

ANALYSE

FPS - 2016

A vos marques ? Prêtes ? Partez !
Quels freins aujourd'hui aux pratiques
sportives féminines ?



Femmes Prévoyantes Socialistes – www.femmesprevoyantes.be



Jeux et enjeux au féminin

Dans notre précédente analyse « De si jolies sportives : quand les médias peinent à se distancier des stéréotypes¹ », nous avons constaté que le milieu sportif restait largement fréquenté par les hommes. Par exemple, en Fédération Wallonie-Bruxelles, 70% des affiliés à des clubs sportifs sont des garçons², tandis que le dernier Eurobaromètre³ nous montre que, d'une manière générale, les jeunes hommes sont nettement plus enclins que les jeunes femmes à faire de l'exercice ou à pratiquer un sport de façon régulière (74 % contre 55 %).

Or, nous l'avons vu, en plus d'être bénéfique pour la santé, tant physique que mentale, le sport est un formidable outil éducatif, d'épanouissement et de développement personnel. Il s'agit donc d'un enjeu majeur en termes de santé publique, de justice sociale et d'éducation, dont les politiques publiques doivent se saisir à bras-le-corps. En enseignant des valeurs comme la discipline, le travail d'équipe, le respect ou encore la persévérance, le sport est une véritable école du vivre-ensemble et du dépassement de soi, qu'il est nécessaire d'investir.

Dans notre précédente analyse, nous expliquions la moindre participation des femmes à des activités sportives entre autres par une certaine dévalorisation des sports féminins, notamment dans les médias. Avec, pour conséquence, une absence de modèles pour les filles et femmes, qui peinent à s'identifier et à se projeter en tant que sportives.

Dans cette analyse, nous nous pencherons sur les différents stéréotypes qui entourent le sport féminin, qui peuvent dissuader ou décourager certaines femmes de faire du sport⁴. Aussi, nous interrogerons le rôle de la femme au sein de la structure familiale, qui peut avoir des conséquences négatives sur leur implication dans des clubs sportifs. En effet, les dernières statistiques et indicateurs de genre de l'Institut pour l'Égalité entre les femmes et

¹ « De si jolies sportives : quand les médias peinent à se distancier des stéréotypes », par Julie Gillet, 2016 : <http://www.femmesprevoyantes.be/outils-publication/etudes/egalite-hommes-femmes/Pages/jolies-sportives.aspx>

² Chiffres énoncés par Alexandra Adriaenssens et Audrey Heine dans leur présentation « La mixité et les jeunes dans le contexte scolaire, le sport et les loisirs : État des lieux chiffré » lors du colloque « Filles & Garçons : dans une même équipe ? », organisé par la Fédération Wallonie-Bruxelles, qui s'est tenu à la Liège le 21 janvier 2016.

³ Eurobaromètre sur le sport et l'activité physique (2014) : [http://europa.eu/rapid/press-release MEMO-14-207_fr.htm](http://europa.eu/rapid/press-release_MEMO-14-207_fr.htm)

⁴ Voir également notre autre analyse sur ce sujet : « Le sport: une machine à stéréotypes ? », par Céline Orban, pour les FPS, 2012 : <http://www.femmesprevoyantes.be/outils-publication/etudes/egalite-hommes-femmes/Pages/sportetstereotypes.aspx>



les hommes⁵, parus en 2011, révèlent qu'en présence de jeunes enfants, les femmes consacrent en moyenne presque 13 heures par semaine aux soins et à l'éducation des enfants, contre 5 heures pour les hommes. Il est donc probable que les femmes éprouvent davantage de difficultés à « trouver le temps » pour une pratique sportive.

Afin de vérifier cette hypothèse et de mieux cerner et comprendre les stéréotypes sur les pratiques sportives féminines, nous avons rencontré cinq femmes. Nous les avons interrogées sur leur ressenti et leur expérience personnelle, en tant que sportive amatrice⁶.

Des sportives comme les autres

Rachelle a 40 ans, elle est célibataire, sans enfant, et travaille à temps plein. Voici 20 ans qu'elle a commencé le fitness, d'abord chez elle, devant des vidéos, puis en salle de sport depuis dix ans. Elle s'entraîne cinq fois par semaine, au minimum. « *Souvent, je sens des regards sur moi, mais c'est plutôt admiratif, on vient me demander conseil* », explique-t-elle. « *Je ne ressens pas vraiment de sexisme à la salle, parfois un peu de drague, mais c'est rare. A l'extérieur, les gens sont plus critiques, ils ne comprennent pas toujours. Ils disent que c'est parce que je n'ai pas d'enfant, ils pensent que je suis égoïste. Le sport fait partie de moi, j'en ai besoin. En tant que femme, c'est moins bien accepté. C'est aussi pour ça que j'ai choisi de vivre seule, pour garder toute mon autonomie, mes choix de vie* ».

Ses conseils pour que les femmes fassent plus de sport ? « *Que les programmes de fitness à la télévision continuent : c'est gratuit, on peut les suivre chez soi, quand on veut. C'est un véritable coach à domicile. Ensuite, il faudrait construire davantage de modules et de parcours santé dans les parcs et en ville, des infrastructures conçues pour les femmes. Des modules d'équilibre, de cardio. Enfin, il faudrait inciter les entreprises à créer des salles de sport, ou à octroyer des réductions pour des clubs sportifs. Et puis les salles de sport réservées aux femmes, je pense que c'est une bonne idée pour certaines* ».

Sarah a 45 ans, elle vit en couple, a deux enfants de 20 et 11 ans, et travaille à temps plein. Petite, elle faisait beaucoup de danse, puis de l'aérobic. Voilà dix ans qu'elle s'est mise à la course à pied, enchainant maintenant les longues distances. « *La course, c'est facile, je peux enfiler mes baskets à n'importe quelle heure, sans être prisonnière des horaires d'une salle de sport* », explique-t-elle. Elle s'entraîne trois à quatre fois par semaine, en plus d'un entraînement physique de kick-boxing avec sa fille. « *Je cours souvent en soirée, quand tout le monde a fini de manger. Ou le dimanche matin, avec des amis* ».

⁵ http://igvm-iefh.belgium.be/fr/publications/vrouwen_en_mannen_in_belgi_genderstatistieken_en_indicatoren_editie_2011

⁶ Nous souhaitons attirer l'attention du lecteur sur le fait que les propos émis par les personnes interviewées ne reflètent pas nécessairement les positions des FPS.



Elle poursuit : « *Je suis plutôt hyperactive ; le sport m'apporte un réel bien-être, un exutoire, ça chasse les mauvaises ondes, les réunions, les prises de tête, les projets qui n'avancent pas, et toutes les difficultés qu'on rencontre dans nos métiers. J'en ai besoin, sinon je suis comme un lion en cage* ». Selon elle, tout est une question d'organisation. « *Je prépare les repas à l'avance, j'avance sur certaines tâches dès que j'en ai l'occasion. Mon compagnon avance dans d'autres, on essaye de trouver un équilibre. Je suis un peu la gestionnaire de projet. Chacun participe, mais je dois répartir les choses, surveiller, rappeler. Le plus dur, c'est la gestion des lessives. On fait du mieux qu'on peut. Quand ma fille a eu dix ans, j'ai pu me reposer davantage sur elle, notamment pour garder le plus jeune* ».

« *On ne m'a jamais fait de reproches ouvertement* », souligne-t-elle. « *Mais je sens bien parfois que dans mon dos, on dit que j'en fais trop, que je ne me consacre pas suffisamment à ma famille. De temps en temps, je me sens coupable de ne pas être là pour accueillir tout le monde. Mais je n'écoute pas cette voix. Les enfants ont appris à gérer leurs études en totale autonomie. Ils ont été éduqués comme ça. On a appris à déléguer, et à fermer les yeux sur certains détails, sur les poussières. A la maison, tout n'est pas nickel. C'est propre, mais pas toujours rangé. C'est la vie !* »

Ses conseils ? « *Faites-le, allez-y, que ce soit marcher, aller à la piscine, prenez du temps pour vous, pratiquez des activités tant que vous pouvez le faire. Le meilleur moyen de prendre soin de soi, de s'aimer, c'est de pratiquer une activité que l'on aime. Pas forcément s'inscrire dans un club, ça peut être juste se retrouver pour une marche de quelques kilomètres. Aujourd'hui, avec les réseaux sociaux, c'est plus facile. Et puis, les applis, les podomètres, tout ça, c'est bien, c'est encourageant* ».

Cynthia a 32 ans, deux enfants de cinq et un an, elle vit en couple et travaille à temps plein. Après avoir pratiqué la natation à haut niveau jusqu'à ses dix-huit ans, elle joue aujourd'hui au volley. Elle s'entraîne deux heures par semaine, et joue des matches presque chaque week-end. « *Mon compagnon garde les enfants le mercredi, quand je m'entraîne* », explique-t-elle. « *Le grand vient avec aux matches, et je case la petite chez les grands-parents quand il n'est pas là. Heureusement que l'on peut compter sur nos parents. Je fais les pauses, donc les enfants ont l'habitude d'aller à droite, à gauche. Ils sont faciles, autonomes* ».

« *Je n'ai jamais eu de remarques négatives* », continue-t-elle. « *On se demande comment je fais pour tout gérer, mais plutôt avec admiration. Ce n'est pas de tout repos, on court. Parfois, je culpabilise un peu. Mais le sport, ça me défoule, je vois mes copines. C'est indispensable, je ne saurais pas ne plus en faire* ». Au niveau des tâches familiales, Cynthia en prend davantage en charge : « *Ça reste un homme et une femme. C'est plus facile pour*



moi de voir ce qu'il y a à faire. Je dois lui faire une liste ». Selon elle, c'est surtout les mentalités qu'il faut changer pour que les femmes fassent plus de sport : « Elles se persuadent qu'elles doivent s'occuper des enfants, tout le temps, qu'elles ne peuvent pas les laisser. Or, il existe des solutions : nous, au volley, les enfants viennent avec, ils jouent ensemble pendant qu'on s'entraîne. Il faut que les femmes s'autorisent davantage de choses. Qu'elles laissent de la place au papa, dès les premiers mois. Le papa, ce n'est pas juste quand la maman n'est pas là. On te culpabilise beaucoup de faire garder ton enfant, alors que c'est bénéfique pour tout le monde ».

Géraldine a 39 ans, elle est mariée et mère de deux enfants de 12 et 7 ans, elle travaille à temps plein. Petite, elle pratiquait la danse. A dix ans, elle commence le tennis de table. A 26 ans, après la naissance de son premier enfant, elle choisit de se consacrer à la danse. Avant de décider, il y a deux ans, de recommencer le tennis de table. « *Ça devenait trop compliqué à gérer, la danse demande trop d'implication* », explique-t-elle. Elle s'entraîne une fois par semaine, et joue des matches le week-end.

« J'ai toujours fait du sport, et j'ai toujours dit que rien ne m'arrêterait », souligne-t-elle. « Ma famille a l'habitude, ils m'ont toujours connue comme ça. On fait tous du sport. On essaie de faire coïncider au maximum les horaires, on fait au mieux. On essaie de répartir les tâches de la manière la plus égalitaire possible. Quand je suis absente, mon mari gère les enfants, les soupers, le soir. Et inversement. Sans cette répartition, ce serait très compliqué, surtout quand ils étaient petits. Mais c'est possible ! »

Elle poursuit : « *Je n'ai jamais entendu de propos sexistes à mon égard. Au tennis de table, il existe un certain respect entre les hommes et les femmes. La seule chose que j'ai pu observer, c'est une moindre considération. On est bien classées, mais c'est moins important. Des détails : la salle est parfois encore fermée quand on arrive, il n'y a pas grand monde pour nous supporter, l'entraîneur fait moins attention à la composition de nos équipes, etc.* ». Ses conseils ? « *Je pense que c'est important de sensibiliser les parents, pour que les enfants fassent du sport jeunes, qu'ils en aient l'habitude. Et puis, il faut instaurer un dialogue au sein du couple, organiser, déléguer, ne pas vouloir tout faire. Et, surtout, déculpabiliser ! Enfin, dans leur sport, les femmes doivent être vigilantes, ne pas avoir peur de s'imposer, de revendiquer leur place* ».

Audrey a 30 ans, elle est mariée et mère d'une petite fille de 5 ans. Elle travaille à temps plein. Elle a toujours pratiqué l'équitation et la danse. A la naissance de sa fille, elle se dirige vers la zumba : « *Je voulais un sport moins contraignant, et plus physique, plus cardio, pour me remettre en forme et entretenir mon corps* ». Aujourd'hui, elle pratique la zumba une



fois par semaine, et se rend presque chaque jour au manège, où elle monte deux à trois fois par semaine.

« Maintenant que ma fille est plus grande, qu'elle comprend, c'est plus facile », explique-t-elle. *« Elle ne pleure plus quand je pars. Ça, c'était compliqué à gérer. Mais ça reste quand même une source de conflit avec le papa. Le cheval, c'est tous les jours, ça coute cher. J'ai dû un peu taper du poing sur la table, l'imposer. J'ai besoin de me défouler, de me sentir bien dans mon corps ».* Elle prend en charge la majeure partie des tâches familiales : *« Il m'aide beaucoup, mais je prépare les repas à l'avance, par exemple, pour ne pas culpabiliser, pour qu'il mange bien même quand je suis absente. Les tâches sont réparties, mais il faut que je prémâche le travail, que je lui dise quoi faire. J'essaye de faire un maximum de choses, pour avoir l'esprit tranquille quand je suis au sport ».*

« Des amis m'ont déjà reproché de laisser mon mari seul avec la petite, que ce n'était pas son rôle », continue-t-elle. *« Mon père m'a déjà fait des remarques également, que je faisais trop garder la petite, que je délaissais mon foyer. Mais je pense que ce sont des idées dépassées. C'est vital, pour moi, et pour mon couple. Je suis une femme, avant d'être une maman. De l'autre côté, au sport, on me culpabilise aussi, parce que je suis toujours pressée, que je veux rentrer vite ».*

Selon elle, pour que les femmes se mettent au sport, il faut investir dans les solutions de garde. *« Ce serait génial si nos enfant pouvaient faire du sport en même temps que nous »,* souligne-t-elle. *« Et puis, il faut travailler sur les mentalités. Souvent, ce sont les femmes elles-mêmes qui se mettent des limites. Il faut s'affirmer, exprimer ses désirs et en discuter. Enfin, au niveau financier, ce n'est pas évident pour tout le monde, pour les femmes qui sont à temps partiel par exemple. C'est dommage ».*

Yes, she can !

On le voit dans les témoignages de Rachele, Cynthia, Sarah, Géraldine et Audrey : si pratiquer un sport de manière régulière requiert une bonne dose d'organisation et une certaine détermination, c'est loin d'être impossible ! Soutenues par leurs proches, encouragées par leurs partenaires sportifs, admirées parfois pour leurs performances, ces femmes réussissent à trouver un juste équilibre entre vie privée, professionnelle et familiale, jonglant entre leurs besoins, désirs et obligations au gré des événements de la vie.

Que ce soit pour garder la forme, décompresser, retrouver les copines, s'amuser, progresser, évacuer les tensions, remporter des victoires, dépasser leurs limites ou se



construire un physique de rêve, toutes sont unanimes : le sport leur procure bien-être, plaisir et fierté et elles n'y renonceraient pour rien au monde. Toutes encouragent les femmes à suivre leurs exemples, et insistent sur l'importance de changer les mentalités et de dépasser les stéréotypes traditionnels, tout en martelant le message : « Oui, c'est possible ! ».

Le principal obstacle évoqué dans leurs témoignages est celui de la culpabilité. Culpabilité renforcée par leur entourage, qui leur reproche parfois de manière explicite qu'elles « *en font trop* », qu'elles « *délaissent leur foyer* », mais également culpabilité très personnelle de « *ne pas être là pour accueillir la famille* », « *de ne pas passer assez de temps avec ses enfants* », « *d'abandonner son conjoint* ». Une culpabilité qui s'avère très féminine : rares sont les hommes à se sentir coupables de ne pas avoir préparé les repas de toute la famille avant de partir s'entraîner.

Cette culpabilité puise ses fondements dans l'enfance : aux petites filles, on demande d'être sages, soigneuses, polies et gentilles, là où l'on pardonne plus facilement aux petits garçons impulsivité et égoïsme. Aux petites filles, on inculque le dévouement, l'empathie, au contraire des garçons, encouragés à s'affirmer et à revendiquer leurs intérêts. Plus tard, là où les femmes auront parfaitement intériorisé la norme de la mère sacrificielle, faisant passer les besoins de sa famille avant les siens, les hommes boiront une bière après le match, sans culpabilité aucune.

Et puis, les stéréotypes traditionnels perdurent : c'est sur les épaules des femmes que retombent, toujours aujourd'hui, les commentaires sur l'ordre et la propreté d'une maison, les questions sur la santé ou les performances scolaires du petit dernier. Certes, les hommes participent aux tâches familiales... mais les femmes en gardent la responsabilité. Ce qui transparait clairement des différents témoignages récoltés ici : aux femmes la charge mentale de l'organisation et de la répartition des tâches, les hommes s'en tenant souvent au rôle ô combien moins stressant d'exécutant. Difficile de s'affranchir des contraintes ménagères quand on en porte seule la responsabilité !

Ajoutons à cela une injonction à la perfection, véhiculée par les médias, où l'on valorise la femme qui réussit sur tous les tableaux, à la fois dans sa vie professionnelle, dans sa vie privée, mais surtout en tant que maman, « le plus beau métier du monde », et l'on obtient un cocktail détonnant de pression sociale et de discours culpabilisants.

Pour se libérer de cette pression et parvenir à s'octroyer du temps de loisir sans trop de culpabilité, les différentes femmes interviewées dans le cadre de cette analyse ont mis au point des stratégies efficaces, basées sur l'organisation et la planification : préparer les repas à l'avance, lister et répartir précisément les tâches au sein de la famille, etc. Elles



expliquent également travailler sur leur mental, en s'obligeant à lâcher prise sur certains détails, et à renoncer au mythe de la maison parfaite, préférant renvoyer à leur famille un modèle de femme émancipée, épanouie et dynamique. Toutes insistent également sur l'importance d'une bonne communication avec leur partenaire, et sur la nécessité de lui faire comprendre la place centrale qu'occupe le sport dans leur vie.

De manière plus générale, et afin que les mentalités évoluent vers une meilleure répartition des tâches familiales, il nous semble essentiel aujourd'hui de mettre en place des stratégies visant la déconstruction des stéréotypes dès le plus jeune âge. Cela passe notamment par une sensibilisation des enseignants aux questions de genre dans l'offre de formation qui leur est proposée, une diffusion de manuels scolaires et livres neutres, la promotion de modèles non-stéréotypés dans les publicités et les médias, etc.

Un autre obstacle évoqué dans les présentes interviews est la question de la garde des enfants. Rares sont les structures d'accueil proposant des horaires en soirée, ou le week-end. Or, il nous semble nécessaire qu'une offre plus adaptée aux besoins des parents soit mise en place (sans nuire aux conditions de travail des professionnels du secteur, bien entendu). Cela passe par une programmation et un financement public d'une offre cohérente, en adéquation avec les besoins des parents, mais également par des mesures de soutien aux initiatives privées dans les clubs et centres sportifs.

Enfin, un dernier obstacle ressort des interviews, celui de l'argent. Pratiquer un sport dans un club ou une fédération peut s'avérer couteux. Diverses pistes de solution sont évoquées, comme le maintien d'émissions sportives de type "Fit-Tonic" à la télévision, la mise à disposition de modules de fitness dans les espaces publics, ou encore le soutien à des activités gratuites comme la marche ou le jogging (via la mise en place d'une page Facebook pour organiser les rencontres, par exemple). De manière générale, il nous semble essentiel d'aménager les salles de sports communales et autres lieux de pratique sportive (tels que les parcs, les appareils de musculation publics et les parcours santé) de façon à en optimiser l'accès, en prenant en compte les aspects financiers, pratiques et sécuritaires qui touchent spécifiquement les femmes. La distribution de « chèques-sport » à destination des ménages économiquement défavorisés nous semble également une bonne initiative, qu'il est nécessaire de développer et encourager.

Just do it, girl !

Au lendemain des grands rendez-vous sportifs européens et mondiaux, nous avons souhaité nous interroger sur les freins aux pratiques sportives féminines. Force est de constater que du loisir hebdomadaire à la compétition de haut niveau, le milieu sportif reste un lieu de



discriminations flagrantes entre les sexes : l'accès aux infrastructures, la couverture médiatique ou encore les postes dominants dans les instances sportives témoignent d'un traitement au mieux différencié entre femmes et hommes, au pire franchement sexiste.

Nous sommes généralement tous d'accord pour dire qu'en plus d'être une activité bénéfique pour la santé physique et mentale, le sport est un formidable outil éducatif, de mixité sociale et porteur de valeurs. Il occupe également une place de choix dans les politiques d'intégration mises en place par les pouvoirs publics communaux en raison des vertus socialisantes qu'on lui accorde.

Pour toutes ces raisons, il est aujourd'hui nécessaire d'encourager les pratiques sportives féminines. Or, nous l'avons vu, les nombreux stéréotypes qui pèsent encore aujourd'hui sur les épaules des femmes constituent un réel frein à ces pratiques. Dès lors, et comme nous l'avons déjà expliqué, il nous semble urgent de travailler la déconstruction de ces stéréotypes, et ce dès le plus jeune âge. Enfin, nous l'avons vu, de nombreux exemples de bonnes pratiques et pistes de solution existent... Alors, à vos marques ?

Bibliographie

- « Le sport: une machine à stéréotypes ? », par Céline Orban, pour les FPS, 2012 : <http://www.femmesprevoyantes.be/outils-publication/etudes/egalite-hommes-femmes/Pages/sportetstereotypes.aspx>
- Eurobaromètre sur le sport et l'activité physique, Commission Européenne , 2014.
- « Gender Equality in Sport. Proposal for Strategic Actions 2014-2020 », par le groupe d'experts « Gender Equality in sport » qui s'est rencontré le 18 février 2014 à Bruxelles, Commission Européenne.
- « Sportives, jeux et enjeux », Chronique féministe n°112, juillet-décembre 2013.
- « Les freins à la pratique sportive », Chronique féministe n°83/85, septembre 2002-février 2013.
- « Le sport féminin - Le sport, dernier bastion du sexisme ? », par Fabienne Broucaret, Editions Michalon.
- « Les stéréotypes filles-garçons, sources d'inégalités dans le sport, les loisirs et la santé », par Marie-Cécile Naves, sur Huffigtonpost.fr, paru le 5/10/2016.
- « Les stéréotypes sexués relatifs à la pratique des activités physiques et sportives chez les adolescents français et leurs conséquences discriminatoires », par Vanessa Lentillon, Bulletin de psychologie 1/2009, n°499.



- « Le sport comme espace de reproduction et de contestation des représentations stéréotypées de la féminité », par Isabelle Courcy, Suzanne Laberge, Carine Erard et Catherine Louveau, Revue Recherches féministes vol.19, n°2, 2006.



QUI SOMMES-NOUS ?

Nous sommes un mouvement féministe de gauche, laïque et progressiste, actif dans le domaine de la santé et de la citoyenneté. Regroupant 10 régionales et plus de 200 comités locaux, nous organisons de nombreuses activités d'éducation permanente sur l'ensemble du territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

En tant que mouvement de pression et de revendications politiques, nous menons des actions et militons pour les droits des femmes: émancipation, égalité des sexes, évolution des mentalités, nouveaux rapports sociaux, parité, etc.

Nous faisons partie du réseau associatif de Solidaris. En tant que mouvement mutualiste, nous menons des actions et militons contre les inégalités de santé.

Toutes nos analyses et nos études sont disponibles sur notre site :

www.femmesprevoyantes.be



Avec le soutien de :

