



MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

PROMOUVOIR L'ÉGALITÉ ENTRE LES FEMMES ET LES HOMMES DANS LES ASSOCIATIONS SPORTIVES

Guide de bonnes pratiques



À PROPOS

Malgré les progrès observés ces dernières années, les femmes restent encore sous-représentées dans de nombreux domaines du sport : encadrement, gouvernance des structures, arbitrage, bénévolat, pratique sportive ou encore visibilité médiatique.

Face à ce constat, le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative poursuit l'objectif d'une égalité accrue entre les femmes et les hommes dans le champ sportif.

Ce guide propose des pistes d'action concrètes pour favoriser la participation des femmes au sein des associations sportives. Il s'appuie sur des initiatives inspirantes et des expériences réussies afin d'accompagner les acteurs et actrices dans la mise en œuvre de pratiques plus égalitaires au sein des clubs.

SOMMAIRE

Enjeux autour de la place des femmes dans les clubs	4
Accompagner le progrès social et sociétal	4
Poursuivre la dynamique positive de réduction des inégalités	4
Participer à un développement économique	4
Connaître la place des femmes dans votre association	7
Collecter les informations utiles	7
Analyser les données et les communiquer	8
Développer la pratique féminine dans votre association	10
Une communication valorisant l'intégration active des femmes	10
Adapter la vie du club aux besoins spécifiques du public féminin	12
Mutualisation et développement des sections féminines	20
Promouvoir la place des femmes dans votre association	23
Encadrement sportif	23
Quelles actions permettent de soutenir et de valoriser la place des femmes dans l'encadrement sportif ?	23
Bénévoles	26
Dirigeantes	28
La coprésidence, la coanimation, la codirection : de nouvelles clefs pour développer la mixité dans la gouvernance de mon club ?	30
Corps arbitral	33
Les relations avec les partenaires (collectivités territoriales, entreprises...)	35
Collaborer avec les collectivités locales	35
Partenaires privés	37
Mutualiser avec d'autres clubs	37
Prévention et lutte contre les violences de genre	40
Les obligations des structures sportives	40
Type d'actions spécifiques susceptibles de prévenir et agir contre ces violences	41
Annexe : lexique des notions clés d'égalité, de mixité et d'inclusion	46

ENJEUX AUTOUR DE LA PLACE DES FEMMES DANS LES CLUBS

● Accompagner le progrès social et sociétal

En portant une attention spécifique aux femmes, le mouvement sportif se donne les moyens d'être inclusif. Il est en capacité d'être un espace d'expression, de visibilité et d'émancipation. Cette perspective s'inscrit dans une fonction plus globale, celle d'un secteur porteur des valeurs de liberté, d'égalité, de sororité et de fraternité.

Renforcer la place des femmes dans le sport et promouvoir l'égalité entre les femmes et les hommes, c'est soutenir une dynamique qui transforme les mentalités et lutte contre les stéréotypes, tout en inspirant des changements dans d'autres sphères de la société telles que l'éducation, le monde du travail, la famille, la culture, les médias ou encore la politique et la citoyenneté.

● Poursuivre la dynamique positive de réduction des inégalités

L'augmentation du nombre de licenciées dans les clubs sportifs¹ (+6 % entre 2023 et 2024 selon l'Institut National de la Jeunesse et de l'Éducation Populaire) (INJEP) reflète un intérêt croissant des femmes pour la pratique sportive. Encouragée par des politiques publiques, des campagnes de sensibilisation et une visibilité médiatique accrue des compétitions féminines, cette progression témoigne d'un changement progressif des mentalités.

Cependant, cette progression demeure partielle : des disciplines sont toujours très genrées, confidentielles auprès du public féminin pour certaines et au contraire très féminines pour d'autres. Historiquement, la plupart des disciplines sportives ont été pratiquées et investies en majorité par des hommes et aujourd'hui, les stéréotypes de genre continuent d'agir comme des freins à l'engagement des femmes. Ces stéréotypes sont tels que de nombreuses disciplines ont été longtemps interdites aux femmes comme la boxe, le marathon, la lutte, le saut à la perche... et sont toujours parfois perçues comme inappropriées voire incompatibles avec l'image sociale des femmes.

De plus, l'accès à ces disciplines est souvent limité par un manque d'infrastructures et de conditions adaptées pour les femmes. Selon une étude menée par l'Institut National des Études Territoriales (INET) sur la pratique sportive dans l'espace public, les freins à la pratique les plus fréquemment mentionnés sont la sécurité et le manque d'espaces appropriés, cités respectivement par 37 % et 40 % des répondantes². Dans de nombreux clubs, les moyens matériels, financiers et humains restent principalement dirigés vers les pratiquants de sexe masculin. La faible représentation de figures féminines visibles dans l'espace médiatique sportif constitue également un obstacle majeur. Les jeunes filles ont besoin de rôles modèles pour s'identifier et se projeter dans des disciplines moins populaires auprès des femmes.

● Participer à un développement économique

Le sport pratiqué par les femmes recèle un potentiel économique encore sous-exploité. Il représente un marché en pleine expansion, avec des audiences en constante augmentation (54 % des Français déclarent suivre des compétitions féminines et 72 % chez les amateurs de sport selon l'Autorité de Régulation de la Communication audiovisuelle et numérique [ARCOM]) et un intérêt grandissant de la part des sponsors. Investir dans le sport pratiqué par les femmes, notamment professionnel ou de haut niveau, permet ainsi non seulement de développer un secteur en devenir, mais aussi de répondre aux attentes d'un public plus large et plus diversifié.

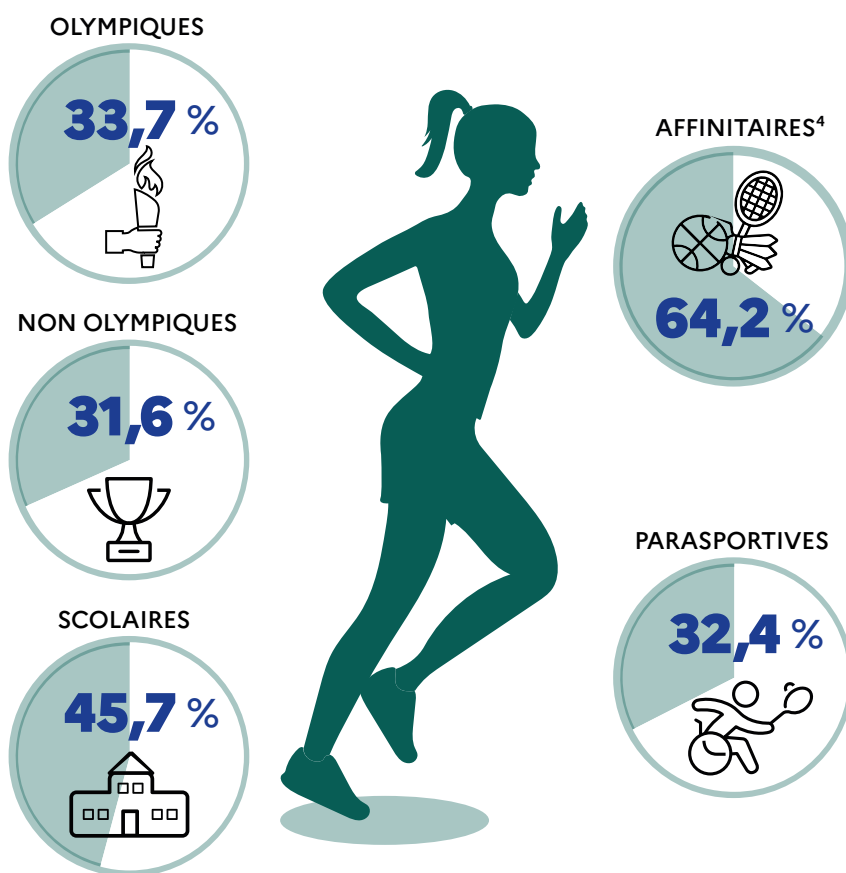
1. <https://injep.fr/publication/les-licences-sportives-annuelles-au-sortir-des-jeux-de-paris-2024/>

2. https://inet.cnfpt.fr/sites/default/files/2024-06/INET_Etude-Sport_BD-1.pdf

CHIFFRES CLÉS

38,9 % des licences sont détenues par des femmes en 2024³ (contre 38,6 % en 2023).

Taux de féminisation des licences 2024 par groupe de fédérations :



En 2025, **61 %** des femmes de 15 ans et plus ont déclaré une pratique sportive régulière (au moins 52 séances/an), soit +10 points par rapport à 2018, contre 62 % pour les hommes (+5 points).

L'écart de pratique régulière entre femmes et hommes tombe à 1 point, alors qu'il était de 6 points en 2018 et de 4 points en 2024.

Les femmes sont surreprésentées dans l'univers « **activités de la forme et de gymnastique** » (32 % des pratiquants de cet univers) et très présentes dans « marche et course ».

Les principaux freins pour les personnes peu ou non pratiquantes (dont beaucoup de femmes) sont **le fait de ne pas aimer le sport** ou de **préférer d'autres activités** (33 %), mais aussi les problèmes de santé (environ 1 sur 3) et le coût global jugé trop élevé (21 %).⁵

35 % des postes de présidents d'association sont occupés par des femmes⁶. Ce chiffre descend à 24 % dans les associations sportives⁷.

3. <https://injep.fr/donnee/recensement-des-licences-et-clubs-sportifs-2024/>

4. Les fédérations affinitaires sont des fédérations multisports qui regroupent des associations sportives partageant des affinités communes, elle promeuvent une pratique diversifiée, souvent socio éducative plutôt que centrée sur la performance de haut niveau (ex : UFOLEP, FSGT, FFEPGV...)

5. <https://www.credoc.fr/publications/barometre-national-des-pratiques-sportives-2025>

6. <https://www.insee.fr/fr/metadonnees/source/serie/s1326>

7. <https://injep.fr/publication/les-femmes-encore-largement-minoritaires-a-la-presidence-des-associations/?utm>

20 femmes président une des 118 fédérations sportives agréées.

Le pourcentage de femmes occupant des **fonctions de Directeur Technique National (DTN)** est de **17,91 %**.

Le pourcentage de femmes occupant des **fonctions d'entraîneur national** est de **11,55 %**.⁸

Les femmes représentent 35 % des effectifs de la branche sport⁹.



Plus de **70 % des diplômes sportifs** délivrés par le ministère chargé des Sports ont été attribués à des hommes¹⁰.

33 % de femmes figurent parmi les titulaires de diplômes STAPS, avec certaines filières fortement déséquilibrées (ex. entraînement sportif : 20 % femmes)¹¹

En 2024, **12,5 millions de Français sont bénévoles**, soit 24 % de la population - 25 % d'hommes et 23 % de femmes.¹²

Les femmes représentent environ **46 % des bénévoles sportifs**, contre 55 % dans les autres secteurs associatifs.

Au sein des clubs, **24 % des présidences sont occupées par des femmes** alors que les trésorières des clubs représentent 40 % et que les femmes secrétaires occupent 48 % des postes.¹³

En France, l'**arbitrage** compte **247 000 juges et arbitres** tous niveaux confondus, répartis dans 64 fédérations, **dont 31,6 % sont des femmes** (soit 72 654 femmes pour 165 171 hommes). **Parmi eux, 751 juges et arbitres de haut niveau, répartis dans 50 fédérations, comprennent 21,3 % de femmes**¹⁴. La France est l'un des seuls pays à collecter des données sur l'arbitrage et sur la répartition genrée.

Seules **13,7 % des collectivités font du sport au féminin une priorité** explicite alors que 51 % l'intègrent implicitement au sein des politiques publiques sportives.

46,2 % des collectivités mènent des actions concrètes, mais 50 % considèrent que les axes politiques ne sont pas encore clairement définis à ce sujet.

Parmi les collectivités qui mettent en avant la féminisation, **47 % le font via des subventions directes** pour le sport féminin, 37 % déclarent le financer indirectement, quand 26 % mettent en place un système de créneaux horaires réservés pour les femmes.¹⁵

8. Données CGOCTS au 1er janvier 2026

9. Rapport COSMOS, mars 2025, Féminisation de la branche sport. La branche sport désigne en France le secteur professionnel du sport, régi par la Convention Collective Nationale du Sport (CCNS) de 2017, qui regroupe les employeurs et salariés exerçant une activité principale dans l'organisation, la gestion et l'encadrement d'activités sportives, la gestion d'installations sportives, l'enseignement ou la formation aux métiers du sport, ainsi que la promotion d'événements sportifs

10. <https://injep.fr/wp-content/uploads/2024/03/Chiffres-cles-sport-2023.pdf>

11. INJEP chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://injep.fr/wp-content/uploads/2021/03/FR55_STAPS.pdf?utm

12. <https://www.associations.gouv.fr/> données 2024 / Confirmé par l'étude « La France bénévole 2024 » de Recherches & Solidarités / IFOP.

13. Rapport 2025 Femmes et Sport du Haut Conseil à l'Égalité

14. <https://arbitre-afcam.org/>

15. Enquête menée par l'Association nationale des élus en charge du sport (Andes) sur la place du sport féminin dans les politiques sportives locales en France (publiée en 2018 en partenariat avec la Caisse des Dépôts

CONNAÎTRE LA PLACE DES FEMMES DANS VOTRE ASSOCIATION

Chaque début de saison offre aux clubs l'opportunité d'évaluer leurs effectifs : pratiquants, dirigeants, entraîneurs, arbitres, salariés et bénévoles. Cet état des lieux permet de fixer de nouveaux objectifs et d'adapter les actions menées.

Lorsqu'il s'agit d'améliorer la représentation des filles et des femmes au sein de sa structure, plusieurs leviers peuvent être mobilisés : fidéliser les licenciées, recruter de nouvelles pratiquantes et favoriser leur accès aux fonctions d'entraîneuse, d'encadrante, d'arbitre, de dirigeante ou de bénévole. Cette démarche suppose d'identifier précisément les freins rencontrés par les femmes dans les clubs afin d'y apporter des solutions adaptées et de créer les conditions d'une participation plus large et plus équilibrée.

● Collecter les informations utiles

Pour permettre une meilleure représentation des femmes dans les organisations sportives, il conviendra aux clubs de mieux connaître leur public en réalisant un suivi quantitatif et qualitatif. Grâce à la collecte de ces données, cette étape permettra aux organisations d'établir un premier état des lieux utile pour engager un changement des mentalités.

— Enquête quantitative

- Collecte de données approfondie et régulière

Les bilans des adhésions ou encore des sondages numériques pourront analyser la répartition des effectifs par genre, par âge et par fonction (licencié, encadrant, dirigeant, bénévole, arbitre).

En outre, une grille d'indicateurs permettra de suivre l'évolution annuelle du nombre de licenciées, leur taux de participation aux événements, le nombre d'encadrantes ou d'événements dédiés à la santé des femmes, de formations, etc. Des comparaisons annuelles permettront d'établir une évolution de la place des femmes dans l'organisation du club.

EXEMPLE DE DONNÉES QUANTITATIVES POUVANT ÊTRE MESURÉES :

THÈME	INDICATEURS CLÉS	ÉTAT ACTUEL (notez vos chiffres 2025)	OBJECTIF 2026 (fixez un chiffre réaliste)	ÉVOLUTION ANNUELLE (comparez N à N-1)
PRATIQUE SPORTIVE	% de licenciées par tranche d'âge			
ENCADREMENT	% d'éducatrices et/ou d'entraîneuses			
GOVERNANCE	% des femmes au CA, au bureau			
BÉNÉVOLAT	% des femmes bénévoles par type de missions			
COMMUNICATION	présence des femmes lors des prises de parole en public, sur le site internet de l'organisation, visuels et réseaux sociaux			
ACCÈS AUX ÉQUIPEMENTS	répartition des créneaux, vestiaires, et matériel			

— Approche qualitative

• Consultations ouvertes

Afin de diversifier les prises de parole et de créer des espaces de rencontre où les différentes perspectives peuvent être échangées, des séquences sous le format « table-ronde » peuvent être organisées.

Les personnes impliquées dans le club doivent aussi pouvoir partager leurs idées et opinions via des formulaires (anonymes ou non), une boîte email dédiée ou des temps d'échanges élargis, organisés par les membres du bureau / CA.

• Consultations ciblées

Un sondage pourra être réalisé en fin d'année auprès des licenciées, des dirigeantes, des bénévoles, des arbitres et des encadrantes afin de savoir si elles veulent poursuivre ou non leur mission dans le club et de connaître les raisons d'un éventuel départ. Afin de mieux les comprendre, des entretiens individualisés pourront être effectués.

Dans le respect du Règlement Général de Protection des Données (RGPD), les anciennes pratiquantes pourront aussi être interrogées sur les raisons de leur départ.

● Analyser les données et les communiquer

Les données quantitatives et qualitatives doivent être collectées de manière rigoureuse et impartiale afin de définir la stratégie la plus adaptée à mettre en place pour l'association. Les résultats de ces études pourront être diffusés en interne ou auprès d'un public élargi, dans un souci de transparence.

BONNES PRATIQUES

La Fédération Française d'Aviron a interrogé différents publics cibles (dirigeantes, arbitres, encadrantes) afin de construire des plans d'actions efficaces et adaptés. Cette action a permis à la fédération de constater les principales problématiques rencontrées par les femmes arbitres, entraîneuses ou dirigeantes et a notamment donné lieu à une campagne de lutte contre le sexisme diffusée en 2024. Bien qu'émanant d'une fédération, des initiatives similaires peuvent être adaptées à l'échelle d'un club.

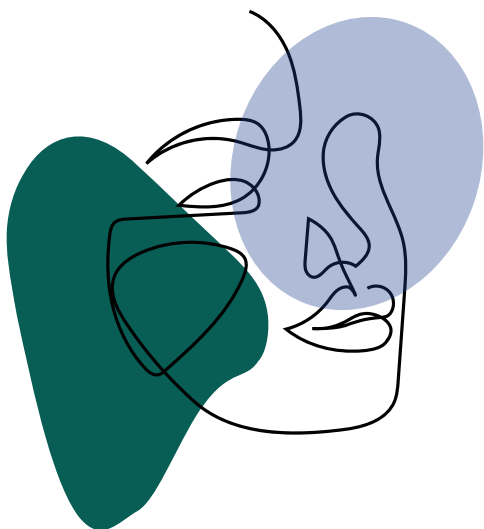
https://www.ffaviron.fr/wp-content/uploads/2025/04/FFA_DirigeantesAviron_RapportFinal.pdf

<https://www.ffaviron.fr/wp-content/uploads/2025/04/FFAviron-ETUDE-arbitres.pdf>

<https://www.ffaviron.fr/wp-content/uploads/2025/04/FFAviron-ETUDE-entraîneure-2022.pdf>

L'association Trans-Forme a mis en place un programme de féminisation de la pratique sportive pour les femmes transplantées et dialysées dans lequel plusieurs actions ont été mises en place :

- un outil d'analyse des freins spécifiques rencontrés par les femmes concernées : modifications corporelles, fatigue, anxiété, perte de repères après leur greffe. L'objectif est d'évaluer le rapport au corps, l'image de soi et les besoins émotionnels et pratiques (accompagnement, retours d'expérience) ;
- des fiches pratiques (*Femme et transplantation*, *Femmes dialysées*), des posters et des films afin de sensibiliser les publics sur ce sujet ;
- des activités encadrées spécifiques comme la création d'une équipe mixte – la Transplant Football Team –, avec des joueuses et entraîneuses, médicalement encadrées ;
- des kits et témoignages mettant en lumière la poursuite ou le démarrage d'une pratique sportive après la greffe.



PAROLE D'EXPERTE

“

C'est important, pour les clubs et associations sportives, d'adopter une posture d'écoute active et de mettre en place des actions cohérentes et transversales en faveur de toutes les femmes, sans distinction. J'insiste sur la nécessité de lutter contre l'ensemble des violences sexistes et racistes et de garantir le respect effectif des droits fondamentaux. Dans le cas de sportives reprenant une pratique après une période de décrochage, le club devrait devenir un espace central d'accompagnement, favorisant un dialogue ouvert, un processus de réconciliation avec soi-même et de réappropriation du corps. J'invite les clubs et associations sportives à collaborer avec des structures et des associations spécialisées et expertes sur ces enjeux, ainsi qu'avec les défenseurs des droits humains, afin d'être véritablement en capacité d'accompagner toutes les femmes, sans aucune discrimination.

Haïfa TILLI,

chercheuse au Laboratoire de recherche pour la progression des femmes+ dans les sports - Lab PROFEMS - de l'Université Laval à Québec, ainsi qu'au Centre de recherche sur le genre, la diversité et l'[intersectionnalité](#) (RHEA) de la Vrije Universiteit à Bruxelles.

”

DÉVELOPPER LA PRATIQUE FÉMININE DANS VOTRE ASSOCIATION

● Une communication valorisant l'intégration active des femmes

La manière de communiquer et de formuler des idées influence la représentation des individus, déjà largement détournée par le fruit de constructions sociales et de [biais](#) inconscients.

Ainsi, la communication est un axe de travail essentiel pour permettre aux associations de montrer de la considération pour les femmes engagées dans le club (pratiquantes, entraîneuses, arbitres, dirigeantes). La mise en avant de ces dernières permettra de légitimer leur implication, leur rôle, ainsi que leur performance au même plan que ceux des hommes. Les jeunes filles pourront enfin plus facilement s'identifier à des modèles féminins.

— Adopter une [communication inclusive](#)

Les communications [inclusives](#) ou [épicènes](#) (neutre) permettent de rendre les femmes visibles et de faire reconnaître leur place et leur rôle au sein de l'association. Plusieurs guides donnent des conseils en communication pour favoriser la visibilité des femmes, comme celui de l'association québécoise [Égale Action](#).

Premièrement, les propos ou jeux de mots sexistes doivent être prohibés. Il faut également veiller à ne pas employer des formules, des images et des couleurs d'équipement stéréotypées. (ex : dans le cadre d'événements réservés aux femmes, il est recommandé de ne pas systématiquement utiliser la couleur rose pour communiquer).

Ensuite, il est important de mettre en avant les pratiquantes, les dirigeantes, les encadrantes et les arbitres dans l'écriture en utilisant le « doublet » (ex : pratiquants et pratiquantes), les formules [épicènes](#) (ex : les équipes du club) ou encore les ajouts typographiques.

— Représenter la diversité

Que la communication de la structure s'adresse à la communauté interne ou à un public extérieur, qu'elle soit écrite ou orale, il est essentiel de veiller à ce que chacun se sente représenté dans les contenus partagés. Il est donc primordial d'adopter une approche [inclusive](#) dès la prise de photos et de vidéos, afin de garantir une représentation juste et équilibrée des personnes qui composent le club puisque toutes participent à le faire vivre.

Pour la prise de vues lors de tournois et d'entraînements, il faudra prendre des photos et des vidéos montrant, de manière équilibrée, des joueurs et des joueuses. Sur les plans rapprochés, il s'agira de viser un équilibre entre les photos et les vidéos de joueurs et de joueuses. Une attention particulière devra être accordée à la manière dont chaque personne sera représentée (ex : veiller à ne pas reproduire de [stéréotypes](#)).

Ces bonnes pratiques seront aussi à respecter dans la diffusion de ces supports de communication sur les réseaux sociaux et sur le site internet, en alternant les représentations de femmes et d'hommes. Si une publication met principalement en avant des hommes, il est préférable que la suivante valorise plutôt des femmes.

BONNES PRATIQUES

La fédération du sport irlandais a réalisé, en 2019, une campagne de communication avec comme slogan « *If she can't see it, she can't be it* » (*Si elle ne le voit pas, elle ne peut pas le devenir*) afin de souligner l'importance de représenter les femmes au sein du mouvement sportif.

Le Racing Club de Besançon (Doubs), club de football dont les équipes masculine et féminine évoluent respectivement en National 3 et en Régional 1, met en ligne un nombre équivalent de publications concernant les deux équipes. *« L'engouement autour de l'équipe féminine s'est développé favorablement, permettant aux joueuses de se sentir plus investies dans l'évolution du club, comme les visages du club, confirme Clément Stefanutti, chargé du développement commercial et marketing. Cela a permis également l'arrivée de nouveaux partenaires privés. Les filles du club ont souhaité par la suite beaucoup plus s'impliquer en tant qu'éducatrices ou bénévoles lors des matchs de l'équipe masculine. »*

Lien de la page Facebook du club : https://www.facebook.com/rb25officiel/?locale=fr_FR

L'AS Valognes Football (Manche) a présenté un projet vidéo centré sur le parcours de trois jeunes joueuses qui racontent leur arrivée au club, les situations sexistes qu'elles ont pu vivre au cours de leur parcours, et leur engagement : elles encadrent également des équipes de jeunes. Cette initiative vise à sensibiliser le club au sexisme ordinaire et à générer une dynamique éducative interne. *« Cela a instauré une dynamique positive, souligne Anne-Claire Jouault, membre du bureau. On réutilise la vidéo des filles pour différentes activités, notamment pendant des stages... »*

Lien de la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=V9kuscsHI44&t=3s>

Bourges Foot18 (Cher) a modifié ses méthodes de communication, en mettant en avant sa section féminine. Cette approche a non seulement contribué à renforcer l'attractivité du public envers l'équipe féminine, mais elle a également eu un impact positif sur le recrutement de joueuses et de bénévoles.

Lien de la page Facebook du Bourges FC : <https://www.facebook.com/BourgesFootballClub>

— Une communication exhaustive et transparente

Elle permet de partager les résultats des enquêtes et des évaluations internes sur la place des femmes dans l'association (cf : partie précédente), d'informer sur les missions des bénévoles et sur les opportunités professionnelles au sein de la structure.

Afin de mobiliser efficacement les bénévoles de l'association, il est recommandé de présenter des projets concrets, avec des missions définies, adaptées à chaque niveau de disponibilité et de responsabilité. Ces missions doivent être harmonisées et proposées au sein des différents canaux (newsletter, groupe de discussion téléphonique, alerte dédiée décrivant de manière synthétique la mission demandée : temps / compétences). Une grille de rémunération / indemnisation / salaire / primes doit être constituée pour assurer un égal accès aux responsabilités des femmes et des hommes.

● Adapter la vie du club aux besoins spécifiques du public féminin

Afin d'attirer et de fidéliser un public féminin, les offres sportives doivent être variées et accessibles, incluant une forte amplitude horaire (tôt le matin à tard le soir, ainsi que sur le temps du déjeuner) et des thématiques adaptées à tous les âges, pour faire découvrir la pratique de manière ludique.

Exemples :

- « printemps dynamique » (6-10 ans) : initiation multi-sport en extérieur (football, athlétisme, jeux collectifs) ;
- « été aquatique » (11-15 ans) : stages pour apprendre à nager, water-polo, activités nautiques ;
- « automne aventure » (16-20 ans) : parcours d'orientation, escalade, sports de plein air ;
- « hiver indoor » (tous âges, groupes de niveaux) : basket, futsal, badminton, gymnastique rythmique.

Les activités familiales et intergénérationnelles sont également les bienvenues. Elles s'adressent aux parents des enfants licenciés (ex : marches solidaires, cours de danse collective, sortie annuelle du club, etc.). Les temps de pratiques parallèles permettent aussi de créer des liens intergénérationnels (ex : un cours de pilates pour adulte organisé en même temps qu'un entraînement de handball).

La création de programmes de découverte spécifiquement adaptés pour les personnes éloignées de la pratique sportive permet de toucher un nouveau public, qui souhaite pratiquer sans avoir à craindre un jugement extérieur.

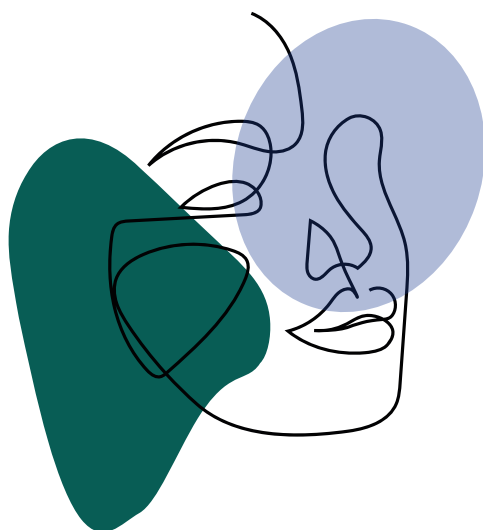
La garde des enfants est souvent un frein identifié à la pratique sportive des femmes. La mise en place d'un système de garderie, dont pourrait aussi bénéficier les pères concernés, pourrait être une initiative particulièrement appréciée.

PAROLE D'EXPERTE

“

Dans un rapport corédigé en 2023 avec Stéphane Diagana, intitulé POUR UN SPORT PLUS DÉMOCRATIQUE, plus éthique et plus protecteur (2023), l'ancienne ministre des Sports Marie-Georges Buffet souligne que « la parité ne pourra être véritablement assurée qu'à la condition d'en consacrer le principe et de l'appliquer, sans exception, à tous les niveaux ».

”



BONNES PRATIQUES

L'AS de Toulouse Mirail Badminton (Haute-Garonne) a mis en place des créneaux d'initiation et « premiers pas » vers la compétition, orientés vers la pratique féminine et encadrés par un bénévole formé. Les séances se déroulent dans des gymnases implantés dans les quartiers prioritaires de la ville (QPV) de Bellefontaine et de Bagatelle à Toulouse. D'autres actions ont également été organisées :

- un premier tournoi en format compétition dédié aux femmes ;
- la signature, avec la Mairie, de la Charte égalité hommes – femmes dans le champ sportif ;
- le partenariat avec la Direction des Actions Territoriales (DAT) de la Mairie afin d'attirer davantage le public féminin issu des QPV, très éloigné de la pratique.

« **Elles s'activent à Bourtzwiller** » à **Mulhouse (Haut-Rhin)** a débuté en septembre 2018 et s'adresse aux mères sédentaires du quartier de Bourtzwiller pour leur proposer des initiations gratuites à la pratique du vélo et du VTT au départ de l'école Brossolette. Aujourd'hui, le groupe s'est constitué en association, « *les mamans citoyennes de Mulhouse* », et a l'ambition d'œuvrer pour le QPV. L'objectif de l'association est de mettre en avant l'action de ces femmes afin de diffuser un élan de courage et d'émulation dans leur quartier, puis dans toute la ville.

StrongHER (Union européenne) est une campagne à l'échelle de l'Union européenne (UE), axée sur les jeunes filles, pour promouvoir l'activité physique et les bienfaits sur le mental et le physique, notamment depuis le contexte de la pandémie et des mesures de restrictions sanitaires liée à la Covid-19.

<https://sport.ec.europa.eu/healthylifestyle4all/pledges/strongher-0?.com>

Kabubu (Paris, Lyon, Strasbourg) est une association qui vise à favoriser l'inclusion sociale et professionnelle des personnes exilées grâce au sport. Chaque semaine, Kabubu propose des activités sportives gratuites et ouvertes à toutes et tous sur inscription. L'association met en place sur certains événements des systèmes de garderie en faisant appel à une association spécialisée, permettant ainsi aux pratiquants de participer à une séance de sport sans se poser la question de la garde d'enfants.

Le Comxte Club (Saint-Ouen sur Seine, Paris et Lille) favorise la mixité sur les terrains de sport en libre accès, alors que 95 % des city-stades sont occupés par des hommes. Une convention municipale lui permet d'occuper les city-stades et de proposer des séances ouvertes à tous les niveaux. L'objectif est de permettre aux femmes ainsi qu'aux personnes trans et non-binaires de trouver leur place dans la pratique du basketball en organisant des entraînements hebdomadaires en mixité pensée et organisée, toujours au même endroit et à la même heure. « *On s'entraîne dehors pour que tout le monde nous voit* », affirme la présidente Cicciu Kopec dont la formation dans le cadre du programme des 300 dirigeantes du CNOSF l'a guidée dans sa vision stratégique du développement de l'association qui compte plus de 45 adhérents en 2025.

Handball Club Nimois a mis en place un grand tournoi régional AURA féminin, le WOM'HAND (-15 ans féminines). Organisé dans le but de valoriser leur filière féminine construite il y a 2 ans et l'ensemble du sport au féminin sur le territoire, il a réuni 120 joueuses et 20 bénévoles femmes. Le nombre de licenciées suite à l'événement est passé de 46 femmes à 79.¹⁶

16. Rapport COSMOS, 2025, Féminisation des structures, témoignages

Le dispositif « Toutes sportives » porté par l'Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation physique et son comité départemental de Loire-Atlantique (UFOLEP 44) a organisé un programme de 5 semaines pour 6 jeunes filles de Rezé-Château (métropole nantaise) visant à les préparer à parcourir 60km sur les pistes cyclables de « La Loire à vélo ». Au programme: maniabilité, renforcement musculaire, sensibilisation au Code de la route, ateliers de réparation, alimentation, gestion de projet (autofinancement). Elles ont bénéficié d'un séjour de deux nuits en centre de vacances et d'un vélo neuf offert.

— La place des femmes dans l'encadrement

L'encadrement féminin n'est pas en soi une condition indispensable à la pratique sportive des femmes, mais il peut constituer un facteur facilitant selon les publics et leurs attentes : modèles d'identification, climat de confiance, meilleure compréhension des expériences féminines, approches pédagogiques diversifiées, représentation plus équilibrée dans les instances sportives.

La possibilité de se retrouver entre femmes peut faciliter l'accès à la pratique pour certaines femmes, en offrant un environnement plus solidaire, renforçant l'estime de soi et l'adhésion durable à l'activité.

Il convient également d'encourager les entraîneurs à se sensibiliser aux questions et [stéréotypes](#) de [genre](#) et aux fondamentaux de l'[égalité](#) entre les femmes et des hommes. Ils seront ainsi plus à l'écoute sur les attentes spécifiques des femmes et des jeunes filles. Pour certains publics plus fragiles (ex : femmes mineures, primo-pratiquantes, ou femmes ayant subi des violences), il sera pertinent de travailler en binôme avec une femme.

BONNES PRATIQUES

Ladies Squad (Clichy-sous-Bois, Montfermeil, Seine-Saint-Denis, Saint-Étienne, Nîmes) est une association qui promeut l'émancipation et l'insertion des jeunes par le sport. D'abord dédiée aux femmes, elle a ouvert ses portes aux hommes et compte aujourd'hui 600 adhérents. Le projet « *Femme Holistique* », entièrement destiné aux jeunes femmes de 15 à 25 ans issues majoritairement des QPV, propose notamment une semaine de découverte d'un métier peu féminisé, d'une pratique sportive nouvelle, ainsi qu'un accompagnement socio-professionnel en lien avec des structures locales. Selon la Directrice Coulibaly Sébé, l'association adapte chaque année le projet aux problématiques nouvelles rencontrées par les femmes.

— S'approprier et adapter les espaces de pratiques

Vous trouverez ci-dessous quelques recommandations pour agir sur l'aménagement des espaces :

- répartition équitable des créneaux et des espaces entre les équipes masculines et féminines
- éclairage suffisant et continu
- implantation à proximité des transports en commun, accessibilité piétonne
- visibilité dégagée (éviter les zones cachées et l'isolement)
- aménagements d'espaces et équipements polyvalents, modulables et non genrés
- vestiaires sécurisés propres et accessibles, vestiaires individuels lorsque c'est possible...

Les vestiaires constituent un élément central des conditions de pratique sportive. Ils participent au respect de l'intimité et à la reconnaissance de toutes les identités. Selon leur conception et leur gestion, ils peuvent représenter un frein ou, au contraire, un levier à la participation des femmes à l'activité physique, notamment dans les clubs amateurs, les équipements municipaux, les établissements scolaires et les salles privées.

Les sportives, encadrantes, bénévoles et responsables d'équipement, doivent être impliquées dans les décisions concernant l'organisation des installations.

BONNES PRATIQUES

Au Paris Olympique Rugby Club, l'accès aux vestiaires est un sujet compliqué étant donné que le club dispose de peu d'espaces en commun. Le vestiaire est donc à la fois un lieu de consignes, de vie et d'intimité. Le club a mis en place des temps dédiés avec des accès définis.

La Fédération Française de Rugby (FFR) soutient la mixité dès l'école de rugby (à cinq), mais souligne que beaucoup de clubs manquent de vestiaires adaptés aux femmes. Elle a cofinancé, avec l'Agence nationale du Sport, des rénovations de vestiaires féminisés dans les clubs.¹⁷

— Lever le tabou des spécificités physiologiques féminines (puberté, cycles menstruels, protection du périnée et prévention des fuites urinaires, maternité, ménopause, etc.)

Pour créer un environnement bienveillant et favoriser ainsi la libération de la parole des femmes, de nombreuses initiatives peuvent être envisagées :

- organiser des ateliers d'échanges dédiés en vous appuyant notamment sur des professionnels de santé
- diffuser des supports pédagogiques (brochures, affiches, vidéos) en vue d'informer les sportives, leurs parents et les encadrants sur ces sujets
- désigner une personne référente formée au sein du club
- mettre à disposition des ressources fiables facilement accessible
- utiliser un vocabulaire scientifique simple
- adapter la pratique et proposer des alternatives
- élaborer une charte interne au club sur la santé des femmes.



17. <https://www.jean-jaures.org/publication/rugby-mixite-et-inclusion-pour-que-la-fete-soit-encore-plus-belle/?utm>

RESSOURCES UTILES

Guide *JE PEUX PRATIQUER DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES PENDANT MA GROSSESSE ET APRÈS L'ACCOUCHEMENT*

Élaboré par le ministère chargé des Sports avec des professionnels de santé (médecins, gynécologues, sage-femmes), ce guide propose des conseils pratiques pour adapter la pratique sportive pendant la grossesse et après l'accouchement. Il s'adresse aux femmes enceintes, aux jeunes mères, ainsi qu'aux encadrants sportifs et aux fédérations.

<https://www.sports.gouv.fr/sport-et-maternite-674>

Guide *SPORT DE HAUT NIVEAU ET MATERNITÉ C'EST POSSIBLE*

Ce guide réalisé par le ministère chargé des Sports montre que la maternité est compatible avec une carrière sportive, en donnant des conseils pratiques sur l'entraînement, la nutrition, les aspects physiologiques et les démarches administratives. Il vise à soutenir les athlètes et leur entourage pour concilier maternité et performance sans mettre fin à leur carrière.

<https://www.sports.gouv.fr/sport-de-haut-niveau-et-maternite-c-est-possible-827>

Guide *ACTIVITÉ PHYSIQUE, SÉDENTARITÉ ET MÉNOPAUSE : COMPRENDRE ET AGIR*

Le ministère chargé des Sports a édité un guide visant à informer, sensibiliser et encourager les femmes périménopausées ou ménopausées à pratiquer une activité physique régulière.

<https://www.sports.gouv.fr/guide-activite-physique-sedentarite-et-menopause-comprendre-et-agir-10079>

Guide *CYCLES MENSTRUELS*

Outil numérique : Interactif « Sportives de haut niveau - Cycles menstruels et performance » (infographie animée sur [sports.gouv.fr](https://www.sports.gouv.fr)).

Document téléchargeable : Guide PDF « Cycle menstruel et performance » (détails hormonaux, adaptations entraînement).

Guide *PÉRINÉE ET FUITES URINAIRES*

Outil numérique : Aucun spécifique (infographies intégrées dans la page principale).

Document téléchargeable : Guide PDF « Périnée et incontinence urinaire à l'effort » (sports à risque, exercices préventifs).

Guide *PUBERTÉ*

Document téléchargeable : Guide PDF dédié « Puberté et performance sportive » (anti-blessures, suivi développement).

Guide *EN MOUVEMENT AVEC L'ENDOMÉTRIOSE*

L'endométriose, qui touche une femme sur dix et altère la qualité de vie, peut toutefois être mieux vécue grâce à une activité physique adaptée, comme le propose ce guide du ministère chargé des Sports, offrant explications, conseils pratiques, exercices ciblés et témoignages inspirants.

<https://www.sports.gouv.fr/activite-physique-endometriose-3233>

BONNES PRATIQUES

Le club de rugby Racing 92 (Hauts-de-Seine) a mis en place un suivi gynécologique pour l'équipe féminine et propose pour les joueuses qui le souhaitent les services d'un kinésithérapeute, d'un médecin du sport et d'un ostéopathe. Chaque joueuse bénéficie d'un accompagnement personnalisé.

Afin de compenser le manque de ressources financières pour employer des professionnels en matière de soutien technique et médical, **le FC Grenoble Rugby Amazones (Isère)** a décidé de mutualiser ses équipes techniques et en particulier ses équipes médicales

L'association Artaxe (Paris, 20^{ème} arrondissement) propose des séances de « gymnastique douce » destinées aux femmes et intervient dans sept lieux différents, principalement situés dans les quartiers prioritaires de la ville (QPV). Son objectif est d'accompagner les femmes dans la prise de conscience et la prise en charge de leur corps, en offrant une activité gratuite accessible à toutes à partir de 16 ans. Le projet s'inscrit dans une démarche de promotion de la santé et de lutte contre la sédentarité dans les quartiers.

• Prendre en compte le cycle menstruel dans la pratique

Si les hommes connaissent eux aussi des variations hormonales, celles vécues par les femmes dans le cadre du cycle menstruel se distinguent par leur caractère cyclique et plus impactant, en particulier dans la pratique sportive. Pourtant, ces effets demeurent largement invisibilisés dans les approches d'entraînement et d'encadrement. Reconnaître et intégrer ces dimensions permettrait d'adapter les pratiques et de mieux accompagner les sportives pour rendre la performance davantage durable.

Exemples d'actions pouvant être mises en place pour faciliter l'accès des femmes à la pratique pendant ces variations hormonales :

- Créer un environnement où les femmes se sentent à l'aise pour parler de leurs besoins liés aux cycles
- Adapter les entraînements et ne pas stigmatiser la participation réduite ou les adaptations pendant les règles
- Mettre à disposition des protections hygiéniques dans les toilettes et vestiaires des pratiquantes
- Faire appel à des spécialistes médicaux pour sensibiliser les encadrants et pratiquants sur ces sujets
- Faire appel à des structures extérieures spécialisées telles que les associations *Règles Élémentaires* ou *Kiffe ton cycle*
- Diffuser des ressources existantes pour encourager la prise en compte du cycle menstruel dans l'organisation des entraînements
- Aborder la question des tenues sportives avec souplesse (permettre par exemple le port de vêtements amples avec des couleurs foncées)
- Prévoir des vestiaires confortables avec des poubelles pour le matériel hygiénique

RESSOURCES UTILES

Le ministère chargé des Sports propose sur son site des outils pédagogiques et pratiques pour comprendre comment le cycle menstruel peut interagir avec la performance sportive et comment adapter l'entraînement et l'accompagnement en conséquence.

<https://www.sports.gouv.fr/cycle-menstruel-perinee-puberte-les-leviers-de-performance-de-la-sportive-9946>

Étude de la MGEN¹⁸ **ADOLESCENTES & SPORT : LE GRAND DÉCROCHAGE.**

Cette enquête montre que 63 % des adolescentes estiment que les changements physiques rendent le sport moins agréable, 55 % des jeunes filles déclarent que leurs règles constituent un frein à la pratique et 53 % des jeunes filles estiment que l'encadrement sportif ne répond pas à leurs besoins spécifiques.

<https://www.mgen.fr/actus-conseils/votre-mutuelle/etude-decrochage-sport-feminin/>

BONNES PRATIQUES

L'association Règles Élémentaires a mis en place un projet intitulé « règles et sport », dans lequel une enquête indique que 40 % des femmes interrogées ont déjà manqué un entraînement en raison de leurs règles. L'association a donc créé des outils déployables dans les clubs, tels que la mise en place d'ateliers et de webinaires pour sensibiliser les encadrants aux menstruations. *« C'est important de parler de ce sujet, car, nous, tous les jours, on n'en parle pas, c'est tabou », révèle Maurane, joueuse du Racing 92.*

Voir son témoignage : <https://www.youtube.com/watch?v=QRZqIb7v8iUFC>

Depuis 2021, le FC Nantes (Loire-Atlantique) a installé des distributeurs de protections hygiéniques gratuites dans les vestiaires féminins de ses infrastructures en partenariat avec une entreprise spécialisée Marguerite & Cie (produits écoresponsables).

L'association Basket Club de la Chapelle-sur-Erdre (Loire-Atlantique) a réalisé un projet pilote d'installation de protections hygiéniques dans les vestiaires. Le projet est porté par des jeunes du club dans le cadre d'un appel à projet citoyen.

L'AJM Football Montmoreau (Charente) est un club amateur qui a installé des distributeurs de protections hygiéniques gratuites dans les vestiaires. L'initiative repose sur le dispositif national *« Changeons les règles, j'ai mes règles, je fais du sport »*, impulsé par la Fédération Française de Rugby et adapté localement par Montmoreau. La démarche inclut la distribution discrète et libre des protections périodiques prise en charge par le club et la sensibilisation aux problématiques liées aux règles.

The Female Athlete, de l'Université de Miun en Suède, est un projet qui porte sur l'amélioration des connaissances et de la communication entre sportives et entraîneurs concernant le cycle menstruel, les symptômes, les moyens de contraception, etc.

Lien vers le projet : <https://www.miun.se/en/Research/research-projects/ongoing-research-projects/the-female-athlete>

18. <https://www.mgen.fr/actus-conseils/votre-mutuelle/etude-decrochage-sport-feminin/>

L'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP) a lancé le programme «*Empow'her*» pour permettre de mieux comprendre les interactions entre le cycle menstruel et la performance sportive. Ce programme propose une méthode qui vise à adapter les entraînements grâce à des données scientifiques et des suivis individualisés. Il propose aussi des ressources qui visent à briser le tabou des règles dans le sport. Site de l'INSEP : Empow'her – INSEP

- **Confort vestimentaire**

Le confort de la tenue sportive a des effets directs tant sur la performance que sur l'implication des sportives dans leur pratique.

Vous pourriez donc impliquer davantage les sportives dans le choix des tenues, par exemple en leur proposant une liste de différents modèles et en établissant un questionnaire sur le confort. Cette démarche favoriserait l'autonomie, renforcerait le sentiment de confiance, et diminuerait ainsi les situations embarrassantes. L'encadrement pourrait aussi être formé à la neutralité vestimentaire (ex : interdiction stricte des commentaires déplacés sur les corps ou les vêtements), aux questions de pudeur et de pression sociale. Si besoin, le règlement de l'association pourrait évoluer, en y intégrant les notions de respect des tenues.

Si nécessaire, adaptez le règlement de l'association pour qu'il reflète fidèlement les attentes et besoins spécifiques des sportives concernant les tenues sportives.

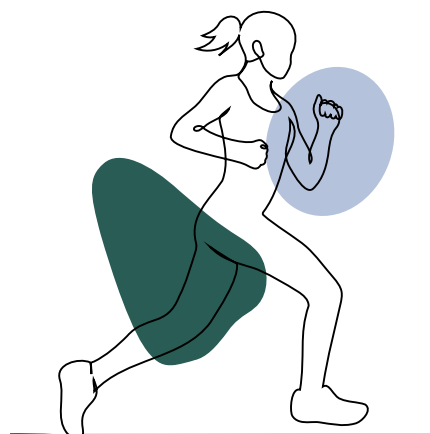
BONNES PRATIQUES

La fédération internationale de handball a modifié, en 2021, le règlement du « Beach handball ». L'ancien règlement ordonnait aux femmes de porter des « bas de bikini ajusté, avec une coupe en diagonale vers le haut, et une largeur latérale maximale de 10 cm ». Le nouveau règlement indique que le short de sport doit être « ajusté, court et près du corps »

Le club amateur de Lyon-La Duchère (Rhône) a lancé plusieurs actions fortes pour soutenir ses joueuses dont un stage pédagogique gratuit sur la thématique de la pratique sportive pendant les règles. L'initiative, préparée pour 40 jeunes handballeuses (12-22 ans), a permis d'offrir un espace sans tabou pour aborder la question des tenues adaptées (ex : short menstruel, brassières, etc.).

UPWEARS (Union européenne) est un projet visant à développer des textiles innovants, biosourcés, hybrides, écoconçus, combinant durabilité et performance. Même si ce projet ne cible pas uniquement les femmes, l'innovation textile peut permettre de mieux répondre aux besoins spécifiques (coupe, confort, respirabilité, etc.).

Lien : <https://cordis.europa.eu/project/id/101130741/fr>



● Mutualisation et développement des sections féminines

Le développement des sections féminines constitue un enjeu majeur d'équité et de structuration durable des clubs. Plusieurs leviers peuvent être mobilisés afin de garantir une pratique sportive accessible, valorisée et intégrée à part entière dans le projet associatif.

— Réexaminer l'attribution des créneaux dans une logique d'équité

Une répartition équilibrée des créneaux d'entraînement et de compétition est indispensable pour assurer l'égalité de traitement entre les différentes sections du club. Les équipes féminines doivent être pleinement intégrées dans cette organisation.

La réalisation d'un état des lieux objectif de l'occupation des installations (taux d'utilisation, horaires, priorités attribuées) peut permettre d'identifier d'éventuels déséquilibres et d'envisager des ajustements concrets.

Une rotation des créneaux « premium » peut par exemple être expérimentée afin de garantir une forme d'équité dans le temps.

— Favoriser la mutualisation des équipements sportifs

La coopération avec les acteurs du territoire (autres clubs, établissements scolaires, collectivités territoriales) peut faciliter le partage des infrastructures et optimiser leur utilisation. Cette démarche partenariale peut ouvrir l'accès à de nouveaux créneaux ou à des équipements complémentaires. (Voir le chapitre dédié aux partenariats.)

— Adopter une approche souple dans l'organisation des activités

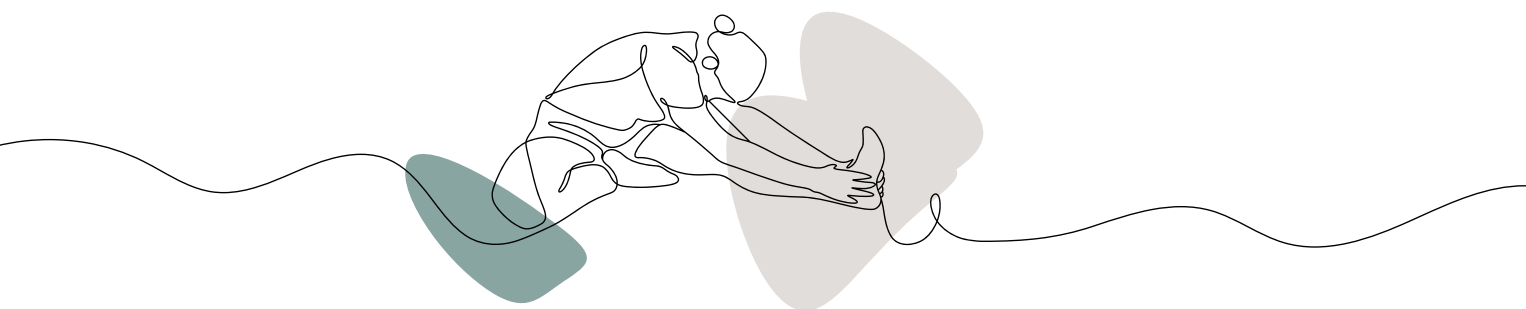
L'aménagement d'horaires décalés, le partage de créneaux ou la cohabitation des entraînements (ex. : séances croisées, mixtes) peuvent contribuer à optimiser l'utilisation des ressources disponibles tout en garantissant la qualité de la pratique.

— Mobiliser les collectivités et les instances sportives

Il est essentiel d'anticiper toute demande d'évolution de créneaux ou de soutien financier en formalisant précisément les besoins du club. Cette démarche doit s'appuyer sur des données objectivées (évolution des effectifs, notamment féminins, taux d'occupation, listes d'attente) et sur des objectifs de développement clairs et chiffrés.

Le projet présenté doit démontrer son impact en matière d'égalité femmes-hommes, d'inclusion et de cohésion sociale, tout en précisant le budget prévisionnel et les cofinancements envisagés. L'appui de partenaires locaux et la valorisation des actions déjà engagées renforcent la crédibilité de la demande.

Un dialogue régulier avec les services des sports et les instances fédérales est recommandé afin d'inscrire la démarche dans la durée. Il convient également de répondre aux appels à projets dédiés au sport féminin ou à la mixité et d'assurer un suivi actif des demandes déposées.



BONNES PRATIQUES

Skate'Her (France) est une association créée par des skateuses qui propose des créneaux, sur les infrastructures existantes, spécifiquement réservés aux femmes, souvent en milieu associatif ou sur des événements locaux, pour se lancer et progresser sans pression ni regard masculin.

<https://skateher.net/>

— Faire face à un nombre limité de licenciées

Si votre club n'a pas suffisamment de licenciées pour construire une équipe féminine, vous pouvez créer une section/équipe mixte où les femmes jouent avec des hommes, en adaptant les règles si besoin (ex : nombre minimum de joueuses féminines sur le terrain).

Vous pouvez également participer ou initier un regroupement interclubs pour mutualiser les licenciées féminines ou créer une équipe féminine commune à plusieurs clubs géographiquement proches.

BONNES PRATIQUES

Pratiques mixtes adaptées : le cas du basket 3x3

Le rapport d'évaluation « *Pratiques en mixité* », rédigé par l'association *Play International* en 2021, explore la mise en place de pratiques pour des adolescents de 15 à 17 ans, en basket 3x3. Les équipes étaient composées de manière équilibrée entre filles et garçons et les règles du jeu étaient adaptées pour encourager la participation de tous. Les éducateurs ont observé qu'après la mise en place de la pratique mixte, les interactions entre les filles et les garçons ont augmenté, ainsi que la présence de groupes mixtes en tribunes.

Initiatives de mixité dans les sports collectifs

Des sports comme le *touch rugby*, le *quadball* et le *korfball* sont intrinsèquement mixtes, avec des règles de jeu favorisant l'inclusion. Par exemple, en *touch rugby*, les équipes mixtes doivent comporter un nombre minimum de femmes sur le terrain. Ces sports offrent des modèles intéressants pour la création d'équipes mixtes dans d'autres disciplines.

L'AS Beaune (Côte d'Or) était confrontée à l'absence de section féminine. L'entraîneur Anthony Morlot a lancé une section mixte puis une section féminine : « *J'ai profité de mon rôle de surveillant de collège pour convaincre les filles de venir jouer. [...] C'était un soulagement pour beaucoup de joueuses et leurs parents* ». Quatre ans plus tard, le club compte une trentaine de licenciées féminines.

Les Sportif.ves permet aux filles et aux garçons un même accès aux terrains de futsal. L'équipe doit toujours comporter deux joueuses de champ (si une fille est gardienne, le nombre total de filles doit être porté à trois). Le club compte plusieurs équipes de futsal et de football à 7.

Lien vers le site du club : <https://www.les-sportifves.com/>

RESSOURCES UTILES

DATA.SPORTS.GOUV est une plateforme de données publiques sur le sport qui permet à chacun d'obtenir des informations précises sur l'offre sportive de son territoire, en lien avec les fédérations et les collectivités. La plateforme permet de croiser ces données avec le taux de féminisation, l'âge moyen des pratiquants, etc.

Lien : <https://data.sports.gouv.fr/pages/accueil/>

PLAY INTERNATIONAL propose un guide détaillé pour la mise en place de pratiques sportives mixtes. Ce guide inclut des recommandations sur l'adaptation des règles, la formation des encadrants et la sensibilisation des participants pour garantir une expérience inclusive. Il peut servir de base pour les associations souhaitant créer des équipes mixtes.

Lien : <https://www.play-international.org/sites/default/files/2020-12/Guide%20Projet%20Pratique%20Mixité-VFWEB.pdf>

Le mémoire de Master 2 de Sidonie Racouchot, dans le cadre de son Master 2 « MÉTIER DE L'ENSEIGNEMENT, DE L'ÉDUCATION ET DE LA FORMATION » à l'Université de Bourgogne, met en lumière les défis et les opportunités liés à l'intégration des filles et des garçons dans des pratiques sportives communes, offrant des perspectives utiles pour les associations sportives. La mixité en éducation physique et sportive (EPS) doit être pensée et organisée par l'enseignant pour dépasser les stéréotypes liés au genre et favoriser une coopération réelle entre hommes et femmes. Lorsque des filles ou des femmes se voient confier le rôle d'entraîneur, la communication est renforcée dans les relations filles / garçons.

Lien : <https://inspe.ube.fr/wp-content/uploads/RACOUCHOT-Sidonie.pdf>

Le projet « ALL IN PLUS » (Conseil de l'Europe) vise à promouvoir une plus grande égalité entre les femmes et les hommes dans le sport et accroître les moyens financiers des actions politiques dédiées à ce sujet.

Lien : <https://www.coe.int/en/web/portal/-/breaking-barriers-persistent-gender-gaps-in-sport-revealed>

Le documentaire LA CONQUÊTE DE L'ESPACE (2023), réalisé par Françoise Davisse, avec le soutien de Nicole Abar, ancienne internationale française de football, aborde la question de l'accès des filles et des femmes à la pratique sportive. Il met en lumière les inégalités d'occupation de l'espace public et sportif dès l'enfance : les garçons occupent la plupart des terrains de sport, reléguant souvent les filles en périphérie de ces derniers. Le documentaire plaide pour une éducation sportive axée sur la motricité, qui permette à toutes et tous de s'approprier l'espace et de s'affirmer.

Enquête de l'ONAPS sur les comportements sédentaires et la pratique d'activité physique lors des différentes étapes de la vie féminine. Plus de 2 400 femmes connaissant une transition dans leur mode de vie ont été interrogées (études, en couple, vie active, grossesse, post-partum, périménopause, retraite). Ce premier état des lieux a servi de socle pour le colloque national « Actives » en 2022.

Lien : <https://onaps.fr/productions/enquete-femmes-activite-physique-et-sedentarite-lors-des-transitions-de-vie/#rapport>

PROMOUVOIR LA PLACE DES FEMMES DANS VOTRE ASSOCIATION

● Encadrement sportif

L'équipe technique (composé des entraîneurs, encadrants, éducateurs et autres professionnels de terrain) joue un rôle fondamental dans la vie des associations sportives. Par leur expertise, leur engagement, et leur présence au quotidien, ces professionnels et bénévoles favorisent la progression des pratiquants et contribuent activement à la transmission des valeurs éducatives et citoyennes du sport.

PAROLE D'EXPERTE



Mes travaux montrent que les éducateurs et éducatrices formés adoptent des postures plus sécurisantes, notamment dans la répartition de la parole, de l'espace et des rôles. J'ai observé des phénomènes d'auto-élimination des filles, par exemple en surf ou en voile, lorsqu'elles restent cantonnées à des rôles d'équipières, faute d'un cadre qui encourage l'accès à toutes les places. La pédagogie implique de s'interroger sur ce que l'on laisse au « choix » et ce que l'on rend obligatoire pour garantir l'égalité. À plus haut niveau, ces enjeux relèvent aussi de la gouvernance, notamment dans l'organisation des créneaux horaires, souvent incompatibles avec les contraintes de vie des femmes.

<https://expertes.fr/expertes/71473-anne-schmitt/>

Anne Schmitt,

Maîtresse de conférences en sociologie du sport, du genre et du corps



— Quelles actions permettent de soutenir et de valoriser la place des femmes dans l'encadrement sportif?

Un encadrement attentif à la diversité des parcours doit favoriser la présence et la progression des femmes dans son club et au sein du mouvement sportif. Plusieurs leviers peuvent contribuer à développer leur rôle au sein du club :

- encourager l'accès à des fonctions d'entraîneuse et favoriser la prise de responsabilités (capitanat, délégation, représentation)
- proposer des formations adaptées et un accompagnement individualisé
- renforcer la visibilité des encadrantes dans la communication et les événements du club (prises de parole, représentations officielles, remises de récompenses)
- mettre en place des grilles de rémunération équitables et corriger sans délai les écarts éventuels entre les femmes et les hommes
- assurer un accès égal aux postes à responsabilité, aux primes et aux opportunités de promotion
- mettre en place du mentorat ou du parrainage entre encadrantes expérimentées et nouvelles arrivantes
- créer ou animer un réseau de femmes au sein du club et avec d'autres structures locales ;
- mettre en place des indicateurs internes de suivi (part de femmes encadrantes, accès aux formations, niveaux de responsabilité, rémunérations).

BONNES PRATIQUES

Volley-ball Club de Chamalières (VBC Chamalières)

Le Volley-ball Club de Chamalières (VBC Chamalières), club emblématique du volley-ball féminin en Auvergne-Rhône-Alpes, intègre activement les femmes dans l'encadrement technique *via* le projet « Sport Féminin & Co ». Ce dispositif régional mutualise ressources financières et pédagogiques entre plusieurs clubs pour financer des formations certifiantes comme le Brevet d'État d'entraîneur (BE2), adaptées aux compétences féminines en haute performance.

Fédération Française de Football (FFF)

La Fédération Française de Football (FFF) déploie le dispositif « Féminines en Club » et le « Plan de Féminisation », incluant des formations dédiées aux entraîneuses (niveaux 2/3/4 UEFA) et un label « Club FFF Égalité » qui récompense les clubs formant au moins 20 % d'entraîneuses. Exemple concret : le RC Lens féminines, labellisé, intègre des modules spécifiques pour promouvoir les femmes en tant qu'entraîneuses, avec suivi annuel et partenariats CNOSF.

— Accompagner les athlètes vers des parcours d'encadrantes ?

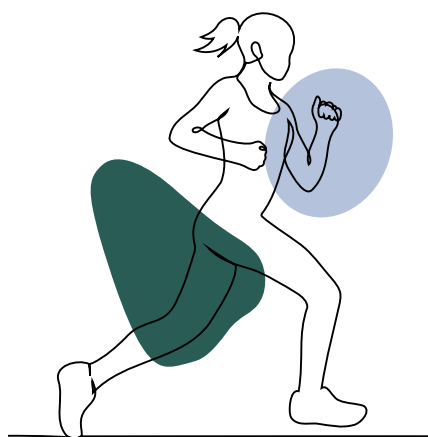
Pour favoriser l'émergence de futures encadrantes issues du groupe de pratiquantes, votre club peut mettre en place un accompagnement structuré et progressif.

Une première étape peut consister à identifier des ambassadrices parmi les sportives volontaires, reconnues pour leur sens du collectif, leur capacité à guider et à inspirer un groupe vers un objectif ainsi que pour leur aptitude à transmettre. Ces joueuses peuvent se voir confier des missions valorisantes et formatrices, telles que l'accueil de nouvelles licenciées, le soutien à l'organisation d'événements ou la participation à des actions éducatives du club, en lien avec leurs intérêts et leur personnalité.

Afin de favoriser l'apprentissage par l'expérience, chaque ambassadrice peut être associée à une encadrante expérimentée dans le cadre d'un binôme pédagogique. Ce dispositif progressif (observation des séances, participation à la préparation, coanimation d'ateliers ou conduite ponctuelle d'exercices) permet de développer leurs compétences d'encadrement tout en renforçant la cohésion des équipes techniques. Le partage de responsabilités contribue également à changer le regard sur les rôles possibles au sein du club et à créer une culture de transmission.

Enfin, ce parcours doit être adapté aux contraintes des athlètes, notamment leur âge, leur rythme d'entraînement et leur disponibilité. Il s'agit de proposer des formations modulaires et compatibles avec leur emploi du temps, en s'appuyant sur des formats courts, des ateliers en immersion ou des stages d'observation.

Cette approche graduée renforce l'engagement tout en assurant une montée en compétence durable et équilibrée.



BONNES PRATIQUES

Le Football Club d'Aurillac Arpajon Cantal Cère (Cantal), implanté dans une zone rurale, fait face à un déficit d'encadrantes, freinant le développement de ses équipes féminines jeunes. Pour y remédier, le club a mis en place un programme de formation interne destiné à ses joueuses les plus expérimentées. Ce programme comprend des modules d'initiation à l'arbitrage, à l'encadrement et à la gestion d'équipe, complétés par un accompagnement personnalisé assuré par un référent technique, afin de soutenir et valoriser leur montée en responsabilités.

NewMiracle (Lituanie) est un programme sur les métiers de commandement et de direction dans le sport pour les femmes, incluant mentorat, formation et développement du réseau pour des jeunes professionnelles ou en administration du sport

<https://newmiracle.eu/new-miracle-a-unique-project-of-womens-leadership-in-sport-initiated-by-the-Inoc-closes/>

Les Dragones de Lavapiés (Espagne) est un club de football situé dans un quartier multiculturel de Madrid. Afin de garantir l'inclusion de toutes les pratiquantes, le club a mis en place une formation pour les entraîneurs, centrée sur l'égalité et la création de zones de sécurité et d'accueil pour les femmes.

<https://sport.ec.europa.eu/news/beinclusive-eu-sport-awards-finalists-be-equal-promoting-gender-equality-in-sport?>

Women-UP (Women in Sport : Gender Relations and Future Perspectives, Europe) est un projet regroupant plusieurs pays européens. L'objectif est d'améliorer, via des formations et des actions contre les stéréotypes de genre, l'équité dans le sport, à la fois dans la pratique sportive et dans les rôles d'encadrement. Le projet organise des formations, des actions pour briser les stéréotypes de genre, etc.

<https://women-up.org/project/>

RESSOURCES UTILES

Rapport du Haut Conseil à l'Égalité entre les femmes et les hommes *FEMMES ET SPORT : BÂTIR DES CARRIÈRES, CONQUÉRIR L'ÉGALITÉ*

Rapport COSMOS – FÉMINISATION DE LA BRANCHE SPORT DE L'ANALYSE AUX INITIATIVES

<https://www.cosmos-sports.fr/actualites/feminisation-branche-sport-lanalyse-aux-initiatives-6303>

Rapport publié par la SportTech, *GUIDE POUR FÉMINISER LES MÉTIERS DU SPORT*

<https://www.sportechfr.com/blog/blog-post-title-three-gb4zc>

La thèse d'Audrey Gozillon, chercheuse en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS) à l'Université d'Artois, intitulée **LE COMPLEXE PROCESSUS DE FÉMINISATION DU FOOTBALL FRANÇAIS À L'AUNE DE LA COMPARAISON (INTER)NATIONALE ET RÉGIONALE**, publiée en 2021, explore les facteurs influençant la féminisation du football, notamment la mixité, le rôle des dirigeants et des entraîneurs, ainsi que les politiques publiques et fédérales.

lien : <https://injep.fr/wp-content/uploads/2024/11/resume-Audrey-Gozillon.pdf>

● Bénévoles

Les femmes sont une richesse pour le bénévolat sportif, mais elles restent encore trop peu nombreuses dans certains clubs. Favoriser leur implication, c'est renforcer la diversité, la stabilité et l'innovation dans le club.

— Comment favoriser l'accès des femmes à tous les postes bénévoles ?

Il n'y a pas de rôles de bénévoles qui seraient plus adaptés aux hommes qu'aux femmes et vice-versa. Toutefois, il est nécessaire de prêter attention aux motivations et aux préférences des bénévoles en général afin que les femmes puissent s'engager dans les missions qu'elles souhaitent.

Il est essentiel d'interroger tous les bénévoles, hommes et femmes, sur leurs préférences : publics favoris, tâches privilégiées, missions adaptées, etc., afin d'optimiser leur engagement sans distinction de genre. On veillera toutefois à détecter toute intériorisation de rôles stéréotypés chez les personnes interrogées.

- **Charte d'engagement interne**

La création d'une carte de valeurs qui formalise l'engagement du club en matière d'inclusion, de lutte contre les stéréotypes de genre et de respect de toutes les identités de genre (par ex. inspirée des principes de la Fédération Sportive LGBT+ ou d'associations LGBT+) permet à celui-ci d'officialiser son engagement.

- **Rotation des tâches bénévoles**

La mise en place d'une politique de rotation des rôles (accueil, communication, arbitrage, logistique, etc.) permet à chaque membre d'être encouragé et formé à occuper plusieurs tâches, permettant de dépasser les assignations traditionnelles et de développer une souplesse utile à l'organisation du club. Ce principe de rotation peut être inscrit dans la charte et précisé par une procédure interne.

- **Référent inclusivité / formation des bénévoles**

La nomination de bénévoles « référentes » pour l'égalité permet aux actrices du mouvement sportif d'identifier une personne engagée sur ce sujet. Par ailleurs, organiser des sessions de sensibilisation à l'égalité (ex. : formations, modules, etc.) constitue une bonne pratique, le MOOC « Égalité en mouvement », conçu par l'association Égal Sport pour les bénévoles et professionnels du sport, pouvant servir de support privilégié au sein des clubs

- **Événements participatifs et mixité renforcée**

L'organisation de temps forts et d'événements (tournois, ateliers, tables rondes) valorisant la diversité des pratiques sportives, des genres et des responsabilités au sein d'un club incite les femmes à s'engager dans des fonctions bénévoles et renforce ainsi sa politique en faveur de la féminisation du sport

— Comment susciter et favoriser l'engagement bénévole des femmes ?

- **Faire fonctionner le réseau du club**

De nombreuses femmes sont déjà en lien avec l'association sportive, qu'il s'agisse du cercle familial des pratiquantes, des anciennes sportives du club ou des sympathisantes et spectatrices régulières. Certaines d'entre elles peuvent souhaiter s'impliquer davantage dans la vie du club, selon leur disponibilité, leurs compétences ou leurs centres d'intérêt professionnels.

- **Stratégie de communication ciblée**

Une invitation personnalisée comme un message direct, sincère et personnel peut être parfois plus utile qu'un envoi générique.

EXEMPLE : Objet : « *Et si vous faisiez la différence dans notre association ?* » « *Bonjour, Vous êtes proche de notre club et vous partagez ses valeurs de solidarité et d'engagement. Nous cherchons à renforcer notre équipe de bénévoles, et nous aimerions vous proposer de nous rejoindre...* »

Les campagnes ciblées peuvent être déployées sur le site internet / sur les réseaux sociaux du club via des témoignages de femmes bénévoles ou des événements comme « portes ouvertes bénévolat ».

L'utilisation de plateformes en ligne permet de recruter des bénévoles avec des missions spécifiques (exemple : jeuxaider.com).

BONNES PRATIQUES

Le Club de Handball de Saint-Denis (Île-de-France) organise un atelier annuel intitulé Femmes et bénévolat, avec des témoignages, une formation sur le leadership et les compétences associatives. Il met en place un réseau interne de soutien pour les bénévoles féminines, favorisant les échanges et l'entraide. Les témoignages de participantes montrent que les bénévoles se sentent reconnus dans la collectivité du club.

— Comment fidéliser les bénévoles ?

• Organisation d'une journée des bénévoles

Pour valoriser l'engagement des bénévoles, un moment festif et convivial comme une « journée des bénévoles » peut leur être dédié, par exemple en fin d'année civile puisque la journée internationale du bénévolat a lieu le 5 décembre ou encore en fin de saison sportive, à l'été.

• Des récompenses symboliques et personnalisées

Pour fidéliser les bénévoles et leur témoigner la gratitude du club pour leur engagement, un certain nombre d'actions peuvent être imaginées :

- un certificat de reconnaissance remis en assemblée générale
- une lettre de remerciement personnalisée signée par le président du club (ex : période des fêtes de fin d'année)
- portrait du bénévole du mois publié sur les réseaux sociaux ou le site de l'association
- « mur des bénévoles » avec photos et prénoms des bénévoles dans les locaux ou sur les supports numériques du club

• Proposer des avantages concrets

Afin de matérialiser cette reconnaissance par des avantages matériels comparables à ceux perçus par les professionnels du club, voici quelques bonnes pratiques pouvant être initiées au sein de l'association :

- l'accès gratuit à certains événements sportifs, culturels ou festifs de l'association
- réductions ou bons d'achat négociés avec des partenaires locaux (commerces, salles de sport, etc.)
- équipements offerts (t-shirt « bénévole », gourde, sac, etc.)
- la participation gratuite à un stage ou à une activité payante organisée par le club
- l'accès gratuit à des formations (communication, premiers secours, gestion d'équipe) ou à des ressources exclusives proposées par le club
- le financement par le club de certifications fédérales

- **Responsabilisation et valorisation**

Les bénévoles expérimentés peuvent accompagner et parrainer les nouveaux membres, tout en se voyant confier des responsabilités clés ou des missions ponctuelles valorisantes (ex. : référent· accueil, coordinateur· logistique, etc.). Cette approche leur permet de développer leurs compétences et d'évoluer dans leurs fonctions au sein du club, tout en renforçant leur engagement et leur rôle dans la dynamique collective.

BONNES PRATIQUES

L'AS Bresse (Vosges) est un club multisports local situé dans les Vosges. Chaque année, le club organise une « soirée des bénévoles » pour les remercier, ainsi que tous les acteurs qui contribuent au fonctionnement du club (entraîneurs, officiels, aides aux événements, membres du bureau, etc.).

Le Comité FSGT 93 organise chaque année sa « soirée des bénévoles » afin de mettre à l'honneur l'ensemble des personnes impliquées dans le comité départemental.

Le FC Mulhouse (Haut-Rhin) propose des formations gratuites pour les bénévoles (arbitrage, gestion événementielle, premiers secours) afin de valoriser leur rôle et de développer leurs compétences. Une réunion annuelle est organisée pour recueillir leurs idées et leur donner une place dans la gouvernance.

Le Stade Rochelais (Charente-Maritime) réalise une vidéo annuelle mettant en avant des témoignages de bénévoles, diffusée lors d'un événement spécial. Des publications régulières sur leurs réseaux sociaux valorisent le travail bénévole.

L'ASPTT Strasbourg (Bas-Rhin) offre à ses bénévoles des cadeaux personnalisés (écharpes, vestes, mugs) aux couleurs du club. Le club a également créé un espace « coin bénévoles » au club-house.

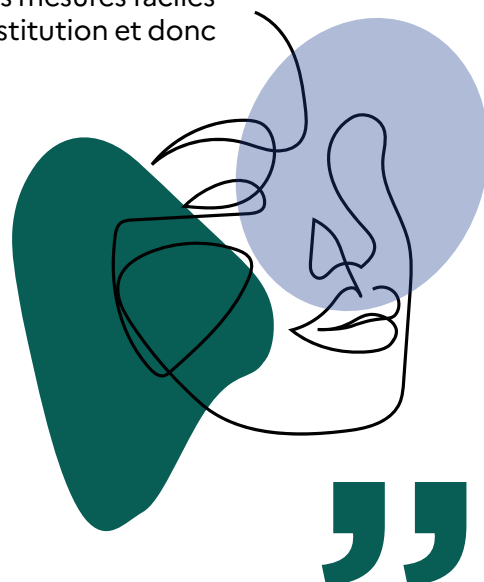
- **Dirigeantes**

La présence de femmes dirigeantes diversifie et enrichit les orientations et pratiques des structures. Pour encourager leur représentation à ces postes clés, il est essentiel d'adapter le mode de fonctionnement du club aux contraintes spécifiques rencontrées par les femmes (ex : réunions à des horaires accessibles à tous, vote à distance, etc.). Ces mesures faciles à mettre en place renforcent la confiance des femmes dans leur institution et donc la [mixité](#) dans les instances sportives.

PAROLE D'EXPERTE

Les femmes étaient tellement habituées à se prendre des vestes. Maintenant elles osent.

Patricia Costantini,
co-présidente de l'association Égal Sport.



— Comment identifier les profils de dirigeantes dans mon club ?

Bien que chaque parcours soit unique, on peut distinguer quatre profils types de dirigeantes, en gardant à l'esprit que chaque personne peut se reconnaître dans plusieurs catégories ou évoluer d'un profil à un autre au fil du temps :

- **La dirigeante de circonstance**

Il s'agit souvent d'une mère ou d'une proche d'un membre du club qui s'investit pour répondre à un besoin ponctuel de bénévolat. Ce profil est fréquemment rencontré au niveau local, mais chaque engagement reste singulier et motivé par des circonstances personnelles.

- **L'élue**

Elle pratique le sport en loisir et occupe une fonction au sein de l'association après avoir été sollicitée. Son engagement peut varier selon son temps disponible, ses centres d'intérêt et son implication dans la vie du club.

- **La militante associative**

Elle a souvent un long parcours associatif qui l'a conduite progressivement vers des responsabilités décisionnelles. Animée par la volonté d'apporter, d'aider ou de rendre service, son engagement peut s'exprimer de manière différente selon son histoire personnelle et son contexte familial ou social.

- **La passionnée d'un sport**

Son investissement repose d'abord sur la pratique et les aspects techniques, parfois soutenu par des diplômes d'encadrement. Son rôle peut évoluer, de l'accompagnement technique à des responsabilités plus larges au sein du club.

— Comment faciliter la prise de responsabilité des femmes ?

Le réseau joue un rôle essentiel. Dans le domaine sportif, les mécanismes informels de repérage et de sélection illustrent ce que l'on appelle parfois la « force des couloirs et des coulisses ». S'imposer dans un univers encore largement masculin suppose de connaître et de naviguer dans des codes et règles sociales implicites.

Il est également important d'accroître l'accès à la formation. Les programmes doivent s'adresser à toute personne souhaitant assumer un rôle de gestion, d'entraînement ou de direction, afin de renforcer les compétences et la confiance nécessaires à l'exercice des responsabilités.

Offrir des incitations financières et des ressources est un autre levier. Les femmes engagées dans la vie du club doivent bénéficier d'un soutien équitable, qu'il s'agisse de financements, de budgets dédiés ou de contrats favorisant une implication durable.

La création d'environnements inclusifs est également déterminante. Un cadre accueillant et respectueux permet aux femmes de se sentir en confiance pour s'exprimer, proposer des idées et prendre part aux décisions.

Enfin, des programmes d'accompagnement et de mentorat peuvent soutenir leur parcours de gouvernance. Par exemple, des dirigeantes expérimentées peuvent accompagner des femmes récemment élues ou nouvellement investies dans des fonctions à responsabilité (présidence, commissions, coordination, etc.). Ce mentorat peut se structurer sur 6 à 12 mois, avec des temps d'échanges réguliers incluant évaluation d'impact, retour d'expérience et ateliers pratiques, favorisant à la fois le développement de compétences et l'échange de savoir-faire.

— La coprésidence, la coanimation, la codirection : de nouvelles clefs pour développer la mixité dans la gouvernance de mon club ?

L'instauration de coprésidences mixtes à tous les échelons favorise la représentativité et l'[inclusion](#) de tous les acteurs (athlètes, entraîneurs, supporters, associations). En partageant le pouvoir de décision, hommes et femmes s'équilibrent, remettent en question les pratiques biaisées et créent un environnement transparent et responsable. Ce mode de fonctionnement encourage les échanges constructifs, réduit les risques d'abus de pouvoir et permet de prendre des décisions au bénéfice de l'ensemble du mouvement sportif.

BONNES PRATIQUES

La Fédération Française de Lutte (FFLutte) est dirigée par une coprésidence mixte, élue par ses instances compétentes et menée par Lise Legrand et Jean-Carl Fossati. « *La création d'une coprésidence mixte permettra une vision nouvelle, dynamique, innovante et fédératrice pour nos licenciés et clubs. Cette gouvernance associera tous les acteurs qui composent la Fédération : élus, présidents de clubs, de comités, les disciplines associées, sans oublier les cadres techniques et salariés du siège.* » **La Fédération sportive et gymnique du travail (FSGT)** a mis en place le principe de coprésidence depuis sa création en 1934, mais celle-ci n'était constituée que d'hommes. En 2025, cette coprésidence femme - homme a enfin été mise en place avec à la tête de la fédération le duo Céline Machado et Antonio Fonseca.

Le Paname Boxing Club est un club affilié à la Fédération Française de Savate Boxe Française (FF Savate) reconnu pour ses performances en compétition (label argent). Avec une moyenne de 250-270 adhérents, le club compte une forte diversité : ~30 % de femmes, et environ 7-15 % de personnes trans/non-binaires. Le club a été créé en 2010 par Fabien Wiktor et Nicolas Chauvelot, deux amis animés par la volonté d'ouvrir la boxe française à un public LGBTQI+. Dans les années suivantes, l'organisation de la structure associative a évolué en adoptant un modèle de coprésidence (Rémi Pastor et Stéphanie Burger) : « *Au départ, les femmes se sentaient vraiment invisibilisées dans l'association, ça a pris plusieurs années. Le fait d'avoir plusieurs personnes à la tête de l'association reflète notre engagement collectif, la volonté de représenter différentes sensibilités et compétences au sein du club, et la dimension horizontale renforçant l'inclusivité (LGBTQI+, parité...).* »

— Le rôle des hommes dans la promotion de l'égalité dans les clubs

Grâce à leur position d'influence au sein des clubs, des commissions et des instances, les hommes peuvent faire évoluer les normes internes et devenir des acteurs exemplaires de l'[égalité](#). Cela implique de comprendre les freins sociaux, culturels et symboliques qui limitent la pratique sportive féminine et l'engagement des femmes, tels que l'autocensure, les [stéréotypes](#) de [genre](#), le manque de modèles ou le sentiment d'illégitimité.

Il est également important d'agir dès le plus jeune âge sur les représentations du sport, souvent perçu comme un « territoire masculin », et de valoriser les parcours, les performances et l'engagement des femmes dans toutes les sphères du club, qu'il s'agisse de pratique, d'arbitrage, d'encadrement ou de gouvernance.

Enfin, les hommes peuvent soutenir l'[égalité](#) en participant à la formation et à la sensibilisation des encadrants et bénévoles sur les [biais](#) de [genre](#) et les leviers de l'[inclusion](#), et en s'impliquant auprès des jeunes et de leurs familles pour ancrer des comportements inclusifs dès le départ.

BONNES PRATIQUES

Le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) a instauré le *Club des 300 femmes dirigeantes* dans le cadre de son programme *Mixité*, à la suite d'une enquête de 2021 révélant qu'il manquait 300 femmes dans les instances dirigeantes des fédérations pour atteindre la parité. 700 femmes se sont portées candidates pour suivre ce programme pour 300 places, révélant l'intérêt pour ce type de dispositif. À l'issue de chaque promotion, de nombreuses lauréates parviennent à accéder, grâce à la formation, à des postes significatifs (présidentes de fédération, secrétaires générales, trésorières, membres de bureaux fédéraux).

Femix'Sports (France) est une association créée en 2000 qui œuvre pour la mixité et l'égalité dans le sport. À travers ses trois programmes de formation – *Oser s'engager*, *Genre et Sport* et *P.I.M.S* (Intervention en Milieu Scolaire) – elle accompagne les femmes vers des postes à responsabilité, sensibilise les acteurs du mouvement sportif et lutte contre les stéréotypes de genre, contribuant ainsi à un sport plus inclusif et plus égalitaire.

La Fédération Française des Clubs Omnisports (FFCO) propose une formation intitulée *Omnisports pour Elles*, conçue par des femmes et pour des femmes à raison de 20 heures de formation, financée via l'Assurance formation des métiers du spectacle (Afdas), un opérateur de compétence, pour les bénévoles, les salariées et les dirigeantes. 15 dirigeantes ont ainsi été formées depuis 2022, avec un retour positif unanime (100 % de satisfaction chez les personnes formées).

La Fédération Française de Hockey (FFH) a lancé son programme *Réussir en mixité* afin d'encourager la féminisation des instances dirigeantes au sein des clubs, des comités et des ligues et d'accompagner les femmes dans l'accès aux responsabilités, en leur permettant de porter un projet concret pour le développement du hockey féminin. Plus de 40 femmes ont été formées au travers de plusieurs promotions grâce à un accompagnement concret des projets portés dans leurs clubs ou comités.

FOCUS

Chronologie des lois sur la parité : Le sport, dernier concerné par les quotas...

Loi du 6 juin 2000 : la première loi dite de parité a contraint les partis politiques à présenter un nombre équivalent de femmes et d'hommes lors des scrutins de liste aux élections.

Loi du 31 janvier 2007 : cette loi impose une alternance stricte entre les femmes et les hommes lors de la composition des listes électorales municipales pour les communes de plus de 3500 habitants et introduit également une obligation de parité dans les exécutifs régionaux et municipaux.

Loi du 27 janvier 2011 : la loi dite « Coppé - Zimmermann » concerne les entreprises cotées en bourse, de plus de 500 salariés, et dont le chiffre d'affaires est supérieur à 50 millions d'euros. Elle leur impose, à partir de 2014, un minimum de 20 % de femmes au conseil d'administration ou de surveillance et de 40 % depuis 2017 (second renouvellement).

Loi du 12 mars 2012 : la loi dite « Sauvadet » concerne la fonction publique d'État, territoriale et hospitalière. Elle impose un minimum de 20 % de femmes à partir de 2013 dans les nominations et au sein des conseils d'administration et un minimum de 40 % depuis 2018.

Loi du 17 mai 2013 : dans la continuité de celle de 2007, la [parité](#) concerne désormais les conseils départementaux, communautaires et municipaux pour les communes de plus de 1000 habitants.

Loi du 4 août 2014 : la loi sur l'[égalité](#) réelle entre les femmes et les hommes mentionne le sport pour la première fois. Le titre IV impose au mouvement sportif une représentation minimale de 25 % de femmes au sein des instances dirigeantes des fédérations qui comptent moins de 25 % de licenciées. Pour les autres, un taux minimum de 40 % de femmes est requis. Pour une fédération où les hommes sont minoritaires, cette règle s'applique à l'inverse.

Loi du 2 mars 2022 : la [parité](#) totale est imposée dans les instances dirigeantes des fédérations sportives au niveau national, ainsi que dans les bureaux des comités nationaux olympiques et paralympiques à partir du 1er janvier 2024. Cette [parité](#) sera étendue aux instances dirigeantes régionales à compter du 1er janvier 2028.

RESSOURCES UTILES

Béatrice Barbusse, 2024, **DIRIGEANTES SPORTIVES ET PLAFOND DE VERRE, UNE HISTOIRE INACHEVÉE**, édition Les Sportives

Annabelle Caprais, **LA PLACE ET LE RÔLE DES FEMMES DANS LA GOUVERNANCE DES FÉDÉRATIONS SPORTIVES FRANÇAISES**. (2020)

Ce travail de recherche examine la représentation des femmes dans les instances dirigeantes des fédérations sportives françaises, en mettant en lumière les obstacles structurels et culturels à leur accession à des postes de décision.

<https://theses.fr/2020BORD0200>

Haut Conseil à l'Égalité, 2025, **RAPPORT SUR L'ÉGALITÉ DANS L'ENCADREMENT SPORTIF**,

<https://www.haut-conseil-egalite.gouv.fr/IMG/pdf/hce-2025-rapport-femmes-et-sport-v3.pdf>

Rapport du Parlement européen, **VERS PLUS D'ÉGALITÉ DES GENRES DANS LE SPORT**,

Ce travail met en évidence des obstacles persistants à la représentation des femmes dans les postes de décision du sport européen, soulignant que les femmes occupent en moyenne seulement 14 % des postes de direction dans les fédérations sportives des États membres de l'UE : <https://www.europarl.europa.eu/cmsdata/281050/towards%20more%20gender%20equality%20in%20sport-NC0622067EN.pdf> (2022)

Comité olympique européen, 2024, **GAMES POOL OF ACTIONS, GENDER EQUALITY IN SPORT GOVERNANCE**, Comité olympique européen

Manuel d'actions concrètes pour promouvoir l'égalité des genres dans les postes de direction au sein des organisations sportives, structuré autour de trois grands axes : mesures structurelles, parcours pour les femmes et culture organisationnelle

<https://www.euoffice.euolympic.org/pool-of-actions>

Rapport POUR LA FÉMINISATION DU SPORT FRANÇAIS ET PERSPECTIVES SUR L'ÉVOLUTION DES LICENCIÉS ET LA SITUATION DES FEMMES DANS LE MOUVEMENT SPORTIF Cécile Ottogalli-Mazzacavallo & Marie-Carmen Garcia

<https://www.sports.gouv.fr/promouvoir-les-plans-de-feminisation-des-federations-sportives-1712>

● Corps arbitral

Le corps arbitral regroupe les arbitres officiels chargés de faire respecter les règles lors des compétitions ou matches. Il joue un rôle essentiel d'encadrement, de décision impartiale et de garantie du bon déroulement des épreuves, tout en veillant à l'esprit du jeu.

Au sein du club, il est important de désigner une personne référente arbitrage pour animer la commission ou la communauté des arbitres. Les stratégies de recrutement des arbitres et des référents doivent être également ouvertes aux femmes et aux hommes.

PAROLE D'EXPERTE



Donner un sifflet à une petite fille, elle apprendra à dire non, à dire stop, et à trouver sa place dans la société.

Charlotte Girard Fabre,

Présidente de l'Association française du corps arbitral multisports (AFCAM), arbitre internationale multisports, première femme arbitre internationale d'hockey sur glace.



— Encourager les femmes à s'engager dans les fonctions d'arbitrage

L'arbitrage garantit le respect des règles et le bon déroulement des matches. Pour un club, il est important de savoir organiser cette fonction et de rendre ce rôle accessible à tous et à toutes.

Le public présent dans le club constitue un vivier naturel pour recruter des arbitres. Les femmes, et notamment les mères qui accompagnent leurs enfants, sont souvent sous-représentées. En leur proposant de s'impliquer dans l'arbitrage, le club leur offre la possibilité d'occuper un rôle actif et valorisant, tout en contribuant à diversifier la participation et à réduire les [stéréotypes](#) de [genre](#) dans le sport.

Pour encourager les femmes à devenir arbitres, les clubs peuvent mettre en œuvre plusieurs actions :

- organiser des ateliers de découverte de l'arbitrage
- valoriser des modèles inspirants, femmes et hommes
- favoriser un environnement inclusif et bienveillant, respectueux des décisions et de chaque individu
- promouvoir l'arbitrage dès le plus jeune âge pour susciter l'intérêt tôt
- établir des partenariats avec des institutions locales (scolaire, universitaires)
- déployer des campagnes en faveur de l'[égalité](#)
- reconnaître et récompenser les arbitres féminins
- mettre en place des programmes d'accompagnement personnalisés et collectifs
- utiliser les ressources fédérales quand elles existent.

• Est-ce que les femmes peuvent arbitrer les hommes et les hommes arbitrer les femmes ?

La [mixité](#) dans l'arbitrage est un vrai levier de féminisation : l'arbitrage par les femmes d'un public masculin et celui par les hommes d'un public féminin sont ainsi encouragés.

Dans la plupart des sports, il n'y a pas de restrictions de [genre](#) concernant l'arbitrage. L'arbitrage repose sur la compétence, la connaissance, les règles du jeu et l'objectivité de l'arbitre.

BONNES PRATIQUES

L'Angers Hockey Club Amateur (Maine-et-Loire) a développé une *Académie de l'arbitrage*, destinée à former les futurs arbitres officiels. Jusqu'alors, il n'existait aucune section sportive scolaire axée sur l'arbitrage en hockey sur glace en France. Johan Fauvel, arbitre international formé à Angers, est à l'initiative de la création de l'académie, en lien avec le club.

L'association unisport du Basket Club Arbreslois (Rhône) a développé un vaste plan de formation pour soutenir les entraîneurs, les arbitres et les équipes. Quatre jeunes de moins de 20 ans encadrent déjà des équipes. Une commission spécifique pour les joueurs en U11 et en U13 permet de rendre les jeunes pleinement acteurs du club. Une joueuse professionnelle a été nommée *référente fille* pour fédérer et développer la participation des filles, renforçant la mixité et l'inclusion au sein du club.¹⁹

La Fédération néerlandaise de football a développé des mesures visant à recruter et promouvoir les arbitres femmes dans le futsal à tous les niveaux, de l'amateur à l'international. Elle a ainsi créé des espaces numériques permettant aux arbitres aspirantes de se rencontrer, d'échanger et de se former ensemble, favorisant ainsi leur progression et leur intégration dans le milieu.

<https://www.uefa.com/news-media/news/029b-1e5c41ad1ac1-3e8550593d0c-1000--recruiting-and-promoting-female-referees-in-the-netherlands/>

Be a Referee! (campagne de l'UEFA) est une campagne de sensibilisation et de recrutement d'arbitres afin d'augmenter le nombre d'officiels actifs en incitant les femmes comme les hommes à devenir arbitres.

<https://www.uefa.com/news-media/news/0296-1d1c104f4e32-bbe6e01456a6-1000--elisa-s-adventure-with-europe-s-top-referees>

RESSOURCES UTILES

L'AFCAM est devenue un acteur incontournable de l'arbitrage sportif auprès du ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative, du CNOSF, et auprès d'autres institutions sportives. Elle est souvent sollicitée pour ses expertises sur le statut de haut-niveau, sur la fiscalité, et également sur la féminisation.

Page de documentation de l'AFCAM : <https://arbitre-afcam.org/documentation>

États Généraux de l'Arbitrage Féminin organisés par l'AFCAM au CNOSF : ces États Généraux ont permis de dresser un état des lieux de la féminisation de l'arbitrage et de proposer des actions concrètes pour accroître le nombre de femmes arbitres.

<https://www.crosif.fr/afcam-au-cnosc-pour-parler-arbitrage-au-feminin-et-a-linternational/>

L'entreprise La Poste, partenaire de l'arbitrage, soutient la féminisation de l'arbitrage en créant un comité dédié à la promotion des femmes arbitres. Des kits de communication, guides et statistiques sur l'arbitrage féminin sont à disposition.

<https://www.tousarbitres.fr/la-poste-soutient-la-feminisation-de-larbitrage-et-cree-un-comite-dedie-a-la-promotion-des-femmes-arbitres>

19. Témoignages féminisation des structures - COSMOS - janvier 2025

LES RELATIONS AVEC LES PARTENAIRES (COLLECTIVITÉS TERRITORIALES, ENTREPRISES...)

Le développement du sport féminin repose autant sur l'engagement des athlètes que sur la qualité des relations entretenues avec les partenaires et les tiers. Collectivités locales, institutions publiques, entreprises privées, sponsors, associations et médias jouent un rôle clé dans la structuration, le financement et la visibilité des projets sportifs féminins.

Ces collaborations permettent non seulement de sécuriser des ressources financières et logistiques, mais aussi de promouvoir l'[égalité](#), la diversité et la visibilité des femmes dans le sport. Elles exigent une approche réfléchie, alliant transparence, confiance et partage d'objectifs communs, afin de créer des partenariats durables et bénéfiques pour toutes les parties prenantes.

En créant une offre de partenariat spécifique pour le public féminin, le club présente un engagement concret pour l'[égalité](#) et la [mixité](#) dans le sport.

Pour construire cette offre, les partenaires sont amenés à réfléchir sur la place des femmes au sein du club et son évolution. Des objectifs quantitatifs doivent notamment être déterminés (nombre d'activités, entraînements, stages, événements « femmes et sport », journées sport-santé, etc.).

Il s'agira également de montrer au partenaire que ses actions sont aussi bénéfiques pour lui que pour le club grâce à :

- une meilleure visibilité de ses actions : supports, événements, réseaux sociaux, presse locale
- son engagement pour des valeurs essentielles au vivre-ensemble : intégration, [égalité](#), bien-être collectif
- son implication directe (envisagée) : animation d'ateliers, présence aux événements
- la création d'actions importantes : tournoi pour les filles et les femmes, journées découvertes « sport et bien-être au féminin », interventions et prises de paroles
- la mise en place d'un espace d'exposition, remise de prix

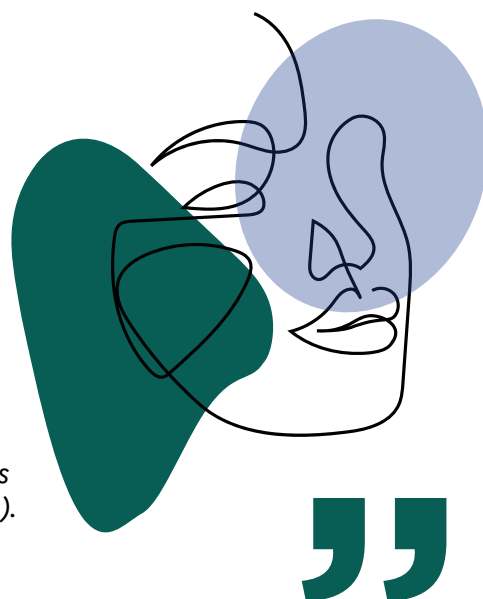
PAROLE D'EXPERT

“

En tant qu'élus en charge des sports et décideurs locaux, il est de notre ressort d'agir, de mettre en place des actions pour contribuer au développement de la pratique féminine, qu'elle se situe dans le cadre fédéral ou de manière auto-organisée.

Marc Sanchez,

Ancien président de l'Association nationale des élus en charge du sport (2015-2021).



”

● Collaborer avec les collectivités locales

Une collaboration entre un club sportif et les collectivités locales, centrée sur le public féminin peut être bénéfique si elle est bien structurée autour d'objectifs communs : [égalité](#), [inclusion](#), santé publique, et accès au sport pour toutes.

— Proposer des projets alignés avec les politiques locales

Les collectivités (mairie, intercommunalité département, région) ont souvent des priorités telles que l'[égalité](#) femmes-hommes, la lutte contre la sédentarité, l'insertion sociale par le sport et l'éducation par la pratique sportive.

Votre club peut proposer des actions ciblées, comme par exemple :

- la création ou le développement d'un créneau 100 % féminin, rassemblant toutes les générations de filles et de femmes
- l'organisation de journées sport-santé pour les femmes (prévention, dépistage, ateliers)
- la mise en place de formations d'encadrantes / entraîneuses / gestionnaires / trésorières / dirigeantes
- la création d'un programme "*Sport pour les mamans*" qui sera proposé en fonction des horaires les moins contraignants pour ces dernières

— Monter des dossiers de subventions dédiés

Le soutien des collectivités peut se manifester sous différentes formes :

- des aides financières (subventions de projets spécifiques)
- la mise à disposition d'infrastructures et/ou de matériel
- une communication favorable (affichage de rue, site internet de la territorialité)

À noter qu'un dossier de demande de partenariat bien établi comprend des objectifs sociaux (ex : augmentation du taux de participation des femmes dans le club), des indicateurs d'impact (nombre de participantes, âge, régularité dans les pratiques) et un budget demandé à la collectivité précis et détaillé par action.

— S'inscrire dans les appels à projets

Les collectivités locales, le mouvement sportif, l'État ou encore des fondations et mécènes privés lancent régulièrement des appels à projet. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de ces différents partenaires sur les appels à projet existants, en cours ou à venir.

BONNES PRATIQUES

La Ville de Lyon a décidé d'accorder un traitement égalitaire aux tournois masculins et féminins de tennis. Cette décision avait vocation à corriger un constat d'inégalité. Jusqu'alors, la subvention du tournoi masculin était trois fois supérieure à celle du tournoi féminin.

Le Département de Loire-Atlantique a mis en place un plan intitulé « *Sport et femmes : gagnons du terrain !* » pour enclencher une démarche volontariste et citoyenne, dont les ambitions sont à la fois :

- le développement de la pratique et le renforcement de la mixité
- la promotion du sport féminin et sa plus grande médiatisation
- la prise de responsabilité des femmes dans les instances dirigeantes
- l'évolution des représentations et des mentalités en luttant contre les clichés, les approches et comportements sexistes

La Ville de Strasbourg (Bas-Rhin) a augmenté les subventions aux clubs sportifs qui maintiennent ou recrutent un nombre significatif de jeunes filles âgées de 12 à 16 ans et garantit un traitement égal de créneaux d'entraînements.

● Partenaires privés

Pour les entreprises, soutenir des clubs sportifs valorise leur image. En choisissant un club particulièrement engagé et investi dans l'accueil du public féminin, l'image inclusive du club bénéficie à l'entreprise. Cela s'inscrit dans la stratégie de communication globale de l'entreprise qui souhaite véhiculer cette image d'elle-même.

— Comment se démarquer et que proposer aux partenaires ?

En créant une offre de partenariat claire et modulable sur un public ciblé et sur des projets précis, le club réaffirme son identité et ses valeurs.

BONNES PRATIQUES

Les **NEPTUNES DE NANTES HANDBALL ET VOLLEYBALL (Loire-Atlantique)** intègre, depuis 2021, une démarche de responsabilité sociale et environnementale (RSE) à la fois dans son développement global et dans son offre commerciale. En complément des offres commerciales traditionnelles (places VIP, visibilité sur les maillots, encarts publicitaires, panneaux autour du terrain, etc.), le club propose des dispositifs solidaires. Ils permettent de financer des places pour favoriser l'accès à la pratique sportive pour les publics les plus éloignés (associations d'éducation populaire, centres de loisirs, structures caritatives, associations de défense de la cause des femmes). Cette démarche inclusive s'inscrit aussi dans une dynamique de développement des clubs sportifs locaux, en les impliquant dans la recherche de nouveaux licenciés, notamment dans les sections féminines ou les catégories en développement. Ces actions concrètes permettent à l'entreprise d'être un acteur "engagé" et "actif" dans la cause défendue par son partenariat.

FÊTE LE MUR ! est une association socio-sportive, créée en 1996, par l'ancien tennisman Yannick Noah pour les enfants et jeunes adultes des quartiers prioritaires de la ville. BNP Paribas soutient l'association depuis 2001 en s'engageant à développer des sites dans ces zones prioritaires et en accompagnant la création de nouveaux établissements. Le partenariat vise une égalité effective en termes d'accès aux équipements, de qualité et de disponibilité des formations, ainsi que des trajectoires sportives, afin de garantir des opportunités équivalentes, indépendamment du genre.

● Mutualiser avec d'autres clubs

En favorisant la mutualisation, vous pouvez promouvoir une approche plus inclusive de la gestion des ressources (marketing, gestion RH, sponsoring, communication...) où l'accent est mis sur la collaboration plutôt que sur la compétition. Sur un plan éthique, la mutualisation permet de limiter le gaspillage des ressources et favorise l'optimisation des ressources humaines, financières et matérielles, contribuant ainsi à une approche plus durable de leur développement. Il est ainsi possible notamment de :

- **favoriser la création et le développement de clubs omnisports féminins**, ou des structures de mutualisation, en mettant en avant leur capacité à adapter leur pratique aux femmes. Cela pourrait inclure un soutien financier accru pour ces structures et des aides pour diversifier leur offre
- **encourager les partenariats entre clubs omnisports et unisport** pour que ces derniers puissent bénéficier de l'expertise et des infrastructures des premiers, tout en diversifiant leurs propres pratiques
- **valoriser les clubs omnisports comme des lieux de vie communautaires** où les femmes peuvent non seulement pratiquer un sport, mais aussi échanger, se former (via des ateliers ou conférences), et contribuer à la dynamique locale

- **élargir l'offre de partenariats avec des associations culturelles** (ex : j'achète une place pour un match, j'obtiens une place gratuite/ou avec réduction pour une activité culturelle et vice-versa) grâce à la collectivité

BONNES PRATIQUES

Sport Féminin & Co (Puy-de-Dôme) regroupe cinq clubs féminins majeurs de la Métropole de Clermont-Ferrand - ASM Romagnat Rugby (Féminin, Élite 1), VBCC (Volley-Ball Club Chamalières, Ligue A), HBCAM 63 (Handball Clermont, D2F), Clermont Foot 63 Féminin (D3) et ASM Foot Féminin (niveau régional). L'association a été officiellement créée en février 2021.

Les coprésidentes Mylène Toubani-Bardet (VBCC) et Marie-Françoise Magignot (ASM Romagnat) témoignent : « L'union fait la force. L'association Sport Féminin & Co, qui a pour ambition de développer le sport au féminin sur le territoire grâce à de nombreuses actions communes, peut aujourd'hui compter sur plus de 100 000€ de soutien... C'est une immense fierté »

L'entente a permis de mutualiser des moyens (financement, communication, infrastructures), tout en permettant aux clubs de conserver leur identité individuelle. La création d'un Pass Sport féminin (abonnement à 50€, accès aux matchs à domicile de tous les clubs, événements exclusifs, rencontres avec les joueuses...) est renouvelé chaque saison depuis 2022. En outre, la salle de musculation partagée à la Maison des Sports par le HBCAM 63 et le VBCC a été inaugurée en septembre 2024. Elle est financée grâce à la ville, la fondation ASM Impulsion, et des partenaires privés (plus de 100 000€ mobilisés). Enfin, un centre de formation territorial commun est en projet afin de rassembler les jeunes talents autour de la préparation physique, du suivi scolaire, médical et nutritionnel, à partir de 15 ans.

RESSOURCES UTILES

Baromètre du sport féminin 2025 réalisé par Sporsora & FDJ : Cette étude met en évidence la croissance de l'intérêt des Françaises et des Français pour le sport féminin, soulignant l'importance de renforcer les investissements et la visibilité des athlètes féminines :

<https://www.sporsora.com/images/A/CP%20Etude%20Sport%20Fe%CC%81minin%202025.pdf>

Rapport de Sporsora sur le développement économique du sport féminin en France. Ce rapport analyse les leviers de développement du sport féminin, notamment à travers des initiatives telles que « Paris Sportives » :

<https://sporsora.com/ressources/chiffres-cles-etudes-sporsora/1017-etude-two-circles-x-sporsora-le-developpement-economique-du-sport-feminin-en-france-compressed/file>

Étude sur le sport féminin, un eldorado marketing émergent **par Kantar**. Cette étude explore comment le sport féminin peut représenter une opportunité pour les entreprises et les marques, tout en favorisant la promotion de l'égalité des sexes et la diversité dans le domaine du sport :

<https://kantarmedia.fr/publications/le-sport-feminin-un-eldorado-marketing-emergent-selon-la-derniere-etude-sport-de>

Article Investir dans le sport féminin : un marché en plein essor encore trop ignoré par BPI FRANCE. Cet article met en lumière les défis et les opportunités liés à l'investissement dans le sport féminin, soulignant la nécessité de créer un écosystème de soutien financier et stratégique autour des talents féminins souvent invisibilisés :

<https://bigmedia.bpifrance.fr/nos-dossiers/investir-dans-le-sport-feminin-un-marche-en-plein-essor-encore-trop-ignore>

Étude de l'Association Nationale des Élus en charge du Sport (ANDES), *La place du sport féminin dans les politiques sportives locales*, 2018. L'étude met en évidence la responsabilité des élus locaux dans la mise en œuvre de politiques visant à favoriser la pratique du sport par les femmes, qu'elles soient encadrées par des fédérations ou qu'elles pratiquent de manière autonome.

<https://andes.fr/wp-content/uploads/2021/03/2018-Etude-Sport-au-feminin-Les-politiques-sportives-locales.pdf>

L'Agence Nationale du Sport (ANS) publie régulièrement des notes de cadrage pour guider les associations, fédérations et collectivités dans le dépôt de leurs demandes de financement. Ces notes guident les porteurs de projet en précisant les priorités et les critères d'éligibilité. Lorsqu'elles ciblent le public féminin, ces notes encouragent le développement de la pratique sportive pour les femmes et les filles, la mixité dans les clubs et les instances dirigeantes, et la mise en œuvre d'actions inclusives et innovantes. Les projets doivent clairement définir leurs objectifs, le public visé, le plan d'action et les moyens mobilisés pour assurer leur impact et leur pérennité.

CHIFFRES CLÉS

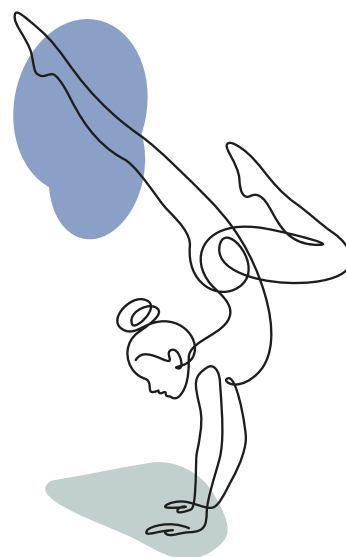
Seules **13,7 %** des collectivités font du sport au féminin une priorité explicite alors que **51 %** l'intègrent implicitement au sein des politiques publiques sportives.

46,2 % des collectivités mènent des actions concrètes, mais 50 % considèrent encore que les axes politiques ne sont pas encore clairement définis à ce sujet.

Parmi les collectivités qui mettent en avant la féminisation,

47 % le font via des subventions directes pour le sport féminin,

37 % déclarent le financer indirectement, quand 26 % mettent en place un système de créneaux horaires réservés pour les femmes.²⁰



20. Enquête menée par l'Association nationale des élus en charge du sport (Andes) sur la place du sport féminin dans les politiques sportives locales en France (publiée en 2018 en partenariat avec la Caisse des Dépôts)

PRÉVENTION ET LUTTE CONTRE LES VIOLENCES DE GENRE

Les « violences à l'égard des femmes » désignent tous les actes de violence fondés sur le [genre](#) qui entraînent, ou sont susceptibles d'entraîner pour les femmes, des dommages ou souffrances de nature physique, sexuelle, psychologique ou économique²¹.

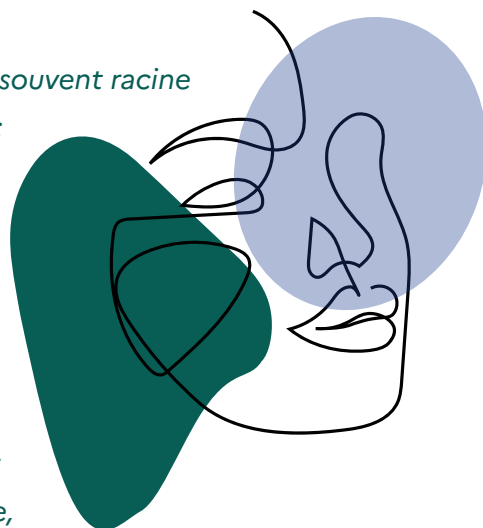
Lutter contre ces violences, c'est contribuer à créer un environnement bienveillant, accueillant et rassurant pour les filles et les femmes, premières victimes de violences et notamment de violences à caractère sexuel. Ces violences sont systémiques et sont présentes de manière répétée et diversifiée dans la vie de la plupart des femmes.

Les violences sont présentes dans tous les milieux sociaux et dans tous les environnements, mais l'espace sportif est particulièrement exposé, notamment en raison de la multiplication des interactions et de la sollicitation des corps, ce qui nécessite une vigilance particulière.

PAROLE D'EXPERT

“

J'observe que les violences dans le sport prennent souvent racine dans des pratiques pédagogiques banalisées : remarques répétées sur le poids ou l'apparence, comparaisons entre athlètes, objectifs de performance inadaptés à l'âge. Les mots utilisés, les critères d'évaluation et la manière de corriger un corps ne sont jamais neutres. Une pédagogie protectrice consiste à maintenir une distance professionnelle explicite et maîtrisée, permettant de garantir l'absence de toute forme de maltraitance, même ordinaire, ou d'ascendance symbolique.



Philippe Liotard,

Professeur sociologue / anthropologue / historien du sport, co-auteur d'un ouvrage intitulé Violences sexuelles et sport (2024).

”

● Les obligations des structures sportives

— Vérifier et assurer l'obligation d'honorabilité des intervenants du club (décret de 2021)

Les fédérations ont pour obligation de procéder au contrôle d'honorabilité des éducateurs sportifs bénévoles, exploitants d'EAPS, juges/arbitres, surveillants de baignade, et des intervenants auprès de mineurs.

La généralisation du contrôle d'honorabilité dans le sport a permis de réaliser 4,9 millions de contrôles et d'écarter des terrains 1 086 personnes.

21. Convention du Conseil de l'Europe sur la prévention et la lutte contre la violence à l'égard des femmes et la violence domestique, 2011. [Lien](#)

— Afficher les informations sur les dispositifs de signalements des violences

Le décret du 16 mai 2025 intègre l'obligation pour les établissements d'activités physiques ou sportives d'afficher des informations sur les dispositifs permettant de **recueillir des signalements**, d'**orienter** et d'**accompagner** les personnes s'estimant **victimes ou témoins de situations « susceptibles » d'être qualifiées de violences physiques ou morales ou des situations de maltraitance** et ce dans un lieu visible de toutes et tous.

Cet affichage obligatoire vise à prévenir et à renforcer la lutte contre les actes de violence et de discrimination susceptibles de survenir dans les établissements recevant du public ainsi que dans le cadre des activités physiques et sportives. Il a également pour objectif de favoriser la libération de la parole.

L'affichage doit **obligatoirement** indiquer les coordonnées :

- de Signal-sports, la cellule nationale de traitement des signalements de violences dans le sport
- de dispositifs d'accompagnement des victimes ou des témoins de violences physiques, psychiques ou psychologiques

Les affiches sont disponibles sur le site du ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative, pour impression.

<https://entreprendre.service-public.gouv.fr/actualites/A18276#:~:text=Les%20%C3%A9tablissements%20d'activit%C3%A9s%20physiques,de%20violences%20ou%20de%20discrimination>

De plus, en tant qu'établissement recevant de façon habituelle des mineurs, l'affichage des coordonnées du service d'accueil téléphonique de protection des mineurs en danger, le 119, est obligatoire (Article L226-6 et L226-8 du Code de l'action sociale et des familles)

Les établissements d'activités physiques et sportives doivent également afficher d'autres informations relatives aux diplômes et titres des personnes exerçant dans l'établissement.

— Signalements des risques de violence

Les présidents des fédérations sportives agréées et les dirigeants de clubs ont pour obligation, depuis la loi du 8 mars 2024, de rapporter aux services de l'État les comportements à risques qui ont pu être observés. Plus largement, chaque personne est tenue de porter assistance et d'informer les autorités judiciaires et/ou administratives en cas de crime ou délit.

● Type d'actions spécifiques susceptibles de prévenir et agir contre ces violences

Depuis la loi du 2 mars 2022²² et l'arrêté du 10 mai 2024²³, les organismes de formation proposant des diplômes professionnels dans le champ du sport et de l'animation sont dans l'obligation de mettre en œuvre, au sein de chaque formation, des contenus portant notamment sur la lutte contre les violences et les discriminations.

Pour renforcer ces actions et pour les personnes déjà en poste, plusieurs types d'actions peuvent être mises en place.

22. <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000045287568>

23. Arrêté du 10 mai 2024 actualisant des dispositions générales et communes relatives aux certificat professionnel, brevet professionnel, diplôme d'État et diplôme d'État supérieur de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport et à leurs certificats complémentaires.

— Former / Sensibiliser

En matière de formation et de sensibilisation, il est possible de :

- rendre obligatoire la sensibilisation et la formation régulière des personnes encadrantes et du comité de direction, en particulier concernant l'accueil de la parole
- proposer des sensibilisations plus élargies au public bénévole, parents, encadrants et licenciés du club

— Incarner

Il est aussi important de désigner une ou plusieurs personnes chargées de la lutte contre les violences et les [discriminations](#) et de s'assurer qu'elles soient connues de toutes et de tous. Ces personnes référentes devront avoir suivi une formation spécifique aux enjeux d'[inclusion](#) et à la prévention des [discriminations](#) et des violences.

— Agir

Pour agir efficacement il convient d'agir sur plusieurs plans :

- mettre en place un plan d'action concret, réaliste, approprié et mesurable avec indicateurs
- organiser des événements spécifiques ou partager des ressources autour de la lutte contre les violences et les [discriminations](#)
- faire de ces sujets une des priorités du club, inscrite dans le projet associatif

— Adaptation de l'offre pour accueillir des femmes ayant subi des violences

La pratique sportive peut être un outil de reconstruction, de réappropriation du corps et d'émancipation pour les personnes ayant subi des violences et des traumatismes. Plusieurs associations proposent des offres permettant aux femmes concernées de pratiquer un sport dans un climat bienveillant et approprié. Ces séances doivent être encadrées par des personnes formées spécifiquement à la reconstruction par le sport.

BONNES PRATIQUES

For Happy People & Co: cette compagnie de théâtre propose une conférence théâtralisée intitulée *Le petit guide vivant des bonnes pratiques dans le sport* afin de sensibiliser à la lutte contre les violences sexuelles et sexistes dans le milieu du sport. Des représentations de cette pièce de théâtre à vocation pédagogique ont eu lieu notamment à l'INSEP et dans plusieurs fédérations. Ces temps de représentation sont suivis d'un temps d'échange avec un ou une experte, permettant d'ouvrir la discussion avec le public.

L'AS Montoise Escrime (Yonne) a mis en place des ateliers thérapeutiques en réparation de violences sexuelles en utilisant l'escrime, en proposant un programme adapté aux victimes, en s'appuyant notamment sur une équipe regroupant des praticiens de santé et un éducateur sportif spécialisé en escrime.

INFOS ESSENTIELLES

En France, il existe plusieurs numéros et dispositifs pour **signaler ou obtenir de l'aide en cas de violences dans le sport**, que l'on soit victime, témoin ou professionnel :

Signal-Sports

Mail : signal-sports@sports.gouv.fr

Public concerné : victimes ou témoins de violences dans le sport (harcèlement, violences sexuelles, violences morales ou physiques, etc.).

Ce service est géré par le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative : site internet.

Violences Femmes Info

Numéro : **3919** / Gratuit, anonyme et confidentiel / 24h/24, 7j/7.

Pour les femmes victimes de violences quelles que soient leurs formes - sexuelles, physiques, psychologiques, économiques, professionnelles, conjugales, familiales ou dans l'espace public - afin de les orienter vers les structures locales (hébergement, dépôt de plainte, soins, etc.).

Enfance en danger (pour mineurs)

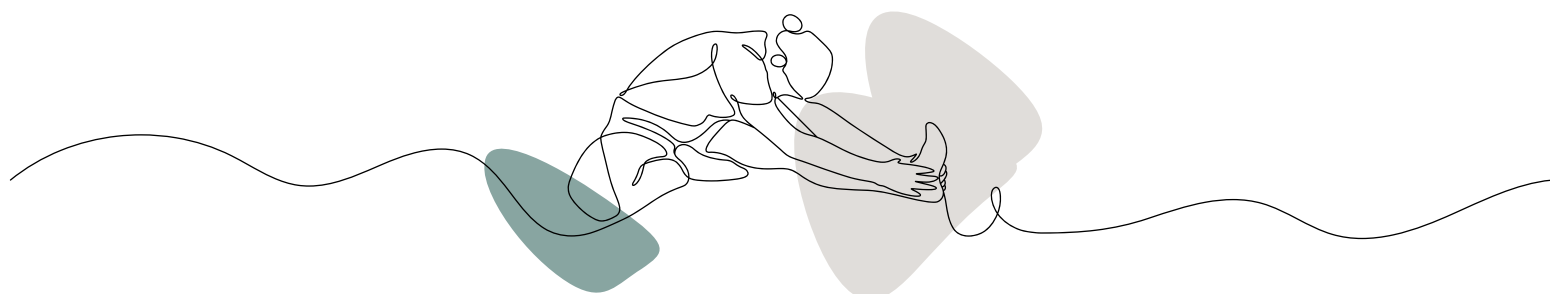
Numéro : **119** / 24h/24, gratuit et confidentiel.

> Pour signaler toute situation préoccupante de mineur y compris dans un cadre sportif.

France Victimes (**116 006** / victimes@france-victimes.fr)

3018 – E-enfance : Association de protection de l'enfance sur internet

Pour signaler toute situation de harcèlement et de violences numériques. Le 3018 dispose également d'une procédure de signalement accélérée pour obtenir **la suppression de contenus ou comptes préjudiciables en quelques heures**.



RESSOURCES UTILES

Guide juridique du ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative destiné aux encadrants et encadrantes, bénévoles, professionnels et professionnelles du mouvement sportif (violences et discriminations) :

<https://www.sports.gouv.fr/sites/default/files/2023-03/guide-juridique-sur-la-pr-vention-et-la-lutte-contre-les-incivilit-s-les-violences-et-les-discriminations-dans-le-sport-5366.pdf>

Vade-mecum « REPÉRER ET RÉAGIR » destiné aux services déconcentrés du ministère et des fédérations sportives

<https://www.sports.gouv.fr/sites/default/files/2023-03/vade-mecum-pr-vention-violences-sexuelles--5318.pdf>

Kit de formation « Lilia » de la mission interministérielle pour la protection des femmes (MIPROF) face aux violences sexistes et sexuelles dans le sport destiné aux encadrants bénévoles et aux professionnels du mouvement sportif :

<https://arretonslesviolences.gouv.fr/node/159>

Guide à destination des animateurs/animateuses et des éducateurs/éducatrices sportifs - ACCOMPAGNEMENT À LA VIE RELATIONNELLE, AFFECTIVE ET SEXUELLE, ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ ET PRÉVENTION DES VIOLENCES SEXUELLES – 4^{ème} édition, décembre 2024, réalisé par le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative.

https://www.dilcrah.gouv.fr/files/2025-05/accompagnement-la-vie-relationnelle-affective-et-sexuelle-ducation-la-sexualit-et-pr-vention-des-violences-sexuelles-4504_0-1.pdf

Livret VIOLENCES SEXUELLES DANS LA JEUNESSE DE LA DRAJES NOUVELLE-AQUITAINE :

<https://www.ac-bordeaux.fr/outil-prevention-des-violences-sexuelles-dans-le-sport-et-la-jeunesse-125164>

Guide POUR UNE COMMUNICATION PUBLIQUE SANS STÉRÉOTYPES DE SEXE :

https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/sites/efh/files/2024-01/guide_communication-publique-sans-stereotypes-de-sexe-2022-HCE.pdf

Le MOOC Égal Sport vise à « **LUTTER CONTRE LES STÉRÉOTYPES SEXUÉS PAR LE DÉVELOPPEMENT DE LA MOTRICITÉ** » accessible gratuitement sur le site d'Égal Sport:

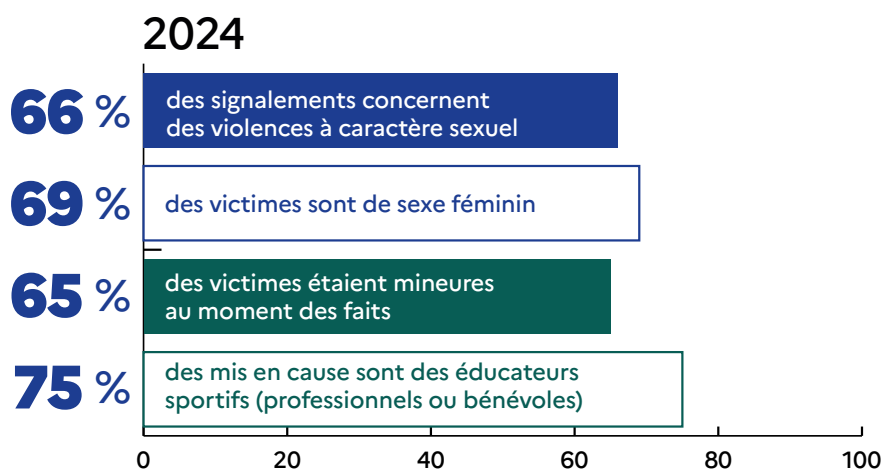
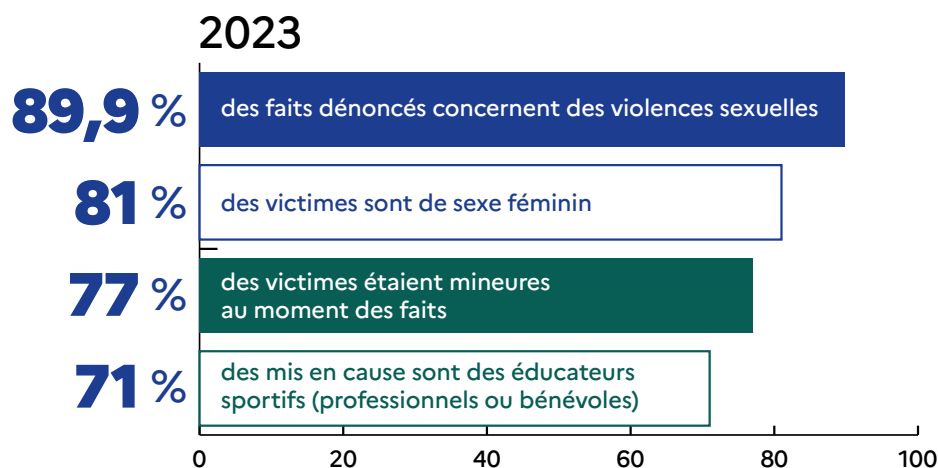
<https://www.egalsport.com/mooc-conferences>

CHIFFRES CLÉS

En 2020, le ministère chargé des Sports a créé *Signal-Sports*, une cellule nationale chargée de la gestion et du traitement des signalements concernant les faits de violences physiques, psychologiques, et sexuelles, ainsi que les [discriminations](#), bizutages ou situations d'emprise. Une équipe dédiée assure ainsi le suivi des situations rapportées.

Les bilans réalisés annuellement témoignent de l'importance de ces violences, commises en majorité par des éducateurs sportifs masculins envers des filles et femmes.

CHIFFRES BILAN SIGNAL-SPORTS



Depuis la création de la cellule en 2020, plus de **2 400 signalements** ont été traités, conduisant à près de 1200 mesures administratives prises par les Préfets de département.

ANNEXE : LEXIQUE DES NOTIONS CLÉS D'ÉGALITÉ, DE MIXITÉ ET D'INCLUSION

- **Barrières structurelles** : obstacles institutionnels, organisationnels ou matériels qui limitent la participation d'un groupe particulier.
- **Biais** : tendance, souvent inconsciente, à porter un jugement ou à prendre une décision de manière partielle à propos d'un sportif, d'une pratique ou d'une situation, ce qui peut altérer l'objectivité de l'analyse ou de l'évaluation.
- **Communication épïcène** : Langage neutre qui inclut femmes et hommes sans marque de [genre](#).
- **Communication inclusive** : communication qui valorise tous les [genres](#) équitablement
- **Discrimination** : traitement inégal ou défavorable d'une personne ou d'un groupe en raison de caractéristiques telles que le [sexe](#), le [genre](#), l'origine, l'âge ou le handicap.
- **Égalité** : toutes les personnes bénéficient des mêmes droits, ressources et opportunités, sans distinction de [sexe](#), [genre](#) ou autre caractéristique.
- **Équité** : reconnaître les différences et les besoins individuels pour assurer des chances réelles et adaptées, plutôt que de traiter tout le monde de façon identique.
- **Empowerment** (autonomisation) : processus par lequel une personne ou un groupe gagne en confiance, en pouvoir de décision et en capacité d'agir sur sa vie et son environnement.
- **Genre** : construction sociale, culturelle et identitaire qui définit les comportements, rôles et attentes associés au fait d'être perçu comme homme, femme ou autre.
- **Inclusion** : processus permettant à toutes et tous de participer pleinement, en réduisant les obstacles liés aux [discriminations](#), aux [préjugés](#) et/ou aux [stéréotypes](#).
- **Intersectionnalité** : manière de comprendre comment différentes formes de [discriminations](#) ou d'inégalités ([sexe](#), race, orientation sexuelle, handicap, classe sociale...) se combinent et créent des expériences uniques d'injustice chez une même personne.
- **Management inclusif** : mode de direction qui valorise la diversité, encourage la participation de tous et veille à ce que chacun puisse contribuer pleinement.
- **Mixité** : on entend dans ce guide une présence équilibrée de femmes et d'hommes dans un espace, un groupe ou une activité, visant à éviter la domination d'un [sexe](#) sur l'autre.
- **Norme sociale** : règle implicite ou explicite dictant les comportements attendus dans un groupe ou une société.
- **Parité** : [égalité](#) numérique entre femmes et hommes dans un groupe, comité ou organisation.
- **Préjugés** : opinions ou jugements préconçus sur une personne ou un groupe, souvent basés sur des idées reçues et sans connaissance réelle des faits.
- **QPV** : Quartiers prioritaires de la politique de la ville (territoires urbains en difficulté sociale et économique ciblés par l'État pour des actions spécifiques).
- **Sexe** : ensemble de caractéristiques (organes reproducteurs, hormones principaux, chromosomes) qui sont choisies pour déterminer l'appartenance d'une personne à une catégorie de [sexe](#) biologique (femelle, mâle, intersexe).

- **Sexisme** : attitudes, comportements ou pratiques qui assignent des rôles différenciés aux sexes ou dévalorisent un sexe par rapport à l'autre.
- **Stéréotypes** : images ou représentations simplifiées et rigides attribuées à un groupe, influençant les comportements et les attentes (ex. : "les femmes sont moins compétitives en sport").
- **Violence de genre** : Tout acte (physique, verbal, psychologique, économique) commis contre une personne en raison de son sexe, pour la maintenir en position d'infériorité.
- **Violence symbolique** : forme de domination indirecte qui légitime des inégalités (ex. : invisibiliser les femmes dans les médias sportifs).

Ce document a été réalisé par le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative, avec le concours de l'Association Alice Milliat.



**MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Ministère des Sports,
de la Jeunesse et de la Vie associative

95 avenue de France
75650 Paris Cedex 13

sports.gouv.fr

