

---

# COMMENT AMENER LES FILLES À BOUGER SANS JAMAIS S'ARRÊTER

---

**STRATÉGIES POUR PERMETTRE AUX FILLES DE COMMENCER  
ET DE POURSUIVRE UNE ACTIVITÉ SPORTIVE**

**GUIDE POUR ENTRAÎNEURS ET  
RESPONSABLES DE PROGRAMMES**

**Made  
to Play**  




WE COACH



YOUTH SPORT TRUST  
INTERNATIONAL

# SOMMAIRE

## 1. RÉSUMÉ

---

## 2. À PROPOS DE CE GUIDE

---

## 3. RECOMMANDATIONS: CE QUE DEVRAIENT FAIRE LES ENTRAÎNEURS

---

## 4. OUTILS POUR ENTRAÎNEURS ET RESPONSABLES DE PROGRAMMES

---

## 5. ENTRAÎNER DES ÉQUIPES MIXTES

---

## 6. PLAN DE SÉANCE

---

## 7. LISTE DE COMPORTEMENTS (DESTINÉE AUX RESPONSABLES DE PROGRAMMES ET AUX FORMATEURS D'ENTRAÎNEURS)

---

## 8. COMMENT FORMER LES ENTRAÎNEURS (RESPONSABLES DE PROGRAMMES / FORMATEURS D'ENTRAÎNEURS)

---

## 9. COMMENT AMORCER LA CONVERSATION SUR L'INÉGALITÉ HOMMES-FEMMES DANS LE SPORT

# À PROPOS DE CE GUIDE

**CE GUIDE S'APPUIE SUR L'ÉTUDE APPROFONDIE DE CE QUE LES FILLES ATTENDENT DE LEUR EXPÉRIENCE SPORTIVE, COMME LE DÉMONTRE LE RAPPORT DE LA WOMEN'S SPORTS FOUNDATION INTITULÉ « COACHING THROUGH A GENDER LENS »<sup>6</sup> PUBLIÉ EN AVRIL 2019. IL SE BASE ÉGALEMENT SUR L'IMPORTANT TRAVAIL DE D'AUTRES CHERCHEURS ET PROFESSIONNELS DANS CE DOMAINE. NOUS ESPÉRONS TIRER LES ENSEIGNEMENTS DE TOUTES LES ÉTUDES EXISTANTES POUR LES METTRE EN PRATIQUE. NOUS AVONS ÉTABLI DES RECOMMANDATIONS À PARTIR DE L'ANALYSE DES RECHERCHES SUR LES FILLES DANS LE SPORT, DE L'EXPERTISE DES PRINCIPAUX ACTEURS ET DIRIGEANTS DU SPORT FÉMININ, AINSI QUE D'ESSAIS PILOTES OÙ NOUS AVONS TESTÉ DU MATÉRIEL D'ENTRAÎNEMENT AVEC DEUX GROUPES D'ENTRAÎNEURS CONCERNÉS PAR CETTE PROBLÉMATIQUE.**

## INSTRUCTIONS SPÉCIALES COVID-19

La crise liée au COVID-19 aura sans aucun doute des répercussions à long terme sur notre manière de nous rassembler, de jouer et d'entraîner. Avec la reprise des activités sportives des enfants, il convient de trouver la meilleure façon de protéger joueurs, entraîneurs, familles et communautés.

Entraîneurs et responsables de programmes doivent consulter les autorités sanitaires locales afin de définir s'il est possible ou quand il sera possible de reprendre les activités sportives en toute sécurité. Il leur incombe également de mettre en place les mesures et procédures permettant de ralentir la propagation du COVID-19. Chaque communauté et chaque sport étant différents, les entraîneurs doivent se référer aux consignes des autorités locales pour répondre aux besoins propres à chaque communauté et chaque activité.

<sup>6</sup> La Women's Sports Foundation est le premier organisme dédié à la compréhension et à la traduction de données majeures concernant le rôle des femmes et des filles dans le sport. <https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2019/04/coaching-through-a-gender-lens-report-web.pdf>



# RÉSUMÉ

**LES ÉTUDES DÉMONTRENT QUE LES FILLES AIMENT PRATIQUER UNE ACTIVITÉ SPORTIVE, Y COMPRIS EN COMPÉTITION. POURTANT, ELLES COMMENCENT LE SPORT PLUS TARD QUE LES GARÇONS ET CESSENT D'EN FAIRE PLUS TÔT. SOUVENT EN RAISON DE CE QUE LEUR FAMILLE OU LEUR COMMUNAUTÉ ATTENDENT D'ELLES, OU BIEN SUITE À DE MAUVAISES EXPÉRIENCES. CELA POSE PROBLÈME, CAR LES FILLES ET LES JEUNES FEMMES ONT, ELLES AUSSI, BESOIN DE TOUS LES BIENFAITS LIÉS AU SPORT. LA BONNE NOUVELLE, C'EST QU'UN BON ENTRAÎNEUR PEUT FAIRE TOUTE LA DIFFÉRENCE.**

Quel que soit l'âge, le pourcentage de filles pratiquant une activité sportive est inférieur à celui des garçons. Les filles ont tendance à commencer la pratique sportive plus tard que les garçons et à l'arrêter avant. Ces disparités sont particulièrement marquées dans les milieux urbains chez des filles et des jeunes femmes issues des minorités visibles.

Selon une récente étude menée par la Women's Sports Foundation (États-Unis), si les filles et les jeunes femmes font moins de sport, ce n'est pas par manque d'adhésion aux piliers du sport : l'esprit de compétition, la forme physique, le dépassement de soi et la cohésion d'équipe. Elles y adhèrent totalement et disent aimer fortement le sport. Mais en réalité, commencer et poursuivre la pratique sportive s'accompagne pour les filles de défis supplémentaires à relever. Culturellement, par exemple, elles reçoivent un message contradictoire sur ce que signifie être une fille ou une jeune femme et ce que signifie être athlète. Elles ont souvent l'impression de devoir transgresser

la frontière du genre pour pouvoir pratiquer un sport traditionnellement perçu comme masculin. Lorsqu'elles pratiquent ce type de sport, elles subissent les moqueries des garçons et manquent de référent féminin, car peu d'entraîneurs sont des femmes.<sup>1</sup>

Ainsi les filles n'ont pas accès aux bienfaits du sport autant qu'elles le devraient. C'est problématique, car les filles et les jeunes femmes ont, elles aussi, besoin des bénéfices avérés du sport tant au niveau physique, psychique, intellectuel que social. Ces dernières années, un taux inquiétant de dépression et d'anxiété a été mis en évidence chez les filles et les jeunes filles en Europe.<sup>2</sup> Beaucoup d'entre elles n'ayant pas accès au suivi psychologique dont elles ont besoin, l'accès à des programmes procurant des bienfaits de façon moins traditionnelle est devenu crucial. Les jeunes filles des communautés urbaines, celles qui ont le moins accès au sport, sont particulièrement exposées à certains types de traumatismes<sup>3</sup> et ne peuvent accéder convenablement aux meilleurs services d'aide psychologique.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> [Coaching through a gender lens, étude sur l'entraînement à travers le prisme du genre \(Women Sport Foundation\)](#)

<sup>2</sup> Rapport de l'Organisation Mondiale de la Santé sur la dépression et l'anxiété en Europe, 2017

<sup>3</sup> [https://www.ywca.org/wp-content/uploads/BRIEFING\\_PAPER\\_GOC\\_AND\\_TRAUMA\\_FINAL.pdf](https://www.ywca.org/wp-content/uploads/BRIEFING_PAPER_GOC_AND_TRAUMA_FINAL.pdf)

<sup>4</sup> Hodgkinson, S., Godoy, L., Beers, L. S., & Lewin, A. (2016). Improving Mental Health Access for Low-Income Children and Families in the Primary Care Setting. *Pediatrics*, 139(1). DOI :10.1542/peds.2015-1175

<sup>5</sup> Coaching through a gender lens (WSF)



## RÉSUMÉ

Le sport est bénéfique pour les filles, mais seulement s'il est pratiqué dans de bonnes conditions. De nombreux facteurs peuvent influencer une jeune fille à poursuivre ou cesser son activité sportive mais, ce qui est sûr, c'est qu'elle a toujours besoin d'un bon entraîneur. L'étude de la Women's Sports Foundation révèle que le ressenti vis-à-vis de l'entraîneur est l'un des principaux critères que les filles prennent en compte pour décider de poursuivre ou non leur pratique sportive.<sup>5</sup>

Nous savons que les entraîneurs sont tous animés des meilleures intentions lorsqu'il s'agit d'aider leurs athlètes à réussir, mais nous savons aussi qu'ils ont tous des façons d'entraîner, et même d'interagir, conditionnées par des préjugés implicites ou explicites. Prenons l'exemple d'un sport physique comme le rugby : la façon dont l'entraîneur perçoit la « robustesse » féminine peut l'inciter à axer la séance sur des activités ou des aptitudes différentes selon qu'il entraîne des filles ou des garçons. Sa vision subjective ou ses attentes concernant la féminité peuvent l'amener à encourager ses joueuses à faire de la musculation ou autres exercices de

renforcement. S'il pense plutôt que les filles font du sport principalement pour « être avec les copines », il ne focalisera peut-être pas sur le perfectionnement des compétences autant que s'il entraînait des garçons. Chacun de ces comportements, qu'il soit intentionnel ou non, peut avoir une incidence sur les sentiments d'accomplissement et de stimulation d'une jeune fille. Il est donc essentiel de prendre conscience des préjugés existants sur le rôle des femmes et des filles dans le sport et d'user de stratégies pour les dépasser afin de changer la façon dont les filles et les jeunes femmes sont traitées dans le sport. Tous les entraîneurs ne sont pas conscients que les filles ne se sentent pas bienvenues dans le contexte sportif ou qu'elles ont besoin d'un soutien supplémentaire pour surmonter certains obstacles. Quoi qu'il en soit, les entraîneurs sont au centre de l'expérience sportive des filles et c'est pour cela que nous avons souhaité leur procurer des outils concrets qui les aideront à créer un environnement de sport et de jeu mieux adaptés aux filles.





---

**RECOMMENDATIONS:  
CE QUE DEVRAIENT FAIRE  
LES ENTRAÎNEURS**

---



# 1. S'ASSURER QUE L'ESPACE DE JEU ET L'ÉTAT D'ESPRIT DE L'ÉQUIPE CONVIENNENT AUX FILLES

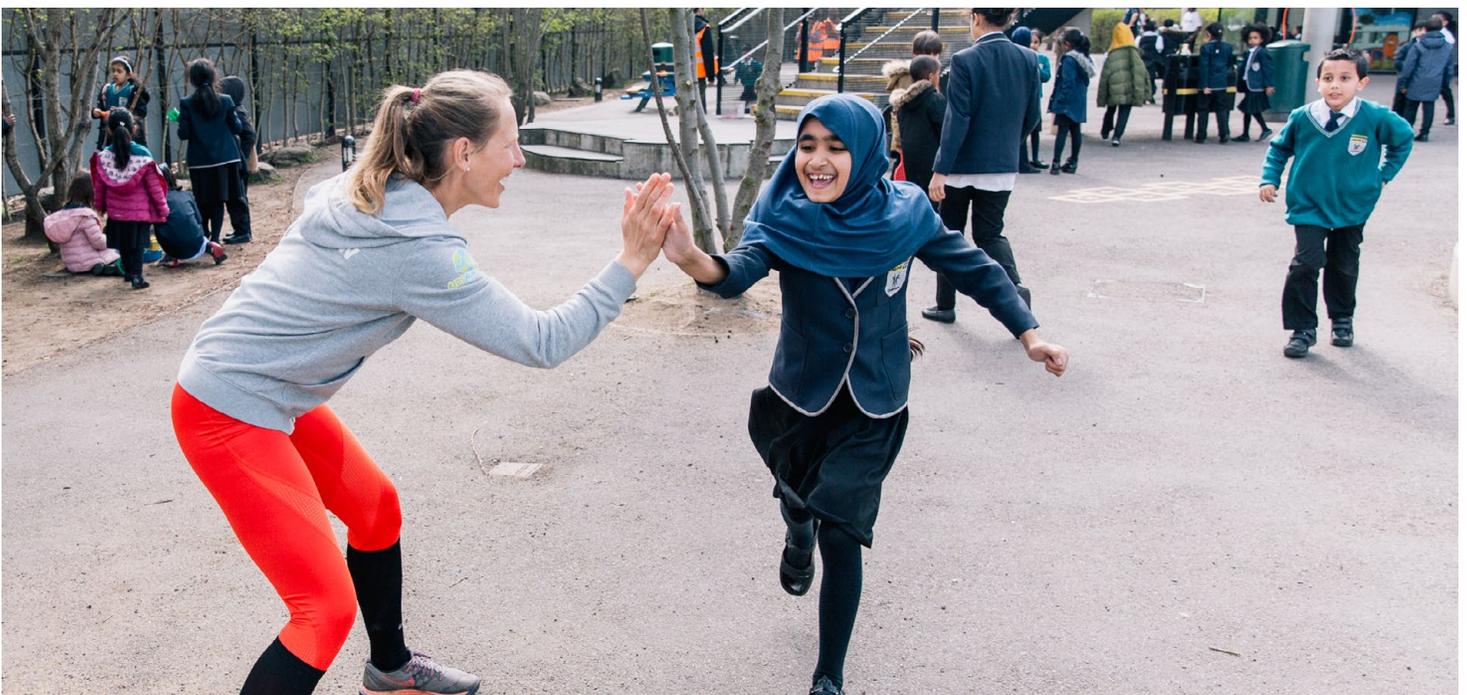
Plusieurs éléments basiques peuvent être pris en considération en amont pour créer un environnement pensé pour les filles. Il s'agit simplement de l'espace physique, du langage utilisé, des exemples mis en avant et des comportements encouragés. Les entraîneurs ne peuvent pas toujours agir directement sur certains éléments, comme les locaux par exemple. Cependant, il est essentiel qu'ils comprennent les besoins des filles au sein de leur équipe et qu'ils les défendent auprès des administrateurs du programme.

Les entraîneurs devraient prendre le temps d'examiner clairement l'espace de jeu et le milieu culturel de l'équipe afin de fournir l'équipement nécessaire pour mieux accueillir les filles. Voici par où commencer :

## CRÉER UN ENVIRONNEMENT SÉCURISÉ ET ACCUEILLANT, ET FOURNIR UN ÉQUIPEMENT ADÉQUAT

Pour créer un environnement accueillant:

- Vérifier que tous les espaces sont aussi sécurisés et accueillants que possible pour les filles. Il revient donc aux entraîneurs de privilégier les espaces exclusivement féminins, correctement surveillés, sans danger, bien éclairés et avec des sanitaires accessibles.





## UTILISER UN LANGAGE INCLUSIF

Même sans le vouloir, nous sommes tous responsables du maintien d'une culture de la masculinité du sport à travers le langage. L'un des exemples les plus flagrants est de s'adresser à l'équipe en disant « les gars », même si elle est mixte. Or, les filles n'étant pas des « gars », comment pourraient-elles se sentir incluses et concernées? Nous avons également l'habitude de prendre pour modèles des sportifs masculins. Quand vous citez des équipes, ne vous limitez pas au FC Barcelone, aux Tottenham Hotspurs, à l'Inter Milan ou au Hertha BSC. Pensez aussi au Chelsea LFC, aux Paris Saint-Germain Féminines et autres équipes de femmes.

## RÉFLÉCHIR À VOTRE FAÇON D'INCLURE LES FILLES

Prenez le temps de réfléchir à votre manière d'inclure les filles au quotidien dans votre démarche. Parlez de succès et de défis aux autres entraîneurs, aux administrateurs du programme et aux filles de l'équipe. Pensez aux types de préjugés que vous pourriez avoir concernant la participation des filles dans le sport et trouvez différents moyens d'échanger avec les jeunes et les parents au sujet des bonnes et des mauvaises images véhiculées autour des athlètes féminines. Pour cela, consultez la section "Comment amorcer la conversation" page [34](#).

## ASTUCE DE COACH

### CHANGER LES RÈGLES POUR INCLURE TOUT LE MONDE

Olga, qui entraîne au sein de Perspektiva à Moscou, change souvent les règles du jeu ou l'équipement qu'elle utilise afin d'inclure toutes les filles, quels que soient leurs besoins individuels. Par exemple, certaines filles refusent de participer à des activités de groupe, car elles ont peur des environnements de jeu rapide, d'être frappées par un ballon ou de ne pas réussir à courir aussi vite que les autres filles. En remplaçant le ballon par un autre plus léger, en commençant par un exercice lent ou en ne comptant pas le score tant que tout le monde n'a pas eu l'occasion de s'entraîner, elle parvient à inclure toutes les filles, malgré leurs différents besoins et peurs.



## 2. CRÉER UN LIEN AVEC LES FILLES

Lorsqu'un programme sportif veut promouvoir une démarche d'accueil adapté pour les filles, un élément clé est de bien choisir les personnes qui feront partie de l'expérience de ces filles. Une relation saine avec un adulte à l'écoute, comme l'entraîneur, leur permet de se sentir à leur place lors de la pratique sportive et participe à leur bon développement. Les entraîneurs peuvent servir d'exemple dans la prise des bonnes décisions, apporter leur soutien dans les moments difficiles et partager leur propre expérience pour que les filles comprennent que ce qu'elles traversent est normal.

**Le premier rôle de l'entraîneur est de montrer, à travers le sport, tout ce qu'une fille peut accomplir!**

- Les autres membres de l'équipe peuvent également être source d'inspiration et donner envie aux filles de s'impliquer.
- L'influence des pairs est importante, en particulier durant l'adolescence. C'est un outil puissant pour donner envie aux filles de faire du sport et les aider à se sentir bienvenues et en sécurité dans un environnement sportif, au lieu de s'y sentir nouvelles et à part.
- Les filles sont également plus susceptibles d'entretenir leurs relations avec leurs coéquipières en dehors des séances de sport, ce qui renforce l'entraide sur le terrain comme en dehors.

### ASTUCE DE COACH

#### DES CONVERSATIONS SÉRIEUSES

Rascha, qui entraîne au sein de Berlin Kickt en Allemagne, essaie toujours d'inclure des échanges individuels lors de chaque session. Rien ne vaut une conversation les yeux dans les yeux. Les filles se sentent prises au sérieux et le lien avec l'entraîneur, qui joue aussi un rôle de modèle, est renforcé. Résultat : les filles ont davantage confiance en elles et comprennent qu'il est important d'avoir son mot à dire.

Comme les filles ne sont pas toujours encouragées à faire du sport autant que les garçons, il est important de créer une relation avec leurs parents ou autres adultes faisant partie de leur vie. Plus vous démontrerez aux adultes combien le sport peut être bénéfique pour leurs filles, plus ils seront susceptibles de les encourager lorsqu'elles voudront en faire.

**BEA, ÉDUCATRICE SOCIALE DE LA FONDATION DU FC BARCELONE, PENSE QUE LES GARÇONS PARTICIPANT DE FAÇON RÉGULIÈRE AUX SESSIONS MIXTES SONT PLUS TOLÉRANTS ENVERS LES SPORTIVES QUE CEUX QUI LES COTOIENT DE FAÇON PONCTUELLE. L'INFLUENCE DES PAIRS**

Nazlı, qui enseigne le hip-hop à Istanbul, s'implique toujours dans une relation de confiance avec ses élèves. Elle met beaucoup de sincérité dans le moindre mouvement qu'elle partage avec les filles. C'est à travers ces activités de hip-hop et cette précieuse relation que les filles acquièrent l'assurance dont elles ont besoin dans la vie et dans le sport.



### 3. LAISSER LES FILLES ENTRER EN COMPÉTITION

Pendant longtemps, la compétition n'était pas considérée comme l'une des principales motivations incitant les filles à faire du sport. Cela fait des années que l'on perpétue des mythes selon lesquels les filles seraient là pour perdre du poids ou se faire des amis. Comme il est vrai que les filles donnent la priorité à l'aspect relationnel dans le sport, c'est parfois perçu comme incompatible avec la notion de compétition.



Mais l'un n'exclut pas l'autre. Il s'avère que les filles sont davantage motivées par des entraîneurs sachant leur proposer ces deux aspects du sport: créer de vrais liens au sein de l'équipe et fixer des objectifs d'amélioration et de compétition.

La compétition peut se décliner sous différentes formes et divers degrés. Les entraîneurs ont la possibilité d'élaborer des expériences sportives permettant aux filles de découvrir chaque exercice, d'apprendre à le maîtriser, puis d'y exceller. La compétition peut être stimulante pour les filles et les entraîneurs ne devraient pas hésiter à leur proposer des défis qui leur permettront de s'améliorer individuellement, en tant qu'équipe et contre leurs adversaires. Lorsqu'un entraîneur voit la compétition comme un travail de perfectionnement individuel et d'équipe, au lieu de s'intéresser uniquement au score final, il s'adresse à ses joueuses de façon plus personnalisée, ce qui les implique davantage.

#### ASTUCE DE COACH

#### ENCOURAGER LA CÉLÉBRATION D'UN BUT ET LA CONFIANCE EN SOI

Dinesh et Yvan, entraîneurs au sein de l'association Sport dans la Ville à Paris, misent sur l'ambiance en invitant les filles à célébrer leurs buts avec une danse de la victoire. « Elles gagnent en assurance sur le terrain et s'affirment dans leur jeu. Elles ont bel et bien leur place sur le terrain et elles la prennent. »



## 4. FOCALISER SUR LE PROGRÈS PLUTÔT QUE LE SCORE

- Les filles recherchent des entraîneurs capables de créer des environnements positifs où elles se sentent en sécurité, s'amuse et améliorent leurs compétences dans un esprit de compétition sain.
- Elles recherchent des entraîneurs dont le discours tient compte de leur développement et ne se base pas uniquement sur les victoires et les défaites de l'équipe.
- Ces entraîneurs s'attachent aux efforts fournis et au processus d'apprentissage d'une compétence plutôt qu'au résultat. Ils valorisent ce que les joueuses sont en mesure de maîtriser, aux progrès réalisés et non à la performance de chaque joueuse et de l'équipe.

Se rendre compte de ses propres progrès est un stimulus extrêmement puissant. Malheureusement, ce pouvoir stimulant est gâché si les filles ne prennent pas conscience de leurs progrès. C'est notre travail, en tant qu'entraîneur, de leur permettre de constater leurs progrès et d'opérer un changement d'état d'esprit pour passer de « je ne vais pas y arriver » à « je peux le faire ».

La définition de la réussite change quand un entraîneur s'attache à la progression plutôt qu'à la performance. C'est un moyen de ne pas féliciter les filles uniquement pour leurs victoires, mais aussi pour avoir amélioré des compétences essentielles dans le sport comme dans la vie et qui les rendront aussi plus performantes.

**Être félicitées pour leurs progrès participe à augmenter leur confiance en elles et les encourage à essayer de nouvelles choses et à prendre des risques, ce que les filles apprécient particulièrement dans le sport.**



### ASTUCE DE COACH

#### LES FILLES SE FIXENT DES OBJECTIFS ET MESURENT LEURS PROGRÈS

Alecia, qui entraîne au sein du programme Girls in the Game à Chicago, commence chaque année en demandant à chacune des filles de choisir une compétence qu'elle souhaite améliorer au cours de la saison. Pendant deux minutes durant chaque séance, elles font un exercice ciblant cette compétence tandis qu'Alecia note leur progression. À la fin de la saison, chaque fille peut voir combien elle s'est améliorée.



## 5. ENCOURAGER LES FILLES À ÊTRE COURAGEUSES, PAS PARFAITES

Les filles subissent une grande pression, notamment de la part des réseaux sociaux, les laissant croire qu'elles doivent toujours se montrer sous leur meilleur jour, être parfaites. Les filles reçoivent donc compliments et récompenses pour leur perfection, tandis que les garçons sont félicités et gratifiés lorsqu'ils prennent des risques. Souvent, la société conditionne les filles de sorte qu'elles sont moins enclines à tenter de nouvelles choses, surtout lorsqu'elles ne sont pas sûres d'y parvenir. Mais en n'essayant pas, elles ratent l'occasion de découvrir des disciplines qui pourraient leur plaire et dans lesquelles elles pourraient exceller. Difficile d'en apprendre davantage sur soi-même quand on n'ose pas prendre de risque et tenter de nouvelles expériences.



Pour aider les filles à oser tenter de nouvelles expériences, nous devons :

- Créer des environnements qui récompensent le courage, et non la perfection.
- Les filles doivent se sentir suffisamment en sécurité pour prendre des risques, savoir qu'elles ne seront pas jugées et que le courage dont elles font preuve en prenant un risque sera récompensé. Elles doivent savoir que ce qu'elles apportent à l'équipe est apprécié et que cette contribution a de l'importance.
- Pour cela, les entraîneurs doivent définir leurs attentes, accorder aux filles leur attention et féliciter celles qui tentent de nouvelles choses encore plus que celles qui réussissent leur performance. Quand tout le monde aura compris l'une des valeurs essentielles de l'équipe : l'important c'est d'essayer, même si le risque ne paie pas ; vos joueuses auront alors suffisamment d'assurance pour prendre des risques.

### ASTUCE DE COACH

#### NE JAMAIS OUBLIER LA BASE

Olivia, du programme Future Leaders in Sport soutenu par l'association Sported à Londres, met toujours beaucoup d'énergie dans ses cours de netball et tient à ce que les bases de ce sport soient abordées de façon à ce que les filles s'amuse : « Je pense qu'il faut s'assurer que les sessions rappellent toujours aux participantes les raisons pour lesquelles elles ont voulu faire ce sport et l'apprécient. Il faut que chaque séance soit ludique et structurée ! »



---

**OUTILS POUR  
ENTRAINEURS ET  
RESPONSABLES DE  
PROGRAMMES**

---



# CHECK-LIST DES ENVIRONNEMENTS PENSÉS POUR LES FILLES

## COMMENT UTILISER CETTE CHECK-LIST (RESPONSABLES DE PROGRAMMES)

Prévoyez un planning de vérification de cette liste : avant la saison, en milieu d'année et en fin d'année par exemple. Partagez cet outil avec les entraîneurs et instaurez un dialogue autour des réussites et des défis engendrés. Les entraîneurs doivent partager leurs impressions : comment s'en sortent-ils ? quel soutien les programmes peuvent-ils leur apporter ? Les responsables de programmes doivent aussi partager leurs impressions sur les réussites des entraîneurs et leur demander comment mieux les aider.

## COMMENT UTILISER CETTE CHECK-LIST (ENTRAÎNEURS)

Utilisez cet outil pour évaluer régulièrement si vous procurez aux filles un environnement adéquat. Pensez à leur demander leur avis sur ce qu'elles trouvent bien et ce qui pourrait être amélioré. Si un élément sur lequel vous n'avez aucun contrôle a besoin d'être changé, transmettez l'information au responsable du programme ou de la fédération.





# LA CHECK-LIST

## ESPACE SÉCURISÉ ACCUEILLANT ET CULTURE D'ÉQUIPE

- Les filles sont en sécurité lorsqu'elles arrivent sur le terrain ou dans le jeu.
- L'entrée et l'espace de jeu sont sans danger, bien éclairés et convenablement surveillés.
- Les toilettes des filles sont accessibles et convenablement entretenues. Poubelles et produits hygiéniques sont mis à disposition.
- Les filles sont expressément accueillies dans l'espace et incluses aux activités.
- Les filles voient des images de modèles féminins en action dans l'espace où elles pratiquent leur sport.
- Les filles voient des figures féminines qui leur ressemblent quand elles pratiquent une activité physique.
- Les filles ont la possibilité d'être actives dans un espace qui leur est strictement réservé.

## UN ÉQUIPEMENT ADÉQUAT

- Les filles ont accès à un équipement sportif adapté pour elles : taille adaptée aux filles, règles adaptées à leur sport, etc.
- Les filles ont accès à des affaires personnelles, comme une brassière de sport, un élastique, des chaussures de sport ou des crampons, qui leur permettent de participer aux activités sportives. Si elles ne possèdent pas ce matériel, les entraîneurs ou les responsables du programme essaient de les leur procurer.

## UN LANGAGE INCLUSIF

- Les filles (et les garçons) sont appelé(e)s par des termes neutres. Les entraîneurs ne s'adressent pas à l'équipe en disant « les gars ».
- Les filles entendent leurs entraîneurs citer de grandes athlètes féminines de façon positive (lorsqu'ils parlent d'équipes ou de performances célèbres).
- Les filles entendent leurs entraîneurs promouvoir d'importants événements de sport féminin comme les playoffs de la WNBA ou la Coupe du monde féminine de football.

## LE TEMPS DE LA RÉFLEXION

- Les filles ont l'occasion de réfléchir à leurs expériences de façon formelle ou informelle.
- Les filles ont l'occasion de donner leur avis aux entraîneurs concernant leurs expériences.
- Les filles voient leurs entraîneurs réfléchir à leurs préjugés sur les filles dans le sport et lutter activement contre eux.
- Les filles voient leurs entraîneurs intervenir lorsqu'ils sont témoins de commentaires ou d'actes minimisant leurs capacités dans le domaine du sport.



# STRATÉGIES D'ENTRAÎNEMENT

## 1. APPRENDRE LES PRÉNOMS

Même si cela semble élémentaire, trop nombreux sont les entraîneurs qui ne prennent pas la peine d'apprendre le prénom de leurs athlètes ou mettent trop de temps à le faire ou n'utilisent tout simplement pas leur prénom. Chaque entraîneur devrait avoir une méthode pour apprendre ces prénoms, sans avoir peur d'avouer à leur équipe que cela leur demande des efforts. D'ailleurs, il ne suffit pas d'apprendre ces prénoms, il faut les utiliser pour s'adresser à chacun durant chaque séance.

## 2. CRÉER DES CERCLES DE COMMUNICATION

Les cercles créent un sentiment d'inclusion et de sécurité. Ils mettent tout le monde au même niveau, y compris les entraîneurs. Les filles sont plus susceptibles de nouer des liens entre elles et avec leur entraîneur si elles se sentent équitablement valorisées et entendues. Les cercles permettent aussi aux joueuses de se sentir en sécurité, car rien ne peut venir de derrière elles, il y a toujours quelqu'un qui surveille leurs arrières. Elles peuvent donc se décontracter et prêter attention à ce qui arrive à l'équipe.

## 3. POSER DES QUESTIONS

Montrez votre intérêt pour les filles et impliquez-les dans leur apprentissage en leur posant des questions plutôt qu'en leur donnant des consignes. Répondre à des questions permet aux filles de renforcer leurs capacités de pensée rationnelle et de prise de décision.

## 4. METTRE EN AVANT TOUTES LES FORMES DE CONTRIBUTION

Dans le sport de haut niveau, chaque joueur contribue au succès de l'équipe. Le mérite ne revient pas uniquement à l'entraîneur, au capitaine et aux meilleurs joueurs. Chacun contribue à sa façon, que ce soit en encourageant ses coéquipiers, en faisant preuve

d'une éthique exemplaire ou en ne reculant devant aucun défi en compétition. Encouragez vos joueuses à trouver la forme de contribution qu'elles peuvent apporter à l'équipe. À vous d'observer, de déceler, de mettre en avant et de récompenser ces contributions qui passent parfois inaperçues. Il est essentiel que l'équipe se rende compte que la contribution de chacune est à la fois positive et nécessaire.

## 5. LAISSER LES FILLES SE FIXER DES OBJECTIFS

Encouragez les filles à fixer elles-mêmes les objectifs qu'elles souhaitent atteindre en les aidant à identifier ce qu'elles sont en mesure de maîtriser. Seules, elles ne peuvent peut-être pas influencer sur le résultat final d'un match, mais la façon dont elles s'y préparent et les efforts qu'elles fournissent pendant ne tiennent qu'à elles. Aider les filles à se concentrer sur ce qui dépend d'elles, comme travailler dur, ne pas baisser les bras et faire preuve de courage, permettra d'améliorer les performances individuelles et celles de l'équipe.

## 6. CRÉER UNE CULTURE DE LA COMPÉTITION

La compétition peut se décliner sous de nombreuses façons. Prévoyez différents exercices dans lesquels les filles peuvent être en compétition seules avec elles-mêmes ou à plusieurs face à leurs coéquipières. Encouragez-les à établir des « records personnels », ce qui les incitera à se concentrer sur leur propre progression autant que sur leur progression par rapport à leurs coéquipières ou leurs adversaires. En donnant aux filles l'occasion d'être en compétition dans différents contextes à l'entraînement, vous leur donnez plus de chances de réussite le jour du match!



# STRATÉGIES D'ENTRAÎNEMENT

## 7. FÉLICITER LES BONS GESTES DE LA BONNE MANIÈRE

En tant qu'entraîneur, vous détenez un formidable pouvoir, celui de fixer la ligne de conduite et les priorités de l'équipe. Les actions que vous récompensez sont celles que les joueuses vont s'attacher à reproduire. Ne dites pas simplement « bravo », mais veillez à souligner par vos remarques chaque comportement qui bénéficie à l'équipe. Il doit s'agir d'actions que les joueuses sont capables de réaliser, pour qu'elles se rendent compte qu'elles ont le pouvoir de s'améliorer et d'apprendre de nouvelles choses.

## 8. FAIRE DU COURAGE LA PRIORITÉ

Beaucoup de filles ressentent la pression de devoir être parfaites dans tout ce qu'elles font. Cette quête de perfection peut les empêcher d'essayer de nouvelles choses, surtout si elles ne sont pas sûres de pouvoir les maîtriser. Pour encourager les filles à prendre des risques et tenter de nouvelles choses, faites l'effort délibéré de récompenser le courage. Faites en sorte que le courage soit la valeur la plus reconnue dans votre équipe, car la plus importante, en apprenant aux filles à féliciter chaque action courageuse de leurs coéquipières. Vous pouvez aller jusqu'à remplacer le titre de « Meilleure joueuse » par celui de « La plus courageuse des joueuses ».

## 9. BALAYER LES ERREURS

Si les filles ont trop peur d'essayer de nouvelles choses, elles n'auront jamais la chance de ressentir la confiance et la joie que procure le fait de se lancer dans l'inconnu. Le meilleur argument que vous pourrez leur présenter, c'est que vous n'êtes pas parfait(e). Cela signifie qu'elles n'ont pas à l'être. Racontez-leur vos erreurs pour qu'elles osent faire les leurs. Encouragez les filles à passer à autre chose quand elles font une erreur : faites un geste qui leur rappelle que ce n'est pas grave de faire des erreurs et que le jeu continue.

## 10. DONNER LE TEMPS AUX FILLES DE PARLER

Les entraîneurs devraient prendre le temps à la fin de chaque séance de laisser les filles parler de ce dont elles ont envie. Donnez-leur l'occasion d'être entendues et d'apprendre à mieux se connaître pour tisser des liens entre coéquipières.





# ENTRAÎNER DES EQUIPES MIXTES



Selon de nombreux programmes et entraîneurs, la création d'un bon environnement pour les filles commence par la séparation entre les garçons et les filles, en proposant notamment des séances rien que pour les filles. Nous savons que cette approche peut être intéressante (notamment lorsqu'elle donne à des filles marginalisées l'occasion de participer à l'abri des regards des garçons). Toutefois, il est important de reconnaître l'intérêt de donner aux garçons et aux filles l'occasion de concourir ensemble.

La Women's Sports Foundation recommande de mettre en compétition garçons et filles dans des équipes mixtes avant la puberté, quand les disparités sont plutôt entre individus qu'entre genres. L'association reconnaît également l'intérêt de poursuivre cette pratique au-delà de la puberté, lorsque des bonnes conditions sont réunies.<sup>7</sup>



### **Les stratégies proposées dans ce guide s'appuient sur les principaux éléments mis en lumière par différentes études pour créer une bonne expérience sportive pour les filles.**

La plupart de ces stratégies sont des solutions pour surmonter les obstacles auxquels les femmes et les filles sont confrontées depuis des siècles dans le sport. Elles ont pour but d'aider les entraîneurs à éviter les pièges classiques et dépasser les préjugés sur les athlètes féminines. Ces stratégies sont tout à fait indiquées dans le cadre d'équipes mixtes.

### **Les stratégies qui permettent de créer une bonne expérience pour les filles sont souvent des stratégies qui fonctionnent aussi bien pour les garçons et les équipes mixtes.**

L'essentiel de ces stratégies est de donner la priorité au lien entre coéquipiers, d'encourager les jeunes à prendre des risques, de focaliser sur le processus d'apprentissage et de fournir à chaque athlète ce dont il ou elle a besoin pour réussir. Et même si s'assurer que chaque athlète filles dispose des outils dont elle a besoin pour réussir nous demande plus d'efforts, le fait de les fournir ne diminue en rien l'expérience des garçons.

<sup>7</sup><https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2019/08/issues-related-to-girls-and-boys-competing-with-and-against-each-other-in-sports-and-physical-activity-settings-the-foundation-position.pdf>



# POINTS CLÉS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION POUR ENTRAÎNER DES ÉQUIPES MIXTES

Filles et garçons voient souvent le sport différemment. Les garçons sont davantage enclins (et encouragés) à essayer différents sports. Certains ont plus facilement accès au sport que d'autres. Il faut parfois gérer des problèmes de harcèlement et des moqueries. Les parents, les soignants, les entraîneurs et même les joueurs peuvent avoir des préjugés (conscients ou inconscients) qui ont un impact sur l'expérience des enfants. En tant qu'entraîneur d'une équipe mixte, vous devez penser à :

## 1. FAIRE ATTENTION QUAND VOUS FAITES DES GROUPES

Comme dans toute équipe, les équipes mixtes sont constituées de joueurs et joueuses avec des aptitudes différentes. Les environnements les plus propices au développement des jeunes sur tous les plans sont ceux où les groupes sont faits en fonction du niveau technique et de l'expérience, et non en fonction de l'école, du genre, de la taille ou de l'âge.

## 2. ÉVITER DE FAIRE LA DIFFÉRENCE EN CHANGEANT LES RÈGLES

Beaucoup de programmes pensent « mettre tout le monde à égalité » en changeant les règles pour les filles. Par exemple, les buts marqués par une fille comptent double, ou bien les filles doivent jouer au moins tant de minutes... Au lieu de mettre en valeur le rôle des filles, cela ne fait qu'attirer l'attention sur les différences entre filles et garçons. Mieux vaut avoir les mêmes critères pour les deux. Ainsi, dans le cadre d'un tournoi de basket mixte par exemple, établissez qu'il faut 3 filles et 2 garçons sur le terrain pendant la première moitié du match, puis 3 garçons et 2 filles durant l'autre moitié.

## 3. FAIRE ATTENTION À VOS ENCOURAGEMENTS

Nos préjugés naturels nous amènent souvent à récompenser des comportements que nous pensons propres à un genre ou à l'autre. Lorsque l'on entraîne des filles et des garçons ensemble, il est encore plus important d'éviter de renforcer ces stéréotypes et de féliciter chacun(e) pour les qualités auxquelles nous accordons le plus d'importance. Par exemple, l'entraîneur doit encourager tout aussi fort un joueur ou une joueuse qui essaie une technique nouvelle que lorsqu'il ou elle marque un point ou remporte une course.





---

# PLAN DE SÉANCE

---



# PLAN DE SÉANCE (GÉNÉRAL/ADAPTÉ À CHAQUE SPORT)

## COMMENT UTILISER CE PLAN DE SÉANCE (RESPONSABLE DE PROGRAMME)

Utiliser un modèle de plan de séance pendant l'entraînement est un bon moyen pour vos entraîneurs de se rappeler les concepts clés que vous avez partagés avec eux. Transmettez-leur le modèle ci-dessous pour qu'ils intègrent au moment opportun les stratégies qui, comme nous l'avons démontré, aideront les filles à profiter au mieux de leur expérience sportive. Un bon entraînement est un entraînement axé à la fois sur le renforcement d'aptitudes techniques et sur les compétences personnelles essentielles qui servent autant dans la vie que sur le terrain.

## COMMENT UTILISER CE PLAN DE SÉANCE (ENTRAÎNEUR)

En tant qu'entraîneur, vous orchestrez chaque entraînement. En inscrivant vos entraînements dans un cadre cohérent, vous pourrez instaurer de bonnes habitudes d'accompagnement et créer le meilleur des environnements pour le développement de vos joueuses. Ce plan de séance vous permet d'intégrer au moment opportun les stratégies qui, comme nous l'avons démontré, aideront les filles à profiter au mieux de leur expérience sportive. Un bon entraînement est axé à la fois sur le renforcement d'aptitudes techniques et sur les compétences personnelles essentielles qui servent autant dans la vie que sur le terrain.





## DURÉE

(séance de 90 minutes)

## PHASE D'ENTRAÎNEMENT

## STRATÉGIES DE L'ENTRAÎNEUR

**5 MIN**

### CRÉATION D'UN CERCLE

Instaurez une routine afin que les filles sachent à quoi s'attendre (par ex. comment chaque entraînement va commencer). Exposez-leur les grandes lignes de la séance et laissez-les échanger à propos de tout ce qu'elles ont en tête avant de débiter l'entraînement.

Toujours [créer des cercles de communication](#): les cercles mettent tout le monde au même niveau et permettent de se sentir en sécurité, car il y a toujours quelqu'un qui surveille nos arrières!

[Poser des questions](#): vérifiez comment vont vos joueuses physiquement et moralement!

**10 MIN**

### ÉCHAUFFEMENT

Élaborez un échauffement cohérent, actif et axé sur l'interaction. C'est encore mieux si les filles prennent les commandes après les premiers exercices. C'est le moment où elles peuvent se détacher de ce qui a pu leur arriver dans la journée et se concentrer sur l'entraînement.

En début de saison, profitez de ce moment pour [apprendre](#) les prénoms!

**15 MIN**

### COHÉSION D'ÉQUIPE

Proposez une activité qui demande beaucoup d'énergie pour fournir un véritable effort physique. Ce doit aussi être l'occasion de travailler avec différentes coéquipières pour résoudre ensemble un problème ou apprendre à mieux se connaître.

Observer les joueuses réaliser quelque chose de positif et mettre en avant [toutes les](#) formes de contribution: félicitez les bons gestes de la bonne manière en soulignant ce qu'elles peuvent maîtriser: soutenir leurs coéquipières, donner le meilleur d'elles-mêmes et surtout [faire du courage d'explorer une priorité!](#)

**15 MIN**

### PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE

Présentez la technique du jour. Par exemple au basket, partez d'un exercice simple et ajoutez une difficulté pour proposer différents défis:

- 16. Augmenter la vitesse (par ex., dribbler plus vite)
- 17. Augmenter la pression (par ex., dribbler face à une défenseuse)
- 18. Gérer la fatigue (par ex., dribbler plus longtemps sur plus de distance)

[Laissez les filles fixer leurs objectifs!](#)

Rappelez aux joueuses [qu'il faut balayer les erreurs et](#) détournent leur attention sur les progrès qu'elles ont faits en leur demandant « Comment y es-tu arrivée ? »

**30 MIN**

### JEUX

Passez à des jeux qui leur permettront de renforcer la technique du jour. Faites preuve de créativité et prévoyez de nombreuses activités !

N'oubliez pas de réserver un peu de temps pour la réflexion et l'évaluation : modifiez les règles du jeu pour mettre en évidence la technique travaillée.

[Créez une culture de la compétition](#):

proposez aux joueuses de battre leurs records personnels, de s'associer pour réaliser un record d'équipe ou de désigner l'équipe gagnante du jour.

Pensez à féliciter les joueuses qui [font du courage la priorité, prennent des risques et tentent de nouvelles choses!](#) Ce sont des aspects importants à souligner, en particulier à certains moments!

**15 MIN**

### 15' RÉCUPÉRATION ET REGROUPEMENT

Suivez toujours la même routine en fin de séance, pour passer du retour au calme à la fin de l'entraînement.

Donner aux joueuses le temps de se connecter entre elles et de parler de ce qui s'est passé.

Au lieu de dire aux joueuses ce que vous pensez de la séance du jour, [posez des questions](#): Qu'avez-vous retenu aujourd'hui ? Qu'avez-vous aimé ? Que feriez-vous différemment ?

[Donnez le temps aux filles de parler!](#)



---

# **LISTE DE COMPORTEMENTS**

**(DESTINÉE AUX RESPONSABLES DE PROGRAMMES  
ET AUX FORMATEURS D'ENTRAÎNEURS)**

---

# COMMENT L'UTILISER

**CETTE LISTE DE COMPORTEMENTS PEUT ÊTRE UTILISÉE DE DIFFÉRENTES MANIÈRES, PAR EXEMPLE :**

## **ASTUCE DU JOUR**

Diffusez une de ces astuces chaque jour d'entraînement de la saison pour rappeler aux entraîneurs qu'ils doivent répondre aux besoins spécifiques des filles chaque fois qu'ils interagissent avec leur équipe (ces astuces peuvent être imprimées sur les plans de séance ou dans le manuel d'entraînement, ou bien envoyées par e-mail, par SMS, via une application, etc.)

---

## **POUR DÉFINIR LES ATTENTES ENVERS LES ENTRAÎNEURS ET PERMETTRE LEUR ÉVALUATION**

Choisissez les comportements les plus pertinents par rapport à votre programme (ceux qui auront la meilleure influence ou ceux qui correspondent aux domaines dans lesquels votre programme a le plus besoin de s'améliorer). Partagez ces comportements directement avec les entraîneurs pour illustrer vos attentes. Cela peut s'accompagner de la création d'un outil permettant aux administrateurs ou aux formateurs des entraîneurs d'évaluer ces derniers en exercice. Ces évaluations seront le point de départ d'une conversation suivie avec les entraîneurs au sujet de leurs compétences et de ce qu'ils peuvent améliorer pour répondre à chacune de vos attentes.

---

## **POUR ENCOURAGER UNE RÉFLEXION CONSTANTE**

Afin d'aider les entraîneurs à s'auto-évaluer et envoyer un retour d'informations pertinent, ce qui implique de répondre à quelques questions relatives à la liste de comportements après chaque entraînement. Cela leur permet de se rappeler ce qui est important et de prendre l'habitude de se demander ce qui a marché et ce qui n'a pas marché durant la séance.



# LISTE DE COMPORTEMENTS

## LEGEND



CRÉER UN LIEN



PAS PARFAITE MAIS COURAGEUSE



PROGRÈS VS SCORE



FILLES INCLUSES



OUI À LA COMPÉTITION

## 1. APPRENDRE LES PRÉNOMS

Les joueuses devraient pouvoir choisir comment elles souhaitent être appelées. Interrogez les entraîneurs pour vérifier s'ils connaissent les prénoms de chacune de leurs joueuses

## 2. ATTENTION AU LANGAGE

Choisissez un jour pour compter le nombre de fois où vous entendez les entraîneurs dire « les gars » pour parler du groupe. Organisez une compétition entre eux pour qu'ils utilisent des mots plus neutres comme « les ami(e)s » ou « les athlètes »

## 3. ÉTABLIR UNE LISTE DE « RÈGLES D'ÉQUIPE »

Les entraîneurs doivent soumettre une liste de « règles d'équipe » en veillant à clairement formuler l'importance de prendre des risques et de tenter de nouvelles choses

## 4. POSER DES QUESTIONS

Les entraîneurs qui posent des questions à leurs joueuses les impliquent dans l'apprentissage et les aident à stimuler la partie de leur cerveau impliquée dans la réflexion pendant qu'elles jouent. Pendant l'observation des entraîneurs, compter combien de fois l'entraîneur pose une question quand il interagit avec les joueuses.

## 5. DÉVELOPPER LE SENTIMENT D'APPARTENANCE

Encouragez les entraîneurs à créer avec leurs équipes un symbole qui représente leur identité, comme un drapeau ou une mascotte. Essayez d'allouer un budget à l'impression de ce symbole sur des autocollants, des pin's ou des bracelets. C'est un petit investissement qui durera longtemps.

## 6. VÉRIFIER LA PARITÉ DES ADULTES POUVANT SERVIR DE MODÈLES

Combien d'entraîneurs femmes font partie de votre programme? Sont-elles aussi nombreuses que les hommes? Combien d'équipes féminines sont entraînées par des femmes? Combien d'équipes masculines le sont? Avez-vous des femmes en charge de postes de direction? Les filles ont-elles l'occasion de voir ces femmes en action?

## 7. CRÉER UN CERCLE

Observez les entraîneurs pour voir s'ils s'adressent à leurs équipes en formant un cercle. Les cercles mettent tout le monde au même niveau, favorisent le lien et permettent de se sentir en sécurité, car il y a toujours quelqu'un qui surveille nos arrières.

## 8. DÉBRIEFER DE DIFFÉRENTES FAÇONS

Encouragez les entraîneurs à varier les échanges. Ils ne doivent pas systématiquement demander à leur équipe de parler de leur expérience devant tout le groupe. Encouragez les échanges à deux ou par petits groupes.

## 9. VÉRIFIER LES EXEMPLES

Quand les entraîneurs citent de célèbres athlètes en exemple, s'agit-il toujours d'hommes? Y a-t-il des affiches d'athlètes féminines dans les locaux? Le programme met-il en valeur le cursus des entraîneurs femmes autant que celui des hommes?

## 10. DONNER MOINS D'IMPORTANCE À LA PERFECTION

Les entraîneurs se polarisent-ils davantage sur le résultat que sur le courage qu'il faut pour essayer quelque chose de nouveau? Rappelez-leur qu'ils doivent encourager tout particulièrement la prise de risque et l'apprentissage par l'erreur.



# LISTE DE COMPORTEMENTS

## 11. DONNER DE L'IMPORTANCE À CHAQUE CONTRIBUTION

Chaque jeune fille est-elle capable d'identifier ce qu'elle apporte à l'équipe ? Demandez à trois joueuses ce qu'elles pensent apporter à leur équipe.

## 12. DONNER LE TON

Avez-vous partagé un exemple de nouvelle expérience que vous avez tentée et ratée récemment ? Si nous voulons que les entraîneurs admettent leurs failles et partagent leurs expériences afin que les filles n'aient pas peur de tenter de nouvelles choses, nous devons faire en sorte que les entraîneurs n'aient pas peur d'admettre leurs failles. Faites de « Tenter quelque chose de nouveau » le sujet de votre prochaine réunion ou newsletter adressée aux entraîneurs.

## 13. APPRENDRE À CONNAÎTRE VOTRE ÉQUIPE

Faites une liste des entraîneurs de votre club ou association. Pouvez-vous (ou un autre administrateur) identifier pour chacun d'entre eux une personne faisant partie de sa vie ? Si la réponse est non, apprendre à connaître cet entraîneur doit devenir l'une de vos priorités. Encouragez les entraîneurs à en faire de même avec leurs joueuses.

## 14. SE RENDRE COMPTE DE LA PRISE DE RISQUE

Intégrez un langage qui aide les entraîneurs à voir la différence entre les zones de confort et les zones d'apprentissage et encouragez-les à réfléchir à l'endroit où ils se situent pendant les différentes phases de l'entraînement. Une fois qu'ils en ont conscience pour eux-mêmes, ils peuvent commencer à aider les filles à identifier dans quelle zone elles se situent.

## 15. ENCOURAGER LES COMPLIMENTS

Demandez aux entraîneurs chaque fois que vous les voyez de vous dire quelque chose de positif sur l'une des filles de leur équipe. Ensuite, vous pouvez leur demander de parler d'une difficulté, mais commencez toujours par le positif.

## 16. CONTRÔLER LES SANITAIRES

Sont-ils propres et bien éclairés? Y a-t-il des poubelles dans toutes les toilettes que les filles peuvent utiliser ? Demandez aux entraîneurs de vérifier l'état des locaux.

## 17. PARTAGER LE POSITIF

Terminez chaque réunion avec les entraîneurs par une remarque leur permettant de faire part de leurs observations. Vérifiez qu'ils font de même à la fin de chaque entraînement.

## 18. SOULIGNER L'ESPRIT DE COMPÉTITION

Faites un exercice de réflexion et félicitez en particulier les filles qui ont le plus fait preuve d'esprit de compétition, que ce soit envers elles-mêmes, par rapport au reste de l'équipe ou pour leur équipe

## 19. CRÉER DES ESPACES POUR LES FILLES

Consultez le planning du programme. Y a-t-il un moment de la journée où les filles peuvent être dans un espace sans garçons ? Si la réponse est non, pouvez-vous prévoir un tel créneau ? Si oui, ce créneau est-il le plus approprié pour les filles ? Certaines filles ont besoin de cet espace protégé pour se sentir plus en confiance et plus à l'aise.

## 20. LAISSER LES FILLES CHOISIR

Rappelez aux entraîneurs de laisser les filles planifier ensemble la séance de temps en temps. Elles se sentiront impliquées et les entraîneurs pourront découvrir ce qu'elles préfèrent faire au sein de l'équipe.

## 21. DEMANDER LEUR AVIS AUX FILLES

Favorisez l'échange en demandant aux entraîneurs, de façon formelle et informelle, ce qu'ils pensent du déroulement de la saison. Partagez avec eux votre projet de demander directement leur avis aux filles et à leurs parents (de façon formelle) pour qu'ils sachent à quoi s'attendre. Encouragez les entraîneurs à demander l'avis des joueuses de différentes manières.



# LISTE DE COMPORTEMENTS

## 22. UTILISER LES NOMS D'ÉQUIPES FÉMININES

Si vous organisez un tournoi dans le cadre du programme, demandez aux équipes de prendre les noms d'équipes professionnelles féminines, y compris aux équipes de garçons.

## 23. SAVOIR CE QU'ELLES ONT APPRIS

Informez les entraîneurs en début de saison que vous allez régulièrement demander aux filles quels sont les progrès qu'elles ont faits au cours de cette saison. Choisissez quelques dates, assistez à l'entraînement et demandez aux filles ce qu'elles ont appris. Demandez aux entraîneurs de veiller à ce que chaque joueuse soit capable d'identifier une compétence qu'elle a améliorée au cours de la saison.

## 24. METTRE EN PLACE DES RITUELS D'ÉQUIPE

Quand vous assistez à un événement ou un entraînement, voyez-vous les joueuses partager un moment qui reflète le sentiment d'appartenance à un groupe, comme pousser un cri d'équipe, choisir un nom d'équipe ou toute autre activité qu'elles font toujours toutes ensemble?

## 25. REMPLACER « PAS » PAR « PAS ENCORE »

Que se passe-t-il quand une fille dit « je n'y arrive pas » ? Son entraîneur lui répond-il par des encouragements ? Les adultes aident les jeunes athlètes à se concentrer sur la possibilité de s'améliorer et à prendre confiance. Demandez à vos entraîneurs d'ajouter « encore » à la fin de la phrase chaque fois qu'on lui dit « je n'y arrive pas ».

## 26. UTILISER UNE BOÎTE À IDÉES

Encouragez les entraîneurs à donner aux filles la possibilité de donner leur avis par écrit anonymement et de le déposer dans une boîte. Toutes les joueuses doivent écrire quelque chose pour que chacune ose proposer des idées, sans avoir peur que l'on sache qui a écrit quoi.

## 27. GARANTIR LA RÉUSSITE DE CHAQUE FILLE

Chaque jeune fille a quelque chose de positif à apporter à son équipe et c'est à l'entraîneur de s'assurer qu'elle ait l'occasion de le faire. Demandez aux entraîneurs comment ils ont encouragé leurs joueuses à prendre des risques, à tenter de nouvelles choses et comment chacune a pu ainsi découvrir ce qu'elle pouvait, elle, apporter à son équipe.

## 28. DÉTERMINER LE MOT DU JOUR

Choisissez le mot du jour pour l'ensemble du club ou du programme. Pensez aux mots comme « force » ou « détermination », des qualités pour lesquelles les filles ne sont pas toujours récompensées. Ce jour-là, tous les entraîneurs devront reconnaître les actions de leurs joueuses illustrant le mot du jour et les en féliciter.

## 29. PRÉVOIR UN TEMPS DE RÉFLEXION

Rappelez aux entraîneurs qu'ils doivent varier les moments de réflexion à chaque séance en demandant aux filles d'échanger à deux ou par petits groupes.

## 30. CRÉER LES « POINTS DE PRISE DE RISQUE »

Créez une forme de comptage de « points de prise de risque » et transmettez-la à vos entraîneurs aujourd'hui. Encouragez-les à compter le nombre de fois où ils voient une joueuse essayer quelque chose de nouveau et à l'en féliciter à la fin de la journée.

## 31. NE PAS OUBLIER LES BASES

Les entraîneurs doivent consacrer quelques minutes par jour à un exercice rituel qui renforce les bases de leur discipline. Vous pouvez procurer un modèle de rituel aux entraîneurs qui le souhaitent ou les laisser choisir tout seuls. L'important est que les filles s'entraînent à faire ces mouvements tous les jours avant de passer à un autre exercice pour qu'elles puissent constater leurs progrès au fil du temps.



# LISTE DE COMPORTEMENTS

## 32. DEMANDER « COMMENT Y ES-TU ARRIVÉ(E) ? »

rendez cette question rituelle en la posant régulièrement à vos entraîneurs. Expliquez-leur comment cette question les force à s'approprier leurs accomplissements et à réfléchir au chemin parcouru pour réussir. Ensuite, encouragez-les à faire de même avec leurs joueurs et joueuses.

## 33. ÉTABLIR DES RECORDS PERSONNELS

Encouragez les entraîneurs à inciter les filles à établir leur record personnel (sans se comparer à leurs coéquipières) et à essayer de le battre. Félicitez les entraîneurs lorsqu'ils aident les filles à établir un nouveau record!

## 34. AUGMENTER PUIS RELÂCHER LA PRESSION

Formez les entraîneurs pour qu'ils comprennent le pouvoir de faire monter puis retomber la pression lors de l'enseignement de techniques. Lorsqu'ils enseignent une nouvelle technique, les entraîneurs augmentent la pression afin d'amener les filles au-delà de leur zone de confort pour entamer le processus de maîtrise de ladite technique. Ce que l'on ne fait pas, en général, c'est faire retomber la pression après avoir poussé les filles en dehors de leur zone de confort. Si on diminue la pression, même si l'on continue à répéter l'exercice, les filles retrouvent la sensation de contrôle et d'accomplissement. Elles sont alors prêtes à relever le prochain défi.

## 35. PENSER LA FORMATION DE GROUPES

Demandez aux entraîneurs, durant la phase de planification ou de réflexion, leur point de vue sur la formation de groupes. Rappelez-leur qu'il faut donner aux filles de nombreuses occasions de travailler avec les différents membres de l'équipe afin qu'elles se sentent à l'aise avec chacune de leurs coéquipières. La confiance favorise l'apprentissage !

## 36. UTILISER LES GROUPES POUR PERMETTRE LE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES

Parité est un atout pour le faire. Encouragez les entraîneurs à former des groupes opposant des filles de niveau homogène. Si l'écart de niveau est trop grand, il faut alors demander aux filles pour qui la compétence est acquise d'aider celles encore en phase d'apprentissage.

## 37. CÉLÉBRER LA « JOUEUSE DU MATCH »

Trouvez un moyen de mettre à l'honneur la « joueuse du match » de chaque équipe. Rendez l'information publique sur le site Internet, par e-mail ou en lui décernant ce titre sous forme de prix ou de diplôme.

## 38. PROPOSER UN MOMENT AGRÉABLE EN FAMILLE

Prévoyez une journée dédiée aux familles afin de mettre à l'honneur toutes les personnes importantes dans la vie des joueuses. C'est un excellent moyen de cultiver le lien avec le sport et d'influencer la participation des jeunes filles : plus leur famille s'investit dans l'expérience, plus elles s'y attacheront.

## 39. ENSEIGNER DE NOUVEAUX SPORTS ET DE NOUVELLES TECHNIQUES

Faites venir des experts d'autres disciplines pour faire des démonstrations. Cette nouvelle formation aide vos joueuses à devenir des athlètes complètes. C'est aussi l'occasion pour les filles les moins à l'aise de l'équipe de se découvrir des aptitudes pour un autre sport

## 40. SAVOIR CE QUI SE PASSE SUR ET EN DEHORS DU TERRAIN

Essayez de vous tenir au courant de l'état d'esprit des athlètes et de les soutenir. Demandez aux entraîneurs ce qui se passe dans leur vie et dans celle des joueuses. Mettez en valeur les accomplissements dont vous entendez parler sur les plateformes de communication du programme.



---

# COMMENT FORMER LES ENTRAÎNEURS (RESPONSABLES DE PROGRAMMES /FORMATEURS D'ENTRAÎNEURS)

---



# COMMENT FORMER LES ENTRAÎNEURS

## RESPONSABLES DE PROGRAMMES / FORMATEURS D'ENTRAÎNEURS

Maintenant que vous savez ce dont les filles ont besoin au sein de leur environnement sportif, comment vous assurez-vous que vos entraîneurs le leur apportent ? Vous trouverez ci-dessous une liste de quatre grands changements à prendre en compte lors de l'élaboration d'un programme de formation destinée aux entraîneurs:

### 1. CRÉER UNE EXPÉRIENCE

Nul ne peut transmettre ce qu'il ne sait pas. C'est particulièrement valable pour les entraîneurs, qui enseignent souvent comme ils ont appris. Étant donné que nous demandons à la plupart des entraîneurs d'entraîner autrement, ils doivent en faire l'expérience pour comprendre. C'est donc à nous de définir le modèle d'entraînement que nous souhaitons voir. Voici différents aspects à prendre en compte dans la formation:

#### Comment créer un lien

- Poser des questions: commencer les réunions par des questions. Demandez aux entraîneurs de développer quand ils souhaitent prendre la parole, proposez-leur des occasions structurées de répondre à des questions, en binômes ou par petits groupes.
- Débriefez ou donnez des instructions en formant un cercle afin que tout le monde se retrouve au même niveau.
- Considérez vos coéquipiers de la même manière que vous souhaitez qu'ils se considèrent entre entraîneurs et comme vous souhaitez que les filles qu'ils entraînent se considèrent entre elles.

#### Comment encourager les entraîneurs à être courageux, pas parfaits

- Donnez toujours des réponses encourageantes, évitez de critiquer la contribution d'un entraîneur et remerciez-le pour son partage.

- Invitez (sans jamais forcer) à participer: permettez aux entraîneurs d'être aux commandes de leur expérience pour qu'ils permettent à leur tour aux joueuses d'être aux commandes de la leur.

#### Comment se focaliser sur le progrès plutôt que le score

- Établir un point de comparaison: donnez aux entraîneurs la possibilité d'intégrer leur point de départ dans leur réflexion.
- Demandez aux entraîneurs quelles nouvelles choses ils s'engagent à tenter.
- Effectuez un suivi: rappelez aux entraîneurs les nouvelles choses qu'ils ont tentées et demandez-leur comment ils y sont arrivés.

#### Comment laisser les entraîneurs entrer en compétition

- Proposez différentes façons d'être en compétition durant la formation : face à un objectif, pour établir un record personnel ou d'équipe, contre une autre équipe...
- Organisez des compétitions ludiques pour les parties moins agréables du métier d'entraîneur, comme rendre les feuilles de match ou les plans de séance dans les délais.

Remarque importante : si notre méthode ne fonctionne pas pour un entraîneur, ce n'est pas « à lui de la comprendre », mais à nous, en tant que responsables du programme, d'adapter notre façon de faire. Si nous ne sommes pas capables de repenser la mise en place de notre programme et de soutenir les entraîneurs, nous ne pouvons pas leur demander de repenser la mise en place de leur entraînement et de soutenir leurs joueuses.



# COMMENT FORMER LES ENTRAÎNEURS RESPONSABLES DE PROGRAMMES/FORMATEURS D'ENTRAÎNEURS

## 2. COMMENCER PAR PARLER LE MÊME LANGAGE

Si vous le pouvez, essayez de mettre tous les entraîneurs sur la même longueur d'onde avant le début officiel de la réunion ou de la formation en leur disant sur quoi ils doivent s'informer. Pouvoir se baser sur une réflexion et sur des références que tout le monde connaît permet de mieux se comprendre.

Nike et le Comité Olympique des États-Unis ont récemment collaboré à la mise en place d'une plateforme en ligne dédiée à l'entraînement. Elle comporte plusieurs modules, regroupés sous le titre How to Coach Kids, qui posent les bases d'un langage commun pour entraîner des enfants ([howtocoachkids.org](http://howtocoachkids.org)). Pour bien commencer la saison, encouragez vos entraîneurs à suivre ces modules ainsi que celui dédié à l'entraînement des filles.

## 3. FAIRE PRENDRE CONSCIENCE DES PRÉJUGÉS

Les préjugés sont le résultat de millions de messages que nous recevons sur le rôle des femmes dans le sport. Rappelons-nous qu'il y a 50 ans à peine, les organisateurs du marathon de Boston essayaient par la force d'empêcher Katherine Switzer de participer à la course. Les premiers tournois professionnels féminins ont moins de 25 ans et seulement 6 % du volume horaire des retransmissions sportives à la télévision est consacré à du sport féminin. Il est donc facile de comprendre pourquoi de nombreux entraîneurs (et athlètes) arrivent à l'entraînement avec des idées préconçues sur le rôle et la valeur des femmes dans le sport. Bien que ces préjugés soient parfois inconscients, ils peuvent avoir un impact sur le comportement d'un entraîneur et interférer avec sa capacité à créer la meilleure expérience sportive possible pour les filles de son équipe.

La bonne nouvelle, c'est que prendre conscience des préjugés et y réfléchir est un bon début pour les affronter. C'est ce que démontre une étude de l'université de Harvard concernant les adolescentes et les préjugés sur les qualités de leader. Établir un dialogue ouvert avec les entraîneurs et les encourager à réfléchir sur certaines choses « qui ont toujours existé » (comme parler à un groupe mixte en disant « les gars ») constituent un bon point de départ. Si vous avez plus de temps, vous pouvez entamer ce processus de réflexion à l'aide d'une activité proposée dans ce guide ou à partir d'autres activités permettant d'aborder la question des préjugés.

## 4. DONNER LA PRIORITÉ À L'APPRENTISSAGE

Comme pour tous les apprentissages, la formation des entraîneurs est plus complète quand elle ne se limite pas à une seule session. Tout comme les athlètes, les entraîneurs s'épanouissent dans des environnements où l'apprentissage n'est pas juste un plus, mais un devoir totalement intégré au poste. L'apprentissage ne doit pas se faire uniquement dans un sens, où seuls les administrateurs du programme donnent des informations aux entraîneurs. Nous ne pouvons pas demander aux entraîneurs d'être à l'écoute de leurs joueuses si nous ne leur consacrons pas nous aussi un temps d'écoute. Dire que recueillir leur avis est une priorité ne signifie pas seulement leur envoyer un sondage à la fin de la saison. Il faut instaurer un véritable échange en envoyant à chaque entraîneur des réponses personnalisées pour pouvoir leur demander de faire la même chose: informer de façon détaillée et réfléchie les administrateurs du programme ou de la fédération. Ces échanges d'informations ne doivent pas se faire a posteriori, ils doivent être intégrés au planning de la saison et nourris tout au long de l'année de façon formelle et informelle.



# COMMENT FORMER LES ENTRAÎNEURS RESPONSABLES DE PROGRAMMES/FORMATEURS D'ENTRAÎNEURS

Pour bien préparer nos entraîneurs, nous devons créer autant d'expériences que possible pour renforcer les qualités que nous attendons d'eux et les encourager à analyser leur évolution. Cela n'exige pas beaucoup de temps ni de ressources. Pour changer considérablement la donne, il suffit d'ajuster légèrement les interactions, en posant les bonnes questions et en partageant les bonnes informations.

Il peut s'agir tout simplement d'envoyer un SMS aux entraîneurs pour leur rappeler de prévoir un exercice qui aide leurs joueuses à prouver qu'elles sont courageuses et n'ont pas besoin d'être parfaites. C'est aussi simple que de ne pas demander quel a été le score, mais plutôt de poser une question qui demande réflexion: comment avez-vous encouragé les joueuses à prendre des risques ? Quelle tactique a particulièrement bien (ou mal) marché durant l'entraînement ?

Idées à intégrer au programme pour favoriser de bonnes habitudes d'apprentissage :

- Programmer l'envoi d'un sondage de 1 à 3 questions sur la boîte mail ou le téléphone des entraîneurs à la fin de chaque séance pour qu'ils repensent à ce qui a bien ou mal fonctionné durant l'entraînement. Organisez un concours avec une belle récompense à la clé pour l'entraîneur avec le meilleur taux de réponse.
- Envoyer un SMS rappelant aux entraîneurs de prévoir un exercice qui aide leurs joueuses à prouver qu'elles sont courageuses et n'ont pas besoin d'être parfaites, ou tout autre rappel de la liste de comportements de ce guide ([link](#)).

- Remplacer la question « Quel a été le score ? » par une question qui demande à l'entraîneur de réfléchir sur la façon dont il a encouragé les joueuses à prendre des risques, comme : « Qui vous a étonné aujourd'hui ? »
- Mettre en place une journée de réflexion hebdomadaire où vous partagez une vidéo, un podcast ou un article susceptibles d'intéresser les entraîneurs, car ils traitent de jeunes filles ou de femmes réalisant des prouesses.
- Rendre les formations obligatoires et si vous le pouvez, indemniser les entraîneurs pour le temps passé en formation. Si vous travaillez avec des volontaires, proposez-leur une tenue de sport, un repas au restaurant ou la possibilité de gagner un prix pour les encourager à suivre la formation.
- Lors de chaque réunion ou formation, demandez aux entraîneurs de féliciter un de leurs confrères à propos d'un accomplissement dont ils ont été témoin ou ont entendu parler.

La meilleure chose que nous puissions faire pour former les entraîneurs est de garder un œil critique sur la façon dont on leur demande d'interagir avec les joueuses. Quel type de relation souhaitons-nous les voir tisser avec leurs joueuses ? Quelles doivent être leurs priorités ? Comment doivent-ils gérer l'adversité et que peuvent-ils faire pour créer un environnement où les encouragements sont à la hauteur des challenges ? Nous devons commencer par donner l'exemple à travers toutes nos interactions avec eux.

<sup>8</sup>Autorité autonome de radiodiffusion

<sup>9</sup><https://mcc.gse.harvard.edu/reports/leaning-out>

<sup>10</sup>Activités pour aborder la question des préjugés: [https://www.tolerance.org/sites/default/files/tt\\_sports\\_gender\\_stereotypes\\_09.pdf](https://www.tolerance.org/sites/default/files/tt_sports_gender_stereotypes_09.pdf)

(préjugés basés sur le genre dans le sport) <https://cultureplusconsulting.com/2018/08/16/a-ha-activities-for-unconscious-bias-training/> (préjugés en général)

A woman with her hair in a bun, wearing a dark soccer jersey and black leggings, stands on a field. A soccer ball is suspended in the air above her. The background shows a fence and some trees. The entire image has a blue tint and is framed by an orange border.

---

**COMMENT AMORCER  
LA CONVERSATION SUR  
L'INEGALITE HOMMES-  
FEMMES DANS LE SPORT**

---



# COMMENT AMORCER LA CONVERSATION SUR L'INÉGALITÉ HOMMES-FEMMES DANS LE SPORT

On constate souvent chez les entraîneurs l'idée préconçue selon laquelle garçons et filles sont égaux face à l'accès au sport. Malgré tous les efforts juridiques et politiques déployés au niveau international, malgré les opportunités croissantes à tous les niveaux du sport pour faire participer les filles, nous sommes encore loin de la parité, notamment en ce qui concerne les postes de responsable ou d'entraîneur. C'est à cause de cette vision erronée de la réalité des expériences que vivent les jeunes filles et les

femmes dans le milieu du sport qu'hommes et femmes, entraîneurs, responsables de programmes et parents, font parfois de mauvaises suppositions.

Pour illustrer les différences entre les expériences des hommes et celles des femmes, il suffit d'en parler. Demandez à vos entraîneurs de repenser à leurs expériences et de comparer les points communs et les différences selon le genre à l'aide des activités ci-dessous:

## ENTREZ / SORTEZ

### Préparation

Les participants doivent former un cercle ou un carré (si vous le pouvez, utilisez les lignes du terrain, sinon formez des lignes avec des plots).

### Introduction

Je vais vous lire une liste d'affirmations en vous demandant d'entrer dans le cercle si la première réponse est celle qui correspond le mieux à votre expérience et de sortir du cercle si c'est la deuxième réponse qui correspond le mieux à votre expérience. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, et ce que font les autres participants ne doit pas influencer vos choix. Il y aura forcément des similarités et des différences entre votre expérience et celle du reste du groupe. Essayez d'en retenir quelques-unes pendant l'exercice pour que nous puissions en parler à la fin.

Nous allons parler d'expériences vécues dans le cadre d'équipes non mixtes et mixtes. Et nous allons mesurer dans quelles proportions votre genre correspondait à celui des personnes avec qui vous avez joué ou qui entraînait votre équipe. Par « votre genre », entendez le genre auquel vous vous identifiez le plus.





# COMMENT AMORCER LA CONVERSATION SUR L'INÉGALITÉ HOMMES-FEMMES DANS LE SPORT

## Affirmation

- Pour cette question, pensez à vos expériences de jeu dans des cadres non structurés, comme la pause après l'école, les clubs de quartier ou les colonies de vacances.
  - **Entrez** dans le cercle si la plupart du temps (soit plus de la moitié du temps), la majorité des personnes avec qui vous jouiez étaient du même genre que vous. **Sortez** du cercle si la majorité des personnes avec qui vous jouiez n'étaient pas du même genre que vous.
  - **Entrez** dans le cercle si vous avez déjà été la seule personne de votre genre à participer à un jeu ou une activité. **Sortez** du cercle si vous n'avez jamais été la seule personne de votre genre à participer à un jeu ou une activité.
- Pour cette question, pensez à votre expérience dans le cadre structuré de sports pour enfants (si vous n'avez pas pratiqué de sport dans un cadre structuré étant enfant, ne bougez pas).
  - **Entrez** dans le cercle si la majorité du temps vous avez joué dans une équipe non mixte correspondant à votre genre. **Sortez** si la majorité du temps vous avez joué dans une équipe mixte.
  - **Entrez** dans le cercle si vous avez déjà été la seule personne de votre genre dans une équipe. **Sortez** du cercle si vous n'avez jamais été la seule personne de votre genre dans une équipe.
- **Entrez** dans le cercle si la plupart du temps, vous avez joué dans une équipe dont l'entraîneur était du même genre que vous. **Sortez** du cercle si la plupart du temps, vous avez été entraîné(e) par quelqu'un d'un autre genre que le vôtre.
- Pour cette question, pensez à votre expérience en compétition, au lycée, à la faculté ou au niveau professionnel.
  - **Entrez** dans le cercle si la plupart du temps lorsque vous jouiez en compétition, votre principal entraîneur était du même genre que vous. **Sortez** du cercle si la plupart du temps, votre entraîneur principal n'était pas du même genre que vous.
  - **Entrez** dans le cercle si la plupart du temps lorsque vous jouiez en compétition, au moins l'un de vos entraîneurs était du même genre que vous. **Sortez** du cercle si la plupart du temps, aucun de vos entraîneurs n'était du même genre que vous.



# COMMENT AMORCER LA CONVERSATION SUR L'INÉGALITÉ HOMMES-FEMMES DANS LE SPORT

## Débriefing

### 1. Demandez: Qu'avez-vous constaté?

Vous verrez que les expériences varient, mais la plupart des réponses seront:

- La plupart des hommes a principalement eu affaire à des hommes (si vous avez des hommes parmi les participants)
- De nombreuses femmes se sont retrouvées en situation minoritaire (ou ont même été la seule fille du groupe)
- De nombreuses femmes n'ont la plupart du temps pas été entraînées par des femmes, tandis que la grande majorité des hommes a toujours été entraînée par des hommes (si vous avez des hommes parmi les participants)

### 2. Demandez : Si tout cela est vrai, pour qui peut-on penser que le sport a été conçu? Quelle expérience, des garçons ou des filles, est la plus susceptible d'être représentée?

Réponses possibles (l'animateur peut aider les participants à déceler ces disparités):

- Le sport a essentiellement été conçu pour satisfaire les hommes et les garçons. Les filles ayant principalement pour coéquipiers et pour entraîneurs des hommes, leurs expériences ne sont pas aussi facilement représentées que celles des garçons et des hommes.
- Les filles n'ont pas souvent la possibilité d'être majoritaires et d'avoir accès à des exemples positifs d'athlètes ou d'entraîneurs féminins.

### 3. Demander: Si le sport a essentiellement été conçu pour satisfaire les hommes et que les femmes ne sont pas équitablement représentées dans des postes de direction ou d'entraîneur, quelles sortes de préjugés ou de mauvaises suppositions cela peut-il causer chez les entraîneurs (hommes et femmes)?

Réponses possibles (l'animateur peut aider les participants à imaginer ces préjugés):

- Peut-être que les femmes et les filles ne sont pas à leur place dans le sport
- Peut-être que les femmes et les filles ne devraient pas pratiquer certaines disciplines sportives
- Peut-être que les filles ont envie de faire du sport et de se dépasser pour les mêmes raisons que les garçons
- Peut-être que les filles et les garçons attendent la même chose du sport

### 4. Demandez: Quel impact peuvent avoir ces préjugés ?

Réponses possibles (l'animateur peut aider les participants à comprendre):

- Nous n'offrons pas aux jeunes filles suffisamment de possibilités d'évoluer dans les meilleurs environnements sportifs, ceux où la priorité est donnée à ce qui les motive et leur donne envie de se dépasser, des environnements où elles peuvent nouer des liens avec d'autres filles et apprendre au contact de femmes puissantes pouvant leur servir d'exemple.

Notre travail est de prendre conscience que nous avons tous des préjugés et qu'ils influencent notre comportement. Pour minimiser l'impact négatif de ces préjugés, nous devons mener une réflexion constante sur nos actions et nos décisions en tant qu'entraîneurs. Nous devons également nous engager à nous informer au maximum sur ce que nous révèlent les études dans ce domaine, sans oublier d'écouter ce que les filles nous disent au sujet de ce qu'elles attendent du sport.



# COMMENT AMORCER LA CONVERSATION SUR L'INÉGALITÉ HOMMES-FEMMES DANS LE SPORT

## LES ATHLÈTES SONT...

### Préparation

Faites deux groupes et séparez-les pour qu'ils ne puissent pas se voir ni s'entendre. Si votre groupe de travail est mixte, répartissez les hommes et les femmes équitablement. Chaque groupe doit disposer d'un tableau ou d'une grande feuille pour y écrire ses idées. Désignez un « secrétaire » dans chaque groupe qui devra écrire vite et (à peu près) lisiblement.

### Présentation

Vous avez une minute pour trouver un maximum de mots pour décrire les groupes de personnes que je vais énoncer. N'hésitez pas à débattre de vos réponses, mais pensez à laisser le temps au secrétaire de tout écrire. Le but est de proposer un maximum de mots en 1 minute.

### Amorces

- Faites commencer l'un des groupes en lui demandant de compléter la phrase suivante: « Les athlètes masculins sont... »
- Faites commencer l'autre groupe en lui demandant de compléter la phrase suivante: « Les athlètes féminines sont... »

Invitez les deux groupes à vous rendre le résultat de leur brainstorming et exposez-le devant tout le groupe.





# COMMENT AMORCER LA CONVERSATION SUR L'INÉGALITÉ HOMMES-FEMMES DANS LE SPORT

## Débriefing

### 1. Demandez : Que remarquez-vous dans ces deux listes?

Les réponses peuvent comprendre (tout en étant multiples):

- Des similarités (demandez aux participants d'estimer le pourcentage d'activités semblables selon eux)
- Des différences intéressantes (demandez aux participants de nommer les mots qui apparaissent uniquement sur l'une des deux listes.

### 2. Demandez : Peut-on dire que nous pouvons avoir des perceptions légèrement différentes de ce que signifie être une athlète féminine et être un athlète masculin? (Les participants devraient acquiescer) Dans ce cas, quelle influence peuvent avoir ces perceptions sur l'approche des entraîneurs face aux filles?

Réponses possibles:

- Nous avons des attentes différentes et traitons probablement les filles différemment
- Nos préjugés, qui sont normaux, peuvent influencer notre comportement
- Nous pouvons supposer que ce qui fonctionne pour les garçons fonctionnera pour les filles, alors que les garçons et les filles peuvent avoir des besoins différents
- Nous pouvons supposer que les filles et les garçons ont des besoins différents dans certains cas où ils souhaitent en réalité les mêmes choses

Notre travail est de prendre conscience que nous avons tous des préjugés et qu'ils influencent notre comportement. Pour minimiser l'impact négatif de ces préjugés, nous devons mener une réflexion constante sur nos actions et nos décisions en tant qu'entraîneurs. Nous devons également nous engager à nous informer au maximum sur ce que nous révèlent les études dans ce domaine, sans oublier d'écouter ce que les filles nous disent au sujet de ce qu'elles attendent du sport.

### \*\* Variantes pour cette activité

1. Séparez les hommes et les femmes. Demandez aux deux groupes de compléter les deux affirmations et comparez leurs listes.

2. Faites deux groupes et demandez-leur de compléter « Les athlètes féminines sont... » pour voir combien de mots dans leurs listes correspondent à ce que la recherche nous révèle sur ce que les filles attendent de leur expérience sportive. Soulignez les mots qui illustrent la force des filles, leur intérêt pour la compétition, leur courage pour tenter de nouvelles choses et l'importance du lien pour elles.



# COMMENT AMORCER LA CONVERSATION SUR L'INÉGALITÉ FEMMES-HOMMES DANS LE SPORT

## PARTAGES EN BINÔMES ET EN GROUPE

### Préparation

Demandez à chaque participant de trouver un partenaire et de discuter de l'un des thèmes suivants. Après leur avoir laissé le temps d'échanger à deux, demandez si quelqu'un veut partager son expérience avec le reste du groupe. Enchaînez ensuite avec des questions invitant tout le monde à réfléchir sur la façon dont l'expérience sportive est perçue selon les genres.

### Présentation

Avec votre partenaire, répondez tour à tour à la question suivante. Veillez à ce que chacun ait le temps de répondre.

Amorce 1:

- Racontez à votre partenaire l'expérience d'une fois où votre entraîneur a changé quelque chose pour vous de façon positive. Qu'a-t-il ou elle fait ? Qu'a-t-il ou elle dit et quel impact cela a-t-il eu ?
- Expliquez au groupe l'impact qu'un de vos entraîneurs a pu avoir sur votre expérience sportive.

Amorce 2:

- Sur une feuille, écrivez les noms de tous les entraîneurs dont vous vous souvenez. Ensuite, dessinez une étoile à côté de tous ceux que vous avez trouvés « bons », parce qu'ils vous ont encouragé(e), qu'ils vous ont appris des choses ou parce que vous avez apprécié l'expérience du jeu en général avec eux.
- Parlez avec votre partenaire du pourcentage de « bons » entraîneurs que vous avez eu dans votre vie et expliquez

pourquoi ils étaient bons.

- Maintenant, soulignez tous les entraîneurs qui étaient du même genre que vous.
- Levez la main si tous les entraîneurs que vous avez entourés étaient du même genre que vous. Levez la main si la plupart des entraîneurs que vous avez entourés étaient du même genre que vous. Levez la main si la plupart des entraîneurs que vous avez entourés n'étaient PAS du même genre que vous. Et enfin, levez la main si vous n'avez entouré AUCUN entraîneur du même genre que vous. (Vous constaterez probablement une différence entre les genres, les hommes ayant plus d'entraîneurs masculins. Si votre groupe est constitué uniquement de femmes, vous constaterez des variations avec probablement quelques similitudes dans le faible nombre d'entraîneurs du même genre qu'elles.)

Amorce 3:

- Pensez au meilleur entraîneur que vous connaissiez, il ne doit pas nécessairement avoir été le vôtre, cela peut être un entraîneur que vous admirez et dont vous suivez la carrière. Écrivez les cinq principales raisons pour lesquelles vous pensez que c'est un si bon entraîneur. Une fois que votre partenaire et vous avez terminé cet exercice, racontez-vous les raisons pour lesquelles vous admirez ces entraîneurs. Trouvez-vous des similarités entre eux ?
- Discutez/Partagez avec le groupe tous les points communs faisant de ces entraîneurs de bons entraîneurs.



# COMMENT AMORCER LA CONVERSATION SUR L'INÉGALITÉ FEMMES-HOMMES DANS LE SPORT

## Questions post-exercice

### 1. Demandez: Levez la main si vous parliez d'un entraîneur féminin

Si peu de participants lèvent la main, demandez: Pensez-vous qu'il y a si peu de femmes entraîneurs parce que les femmes entraîneurs ne sont pas aussi bonnes que les hommes? NON ! Alors pourquoi parle-t-on si peu des femmes entraîneurs?

- Parce qu'il y a moins de femmes entraîneurs
- Parce que les grandes femmes entraîneurs ne sont pas tellement médiatisées
- Parce que la plupart d'entre nous a eu plus d'hommes que de femmes entraîneurs, en particulier au plus haut niveau
- Nous avons des préjugés qui nous empêchent de considérer les femmes comme de grands entraîneurs

## Débriefing

Chaque entraîneur peut avoir un impact positif sur les jeunes athlètes, mais il est important de signaler cette différence entre les genres: les filles ont beaucoup moins de chances d'avoir un entraîneur féminin que les garçons d'avoir un entraîneur masculin. Cela signifie que la plupart des bons enseignements que nous apprenons des adultes sont transmis par des hommes. N'est-il pas souhaitable que nos filles et nos garçons voient aussi les femmes dans ces rôles positifs de leaders et de mentors?



Made  
to Play



Made  
to Play



WE COACH



YOUTH SPORT TRUST  
INTERNATIONAL

