

Leadership: La Suisse a besoin de plus de femmes entraîneurs

70 à 5: ce n'est pas le résultat d'une compétition, mais la proportion d'hommes (93%) et de femmes (7%) entraîneurs dans l'équipe Swiss Olympic «Tokyo 2020». Ces chiffres montrent clairement que les femmes entraîneurs sont très peu nombreuses dans le sport d'élite suisse. Pourtant, lorsque que l'on regarde au premier niveau de formation, le tableau est tout à fait différent: près de la moitié (48%) des personnes participant aux cours pour les moniteurs J+S sont des femmes. Il existe donc un potentiel. La question suivante se pose alors: comment accroître la proportion de femmes entraîneurs de haut niveau en Suisse à l'avenir?

Blog de la Formation des entraîneurs Suisse

La Formation des entraîneurs Suisse développe en permanence son offre numérique et soutient ainsi les entraîneurs du sport de performance et du sport d'élite suisses dans leur travail quotidien. Pour ce faire, nous publions régulièrement ici des articles de blog passionnants ainsi que des trucs et astuces pour l'entraînement et la compétition issus de différents domaines de spécialisation de la Formation des entraîneurs Suisse.

→ [Tous les blog](#)

Auteur: Monika Kurath, responsable du cursus d'entraîneur diplômé et du service «Psychologie du sport», [Formation des entraîneurs Suisse](#)

Marisa Wunderlin (football), Debora Fust (athlétisme) et Ayla Huser (badminton) ont toutes les trois réussi à devenir entraîneurs. Si Marisa est entraîneur-assistante de l'équipe nationale féminine de football et parvient à en vivre, Debora et Ayla, elles, n'exercent leur activité dans le domaine de la relève sportive qu'à mi-temps, voire de manière bénévole. Mais elles aussi rêvent de vivre un jour de leur métier d'entraîneur dans le sport d'élite et de performance.



Marisa Wunderlin: Entraîneur-assistante de l'équipe de Suisse féminine de football, entraîneur de l'équipe féminine du FC Saint-Gall. Master of Science in Sports avec spécialisation Sport d'élite, équivalence entraîneur sport d'élite, en formation pour obtenir la licence UEFA Pro. Photo: Laura Rivas Kaufmann

Une collaboration enrichissante avec les athlètes

«Je vois cela comme un privilège d'ouvrir la voie du sport d'élite à de jeunes athlètes et de les accompagner sur ce chemin». C'est la réponse de Debora lorsqu'on lui demande ce qui la motive le plus dans son activité d'entraîneur. «J'ai aussi l'impression de faire quelque chose d'utile et de pouvoir faire bouger les choses grâce à mon travail.»



Debora Fust: Entraîneur d'athlétisme en épreuves sportives combinées U16/U18. Etudiante en Master of Science in Sports avec spécialisation Sport d'élite. En formation pour devenir entraîneur B J+S en athlétisme. Photo: Nathanael Hochhuth

Ayla et Marisa acquiescent et soulignent par ailleurs la diversité de leur poste et la liberté dont elles jouissent. «Ce que j'apprécie particulièrement, c'est également le fait de pouvoir apprendre tous les jours quelque chose de nouveau et de pouvoir continuer à développer mes compétences dans des domaines extrêmement variés», explique Marisa. «Transmettre sa passion pour le sport et aider de jeunes talents dans leur évolution grâce à sa propre expérience, c'est super!», ajoute Ayla.

Et même s'il existe encore souvent une marge de progression en matière de compensation financière, notamment dans le domaine de la relève, aucune des trois ne voudrait se passer de la gratitude et la joie transmises par les athlètes.

Plus de soutien pour les futures femmes entraîneurs

Malgré tous les aspects positifs de la fonction d'entraîneur, les femmes restent fortement sous-représentées, en particulier dans le sport d'élite. Alors que les femmes représentent quelque 48% des personnes participant à la formation de base J+S et qu'elles sont encore 38% à suivre une formation continue J+S, elles sont à peine 18% à être inscrites aux cours de la Formation des entraîneurs. Il convient d'agir contre ce fort déséquilibre au cours des années à venir.



Ayla Huser: Entraîneur des cadres régionaux de Berne et de Suisse centrale. Ancienne joueuse de l'équipe nationale de badminton. BSc en psychologie. Activité actuelle au sein de la Formation des entraîneurs Suisse. Début du cursus d'entraîneur professionnel au printemps 2022. Photo: Urs Baumgartner

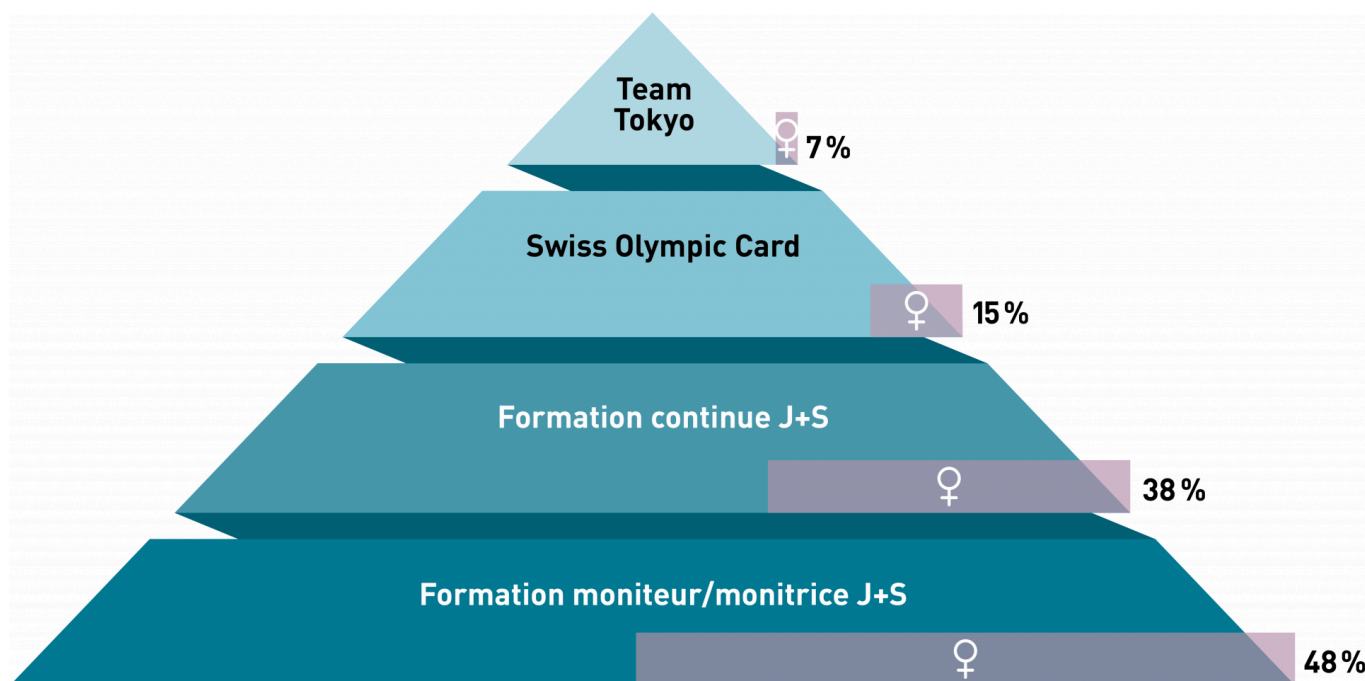
Mais quelles mesures faut-il prendre pour, comme le souhaite notamment Swiss Olympic, augmenter sensiblement le nombre de femmes entraîneurs dans les quatre prochaines années?

Les trois jeunes femmes sont unanimes: «Les futures femmes entraîneurs doivent être mieux soutenues et mieux accompagnées.» Elles plaident d'une part pour un soutien financier renforcé de la part des clubs ou des fédérations, comme la formation n'est en effet pas gratuite, mais aussi pour un plus grand soutien psychologique.

De nombreuses femmes n'osent peut-être pas endosser la fonction d'entraîneur. «C'est exactement pour cela qu'il est important que les responsables des formations, les personnes en charge du sport d'élite au sein des fédérations, les coaches J+S et les entraîneurs tendent la main aux femmes qui pourraient exercer cette profession et les motivent à avancer sur cette voie, précise Debora. La certitude d'avoir quelqu'un qui me soutenait a amélioré ma confiance en moi.»

Les trois femmes estiment en outre qu'un réseau de femmes entraîneurs, des modèles féminins ainsi qu'une professionnalisation accrue du métier d'entraîneur au sein des clubs et des fédérations seraient très utiles.

Autres faits et chiffres



Femmes entraîneurs dans le sport suisse: plus on se rapproche du sport de haut niveau, plus la proportion de femmes diminue.

- On dénombre tout juste 6% de monitrices J+S actives dans le domaine du football, et 8% en hockey sur glace. Elles sont en revanche 32% en badminton, et la proportion est encore meilleure en athlétisme, où elles sont 45%. (état 2020).
- Par ailleurs, 15 clubs sportifs nationaux sur 39 (38%) ne présentent aucune femme entraîneur (titulaire d'une Swiss Olympic Card) dans leurs rangs (état janvier 2021).
- Sur les 423 entraîneurs titulaires d'une Swiss Olympic Card, 13% (55) sont des femmes (état janvier 2021).

Pour plus d'informations sur les conditions d'obtention de la Swiss Olympic Card: [Swiss Olympic – entraîneur/technicien/fonctionnaire](#).

Une meilleure représentation des femmes dans l'économie



Les femmes voient leur potentiel de plus en plus reconnu et mis à profit dans divers champs économiques. De nombreuses entreprises montrent que l'engagement en faveur d'une meilleure représentation féminine à des postes de direction est possible et produit des résultats positifs. La motivation fondamentale de ces dernières repose sur la conviction que l'augmentation du nombre de femmes à des postes à responsabilité est bénéfique

pour le succès des structures à long terme.

La conseillère fédérale Viola Amherd, elle aussi, réclame la féminisation des postes de direction à hauteur de 40%. Cet objectif ne doit pas seulement concerner les entreprises liées à la Confédération comme les CFF ou La Poste, mais aussi la tête des fédérations sportives. Le plan de la ministre des sports prévoit de réaliser cette ambition d'ici fin 2024. Il n'y a pas de temps à perdre!

Le potentiel des femmes entraîneurs

Tout cela est très bien, mais pourquoi a-t-on besoin de plus de femmes entraîneurs en Suisse, finalement? C'est très simple: en n'intégrant pas les femmes dans des proportions équilibrées, le sport suisse se prive de nombreux potentiels. Les femmes entraîneurs apportent de nouvelles idées et perspectives, traitent différemment les situations difficiles et les problèmes, complètent les équipes grâce à leurs atouts et proposent des options intéressantes inédites dans le suivi, l'accompagnement et l'évolution des athlètes.

Avoir des équipes d'entraîneurs mixtes est également une demande des athlètes (cf. [l'enquête de la SWR sur le traitement des sportives dans les médias et la société \(en allemand\): Umgang von Medien und Gesellschaft mit Sportlerinnen – SWR Sport](#)). Plus une équipe d'entraîneurs est diverse, plus les forces, les connaissances et les aptitudes en son sein sont variées et plus son efficacité s'améliore! La NBA est un bel exemple de cette volonté d'inclusion: en 2014, Becky Hammon était la première femme à être engagée en tant que co-entraîneur, et l'objectif est désormais de parvenir à 50% de femmes arbitres et entraîneurs au sein de la ligue.

Les avantages de la diversité dans les organisations sportives

La diversité est motrice (innovation): Les femmes ont une autre manière d'aborder les situations. Grâce à leur point de vue et à leur expérience, elles apportent des idées et des solutions nouvelles, créatives et innovantes.

La diversité attire (marketing): Une meilleure intégration des femmes à des postes d'entraîneur, de fonctionnaire et de cadre dans le sport a une influence positive sur l'image de l'organisation, de la fédération ou du club, attire d'autres femmes et véhicule auprès du grand public une vision engageante et progressiste de la discipline concernée ou de la structure qui emploie.

La diversité crée du lien (personnel): Lorsque la recherche de personnel et de talents est étendue consciemment et de manière ciblée aux femmes, le réservoir de candidats potentiels augmente de 50%. La préparation ciblée et la reconversion des (anciennes) athlètes à des postes de direction après leur carrière sportive fait partie de ce processus. C'est grâce à une culture ouverte et respectueuse que l'on donne aux femmes l'envie de rester actives à long terme dans le domaine du sport.

La diversité est économique (coûts): L'égalité des chances et les équipes mixtes contribuent à améliorer le climat de travail, la motivation et la satisfaction au travail, ce qui conduit à une diminution des absences, des arrêts, de la rotation du personnel et donc des pertes de savoir-faire.

La diversité protège (sécurité): La diversité dans une équipe ou dans une fédération agit de manière préventive contre les comportements inacceptables. Le fait d'adapter les anciennes manières de faire, procédures et les anciens schémas comportementaux dans les groupes mixtes améliore le climat de

travail, réduit les discriminations et la violence (maltraitance, agressions, p. ex.) et diminue les risques pour la santé.

Reconnaître et promouvoir le potentiel

Comme pour la relève sportive, il est important de reconnaître et de promouvoir de manière précoce et systématique les talents parmi la relève des entraîneurs. Il convient pour cela de tenir compte et de tirer parti du potentiel des femmes. Le fait de confier et de proposer activement des activités d'entraîneur à des femmes, l'accompagnement par des entraîneurs hommes ou femmes expérimentés (mentorat) ainsi que l'intégration complète de nouvelles femmes entraîneurs dans les équipes sont des éléments clés pour que les femmes restent durablement dans le système sportif et occupent des positions de haut niveau.

Recommandations d'action à l'usage des fédérations et des organisations sportives

«La définition de la folie, c'est de refaire toujours la même chose et d'espérer des résultats différents.»

Albert Einstein

Si vous, en tant que décisionnaire d'une fédération ou d'une organisation sportive, souhaitez accroître la part de femmes entraîneurs ou globalement la part de femmes au sein de votre fédération ou organisation, vous devez questionner et adapter vos méthodes, vos procédures et vos schémas de pensée habituels. Pour cela, les recommandations suivantes peuvent vous être utiles:

Mentalité

- Débarrassez-vous de vos a priori! Les femmes aussi peuvent être de bons entraîneurs et de bons coaches, et elles peuvent aussi entraîner efficacement des hommes (ex. Mirjam Ott, coach de l'équipe masculine de l'Universiade 2021: [Team für Winteruniversiade steht fest, en allemand](#)) ou encore Yvonne Bönisch, headcoach de la fédération autrichienne de judo: [Judo Austria](#))
- Envisagez la promotion et l'intégration des femmes comme une chance et non comme un risque!

Soutien et accompagnement

- Faites confiance aux futures femmes entraîneurs, instaurez un climat sécurisant, allez vers elles et motivez-les à se lancer des défis.
- Soutenez les futures femmes entraîneurs, accompagnez-les et mettez-les si possible en contact avec une personne qui pourra faire figure de mentor pour elles.
- Donnez aux futures femmes entraîneurs l'occasion d'intégrer une équipe d'entraîneurs,

d'organiser des entraînements, d'accumuler de l'expérience et si possible d'échanger avec d'autres femmes entraîneurs.

- Allez parler aux athlètes lorsqu'elles sont encore dans leur carrière sportive, montrez-leur la voie et les possibilités de reconversion après le sport et faites-leur passer les premières étapes de la formation d'entraîneur pendant leur carrière active. Leur talent est trop précieux pour être gâché!
- Soutenez financièrement la formation de base et continue des futures femmes entraîneurs.

Employeurs et employeuses promouvant les femmes



Photo: Prazis Images

- Formulez aussi vos annonces d'embauche au féminin et indiquez explicitement que les personnes qui ne correspondent pas à 100% aux critères sont également invitées à postuler. Les compétences se développent!
- Proposez des temps partiels, des partages de poste et si possible des horaires souples ou du télétravail pour faciliter la conciliation entre vie professionnelle et vie de famille.
- Présentez des figures de proue et modèles féminins et donnez-leur de la visibilité sur votre site internet, sur des supports imprimés ou sur les réseaux sociaux.
- Permettez aux femmes de s'exprimer. Le mot d'ordre: «Have a voice at the table, not just a seat».
- Fixez des objectifs clairs et mesurables concernant la proportion de femmes à des postes de direction ou de femmes entraîneurs que vous souhaitez atteindre au sein de la fédération

Recommandations d'action à l'usage des (futurs) femmes entraîneurs



«Mesdames, soyez fidèles à vous-même, ne vous cachez pas et réclamez ce que vous voulez avoir!»

Sandra Felix, suppléante du directeur de l'Office fédéral du sport

Si vous souhaitez vous orienter vers une carrière d'entraîneur ou bien obtenir un poste d'entraîneur ou de direction dans le sport, les recommandations et principes suivants pourraient vous aider:

- No limits! Ne pensez pas aux obstacles, tout est possible: faites-vous confiance et vivez vos rêves!
- «Si une chance se présente à toi en tant que femme, saisis-la!» Viola Amherd, conseillère fédérale
- Le premier pas est toujours le plus difficile. Osez le faire!
- Prenez votre courage à deux mains et faites preuve de témérité! Apportez vos forces, votre expérience et vos compétences: les athlètes et le sport suisse vous en remercieront!
- Soyez votre propre soutien et défendez votre point de vue et vos besoins!
- Ne vous laissez pas décourager ou détourner de votre chemin par les autres!
- «Etre soi-même dans un monde qui cherche constamment à vous changer est le plus grand des accomplissements.» [Ralph Waldo Emerson](#)
- Soyez vous-même et dites-vous que tout ne doit pas être parfait. Parfois, il suffit que ce soit «bien»!

Autres conseils

Je me verrais bien exercer le métier d'entraîneur. Quelle formation faut-il suivre?



Tout d'abord, vous devez franchir toutes les étapes de [la formation de moniteurs J+S](#) dans votre discipline.

Il vous faudra ensuite suivre [la formation d'entraîneur professionnel](#), puis éventuellement d'entraîneur diplômé de la Formation des entraîneurs Suisse.

En cas de question, les responsables de la formation au sein de votre fédération pourront vous renseigner sur les cursus disponibles dans votre sport.

Je voudrais être entraîneur pour le sport de performance/d'élite. A qui dois-je m'adresser?

Pour obtenir des informations sur la marche à suivre afin de devenir entraîneur dans le sport de performance/d'élite, vous pouvez contacter les personnes suivantes:

- Les responsables de la formation de votre fédération, et éventuellement de la fédération régionale
- La personne chargée du sport d'élite au sein de votre fédération, et éventuellement la direction sportive au sein de votre fédération régionale ou de votre club
- La direction de votre fédération, et éventuellement de votre fédération régionale ou de votre club
- [La Formation des entraîneurs Suisse](#)
- Informations pour les athlètes actives: [Swiss Olympic \(planification de carrière\)](#)

Blogs spécifiques aux femmes de la Formation des entraîneurs Suisse

- [Autonomisation – Comprendre les athlètes, les encourager et les coacher au mieux](#)
- [Pour une communication respectueuse](#)
- [Webinaire – Femme et sport d'élite](#)

Pour plus d'informations

- Publication: [Les femmes dans des fonctions dirigeantes: les clés de la réussite](#) (pdf).
Berne: Secrétariat d'Etat à l'économie SECO

Source: [Formation des entraîneurs Suisse](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO