



# Les femmes dans le coaching: éliminer les obstacles pour commencer et rester

Ce guide se concentre spécifiquement sur les femmes dans l'entraînement et fournit neuf éléments spécifiques à prendre en considération. Comme dans le guide 1, ces éléments sont structurés autour de la boussole du sport pour la jeunesse.

## AXÉ SUR LE DÉVELOPPEMENT

- 1.** Mettre l'accent sur l'autonomisation des entraîneurs féminins – La recherche montre que certaines entraîneuses ont une faible perception de leur confiance et de leurs compétences, et pensent généralement qu'elles ne sont pas qualifiées pour le poste, même si elles possèdent un capital athlétique et d'entraînement élevé.
- 2.** Fournir des voies de développement claires – Des voies de progression visibles, claires et crédibles et une forte culture de l'apprentissage au sein d'une organisation sont recommandées pour que les entraîneurs féminins progressent.

## MOTIVATION

- 3.** Offrir un soutien et supprimer les obstacles – Un soutien approprié de la part de tout agent social semble faciliter la carrière de coach d'une femme. Plus précisément, le développement d'un sentiment de parenté avec les collègues entraîneurs est perçu positivement.
- 4.** Utiliser des modèles – Les stéréotypes existants peuvent être très difficiles à surmonter pour les femmes dans le sport. Il est donc important de présenter des modèles féminins positifs dans le contexte sportif, qui peuvent inciter les femmes à devenir entraîneuses et à le rester.

## SOIGNER

- 5.** Relations et réseaux de soutien – Les entraîneuses indiquent que le fait de disposer d'un réseau (in)formel d'autres entraîneuses a aidé nombre d'entre elles à poursuivre leur carrière.
- 6.** Offrir des programmes de mentorat – Les programmes de mentorat peuvent être un outil efficace pour développer et responsabiliser tous les entraîneurs, mais la recherche suggère que cela est particulièrement important pour les entraîneurs féminins
- 7.** Aider les administrateurs à comprendre les besoins des entraîneurs féminins – De nombreux contextes de sport et d'activité physique ont été traditionnellement dominés par les hommes, et une culture plus masculine s'est donc développée au fil du temps. Les administrateurs sportifs sont très importants pour soutenir les entraîneurs féminins et comprendre leurs besoins.

## SÉCURITÉ SOCIALE

- 8.** Créer un environnement positif et inclusif – Comme on peut s'y attendre, les femmes aiment avoir l'impression d'être traitées sur un pied d'égalité. Malheureusement, l'exposition à la discrimination, au harcèlement, aux préjugés sexistes, à l'homophobie, au stress, à la pression de la performance et à l'examen constant qui accompagne le métier d'entraîneur poussent de nombreuses femmes à s'épuiser et à quitter la profession.
- 9.** Résister aux préjugés et aux stéréotypes – Les femmes qui travaillent dans le domaine du coaching sont souvent confrontées à des stéréotypes tenaces concernant leur aptitude et leur confiance en elles. Il est essentiel de comprendre et de remettre en question ces stéréotypes pour aider les femmes à devenir coaches et à le rester.



Funded by  
the European Union