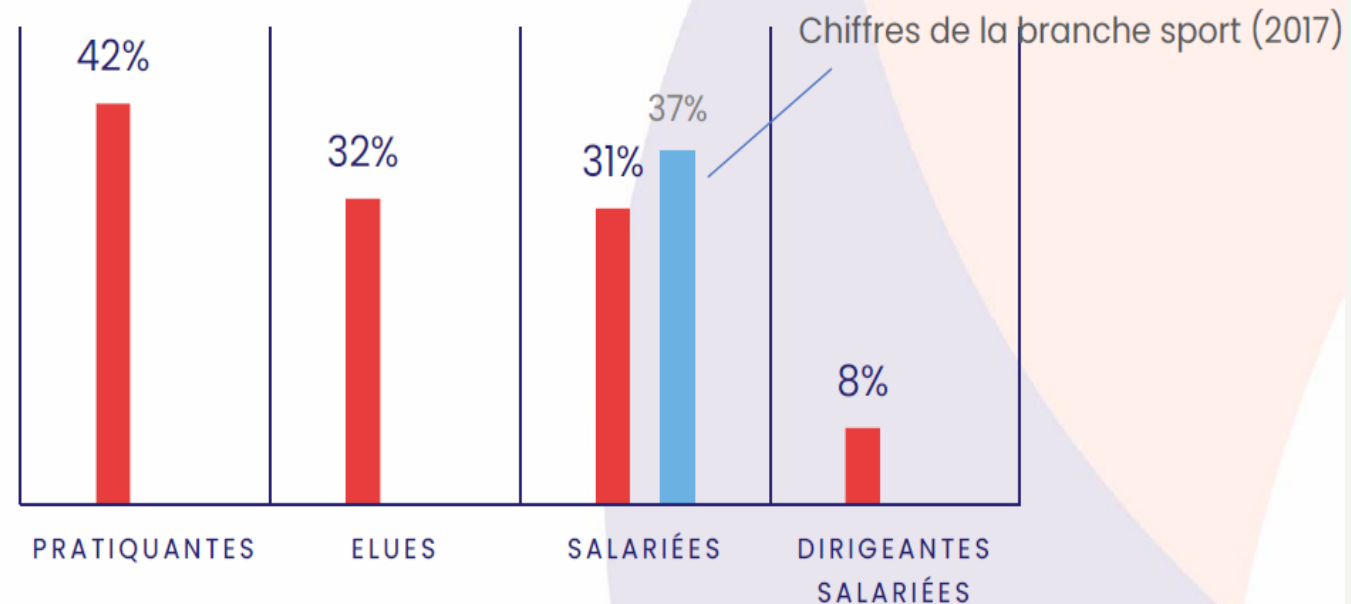
FOCUS POSTES PRÉSIDENTS – SECRÉTAIRES GÉNÉRAUX – TRÉSORIERES



NOMBRE TOTAL PRÉSIDENTS	106	%	NOMBRE TOTAL SECRÉTAIRES GÉNÉRAUX	104	%
Dont Femmes	17	16	Dont Femmes	38	36,54
Dont Hommes	89	84	Dont Hommes	66	63,46
NOMBRE TOTAL TRÉSORIERES	104	%	NOMBRE TOTAL DE PRÉSIDENTS, SECRÉTAIRES GÉNÉRAUX ET TRÉSORIERES	314	%
Dont Femmes	28	26,92	Dont Femmes	83	26,43
Dont Hommes	76	73,08	Dont Hommes	231	73,56

1- Zoom sur les élues, salariées et pratiquantes des associations sportives

(chiffres 2022)



Enquête COSMOS Féminisation - 836 répondants - 8 mars 2022

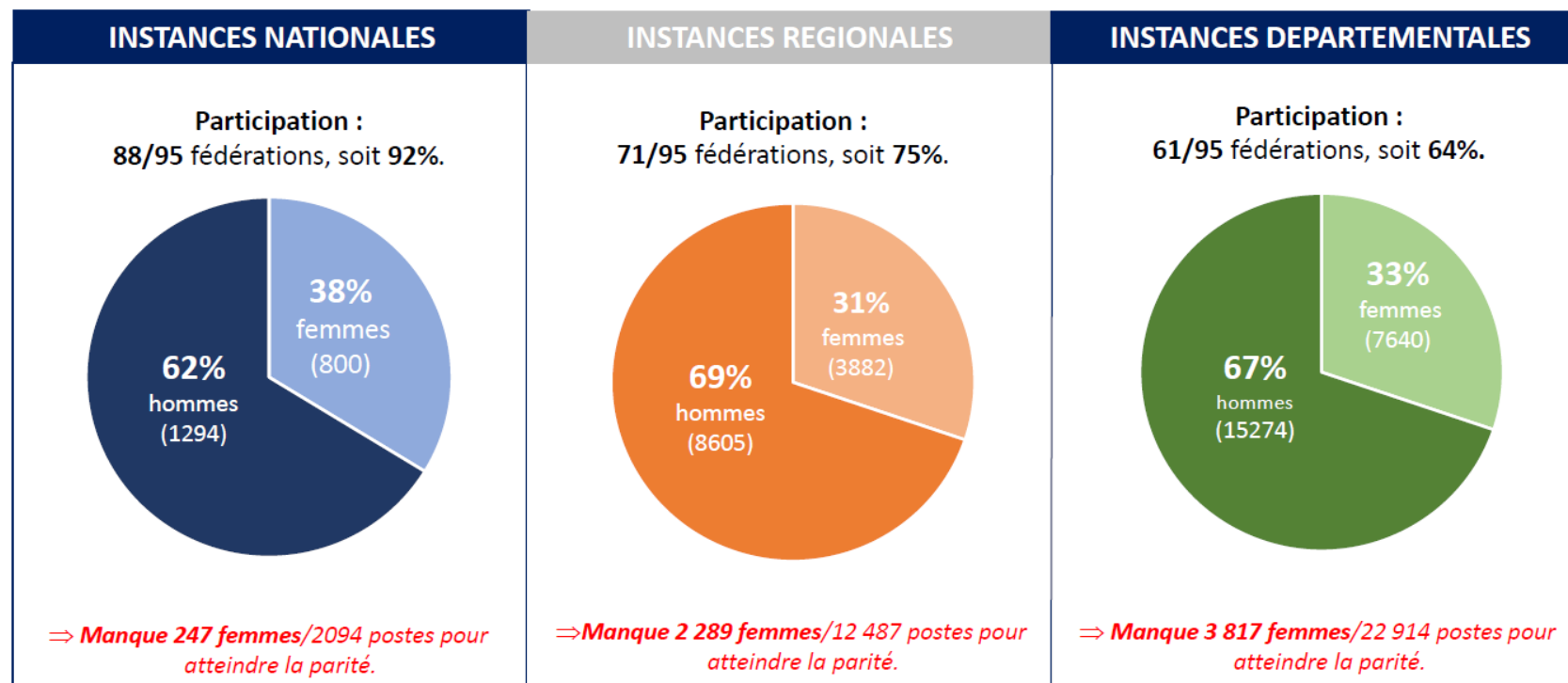
1- Zoom sur les instances dirigeantes fédérales

(chiffres octobre 2021)



PARITE DANS LES INSTANCES DIRIGEANTES FEDERALES – FOCUS CA

RESULTATS AU MARDI 12 OCTOBRE 2021



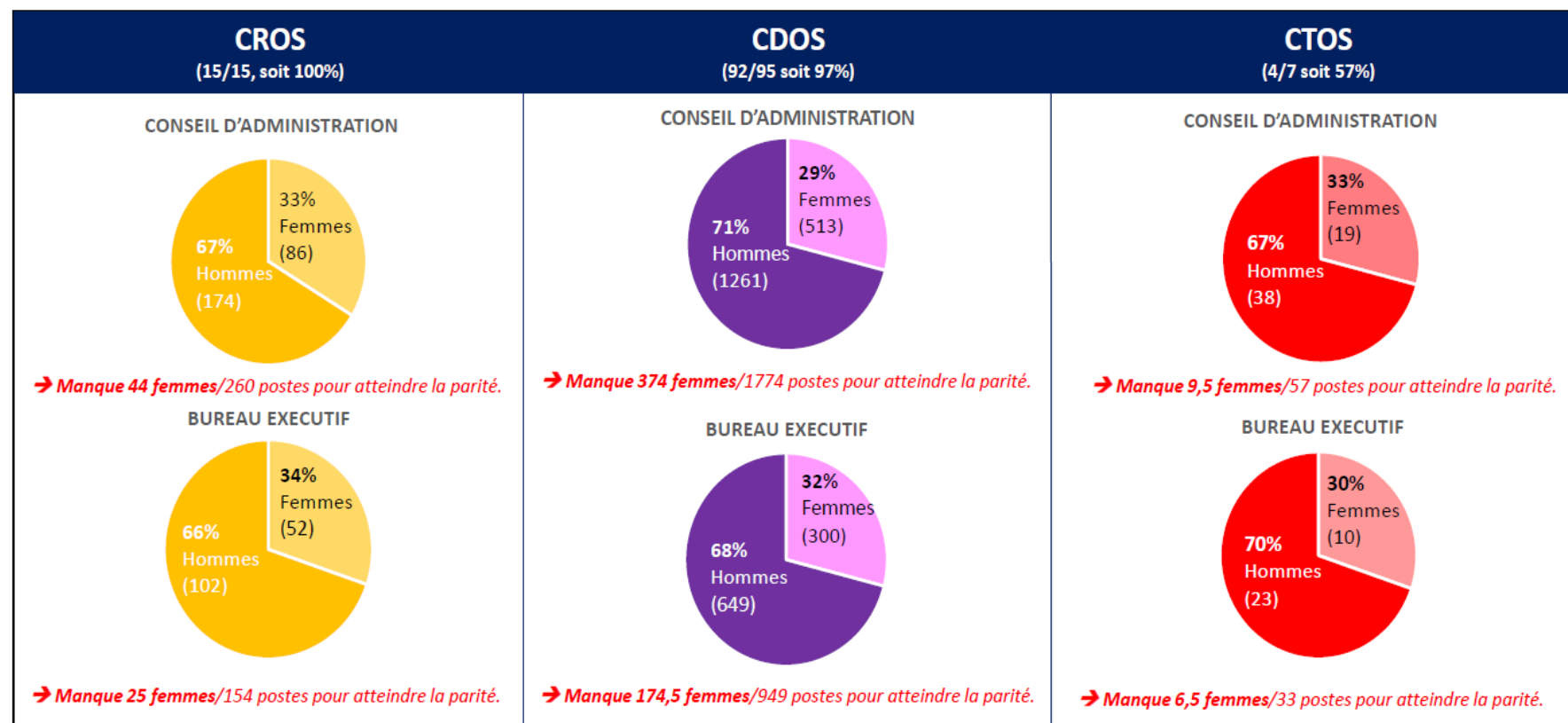
1- Zoom sur les instances dirigeantes territoriales du CNOSF

(chiffres octobre 2021)



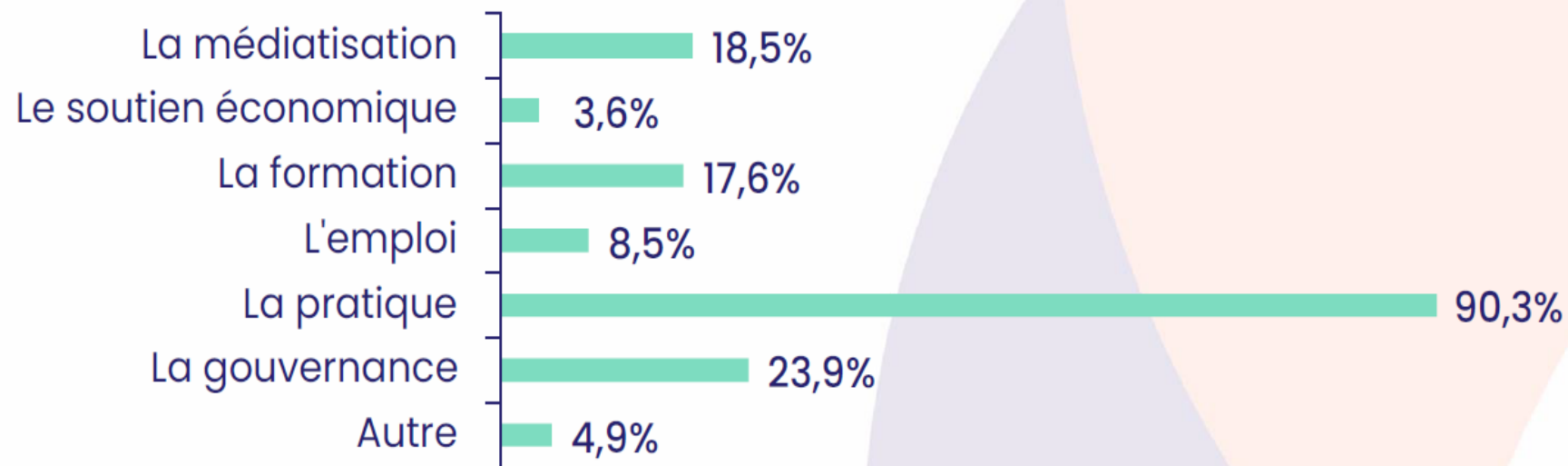
PARITE DANS LES INSTANCES DIRIGEANTES TERRITORIALES DU CNOSF

RESULTATS PARTIELS | MERCREDI 6 OCTOBRE 2021



1- Zoom sur les actions des organisations sportives

(chiffres 2022)



Des actions qui portent aujourd'hui **en très large majorité sur le développement des pratiques (90,3%)**.

2- Zoom sur les femmes dans les métiers du sport

(chiffres 2021)



Parmi les 106 fédérations sportives:

- 14 femmes Directrices Techniques Nationales (DTN),
dont 7 dans des Fédérations Olympiques**
- 18% de Cadres Techniques sont des femmes**

2- Zoom sur l'encadrement féminin aux JO de Tokyo



FEDERATION	H	F	TOTAL
ATHLETISME	36	5	41
AVIRON	6	4	10
BASKETBALL	24	3	27
BADMINTON	3	0	3
BOXE	5	0	5
CANOE-KAYAK	15	2	17
CYCLISME	39	1	40
CNOSF	17	13	30
EQUITATION	17	13	30
ESCRIME	11	0	11
FOOTBALL	13	0	13
GOLF	11	0	11
GYMNASTIQUE	8	4	12
HALTEROPHILIE	5	0	5
HANDBALL	19	4	23
JUDO	15	4	19
KARATE	5	0	5
LUTTE	3	1	4
MONTAGNE ESC	5	1	6
NATATION	20	3	23
PENTATHLON	8	0	8
ROLLER	6	2	8
RUGBY	7	0	7
SURF	7	0	7
TAEKWONDO	2	1	3
TENNIS	14	1	15
TENNIS DE TABLE	4	1	5
TIR	9	1	10
TIR A L'ARC	3	1	4
TRIATHLON	6	2	8
VOILE	19	1	20
VOLLEY-BALL	8	1	9
	370	69	439

84% de l'encadrement aux JO de Tokyo a été assuré par des hommes, 16% par des femmes.

2- Zoom sur l'encadrement féminin aux JO de Tokyo



FONCTION	H	F
Athlète remplaçants / Partenaires	5	6
Adjoint	2	0
ANS	2	0
Armurier / Batelier / Caddy / Mécaniciens	14	0
Attaché Presse	1	3
Groom équitation	2	10
Chef équipe / secteur / coordinateur / Référen	6	3
Directeur EDP / Performance / HN / SPORTIF	24	4
Chaperon	0	1
Intendants	3	0
DTN / directeur technique / DTNa	20	5
Kinésithérapeutes	57	8
Entraîneurs	145	9
Equipe support CNOSF	8	7
Logistique	6	4
Manager	12	1
Maréchal	1	0
Médecin	25	4
Météorologiste	2	0
Médecine autre	6	2
Préparateurs physique	14	1
Règlementation	1	0
Sélectionneur	2	0
Statisticien	1	0
Vétérinaire	3	0
Vidéo	8	1

2- Zoom sur les femmes dans les métiers de journalisme sportif



Évolution de la place des femmes dans les programmes sportifs à la télévision et à la radio



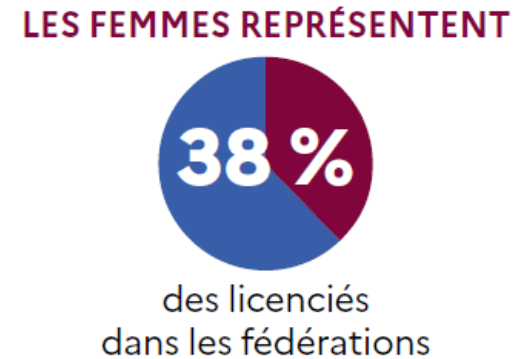
Source : CSA, Baromètre de la diversité et fichiers de déclaration droits des femmes.

3- Zoom sur la pratique sportive féminine

(chiffres 2020)



ENCOURAGER LA PRATIQUE SPORTIVE DES FILLES & FEMMES



68 %

Les fédérations **unisport** sont majoritairement **masculines**.



52 %

Les fédérations **multisports** sont majoritairement **féminines**.



3- Zoom sur la pratique sportive féminine

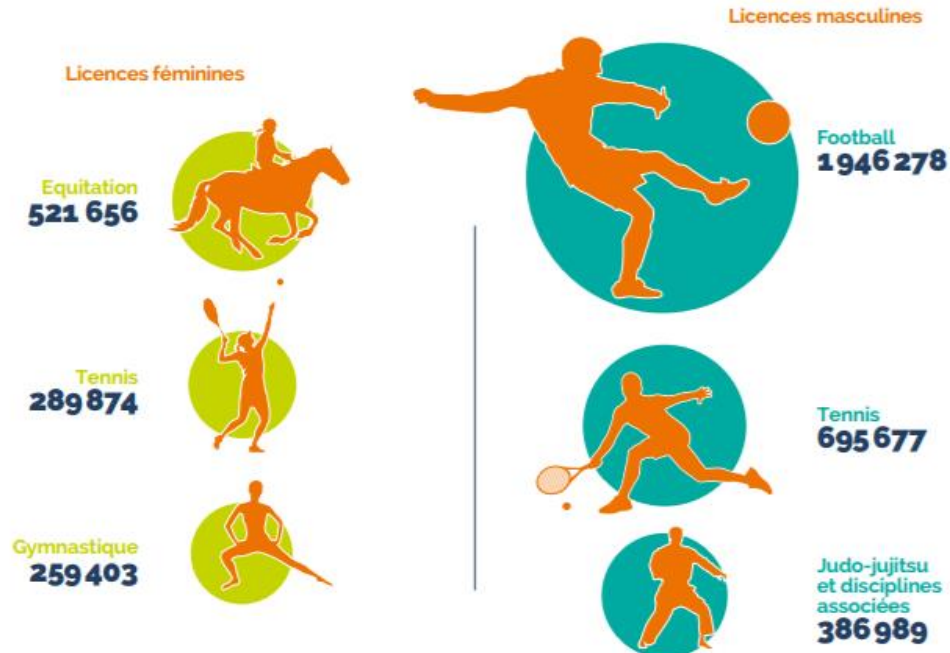
(chiffres 2020)



La fédération française **d'équitation** est celle qui délivre le plus grand nombre de licences à des femmes, devant les fédérations en charge du **tennis** et de la **gymnastique**.

La fédération française de **football**, puis la fédération française de **tennis** sont celles qui délivrent le plus grand nombre de licences à des hommes.

Les dix fédérations unisport ayant délivré le plus grand nombre de licences en 2018 selon le sexe

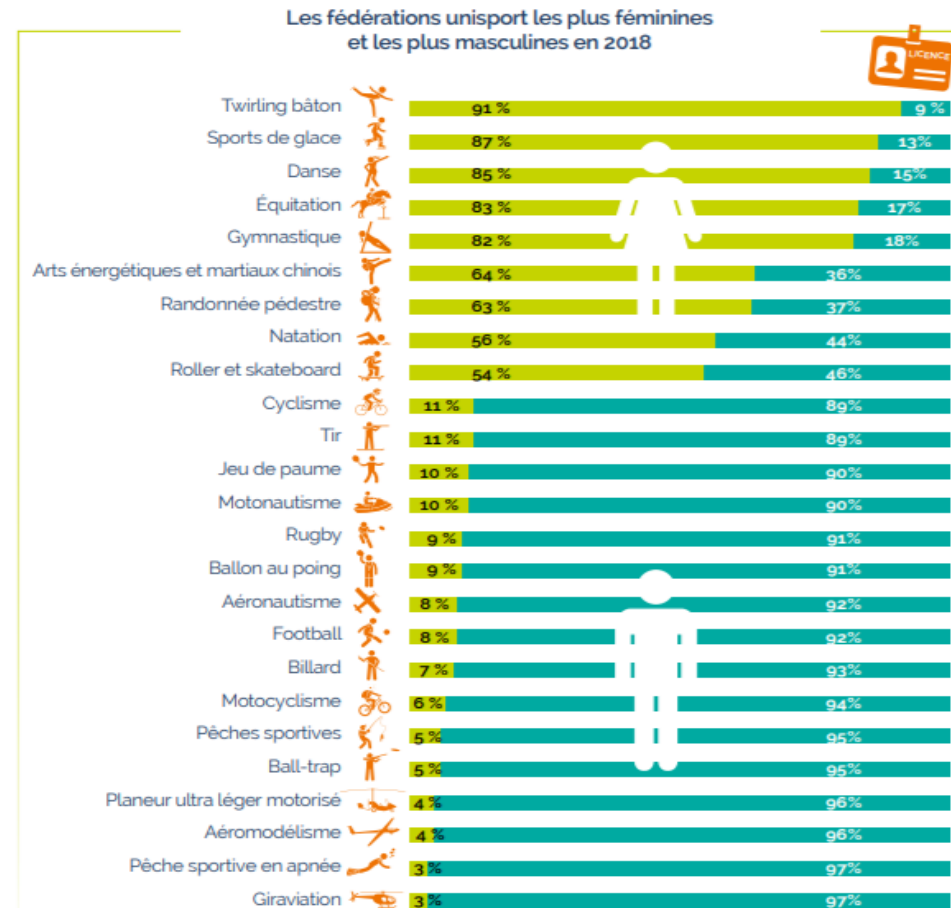


3- Zoom sur la pratique sportive féminine

(chiffres 2020)



Sur l'ensemble des 88 fédérations unisport, **les femmes sont majoritaires au sein de neuf fédérations seulement**, dont celles de **l'équitation** (83 % de femmes) et de la **gymnastique** (82 % de femmes).



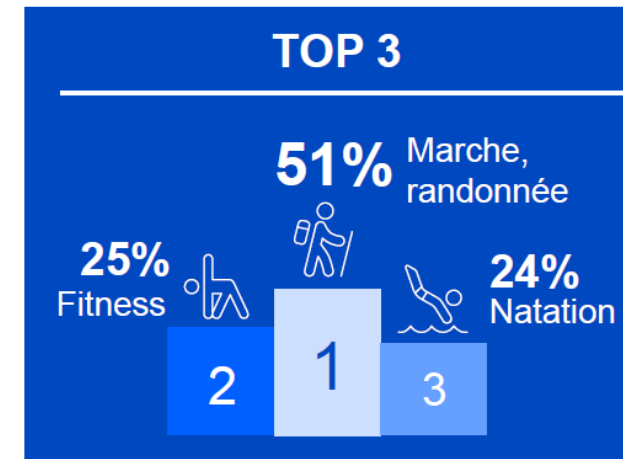
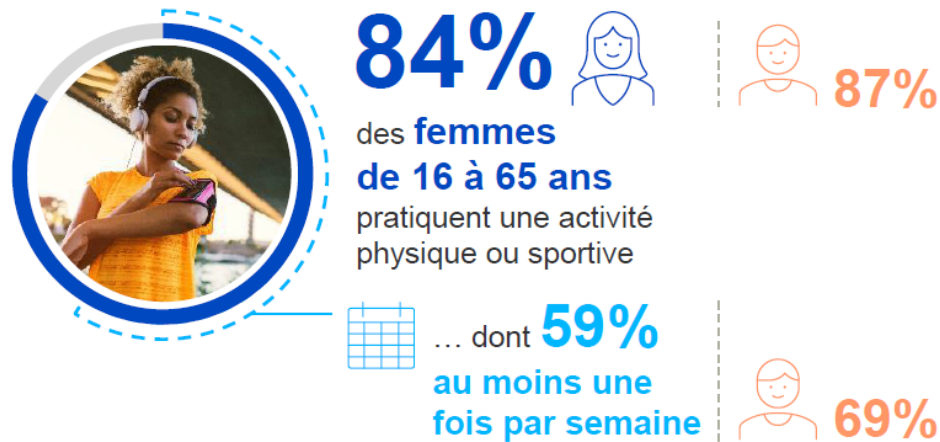
82% des fédérations ont plus de licenciés que de licenciées

3- Zoom sur la pratique sportive féminine

(chiffres 2022)



La grande majorité des Françaises déclare pratiquer une activité physique ou sportive, quel que soit leur âge, et 6 sur 10 en font au moins une fois par semaine



Définition : « Nous voulons parler de TOUTES les types d'activités physiques et / ou sportives que vous pouvez pratiquer au sein d'une infrastructure sportive (ex : centre de fitness, club sportif), à l'extérieur (ex : faire du vélo, du running, du roller, de la randonnée, du ski, de la plongée, etc...), sur votre lieu de travail ou dans le cadre scolaire / universitaire ou chez vous »

Base : Ensemble – (n=1500)

Etude **KANTAR**



3- Zoom sur la pratique sportive féminine

(chiffres 2022)



En temps de crise, l'impact sur les lieux de pratique des Françaises se fait ressentir : elles pratiquent toujours plus leurs activités physiques et sportives dans la nature mais moins au sein d'une structure sportive



48% ⁽⁺⁸⁾

Des femmes pratiquent dans la **nature**



46%

Chez **elles**



34% ⁽⁻¹²⁾

Au sein d'une **structure sportive**



22%

En **milieu urbain**

Base : Celles qui pratiquent une activité physique dans la vie de tous les jours (n = 1211)

Etude **KANTAR**



3- Zoom sur la pratique sportive féminine

(chiffres 2022)



Les Françaises attribuent significativement plus de bénéfices au sport qu'en 2018 : le sport apparaît encore plus attractif



Base : Ensemble – (n=1500)

Etude **KANTAR**

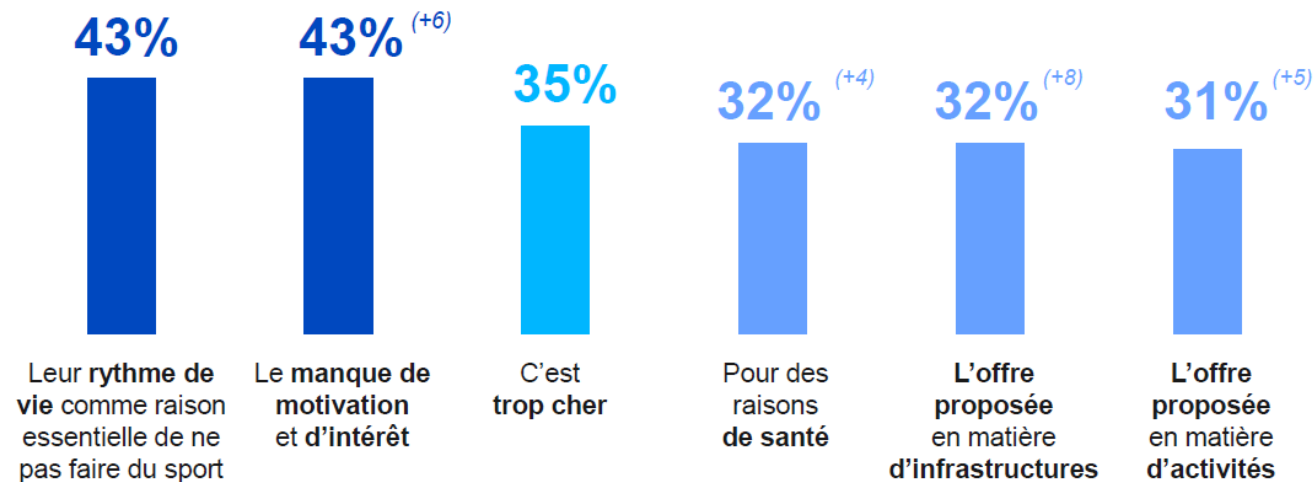


4- Zoom sur les freins à la pratique sportive féminine

(chiffres 2022)



Les freins à la pratique viennent en particulier du rythme de vie ou du manque de motivation. Avec la crise sanitaire surgit également de manière plus forte la problématique de la disponibilité de l'offre.



Base : Ensemble – (n=1500)

Etude **KANTAR**



2

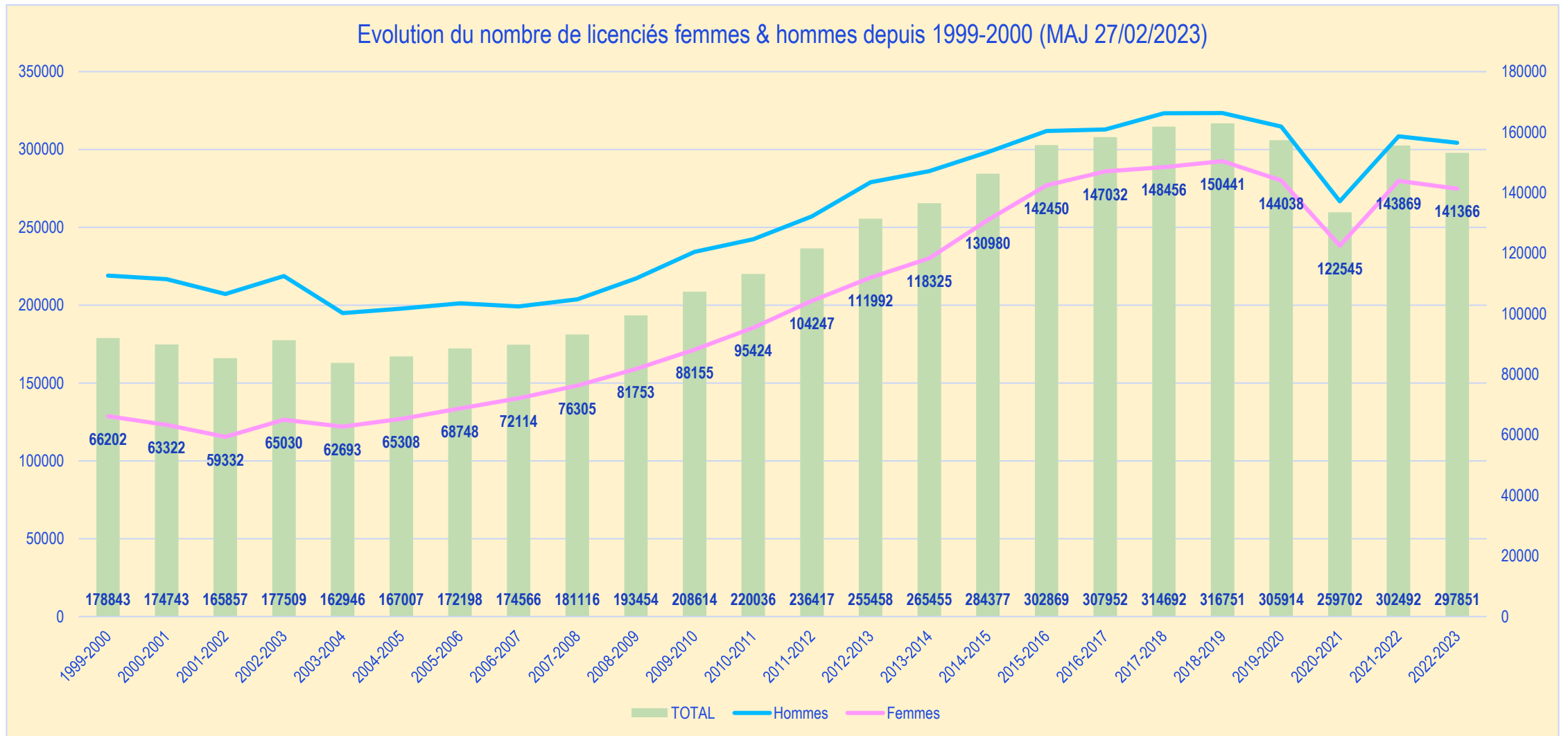


**Avril
2023**

LA MIXITE A LA FFA



LICENCE FFA



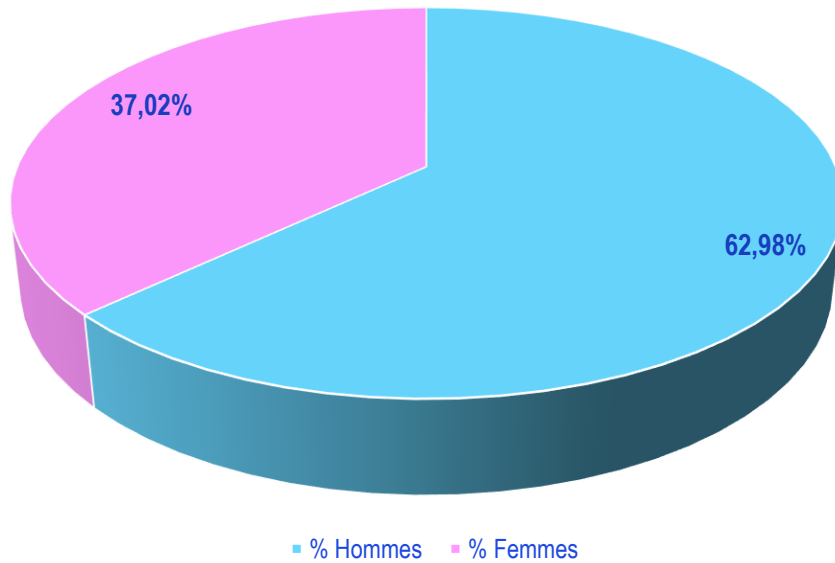
Mixité FFA 2023

Avril 2023

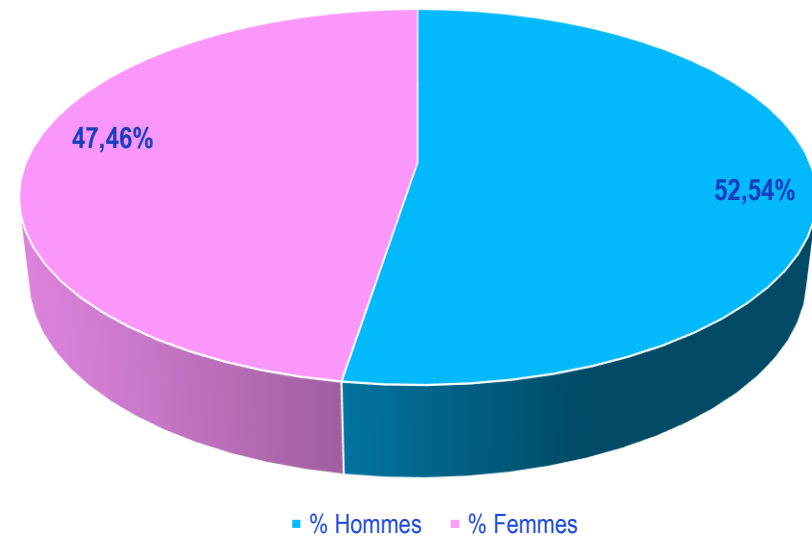
RESTREINT

LICENCE FFA

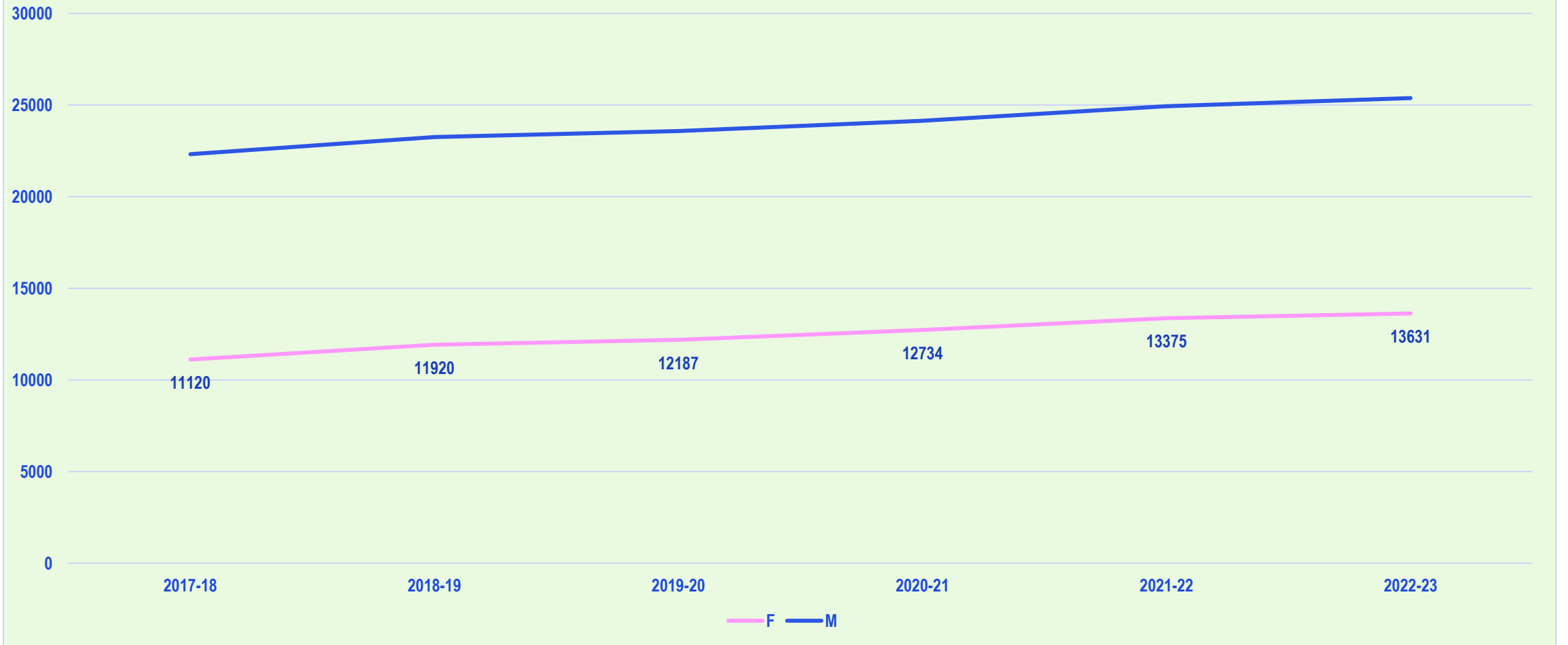
Féminisation en 1999 / 2000



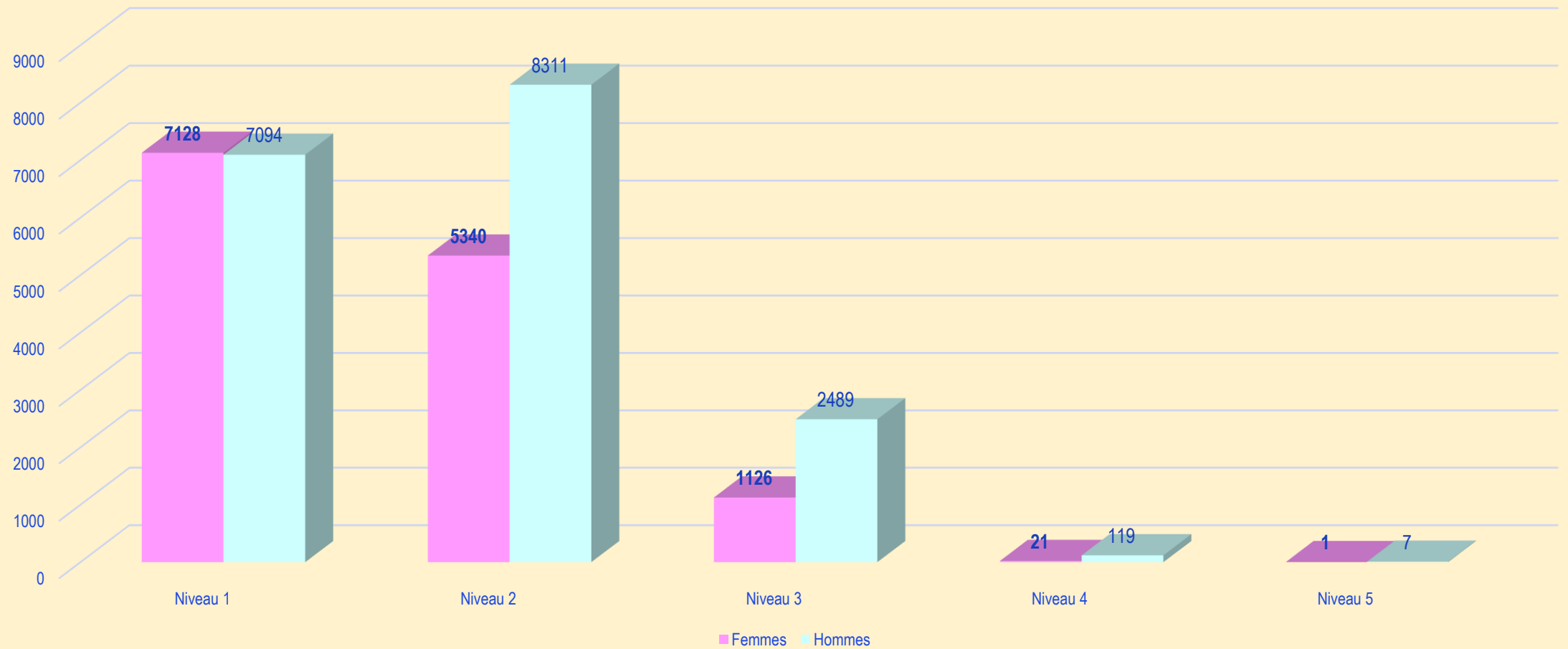
Féminisation en 2022 / 2023 (au 27/02/2022)



EVOLUTION NOMBRE DE DIPLOME depuis 2017/2018

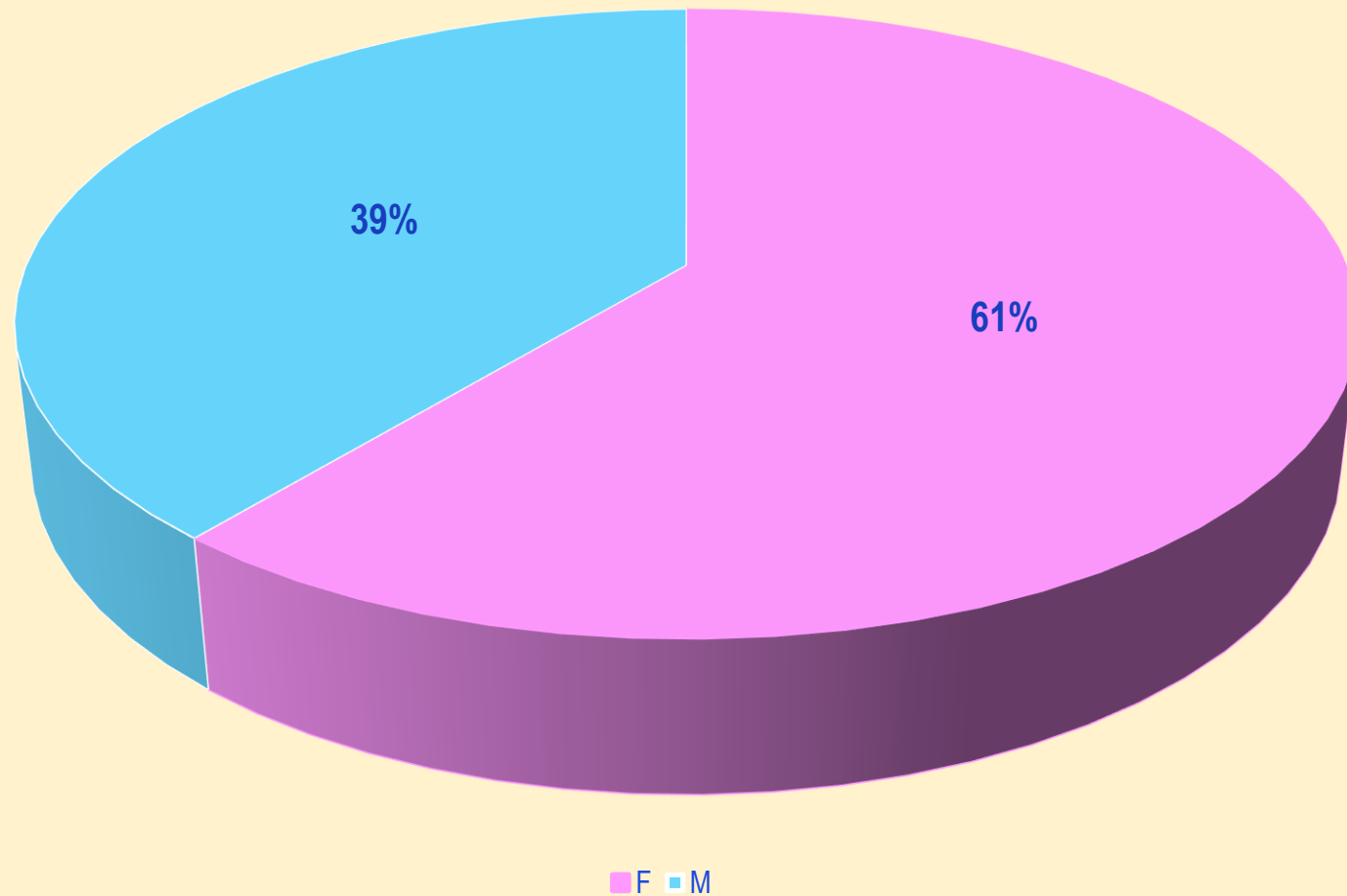


REPARTITION FEMMES / HOMMES PAR NIVEAU DE QUALIFICATION



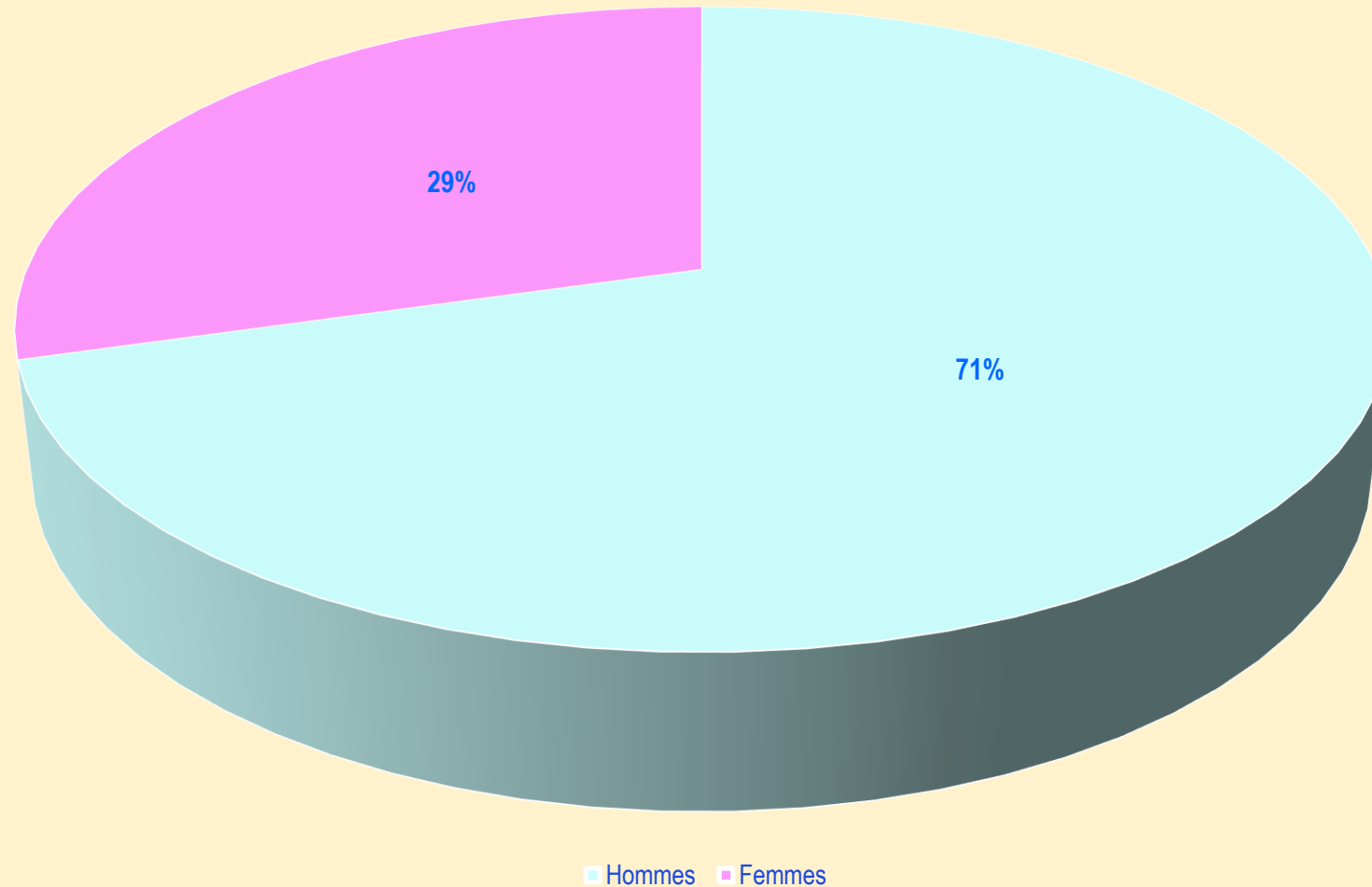
JEUNES JUGES

Répartition des qualifications jeunes juges

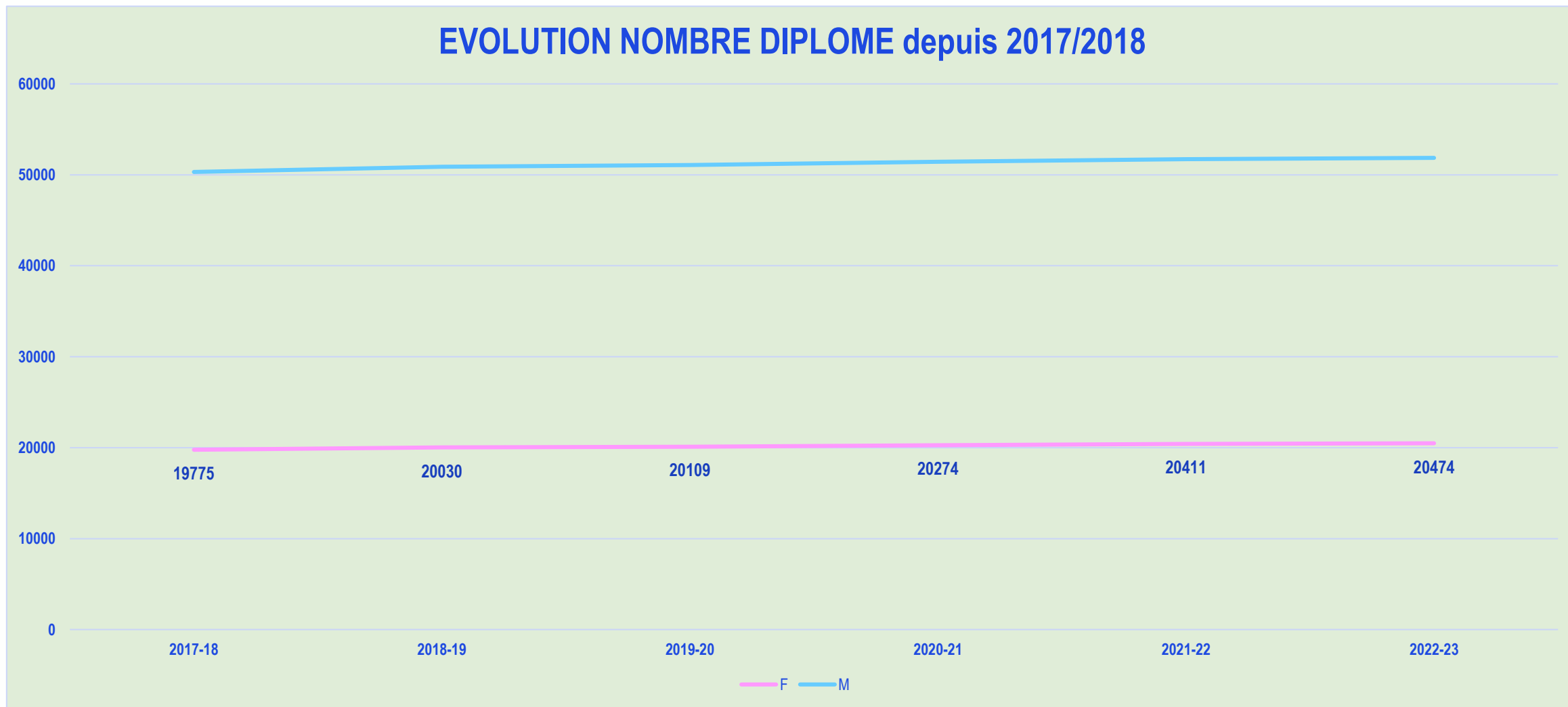


ENTRAINEUR DIPLÔME

Répartition Nombre Femmes / Hommes diplômés



ENTRAINEUR DIPLÔME



ENTRAINEUR DIPLÔME

DEFINITION NIVEAU DE DIPLÔME ENTRAINEUR :

Niveau 2: Initiateur / Animateur

Niveau 3: Educateur / Entraîneur / Coach

Niveau 4: Entraîneur Expert / Coach Athle Santé / BE1 / CQP

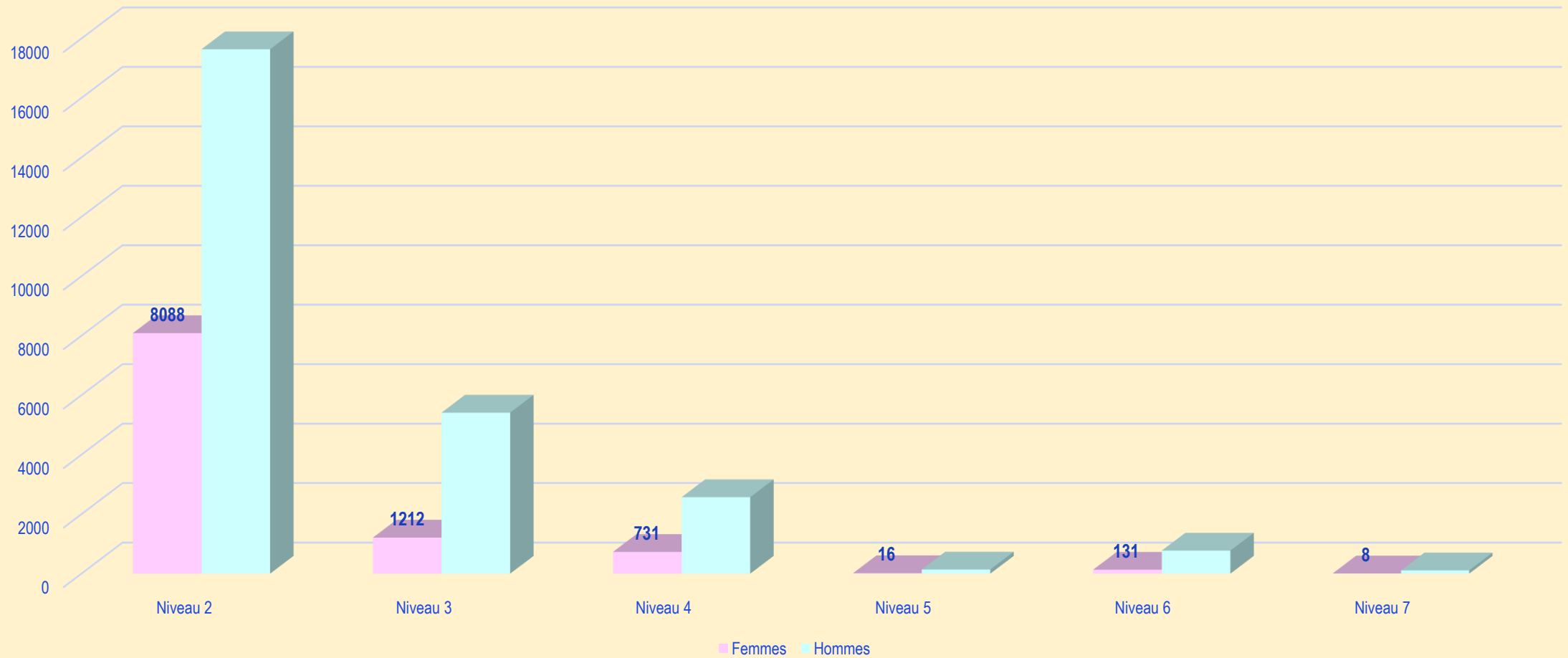
Niveau 5: DE

Niveau 6: BE2 / DES

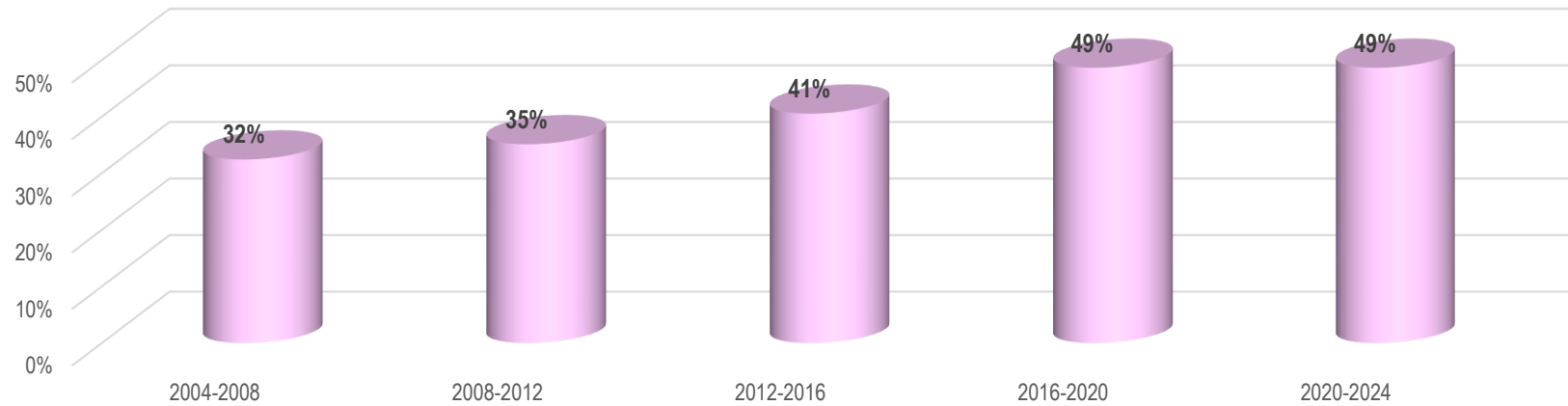
Niveau 7: BE3

ENTRAINEUR DIPLÔME

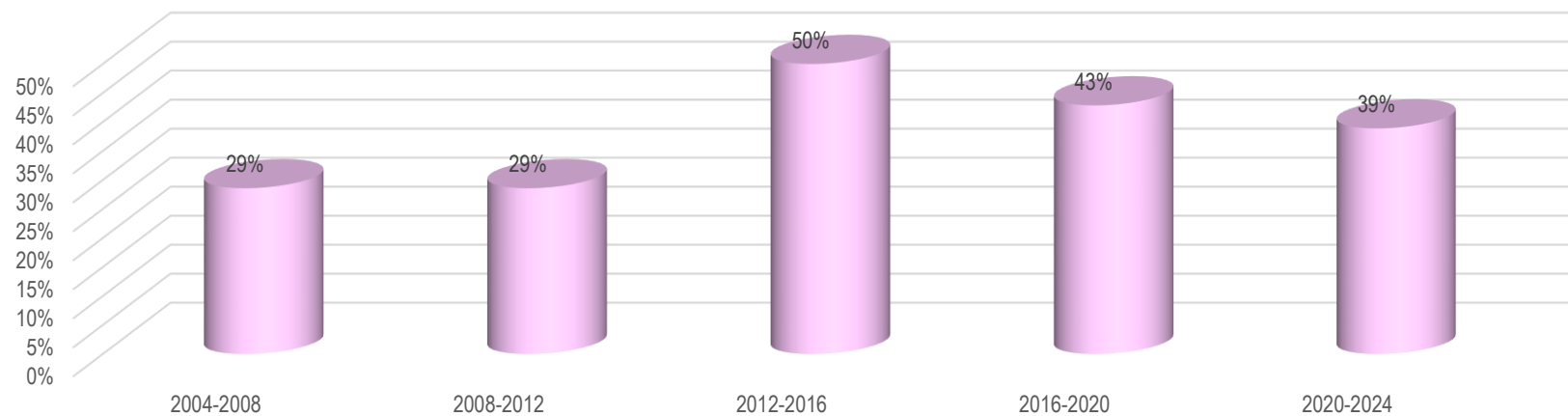
REPARTITION FEMMES/HOMMES PAR NIVEAU QUALIFICATION



% Femmes au Comité Directeur ces 5 dernières olympiades

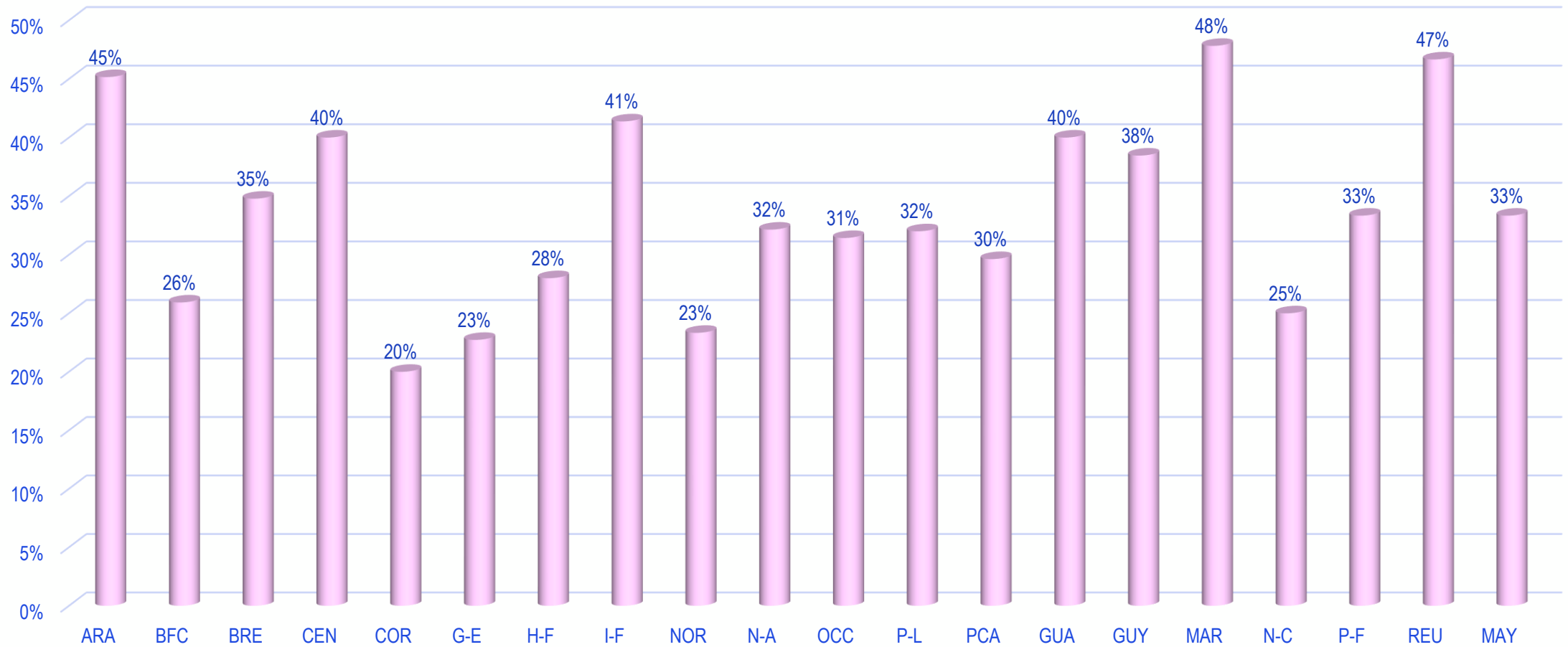


% Femmes au Bureau Fédéral ces 5 dernières olympiades



ELU LIGUE REGIONALE

% Femmes élues au CD Ligue Regionale





L'enjeu de la mixité sur le plan technique

**Avril
2023**

LA MIXITE illustration de la DTN



Depuis au moins 10 ans, les **athlètes françaises** sont **moins performantes** sur la scène **internationale**

**H. Joncheray, S. Derycke, C. Hanon,
M. Julla-Marcy, L. Forté, R. Richard,
J. Elefteriou, A. Sabot, Q. Delarochelambert, P. Lechat**

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS
*Liberté
Égalité
Fraternité*

ATHLÉ
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

INSEP

30 athlètes et 22 acteurs de HP

LE RÔLE DES FACTEURS SOCIAUX
DANS L'ACCÈS ET LE MAINTIEN À UNE CARRIÈRE
DE HAUTE PERFORMANCE EN ATHLÉTISME

&

LA QUESTION DE LA SPÉCIFICITÉ
DE LA PERFORMANCE FÉMININE



RAPPORT 2021

Coordonné par **Hélène Joncheray** (INSEP), **Sylvaine Derycke** (Université de Bretagne Occidentale)
& **Christine Hanon** (Fédération Française d'Athlétisme)

Avec les contributions de **Mathilde Julla-Marcy** (Université de Nantes), **Lucie Forté** (Université de Toulouse),
Rémi Richard (Université de Montpellier), **Julia Elefteriou** (Université de Paris), **Anais Sabot** (Université de Bretagne
Occidentale) et **Quentin Delarochelambert** (INSEP).

ATHLÉ
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

LIBERTÉ • ÉGALITÉ • FRATERNITÉ
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DES SPORTS

Apporter des réponses
scientifiques aux besoins
des **acteurs** de la haute
performance.

Se focaliser sur les **facteurs
sociaux** de la performance,
le genre étant une **variable
parmi d'autres**.



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS
*Liberté
Égalité
Fraternité*

ATHLÉ
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

INSEP

LES PARCOURS DES ATHLETES FRANÇAIS SUR LISTE
MINISTERIELLE : UNE ANALYSE COMPARATIVE
FEMMES/HOMMES



Rapport statistique 2023

Réalisé par **Pierre Lechat** (Sciences Po Lille)

Coordonné par **Hélène Joncheray** (INSEP), **Sylvaine Derycke** (Université de Bretagne
Occidentale) & **Christine Hanon** (Fédération Française d'Athlétisme)

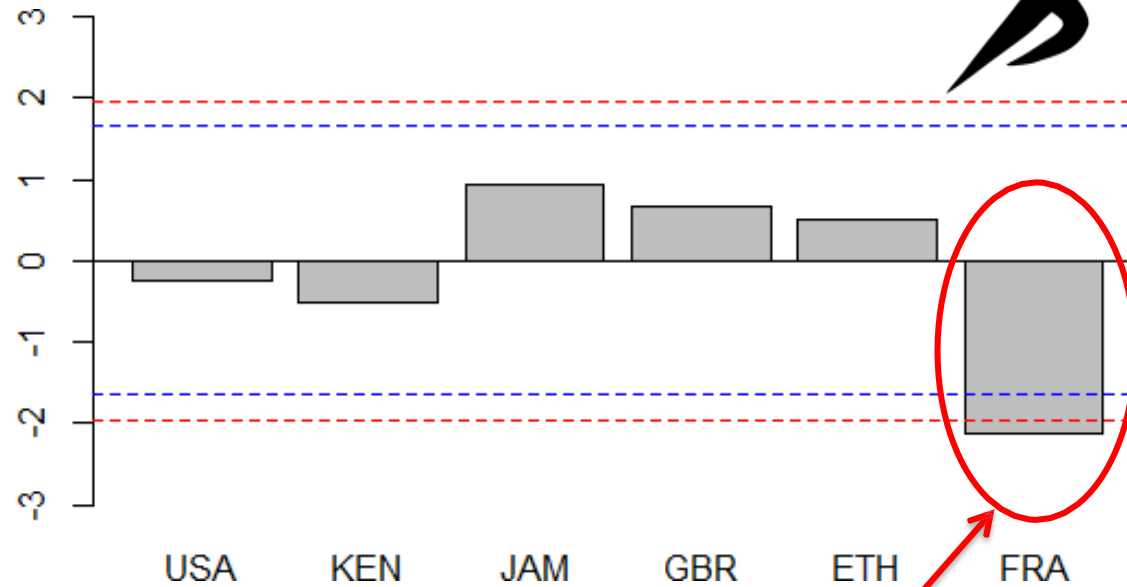
1. | Analyse statistiques des résultats sportifs

Les médailles olympiques françaises en athlétisme

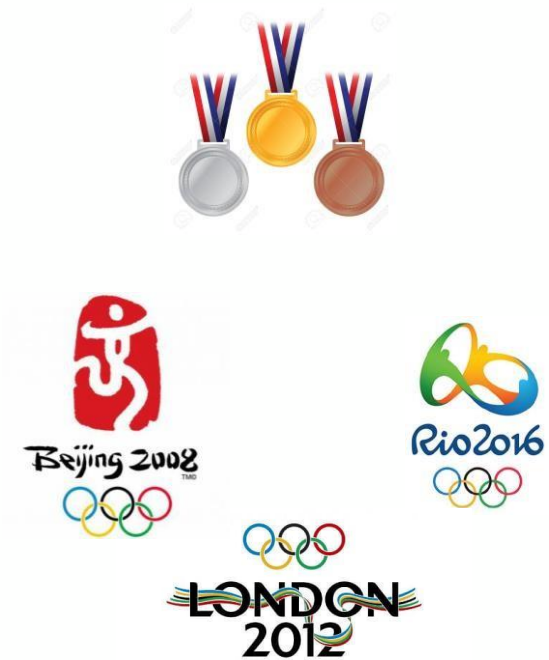


Les athlètes ♂ français ont remporté **5 fois plus** de médailles que
Les athlètes ♀ françaises, proportionnellement au nombre de
sélections.

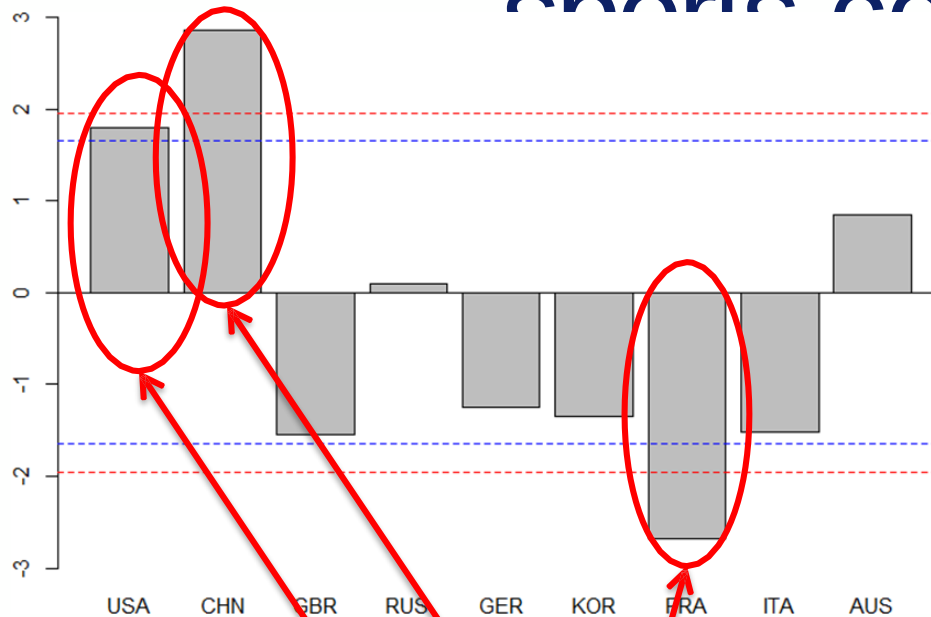
Les médailles olympiques des nations concurrentes en athlétisme



🏆 **Sous-représentation** statistiquement significative des **médailles** remportées par les athlètes ♀ françaises 🇫🇷



Les médailles olympiques des nations concurrentes, tous sports confondus



Sur-représentation statistiquement significative des **médailles** remportées par les **femmes américaines et chinoises**.



Sous-représentation statistiquement significative des **médailles** remportées par les **femmes françaises** 





Les médailles olympiques françaises tous sports confondus



La France est **la seule** des 9
premières nations, **tous sports
confondus**, à présenter une
sous-représentation significative
de **médailles** remportées par les
femmes, lors de ces **3 JO**.

2. | Eclairage sociologique



♀ = ♂

**Influence familiale
et amicale**

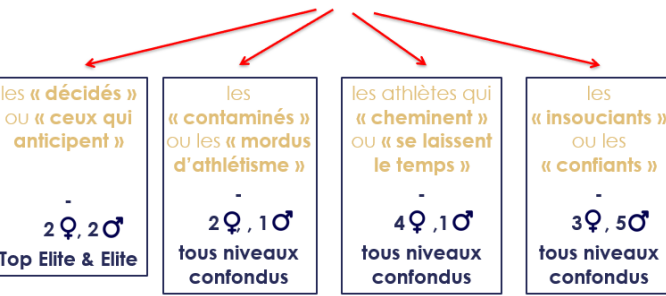


Influence scolaire

Influence familiale

sauf pour les 3 athlètes ♀ les plus performantes

4 profils d'athlètes en fonction du moment de leur carrière



Athlètes (n=30/30)

Acteurs (n=9/22)

Difficiles et peu anticipés pour tous.

↓

Pas d'investissement différencié ♂ ♀ dans le projet de formation et le projet sportif.

≠

Différencient la place du double projet dans les carrières des athlètes ♂ ♀

↓

Identifient le double projet comme un besoin pour les athlètes ♀

Le choix de la maternité

Aujourd'hui, les **mamans championnes** ne font plus vraiment figures d'exception.

Pour autant, la maternité reste un **sujet** peu abordé voire « **tabou** » dans le sport de haut niveau.

61,6% des sportives interrogées pensent qu'il est toujours difficile de devenir mère pendant la carrière sportive.

Des freins persistent à la décision de maternité : crainte **d'altérations des performances**, d'un **manque de soutien de l'encadrement** technique qui priorise les enjeux de performance, crainte de la sportive d'une « **rupture** » avec son environnement sportif,...

Ces incertitudes amènent la sportive de haut niveau ou professionnelle à **différer le désir d'enfant** avec un risque d'infertilité lié à l'âge ou aux perturbations du cycle.

Dans ce contexte, la ministre souhaite encourager et **mieux accompagner les sportives dans leur choix** de devenir maman qui s'inscrit de plus en plus souvent en cours de carrière et ne correspond plus à une retraite sportive.





Maternité

Incompatible avec
carrière pour 7 ♀, de
niveau hétérogène.

Comptent sur conjoint ou
famille pour compenser
les pertes financières.

Compatible avec
carrière pour 2 ♀.

Paternité

Perçue positivement mais
aussi parfois pression
supplémentaire.

Assument financièrement
seuls ou presque le foyer.

Les pères athlètes font
partie des plus
performants.

≠



Majorité athlètes ♀

Souhait de mixité

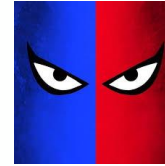
Nécessaire à l'émulation,
à condition de se sentir
acceptées par les ♂ et
de ne pas vivre une
différence de traitement
entre ♂ et ♀.

≠

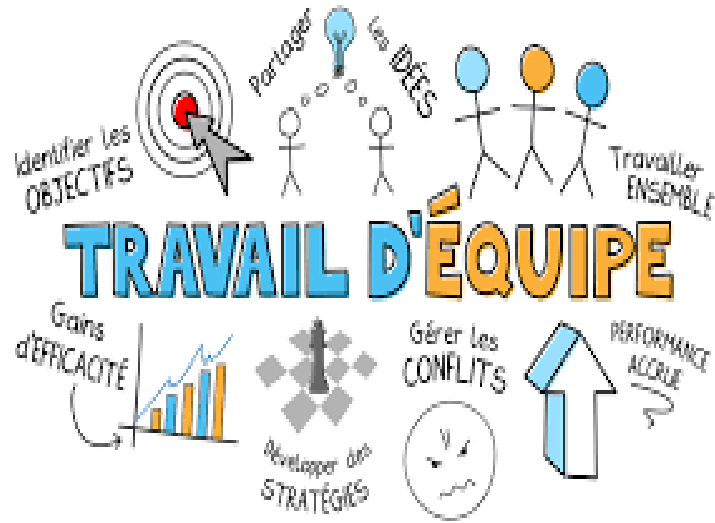
3 athlètes ♂

Contre la mixité

Génère conflits, vision
négative des athlètes
femmes.



Richesse de collaborer avec des spécialistes extérieurs
La fonction de protection et/ou de facilitateur de vie
La « formation continue » de l'équipe **dans l'intérêt du sportif**



la **dilution de la relation** entraîneur-entraîné ;
le sentiment de **perte de contrôle**
Le passage d'**entraîneur** à « **entraîneur manager** »
la difficulté de **partager les retombées** des performances des athlètes ;

Difficulté à travailler avec des personnes extérieures, proposées ou imposées par l'athlète (l'agent ou le préparateur mental).
Sentiment de méfiance de la part des entraîneurs voire de la fédération par rapport à ce **réseau parallèle** accusé parfois de « profiter » des athlètes qu'ils entraînent.

La répartition des jeunes sur les listes

60% H pour 40% F

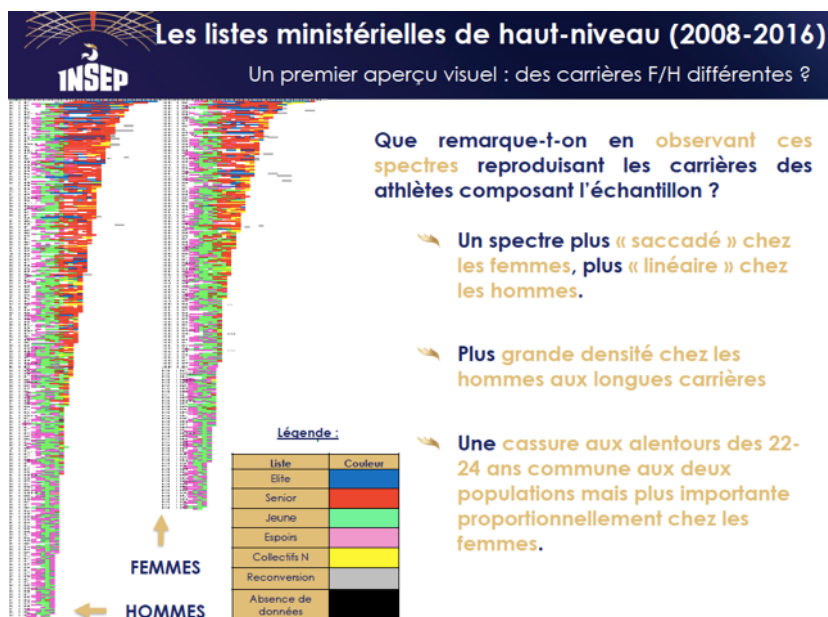
Pour les médaillé.e.s en jeunes

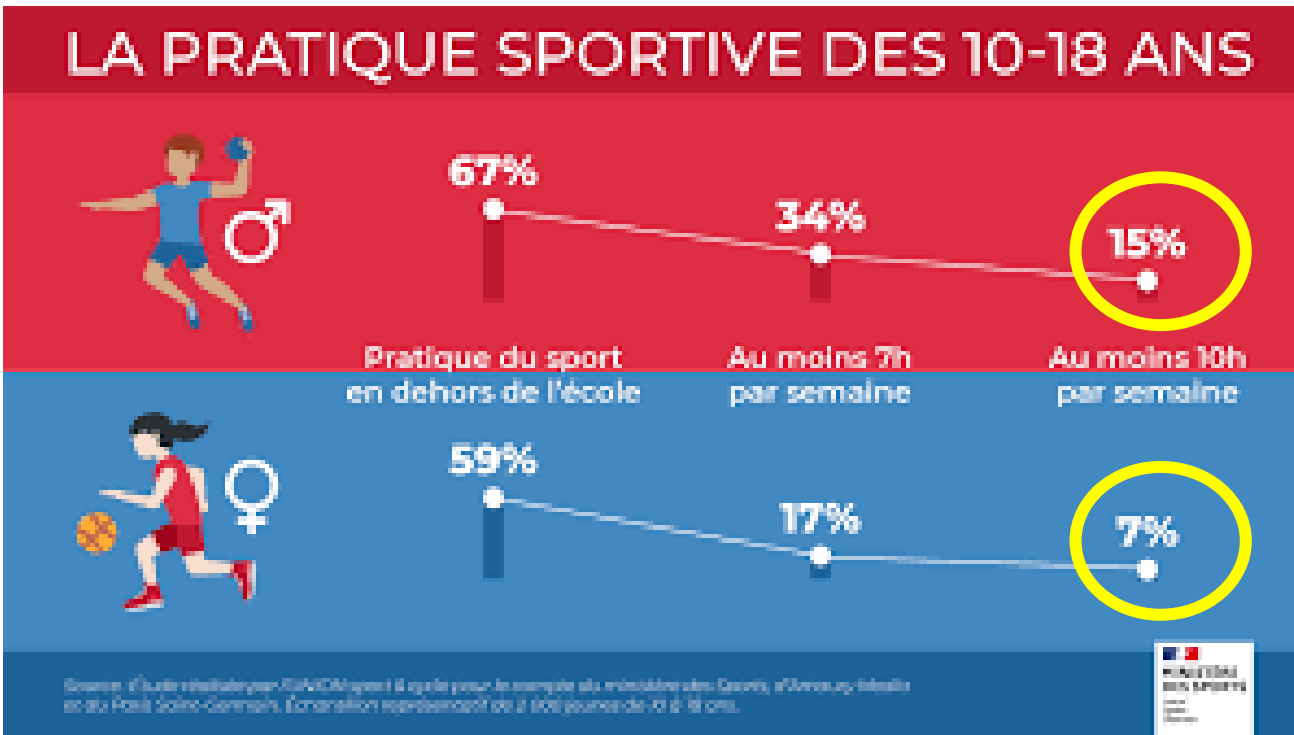
Même taux de sélection H & F en EDF A sénior

Les hommes convertissent davantage ces médailles en senior que les femmes

Les différences de niveau entre H et F en senior se repèrent déjà dans les catégories jeune (tendance qui s'accroît depuis 2017)

les hommes ont tendance à sortir des listes davantage que les femmes entre 18 et 21 ans et entre 26 et 27 ans, les femmes sortent des listes davantage que les hommes entre 22 et 25 ans.





SPORTS



Etude CREDOC 2020 80% des 16-25 ans estiment que la mixité a plutôt des avantages. L'évolution des mentalités est en cours et les 16-25 ans risquent d'influencer l'évolution et la réalité des pratiques sportives de demain.

Pour 80% des 16 – 25 ans la mixité a plutôt des avantages

3. | Premières avancées

"LE PREMIER PAS
VERS LE
CHANGEMENT
EST LA PRISE
DE CONSCIENCE.

La mixite pour une meilleure individualisation de l'entraînement



■ Certains des acteurs (H&F) partagent **un point de vue** assez **négatif** sur les **athlètes femmes** (« moins guerrières », « plus jalouses », « plus difficiles à gérer », « séductrices »).



Certains entraîneurs affirment que **la mixité** est **propice** à l'**émulation** au sein des groupes. Que les **différences** entre les athlètes ne doivent **pas** être **associées au sexe** mais aux **parcours** de chacun.



Certaines **spécificités physiologiques** (cycle menstruel notamment) **pas prises en considération**.

Les stéréotypes de sexe* déterminent et légitiment l'attribution et l'**intérieurisation de rôles** différents et attribués, **par la société**, aux hommes et aux femmes, aux **filles** et aux **garçons**.

Attention à ne pas renforcer les stéréotype de genre au sein des groupes





Des contenus additionnels pour :

- ✓ Apporter des **connaissances** complémentaires sur les **spécificités** des athlètes femmes
- ✓ **Déconstruire les stéréotypes de genre** révélés dans les études socio et autres
- ✓ **Faire monter en compétences** les entraîneurs destinés à la HP

Des contenus qui s'appuient sur **des apports en sociologie, psychologie et physiologie.**

- ✓ **2 jours de formation** sur la spécificité de l'entraînement féminin proposé dans la formation Entraîneur Expert et DEJEPS
- ✓ **Incrémentation** au sein d'autres modules et documents de formation à distance pour un début de sensibilisation (M1, FOAD, sensibilisation sur les premiers niveau, relation entraîneur/athlète, comportement éthique et responsable...)

SPÉCIFICITÉS FÉMININES ET PRATIQUES SPORTIVES

FORME SANTÉ

Etre capable de prendre en compte les besoins particuliers d'entraînement du public féminin

Essai de divulgation avortée en forme santé (départ des référents contenus de formation du domaine)

Mobilisation du levier de la formation continue :

Colloques ARA

- La spécificité féminine (25 mars 23)
- Running au féminin (nov 2023)
- 2 webinaires sur le sujet en région

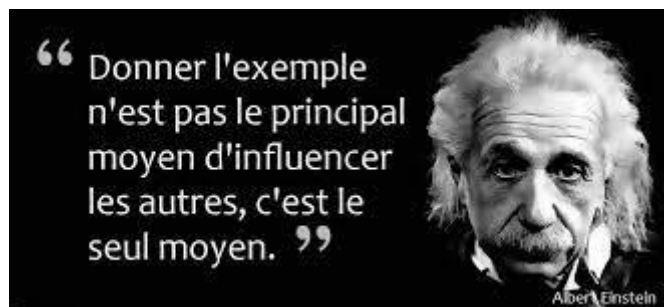
Scholarship de World Athletics

→ coachs femme

M.D. candidate retenue par la HP :

Niveau d'anglais : 1 semaine pendant les CM
19 au 26 août à Londres et distanciel

Bourses AEA bourse complémentaire si au moins 1 femme formée.



« L'encadrement sportif en athlétisme, en France, est encore un milieu très masculin.

Le fait de suivre une telle formation pourrait me permettre d'être vraiment moteur et force de proposition dans le but de faire évoluer la place de la femme au sein des différents encadrements.

Cela me permettrait de pouvoir avoir des outils concrets à ma disposition pour pouvoir évoluer dans cette démarche vers le coaching de haut-niveau. »

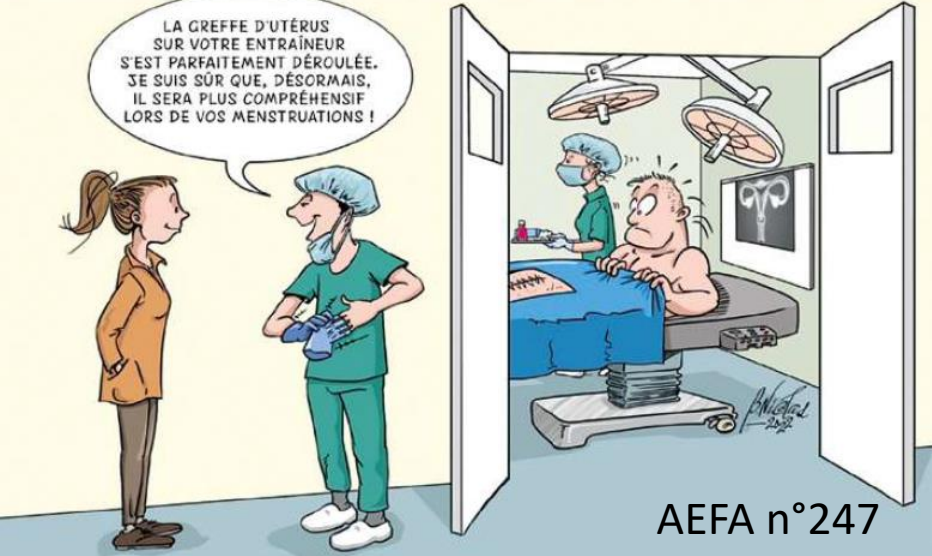
ORGANISME DE FORMATION

Un printemps très riche en colloques

La fin mars et le premier WE d'avril seront cette année particulièrement riches en proposition de colloque dans lesquels la qualité des intervenants est exceptionnelle. Vous en trouverez pas moins de 4 de niveau National au calendrier et d'autres encore de niveau régional :

- colloque longueur - Toulouse le 18/03
- colloque spécificité féminine - Lyon - le 25/03
- colloque marathon - Paris - le 01/04
- colloque 4x100m - Nantes - le 01/04

PLUS DE FORMATIONS ET COLLOQUES



Gestion des cycles menstruels est nécessaire mais doit nous interroger

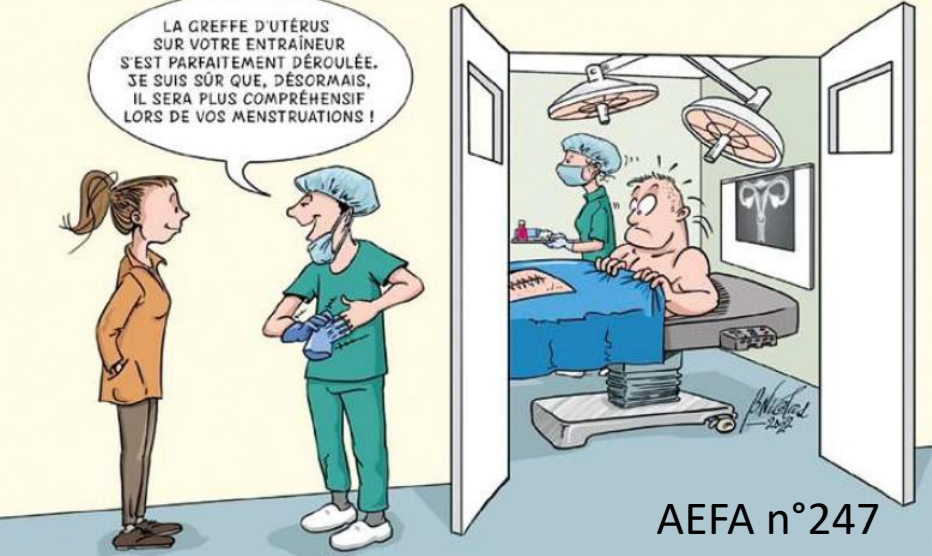
C'est à prendre en compte mais attention à ne pas stigmatiser et renforcer les stéréotypes genrés.

Règles VS Fragilité

40% des femmes ont des règles problématiques qui peuvent avoir un impact négatif sur l'entraînement, il faut le prendre en compte (entraîneur, athlète, staff) et échanger avec bienveillance pour **proposer les adaptations nécessaires**.

Pour les **60%** restante **Christine Hanon**, physiologiste et préparatrice mentale nous met en garde sur la systématisation et les raccourcis. Pour les femmes pour qui ça se passe bien, les menstruations ne doivent pas devenir un signe de **fragilité** au risque de construire une sorte de barrière psychologique.

Cela doit au contraire être une **opportunité** pour être encore plus à l'écoute de son corps et gagner en autonomie et en efficacité dans la gestion de l'entraînement.



Gestion des cycles menstruels est nécessaire mais doit nous interroger

C'est à prendre en compte mais attention à ne pas stigmatiser et renforcer les stéréotypes genrés.

Règles VS Fragilité

40% des femmes ont des règles problématiques qui peuvent avoir un impact négatif sur l'entraînement, il faut le prendre en compte (entraîneur, athlète, staff) et échanger avec bienveillance pour **proposer les adaptations nécessaires**.

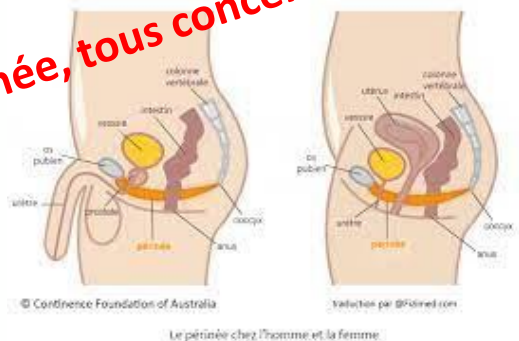
Pour les **60%** restante **Christine Hanon**, physiologiste et préparatrice mentale nous met en garde sur la systématisation et les raccourcis. Pour les femmes pour qui ça se passe bien, les menstruations ne doivent pas devenir un signe de **fragilité** au risque de construire une sorte de barrière psychologique.

Cela doit au contraire être une **opportunité** pour être encore plus à l'écoute de son corps et gagner en autonomie et en efficacité dans la gestion de l'entraînement.



Une mixité des pratiques sans distinction F/G jusqu'à l'âge de **10 ans** qui est conservée jusqu'à 15 ans sur les formats collectifs (équipes athlé, relais mixtes, CF)

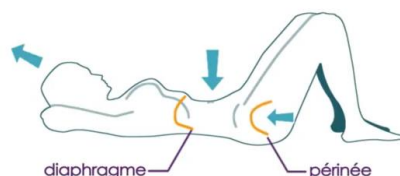
périnée, tous concernés !!



Depuis 2015

Les exercices de **posture et placement** engageant les muscles du **transverse** et du **périnée** avant toute action font partie des fondamentaux athlétiques **dès l'âge de 12 ans**.

**SCHÉMATISATION
DES POUSSÉES ABDOMINALES**



**BONS
ABDOMINAUX**

Le ventre rentre, la taille se galbe, le périnée est déchargé : il augmente son amplitude de mouvement vers le haut.

DE GASQUET

PROGRESSION 9226	PROGRESSION 9227	PROGRESSION 9228
ASSIS 12 À 15 ANS FORCE Mettre l'accent sur les acquisitions fondamentales qui permettent de "placer sa colonne vertébrale de manière correcte et maintenir sa posture". PASS'ATHLÉ	GAINAGE 12 À 15 ANS FORCE Mettre l'accent sur les acquisitions fondamentales qui permettent de "maintenir des alignements et de renforcer les muscles participant au maintien". PASS'ATHLÉ	ARRACHÉ 12 À 15 ANS FORCE Mettre l'accent sur les acquisitions fondamentales qui permettent de "soulever une charge de manière efficace et maintenir sa posture". PASS'ATHLÉ
PROGRESSION 9229	PROGRESSION 9230	PROGRESSION 9231
SQUAT 12 À 15 ANS FORCE Mettre l'accent sur les acquisitions fondamentales qui permettent de "se renforcer et d'apprendre la technique des mouvements". PASS'ATHLÉ	POMPES 12 À 15 ANS FORCE Mettre l'accent sur les acquisitions fondamentales qui permettent de "synchroniser l'action des muscles profonds et celle des muscles participant au maintien". PASS'ATHLÉ	STARZYNSKI 12 À 15 ANS FORCE Mettre l'accent sur les acquisitions fondamentales qui permettent de "déplacer une charge en mobilisant d'abord le bas du corps". PASS'ATHLÉ



1900 à Paris 22 / 975 (soit 2%).

1976 : loi Haby

Intérêt de la mixité !!

Concurrence internationale

Richesse culturelle ; possibles nouveaux filtres et sensibilités → ouverture vers d'autres champs (prépa mentale, relaxation...)

Mieux individualiser les entraînements

Management différencié en fonction des personnalités

De nouvelles armes pour nos Equipes de France

Amélioration de la relation H/F → niveler les discours et amoindrir l'effet de groupe

Proposer des modèles inspirantes et inspirants

Prendre conscience collectivement H et F de nos prismes et représentations sociales pour repérer les stéréotypes genrés et éviter de les reproduire (éducation, habitude...)

Selon vous les ateliers qui suivent vont nous permettre d'avoir une vision ?

- ☐ Collaborative
- ☐ Kaléidoscopique
- ☐ Inspirante



Atelier collaboratif

1. Temps de réflexion pour définir des actions à mettre en place

➤ Gouvernance

- Identifier les freins et des pistes d'actions

➤ Entraîneur/officiel

- Identifier les freins et des pistes d'actions

➤ Praticquant

- Identifier les freins et des pistes d'actions

2. Restitution des idées

Gouvernance : Réflexions issues de l'atelier du 28/4

Freins :

Moins de licenciées femmes donc moins d'élues
Manque de motivation
Moins de disponibilité
Héritage culturel et patriarcal
Manque de confiance
Les hommes ne laissent pas la place
Bien expliquer et diffuser les missions inhérentes aux fonctions de dirigeant

Pistes d'actions :

Quotas et sanctions
Limiter les mandats
Mentorat
Donner la place
Changer les mentalités
Donner la disponibilité
Rotation des fonctions (pour éviter de lasser) travailler en duo
Ne pas attribuer que des fonctions/taches anonymes
Valoriser

Entraîneur - Officiel : Réflexions issues de l'atelier du 28/4

Freins :

Univers trop masculin

Pas de modèle d'entraîneur femme

Défiance envers les compétences des femmes

Le coûts de la licence officiel

Manque de confiance en soi

Pistes d'actions :

Politique volontariste à construire

Ouvrir des places obligatoires

Valoriser les coachs/officiels femmes

Faire de la détection vers les plus jeunes

Personnaliser les formations

Incitation en donnant confiance

E-learning

Rémunération des entraîneurs

Création de pool d'entraîneurs (co-entraînement)

Capitaliser sur les jeunes juges et jeunes entraîneurs (ex ABC)

A défaut de parité dans les jurys, désigner autant de femmes que d'hommes comme chef de concours

Pratiquant : Réflexions issues de l'atelier du 28/4

Freins :

Financier

Trop de place pour la compétition

Manque de temps : charge domestique et familiale

Pistes d'actions :

Chèque sport (comme chèque culture)

Offre loisir y compris chez les jeunes

Mise en place de garderie pour faciliter la pratique des femmes

Mise en place de créneaux découverte pour présenter l'offre loisir

Valoriser les championnes

Travailler avec le scolaire pour favoriser les passerelles avec le club

Pour conclure

➤ Le Club des 300 dirigeantes du CNOSF

- ✓ Lancement du recrutement de la deuxième promo du 20 avril au 4 juin.
Recrutement de 150 femmes. Annonce de la sélection officielle courant du mois de juillet.

➤ Formation WA déclinée par la FFA



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

MERCI

Assemblée Générale FFA 28 Avril 2023



PARTENAIRES PRINCIPAUX



Crédit Mutuel

