

50 ans de J+S: Let's go girls!

Les filles et les femmes de tous âges aiment le sport! Elles pratiquent volontiers une activité physique, veulent atteindre des objectifs et/ou faire partie d'une équipe. Pourtant, en Suisse, les filles et les jeunes femmes font moins de sport que les garçons et les jeunes hommes, et mettent souvent fin à leur pratique plus tôt. Les raisons en sont multiples. Or, il serait particulièrement important que les jeunes femmes fassent du sport, pour leur santé comme pour le développement de leur personnalité, afin de poser les bases d'une pratique sportive tout au long de leur vie. Dans le cadre de nos contributions en lien avec les 50 ans de J+S, cet article vous montre comment, en tant qu'entraîneurs et enseignants, vous pouvez contribuer dans une large mesure à susciter cette motivation.



Auteur: Lea Cermusoni, responsable de la formation dans les groupes de sports Sports gymniques et chargée du domaine «Encouragement des filles et des jeunes femmes dans le sport», Sport des jeunes et des adultes, OFSPO

De quoi se réjouir: Les filles et les jeunes femmes bougent plus que jamais. Depuis six ans, le nombre d'heures qu'elles consacrent au sport est en constante augmentation. Selon le rapport [«Sport Suisse 2020 – Rapport sur les enfants et les adolescents»](#), environ 80% des filles et des jeunes femmes de moins de 20 ans pratiquent une activité sportive. Au cours des six dernières années, la proportion de filles pratiquant une activité sportive plus de 7 heures par semaine a notamment augmenté de 13 points chez les 10-14 ans et de sept points chez les 15-19

ans (respectivement de huit et un points chez les garçons). Entre autres causes: le boom connu par le fitness.

Un constat plus décevant: Dans toutes les tranches d'âge, les filles et les jeunes femmes bougent moins que les jeunes hommes du même âge, même si les différences entre les genres se sont quelque peu amenuisées au cours des six dernières années (selon *Sport Suisse 2020 – Rapport sur les enfants et les adolescents*). La différence s'installe dans la tranche d'âge la plus basse et persiste à l'adolescence. Beaucoup de jeunes femmes arrêtent le sport entre 10 et 14 ans. Un énorme potentiel existe toutefois chez les filles et les jeunes femmes issues de l'immigration, lesquelles présentaient déjà un intérêt moins grand pour le sport selon le [rapport de 2014](#).

Jeunesse+Sport, en tant que programme d'encouragement du sport, est conscient de cette problématique et se consacre spécifiquement à ce groupe cible. En partenariat avec Swiss Olympic, il élabore actuellement différents contenus et formes de formation visant à encourager les filles à faire du sport. La [séquence d'apprentissage «Encouragement des filles et des jeunes femmes»](#), qui permet aux monitrices et moniteurs J+S de se familiariser avec la thématique, peut également se révéler une précieuse source d'inspiration pour les autres enseignants.

Encourager les filles et les jeunes femmes à faire du sport



L'objectif est double:

- inciter les jeunes femmes **à faire du sport**;
- s'assurer **qu'elles continuent à avoir du plaisir tout en progressant aux niveaux personnel et sportif**.

Pour pouvoir l'atteindre, il convient de se pencher sur quelques points permettant de mieux comprendre les habitudes «sportives» des filles et des jeunes femmes.

Influences

- **Le cadre familial** peut avoir beaucoup d'influence sur le comportement en matière d'activité physique: les parents, en particulier les mères, sont des modèles importants lorsqu'ils font eux-mêmes du sport, accordent une grande importance à l'activité physique et soutiennent activement les filles dans la pratique de leur sport. Il est essentiel que les filles côtoient, au sein de leur famille et de leur école, comme dans le cadre de l'activité sportive, des modèles positifs qui leur montrent que le sport peut être pratiqué par tout le monde et qu'il met chacune et chacun sur un pied d'égalité.
- **La société et la culture** véhiculent une image précise de ce que veut dire être une femme. En outre, elles donnent une certaine idée de ce qu'est le sport et de ce que signifie «être sportif». Plusieurs caractéristiques associées à la réussite, telles que la force, l'esprit de compétition et la mentalité de «dur à cuire», sont souvent assimilées à des traits plutôt masculins. Pour les adolescentes, cela peut alors être difficile de concilier leur activité sportive avec leur identité de femme. Il est donc particulièrement important de déconstruire activement les préjugés dans les sports qui mettent en avant de telles caractéristiques.
- **Le contexte culturel** peut constituer un frein pour les jeunes femmes issues de l'immigration. Il s'agit d'informer les parents, de leur montrer combien le sport est important pour la santé et de rendre les offres de sport compatibles avec les normes et valeurs culturelles et religieuses. Pour ce faire, il est impératif de proposer des offres adaptées, de prendre en compte les divers moyens financiers et de protéger des discriminations.
- **Les structures** jouent également un rôle important: p. ex. le type d'offre, le lieu où se déroulent les activités, les valeurs et l'ambiance du club ou de la structure organisatrice, ou encore ses objectifs.

Cadres

1. Les filles apprécient particulièrement le **sport scolaire facultatif**, car elles peuvent participer aux activités sans beaucoup d'efforts et la plupart du temps sans frais. Cette solution se prête notamment aux filles qui ne font pas de sport sinon, à celles qui sont issues de l'immigration ainsi qu'à celles qui proviennent de milieux défavorisés.
2. Nombre de **clubs sportifs** ont encore une marge d'amélioration à cet égard. Ils proposent une offre restreinte souvent tournée vers la compétition, qui ne correspond pas aux besoins d'une part importante de filles. Ainsi, elles se retrouvent souvent sous-représentées au sein des clubs. C'est dans ce contexte que les personnes qui font figure de modèles jouent un rôle important: les filles deviennent plus facilement membres d'un club lorsque, p. ex., leurs parents ou d'autres modèles en sont déjà membres.
3. **Les offres de sport commerciales** (p. ex. le fitness ou le yoga) de même que **les offres socio-éducatives ou celles de la prévention** (p. ex. les groupes de danse) rencontrent en général un franc succès auprès des filles.

Raisons, souhaits et besoins

Pendant l'enfance, ce sont

- la détente et le plaisir lié à l'activité physique ainsi que
- la perspective d'être avec des amies et des gens de leur âge

qui **poussent** les filles à **faire du sport**.

A l'adolescence, viennent s'ajouter

- la volonté d'être en bonne santé, d'entretenir sa forme physique, d'atteindre des objectifs sportifs, de lutter contre le stress, de se relaxer et de «se forger une silhouette» tandis que
- la compétition sportive et la comparaison des performances ne constituent pas particulièrement, pour beaucoup de filles, des motivations de faire du sport (même si certaines aiment tout à fait se mesurer aux autres).



Les filles et les jeunes femmes ont divers besoins et souhaits en matière de sport.

Il est possible de leur simplifier l'accès au sport de plusieurs manières:

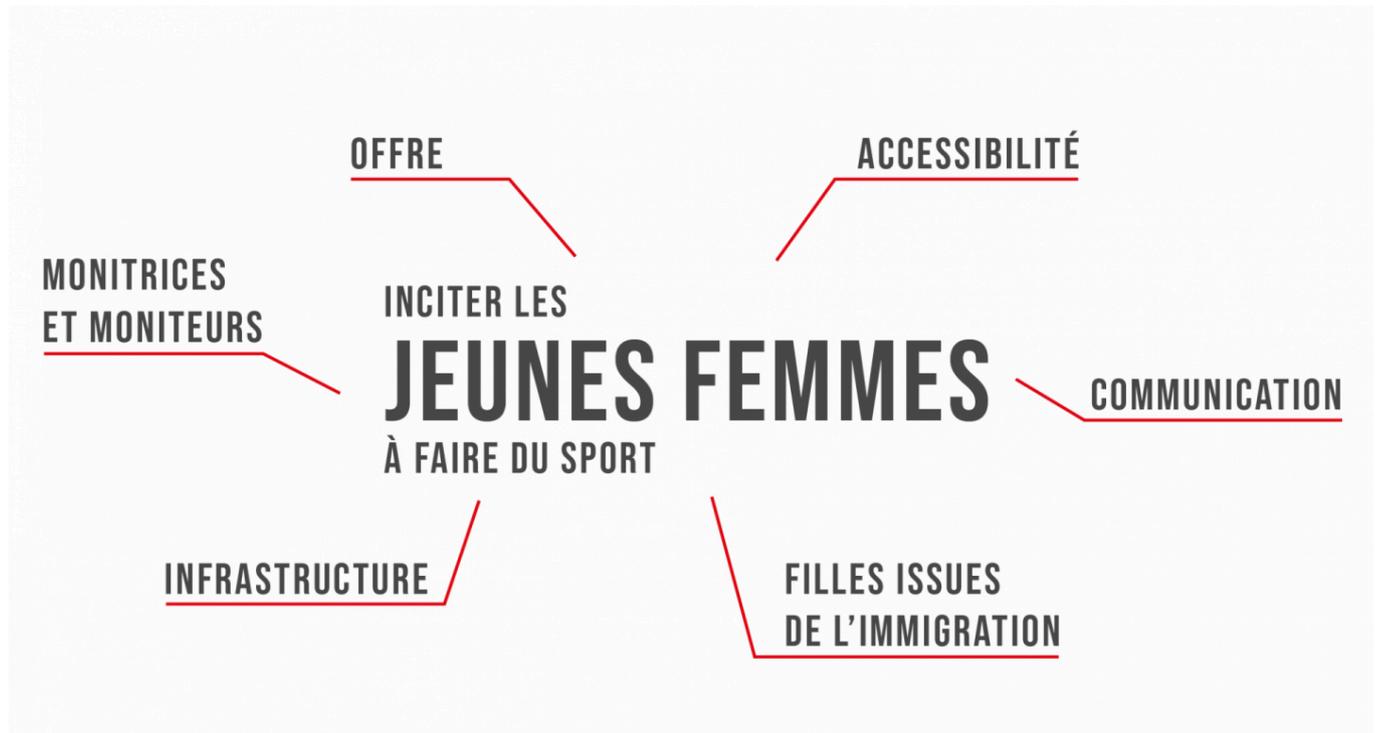
- **Faciliter la participation:** activité proche de l'école ou du domicile, prix abordable, monitrices et moniteurs déjà familiers, absence de règles vestimentaires strictes ou de matériel spécifique requis, etc.
- Permettre de participer et de réaliser des performances **sans obligatoirement** devoir prendre part à des **compétitions**.
- Proposer une offre **variée** et, éventuellement, polysportive, pour que les filles puissent **essayer** divers sports dès leur jeune âge.
- Proposer une offre qui combine le sport avec la possibilité pour les filles d'échanger avec

des gens de leur âge.

- Permettre de faire du sport sans la présence d'hommes, pour créer un environnement où les **stéréotypes de genre** ne jouent pas de rôle.
- Mettre à disposition des monitrices et des moniteurs ayant une **attitude ouverte et capables de traiter des thèmes propres aux femmes**, p. ex. le développement du corps féminin et le cycle menstruel.

Inciter les filles et les jeunes femmes à faire du sport

Les offres de sport organisé existantes ne correspondent pas toujours aux besoins et souhaits des adolescentes. Comment changer cela?



- **Offre**: Proposez des leçons d'essai, des événements ou des camps destinés aux filles et aux adolescentes; prenez en compte leurs besoins comme leurs souhaits et concevez des séquences où elles peuvent faire du sport entre elles; coordonnez vos offres avec les autres monitrices et moniteurs de manière qu'elles soient flexibles, p. ex. formez des groupes d'entraînement selon divers degrés d'ambition et permettez un passage de l'un à l'autre. De cette manière, vous pourrez mieux vous adapter à l'évolution des adolescentes ainsi qu'à leurs besoins et ainsi maintenir la participation des adolescentes aux activités de votre offre.
- **Moniteurs et enseignants**: Sachez quels sont les besoins des filles dans votre club ou établissement scolaire et faites preuve d'ouverture d'esprit. En tant qu'enseignants, vous pouvez aussi être un modèle en faisant comprendre aux filles que tout le monde est bienvenu et mis sur un pied d'égalité dans le sport. Assumez, le cas échéant, une fonction dirigeante dans un club. Pour intégrer les adolescentes à la structure du club, vous pouvez, p. ex., charger les plus âgées d'aider les monitrices et les moniteurs ([1418coach](#)) ou leur confier d'autres tâches.
- **Infrastructure**: Proposez des conditions égales à toutes les filles et adolescentes en matière d'heures d'entraînement, de lieu, d'équipement et de vestiaires, surtout dans le club. Veillez notamment à ce que les filles aient leur propre vestiaire ou espace privé

adapté pour se changer, y compris lorsqu'elles sont une petite minorité au sein d'une équipe/classe. Elles doivent se sentir en sécurité.

- **Accessibilité:** Veillez à ce que les offres de sport soient compatibles, en termes de lieu et d'horaires, avec la journée d'école ou de travail. En garantissant le passage du sport scolaire (facultatif ou obligatoire) au sport associatif ou à une offre commerciale, vous permettez à davantage de filles et de jeunes femmes de continuer à faire du sport. Pourquoi ne pas collaborer avec d'autres prestataires sportifs, p. ex. partager des salles avec des monitrices ou des moniteurs et proposer ensemble une offre élargie?
 - **Communication:** Rappelez-vous que les informations au sujet de votre offre doivent atteindre toutes les filles potentiellement intéressées ainsi que leurs parents. Les coordinatrices et coordinateurs locaux peuvent vous aider en ce sens. Rendez visibles les modèles féminins correspondant à votre offre (ou à une leçon de sport axée sur un thème) et faites-en un étendard. Valorisez les performances sportives des filles et des jeunes femmes. Enfin, partagez vos expériences avec d'autres prestataires sportifs (et des collègues de votre école) et inspirez-vous les uns des autres.
 - **Filles issues de l'immigration:** Essayez d'intégrer les filles issues de l'immigration assez tôt dans l'offre et de collaborer avec des établissements scolaires. De plus, des informations complètes, l'implication des parents ainsi que de moniteurs ou enseignants eux-mêmes issus de l'immigration peuvent renforcer l'acceptation. Si nécessaire, faites appel à des associations interculturelles ou à des services de conseil.
-

Créer un environnement sportif adapté aux filles et aux jeunes femmes



En tant qu'enseignante et enseignant, votre comportement ainsi que votre relation avec les membres de votre classe/groupe et d'autres acteurs influence les filles et les jeunes femmes. La manière dont elles vivent la pratique de leur sport, dont elles évoluent et dont elles se sentent encouragées dépend aussi de vous.

Ci-dessous, vous trouverez six axes issus du «Coaching Girls Guide» qui vous aideront à **créer un environnement sportif adapté aux filles**.

1. Créez un environnement adapté

Créez un environnement dans lequel les filles et les jeunes femmes se sentent **bienvenues** et **en sécurité**. Mettez à leur disposition du matériel varié qui les incite à essayer et à découvrir des choses.



2. Instituez une culture d'équipe adaptée

Utilisez un **langage inclusif**, en parlant, p. ex. de « joueuses » et non de « joueurs ». Réfléchissez à la façon dont vous pouvez impliquer les filles et les jeunes femmes. Abordez la question des obstacles rencontrés et des perceptions biaisées, demandez-leur ce dont elles ont **besoin**.



3. Tissez des liens

Soyez un **modèle** positif. Suscitez la **confiance** et partagez vos propres expériences ainsi que votre **goût** pour le sport. Encouragez les filles à tisser des **liens**.



4. Laissez les filles rivaliser et concourir

Faites en sorte de promouvoir un **esprit** de compétition **sain**. Laissez les filles et les jeunes femmes s'essayer à **diverses formes de compétition** et progresser en compétition individuellement ou en équipe.



5. Donnez de l'importance au processus, pas au résultat

Félicitez les jeunes femmes pour leurs **progrès** sportifs et **personnels**. Une telle approche propose une autre définition du succès, augmente la confiance en soi et les motive à essayer des choses nouvelles comme à prendre des risques.



6. Encouragez les filles à être courageuses, pas parfaites

Récompensez le courage, pas la perfection. Les jeunes femmes ressentent beaucoup de pression pour être parfaites, ce qui les empêche de **prendre des risques**. Donnez-leur de l'assurance et le sentiment d'être appréciées. Enfin, exploitez les erreurs de manière positive.



Vous trouverez [ici \(chapitre «tools for coaches & program leaders»\)](#) des exemples concrets pour illustrer ces axes.

S'entraîner en classes/groupes mixtes



La mixité présente des avantages comme des difficultés. Parmi les stratégies visant à créer un environnement adapté aux filles, beaucoup peuvent être appliquées aux groupes de garçons ainsi qu'aux groupes mixtes. **Dans le cas d'un entraînement mixte**, il convient de **veiller spécialement à quelques points** :

1. **Constitution du groupe:** Les enfants et les jeunes qui constituent un groupe ont différentes capacités et diverses exigences, indépendamment de leur genre. Constituez les groupes, par exemple, selon l'expérience, les capacités et les préférences plutôt que par âge, taille ou genre. Ou faites un jeu.
2. **Standards uniformes:** Utilisez les mêmes standards pour les filles que pour les garçons. Les règles spéciales, telles que les buts des filles qui comptent double, partent d'une bonne intention mais dévalorisent les performances des filles. Créez davantage de conditions universelles qui permettent à tout le monde de réussir. P. ex, chacune et chacun doit toucher le ballon avant qu'un but ne puisse être tiré.
3. **Félicitations identiques:** Lorsque vous devez féliciter un enfant, veillez à ne pas faire référence à son genre. Félicitez les filles et les garçons aussi souvent et pour les mêmes choses, p. ex. lorsqu'elles et ils essaient quelque chose de nouveau, tel que marquer un but ou faire preuve de fair-play.



Il n'est pas en soi difficile d'encourager les filles et les jeunes femmes à faire du sport ou de leur faciliter l'accès et la participation à des activités sportives.

Toutefois, qui veut rendre les filles et les jeunes femmes davantage indépendantes à travers le sport et leur permettre de développer ainsi leur confiance en elles ainsi que leur personnalité doit démontrer une certaine sensibilité pour réaliser des offres plus spécifiques – la connaissance des thèmes et des facteurs d'influence, la prise en considération des souhaits et des besoins, l'utilisation d'un langage inclusif ainsi qu'une attitude ouverte sont, en effet, des conditions *sine qua non*.

Demandez-vous quelles idées proposées ci-dessus vous souhaitez intégrer ou mettre en pratique dans votre activité.

Informations

Encouragement des filles et des jeunes, Office fédéral du sport OFSP

- [Encouragement des filles et des jeunes femmes](#) | Séquences d'apprentissage OFSP
- [Rapport sur l'encouragement des filles et des jeunes femmes dans le sport](#) (en allemand uniquement pdf) | Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM
- [Recommandations d'action](#) (en allemand uniquement, pdf) | Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM
- [Encouragement des filles et des jeunes femmes issues de la migration dans le cadre du sport](#) (pdf) | Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM

Projets et programmes

- [Association Suisse de Football – UEFA Playmakers](#)
- [#fastandfemaleSUI – programme de promotion de Swiss Cycling](#)

- [FLAG21 – l'intégration des migrant.e.s au travers du sport](#)
- [Mädchen-, Integrations- und Gesundheitsförderung – Laureus](#) (en allemand)
- [Mehr Bewegung für junge Frauen – Swiss Academy for Development](#) (en allemand et anglais)
- [Atleta – Stadt Zürich](#) (en allemand)
- [Femina Integrationsprojekt – BC FEMINA BERN](#) (en allemand)
- [Mädchenförderungsprojekt SUPERGIRLS play Badminton lanciert – Swiss Badminton](#) (en allemand)
- [Girls-Ping – das Tischtennis-Projekt für Mädchen](#) (en allemand)
- [Roundabout – Roundabout-Network](#) (en allemand)
- [pallas.ch – autodéfense](#) (en allemand)

Pratique

- [Thème du mois 08/2016: Encouragement des filles dans le sport](#) | mobilesport.ch
- [Encouragement des filles dans le sport: Intégrer les filles issues de l'immigration](#) | mobilesport.ch
- [Coaching sportif – Autonomisation: Comprendre les athlètes, les encourager et les coacher au mieux](#) | mobilesport.ch
- [Football des enfants: Les barrières d'entrée dans les clubs](#) | mobilesport.ch
- [Leadership: La Suisse a besoin de plus de femmes entraîneurs](#) | mobilesport.ch

Réseaux

- [La communauté pour les femmes dans les affaires sportive](#) | sportif.ch
- [Les femmes dans le sport](#) | helvetia-en-piste.ch

Swiss Olympic

- [Femme et sport d'élite](#) | swissolympic.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO