

Colloque  
**GN**   
Guy Namurois

5<sup>ème</sup>  
édition  
—  


# Le Sport au féminin, Sport de demain !

une organisation du Département des Sciences de la  
Motricité de l'Université de Liège et du RP<sup>3</sup>

30 avril 2022

Salle académique ULiège  
Place du 20 Août (Liège Centre)

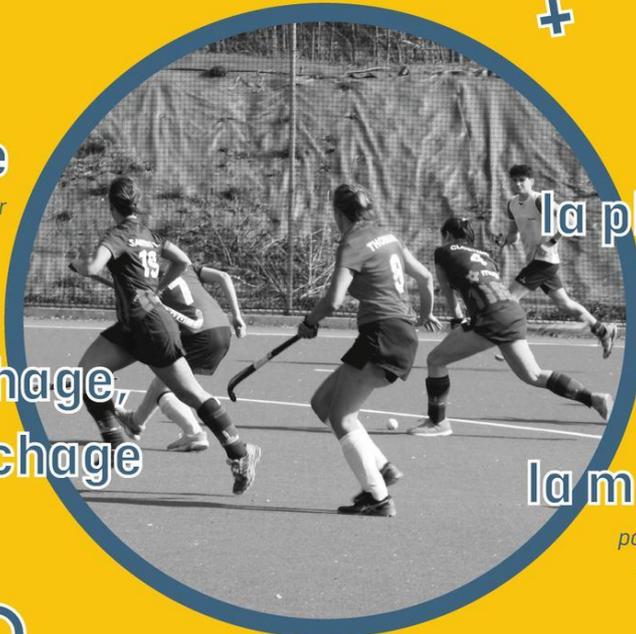
Thématiques 

**l'histoire**

par Gilles Goetghebuert

**l'accrochage,  
le décrochage**

par Jennifer Foucart



**la physiologie**

par Louise Deldicque

**la motricité**

par Anne Delvaux et  
Pr Boris Jidovtseff



**Tables rondes | Débats**

être sportive de haut-niveau, avoir un poste à responsabilité, les préférences sportives

Infos & Inscriptions jusqu'au 28/04 : <https://colloquegn.be>

Zatopek  
magazine.com

 LIÈGE  
université

 ATHLETin

 Adeps  
FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES



# PROGRAMME

---

8h30-9h00 : accueil

9h-9h50 : 1. Gilles Goetghebuer : « Histoire de la femme dans le sport »

9h50-10h40 : Pr Louise Deldicque : « Adaptations physiologiques de la femme à l'exercice physique »

10h40-11h00 : pause-café

11h00-11h50 : Pr Jenifer Foucart : « Les facteurs motivationnels qui vont favoriser la poursuite de l'activité sportive chez les jeunes filles d'aujourd'hui : cas particulier du hockey belge »

11h50-12h15 : Anne Delvaux et Pr Boris Jidovtseff : « Existe-t-il une différence motrice entre filles et garçons durant l'enfance ? »

12h15-13h30 : pause midi

13h30-13h45 : Introduction de l'après-midi : Pr Géraldine Zeimers (UCL)

13h45-14h30 : table ronde 1 : « Être femme et sportive de haut niveau ».

14h30-15h15 : table ronde 2 : « Être femme et avoir un poste à responsabilité dans le sport de haut niveau : quels sont les vrais obstacles ? »

15h15-15h45 : préférences sportives chez la femme : l'exemple de la course à pied : Sandrine Seyen

15h45-16h00 : Pause-café

16h00-16h20 : Débat ouvert : la question du Trans-Sport.

16h20-17h00 : Débat final : « les combats féministes qui feront progresser le sport et la société ».

17h00-17h30 : Conclusion et verre de l'amitié.

# INTRODUCTION

---

C'est en 2012 que notre ami Guy Namurois, préparateur physique professionnel, notamment du Standard, pédagogue, expert du haut-niveau pour l'ADEPS, ancien décathlonien, agrégé en EPS, nous quittait brutalement. Ses amis ont voulu honorer sa mémoire et perpétuer ses multiples passions. C'est ainsi que depuis 2014, tous les deux ans, un grand colloque réunit à l'Ulg, les 3 universités, les amis de Guy, les préparateurs physiques, les entraîneurs et coaches de haut-niveau, les professeurs d'éducation physique, les étudiants en sciences de la motricité des Universités et des Hautes-écoles.

Après avoir exploré « l'Exception sportive », chère à Guy, nous nous sommes penchés sur ce qui fut toujours sa préoccupation, harmoniser la transition « De l'éducation physique à la performance ». Ensuite nous avons naturellement évoqué « Les facettes du métier de préparateur physique » et en 2020 les « qualités cachées des entraîneurs ». Les athlètes, les enfants, les entraîneurs, la préparation physique fondamentale puis spécifique, il restait un grand domaine de son œuvre à mettre en avant, lui qui fut le préparateur de Dominique Monami, de Nicole Flagothier, notamment : « le sport au féminin » !

Ce sera donc le thème de la 5ème édition du colloque Guy Namurois, que l'Université de Liège organise le 30 avril 2022 avec les amis de Guy, le RP, la Fédération d'éducation physique et l'ADISEPUL. Les conférences du matin aborderont à tour de rôle les particularités historiques, physiologiques et psychologiques du sport au féminin. Les tables rondes de l'après-midi seront l'occasion d'entendre la voix des femmes sportives de haut niveau, « entraîneuses », dirigeantes, arbitres, dans un monde souvent très masculin. Est-ce plus difficile d'émerger et d'être reconnue en tant que femme ? Qu'est-ce qui doit être amélioré ? Les modèles de pratique sportive répondent-ils aux préférences des femmes ? En conclusion de la journée, un débat final abordera les combats féministes qui feront progresser le sport et la société.

Assurément, le sport au féminin influencera le sport de demain !

# LES CONFÉRENCES

## HISTOIRE DE LA FEMME DANS LE SPORT : POURQUOI TANT DE HAINE ?

GILLES GOETGHEBUER, RÉDACTEUR EN CHEF DES MAGAZINES SPORT ET VIE ET ZATOPEK

Il est important de comprendre par où le sport féminin est passé avant de connaître l'essor qui est actuellement le sien ; car longtemps les femmes ont été quasiment absentes des compétitions. Ce fut un lent processus pour parvenir à cette parité. Pourquoi le sport féminin était-il frappé d'anathème et qu'est-ce qui a changé ? Le sport fut longtemps une chasse gardée des hommes, disions-nous. Dans une moindre mesure, c'est encore le cas aujourd'hui comme le montrent la distribution des affiliés dans les fédérations et plus encore la distribution des postes à responsabilités selon les sexes avec une énorme majorité d'hommes. Cette disparité dans le sport n'équivaut à aucune autre dans la société. Sauf peut-être dans le milieu des affaires.

Il faut tout de même reconnaître des progrès au cours de ces dernières années. Ainsi, en 25 ans, on estime que le pourcentage des femmes a triplé dans les grands marathons. La participation féminine était de 6-7% au début des années 90. Elle tourne plutôt autour de 25%. Cette évolution est encore plus marquée aux Etats-Unis. A New York, ces dernières années, les femmes étaient même majoritaires dans la tranche d'âge la plus jeune, c'est-à-dire entre 18 et 29 ans. En 2019, une étude internationale menée dans 193 pays a montré que plus de dossards ont été vendus à des femmes qu'à des hommes : 50,2 contre 49,8%. On remarque la même chose dans les programmes de type « Je cours pour ma forme » où la participation féminine est largement majoritaire (environ 78%).

L'aversion pour le sport féminin n'a pas toujours existé. On trouvait des courses féminines au Moyen-âge comme dans le roman *"Les piliers de la terre"* de Ken Follett. Ce n'est qu'à la fin du XIXe siècle que le sport féminin s'est aliéné ceux que l'on appelle les pionniers du sport moderne, au premier rang desquels le rénovateur des Jeux, Pierre de Coubertin. En 1912, on lui demande s'il ne serait pas opportun d'organiser aussi des épreuves pour les femmes. *"Une olympiade femelle serait impraticable, inintéressante, inesthétique et incorrecte. Les Jeux doivent être réservés aux hommes, le rôle des femmes devrait être avant tout de couronner les vainqueurs"*. On pourrait croire que Pierre de Coubertin était machiste, mais ce n'était pas vraiment le cas. En fait, il adorait les femmes : sa sœur, son épouse et surtout sa fille, Mademoiselle Renée, qui sombra dans la folie. Il n'était pas opposé à la pratique sportive féminine. Il la recommandait même sur le modèle de ce qu'il avait vu aux Etats-Unis et en Angleterre. Il ne prônait pas le foot qu'il considérait comme le sport mâle par excellence mais il était favorable à la course, la gymnastique, l'aviron, et plus bizarrement la boxe. Seulement, cela devait rester dans la sphère gentille du sport loisir et non de compétition. Mais pourquoi donc ?

Pour relancer l'idée de Jeux Olympiques, le Baron s'était inspiré de ce qui se passait dans l'Antiquité : sauts, sprints, lancers. Il a aussi copié les rituels des Jeux antiques et notamment le fait que les femmes n'avaient pas le droit de participer. Pas même d'y assister. Pour faire comme les Grecs, il fallait donc les exclure des Jeux modernes également. Cela paraissait logique. En même temps, cet ostracisme reflétait une très mauvaise connaissance de l'histoire antique. Car les

Grecques étaient sportives. Des compétitions leur étaient même réservées : les Jeux Héréens (Hera = la femme de Zeus). En revanche, c'est vrai. Les femmes étaient interdites des Jeux. La cause reste mystérieuse. Peut-être que les hommes voulaient simplement rester entre eux et échapper ainsi à la surveillance de leurs épouses le temps des épreuves et surtout du voyage qui bénéficiait de la fameuse trêve olympique. Sur le chemin d'Olympie, ces joyeuses troupes en profitaient pour faire la fête : boire, manger, célébrer leurs champions. S'encanailler aussi. Rappelons que l'interdiction des Jeux ne valaient que pour les femmes mariées. Les jeunes filles étaient du voyage. Des prostituées aussi ! En 67, Néron s'est rendu aux Jeux accompagné de 100 vestales (prostituées).

Pour dissuader les éventuelles contrevenantes, la peine prévue était... la mort ! La femme surprise en flagrant délit devait être précipitée dans le vide du haut du rocher Tropaion, proche du stade olympique. Cela dit, on ne trouve pas de textes relatant une telle exécution. En revanche, on connaît l'histoire d'une femme qui s'était déguisée en homme pour assister aux Jeux et qui été démasquée dans des circonstances rocambolesques sans être exécutée. Cela se passe 5 siècles avant notre ère. Elle s'appelait Kallipáteira ("*Celle dont le père est beau*" en grec ancien). Elle est membre d'une famille d'athlètes très connus à Rhodes. Son père Diagoras est boxeur. Son mari, ses trois frères et son neveu sont des champions ! Son fils Pisidoras est un excellent sprinter. Depuis la mort de son mari, elle gère ses entraînements. Pour le coacher à Olympie, elle se déguise en homme. Il remporte la victoire. Elle saute la barrière pour le prendre dans les bras... et perd ses vêtements ! Par respect pour la famille, on ne la tue pas. Kallipateira vécut heureuse et s'occupant de sa progéniture de champions. On a seulement changé la règle sur la nudité. Désormais, elle valait aussi pour les entraîneurs. D'ailleurs, cette nudité peut aussi constituer une explication à l'exclusion des femmes mariées. La comparaison entre le corps des athlètes et celui des maris n'aurait pas été flatteuse... pour les maris !

L'aversion du sport féminin à la fin du XIXe siècle s'explique donc, en partie, par ce désir de copier l'Antiquité. En partie seulement. Car il faut aussi compter avec la science et l'influence énorme qu'eut Darwin sur la société de son temps. Nous sommes à la fin d'un siècle qui a vu le livre de Darwin "*L'origine des espèces*" bouleverser nos connaissances. Dans le grand public, on n'en a retenu que les grands principes comme "*l'homme descend du singe*" et du "*struggle for life*". Mais Darwin prête aussi beaucoup d'attention à la reproduction. Le choix des partenaires influence l'évolution. Or les mâles et les femelles n'ont pas le même intérêt en la matière. Gestation, nourrissage, éducation : les femelles s'investissent beaucoup plus que les mâles. Elles ne peuvent pas se loucher. Il leur revient dès lors de choisir le père avec beaucoup plus de soin que l'inverse. Du coup, ce sont les femelles qui décident et les mâles qui paraded : danse, chant, lutte, etc... Il n'est pas sûr que Pierre de Coubertin l'ait formulé aussi clairement, mais le sport ressemble aux parades animales dans lesquelles chaque mâle cherche à supplanter ses rivaux pour plaire aux femelles. De ce fait, il ne conviendrait qu'aux hommes !

L'éviction des femmes s'appuie donc aussi sur cette analyse évolutive. Attention toutefois aux généralités. Car la nature réserve toujours un tas de surprises. Ainsi, dans le cas des Phalaropes, une sorte de bécassine, ce sont les femelles qui sont les plus fortes, les plus colorées et qui se battent pour défendre leur territoire pendant que les mâles couvent les œufs. Comme quoi, l'évolution est pleine de surprises. Chez les Humains aussi, on n'est pas à l'abri des surprises. Les moeurs changent. Les mâles s'investissent dans l'éducation. Pas toujours mais souvent. Ils n'ont pas droit à l'erreur eux non plus et donc participent au choix du partenaire. Bref, la situation est sans doute plus complexe qu'on ne l'avait envisagé au XIXe siècle.

Une troisième explication vient compléter les deux et se base sur l'idée que les femmes seraient trop faibles pour supporter les sollicitations de l'effort. Il y a un siècle, on croyait dans la fragilité intrinsèque du sexe faible et donc, on attendait des femmes qu'elles soient régulièrement victimes d'évanouissement, de vapeur. Corset aidant. Les preuves de cette présumée faiblesse foisonnaient littéralement. Les médecins promettaient les pires horreurs à celles qui osaient déroger à la règle de l'abstinence sportive. La course à pied les rendrait stériles ; elles ne pourraient pas enfanter par les voies naturelles ; elles ne pourraient pas allaiter. Et ainsi de suite. Sans le moindre argument scientifique à la clé ! Et il n'y avait pas que la course à pied. A la même époque, on disait que la bicyclette était dangereuse pour les femmes parce que la position en selle déclencherait chez elles des pulsions sexuelles incontrôlables et qu'elles risquaient de tomber et de mettre leur vie en danger ainsi que celle des paisibles passants qui circulaient sur les trottoirs. La bicyclette était presque un symbole érotique à l'époque.

Lorsqu'on a entrouvert la porte aux sportives, les observateurs trouvèrent confirmation de ses préjugés, comme à la fin du 800 mètres "*catastrophique*" des Jeux d'Amsterdam en 1928. Dans les livres d'histoire sportive, on raconte que les femmes sont toutes tombées d'épuisement les unes derrière les autres. Or c'est faux. Il ne s'était rien passé de plus que ce qu'on l'on voit à la fin d'un heptathlon ou d'un décathlon. Il est intéressant de voir la lente progression des épreuves féminines aux Jeux Olympiques : le premier 800 mètres à Rome en 1960 ; le premier marathon à Los Angeles en 1984. On attend toujours le premier 50 km dames qui n'était pas au programme des derniers JO de Tokyo.

D'autres évènements très marquants influencèrent le devenir du sport féminin. Lors de la première guerre mondiale, les femmes ont pris le relais des hommes partis au front. Beaucoup travaillaient dans les usines d'armement. On les appelait les "*munitionnettes*". Elles étaient chargées de manipuler des caisses de TNT, un explosif redoutable qui jaunissait la peau (d'où leur autre surnom de femmes canaris) et rendait les urines toutes noires et provoquait la chute des dents. Pour compenser toutes ces souffrances, il leur fallait un dérivatif. Elles adoptèrent le football. Des équipes se formèrent au sein des ateliers. On organisa des rencontres entre les équipes des différentes usines pour récolter de l'argent au profit des soldats blessés. Dans la deuxième partie des années 1910 et au début des années 1920, certains matches passionnaient les foules et réunissaient les spectateurs par dizaines de milliers. Au retour du front, beaucoup d'hommes se sont désolés de constater les bouleversements sociaux. Ils se sentaient dépossédés, hors du coup ! En Angleterre et en France, les fédérations prirent alors la décision radicale d'exclure les femmes de leurs rangs. Même la pratique en dilettante devenait impossible. Les organisateurs de matches féminins se heurtaient toujours à la même réponse lorsqu'il s'agissait d'organiser un match. "*Non, vous allez abîmer la pelouse.*" Parfois, cela allait très loin ! Sous le gouvernement de Vichy, le foot a été étiqueté comme sport "*nocif*" aux femmes. Au Brésil, la junte militaire leur a même interdit la pratique du foot ; une règle stupide qui ne fut levée qu'en 1979. Peu à peu, on a vu ce sport ressurgir timidement des limbes et on a relancé l'idée de championnats. Tout cela est relativement récent. La Coupe du Monde chez les femmes n'en est qu'à sa 8ème édition contre 21 chez les hommes. En même temps, cela vaut au football féminin d'avoir cette fraîcheur qui manque si cruellement au sport masculin.

Pendant des années, les médecins aussi se sont montrés très hostiles au sport féminin : « *une femme qui court, ce n'est pas beau* » disaient certains. Là, l'argument est de nature esthétique. D'autres ajoutaient des arguments physiologiques, comme le docteur autrichien Ludwig Prokop qui appartenait à la commission médicale du Comité International Olympique dans les années 70 :

"Le sport enlaidit la femme, raidit son corps, rend sa voix plus grave et, dans certains cas, fait pousser des moustaches ou de la barbe." A sa décharge, il faut dire qu'à partir des années 60, on a vu débarquer des championnes très masculines. On se souvient de nageuses est-allemandes plutôt massives. On en a conclu que le sport intensif masculinisait alors qu'il aurait mieux valu pointer la responsabilité du dopage dans cette transformation. On utilisait beaucoup de stéroïdes anabolisants, c'est-à-dire des médicaments indétectables qui copient l'effet de la testostérone dans l'organisme. Cela transformait les hommes, certes, mais plus encore les femmes ! La testostérone explique les différences de performances. Lorsque la puissance musculaire est en jeu, il reste une différence de performances entre les sexes d'environ 10 à 15%. Sur un 100 mètres par exemple, les femmes courent plutôt autour de 11 secondes et les hommes plutôt aux alentours de 10 secondes. On retrouve cela dans les autres disciplines. La différence est un peu plus marquée pour les exercices qui engagent le haut du corps (perche : 5,06 mètres chez les femmes et 6,19 mètres chez les hommes) ; sauf pour l'ultra endurance où les femmes et les hommes luttent quasiment à armes égales : des courses à pied sur des centaines de kilomètres ou les épreuves à la nage du type traversée de la Manche. La victoire se joue alors sur des questions de stratégie, d'économie gestuelle et de résistance à la douleur. Mais ces différences ne sont pas le signe que la pratique sportive serait plus ou moins favorable selon qu'on soit une femme ou un homme. De ce point de vue-là, nous sommes des individus. On ne peut pas se laisser enfermer dans des cases de genre.

Patsy Mink, sénatrice d'Hawaï au début des années 70, est une femme qui a contribué au développement du sport féminin en obtenant l'amendement d'une loi américaine abolissant notamment les discriminations à l'entrée à l'Université. Les études coûtent très cher aux USA, minimum 15.000 dollars. Les bourses (scholarship) sont précieuses et les femmes n'en obtenaient guère sur le terrain sportif. Pas de foot US, pas de hockey, pas de baseball. La situation était injuste. Grâce au Title IX, les bourses doivent être distribuées autant aux filles qu'aux garçons. Et cela a boosté formidablement des disciplines comme le foot féminin qui est en plein boom ces temps-ci et, qui peut être très spectaculaire.

Le Baron n'avait pas complètement tort non plus sur tous les plans. Le risque de voyeurisme existe toujours et certains moyens utilisés pour attirer le public sont des dérives qui n'aident pas toujours la cause féminine. En 2004, Sepp Blatter, Président de l'IAAF voulait faire jouer les femmes avec des shorts très serrés pour rameuter des spectateurs comme en Beach volley. Aux USA, il existe depuis 2009 un championnat appelé "*Lingerie Football League*" puis "*Legend Football League*" et aujourd'hui "*X League*" où les joueuses sont équipées de protections et de lingerie. Elles ne sont que sept par équipes. Les règles ont été simplifiées de façon à ne générer que des crêpages de chignon. A cet exemple américain qui ambitionne actuellement une expansion dans le monde, il est utile de se rappeler que Pierre de Coubertin y voyait un certain danger « *car les spectateurs qui se groupent autour de telles compétitions n'y viennent point pour voir du sport* ».

Parmi les nombreuses pistes de réflexion sur l'évolution future du sport et sport féminin dans l'avenir, il apparaît indispensable d'évoquer la mixité et les organisations conjointes. Les compétitions masculines et féminines ont beaucoup à gagner à se rapprocher les unes des autres. C'est déjà le cas pour les Jeux Olympiques, et maintenant de nombreuses courses cyclistes. Pourquoi pas l'Euro ou le Mondial de foot ? On peut aussi favoriser les sports par équipes mixtes ce qui est le choix du CIO. On peut promouvoir la mixité au sein des formations sur le modèle du Korfbal (NB : existait déjà au temps de Pierre de Coubertin) : 4 garçons, 4 filles. L'Ultimate frisbee est un autre sport mixte avec au moins trois filles dans les équipes de sept. Le double mixte est de

plus en plus mis en valeur dans les sports raquette. L'investissement des femmes dans les sports considérés comme masculins est une autre piste d'évolution comme l'est l'investissement des hommes dans les sports considérés comme féminins, à l'image du Roller Derby (on patine en rond et les adversaires doivent vous faire tomber): un sport inventé par les femmes qui, désormais, convertit aussi les hommes.



GILLES GOETGHEBUER est un journaliste belge de presse écrite travaillant pour divers magazines dont Le Moustique (depuis 1992), Sport et Vie (depuis 1990) ou Zatopek Magazine (depuis 2007). Il est d'ailleurs rédacteur en chef de ces deux dernières revues.

## ADAPTATIONS PHYSIOLOGIQUES DE LA FEMME À L'EXERCICE PHYSIQUE

PR LOUISE DELDICQUE, UNIVERSITÉ CATHOLIQUE DE LOUVAIN

Les femmes et les hommes présentent de nombreuses caractéristiques anthropométriques et physiologiques spécifiques au sexe, ce qui peut les amener à répondre différemment au stress métabolique induit par l'activité physique. Certaines données scientifiques indiquent qu'il existe une différence inhérente au sexe dans les adaptations à l'exercice d'endurance. À ce titre, les recherches liées au sexe se sont concentrées sur l'utilisation des substrats et le métabolisme musculaire pendant l'exercice. De plus en plus d'évidences indiquent qu'il existe un dimorphisme sexuel dans les propriétés métaboliques du muscle squelettique, ce qui suggère que les réponses métaboliques à l'exercice varient entre les femmes et les hommes. La femme présente ainsi un pourcentage de fibres de type I plus important que les hommes, ce qui favorise une meilleure résistance à la fatigue. D'un autre côté, sa consommation maximale en oxygène est réduite par rapport aux athlètes masculins. Ce qui peut, en partie, être expliqué par une masse ventriculaire et une capacité à transporter l'oxygène réduites. Au niveau pulmonaire également, certaines différences entre les athlètes masculins et féminins ont été mesurées, induisant des adaptations à l'exercice différenciées entre les sexes. Au niveau de l'entraînement de musculation, les différences dues au sexe semblent moins marquées que pour l'entraînement en endurance. Enfin, le cycle menstruel et l'usage de contraceptifs oraux peuvent venir moduler certaines adaptations à l'exercice.

Malgré les preuves croissantes de différences notables entre les sexes, les femmes sont toujours sous-représentées dans la recherche sur la physiologie du sport et de l'exercice par rapport aux hommes. De nombreuses stratégies d'entraînement visant à améliorer les performances sportives n'ont été testées que chez les hommes et non chez les femmes. En raison de cette lacune dans la recherche, les femmes reçoivent actuellement les mêmes recommandations d'entraînement et de nutrition que les hommes, ce qui peut potentiellement les conduire à des performances sous-optimales.



Licenciée en éducation physique, **Louise Deldicque** a poursuivi sa formation par un doctorat en physiologie de l'exercice à l'UCLouvain. Que ce soit lors de son post-doctorat en Ecosse ou en Californie ou à la KULeuven où elle a débuté sa carrière académique, Louise Deldicque s'est intéressé aux mécanismes de régulation de la masse musculaire par l'exercice et la nutrition. De retour à l'UCLouvain, elle y poursuit ses recherches en variant les populations étudiées. Elle y entame des études chez la personne âgée, l'enfant et tout récemment chez la femme.

## GÉNÉRATION Z OU QUELS SONT LES FACTEURS MOTIVATIONNELS QUI VONT FAVORISER LA POURSUITE DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE CHEZ LES JEUNES FILLES D'AUJOURD'HUI : CAS PARTICULIER DU HOCKEY BELGE

PR JENNIFER FOUCART, UNIVERSITÉ LIBRE DE BRUXELLES

Bien qu'il ait toujours été essentiel que les entraîneurs adaptent leur coaching aux caractéristiques des athlètes, cela est plus important aujourd'hui que jamais, car les entraîneurs s'adaptent à une nouvelle génération d'athlètes, appelée la génération Z (Gould et al., 2020). En effet, les recherches indiquent que les jeunes d'aujourd'hui grandissent plus lentement (rapports sexuels plus tardifs, autonomie retardée, ..) et que les filles semblent encore plus concernées avec une tendance plus marquée à être dépendante de leur smartphone et ce alors qu'elles expriment un plus grand besoin de soutien social. Parallèlement, force est de constater que ces dernières années, le nombre de désaffiliations dans les clubs de sport, et plus spécifiquement de hockey, a augmenté pour les adolescentes et ce contrairement aux garçons. Dans la région francophone, la ligue de hockey souligne que 15.86% de jeunes filles se désaffilient en U14 et 26.38% en U19 (Ligue Francophone de Hockey, 2020). Cette présentation mettra en évidence à l'aide de chiffres récoltés au cours d'une enquête réalisée en 2021-2022 sur plus de 500 joueuses de hockey belge, les raisons de cette démotivation et présentera des pistes de réflexion face à ce constat.



**Jennifer Foucart** est psychologue et professeure temps plein à la Faculté des Sciences de la Motricité. Elle y enseigne différents cours de psychologie portant sur la psychologie appliquée y compris la communication professionnelle mais également sur la psychologie du sport. Elle dirige actuellement l'Unité de Recherche en Psychophysologie de la Motricité à la FSM-U.L.B où ses principales thématiques concernent notamment la psychomotricité et la psychologie du sport. Pour ce faire, elle travaille en collaboration avec des partenaires nationaux comme la VUB (Vrij Universiteit van Brussel) et la Ligue Francophone de Hockey (LFH) mais également internationaux comme l'Université de Bukavu

pour les soutenir dans le développement de la recherche et de l'enseignement la psychomotricité en République Démocratique du Congo mais également l'Université de Lausanne pour soutenir le développement de la psychologie du sport en Belgique.

# EXISTE-T-IL UNE DIFFÉRENCE MOTRICE ENTRE FILLES ET GARÇONS DURANT L'ENFANCE ?

ANNE DELVAUX ET PR BORIS JIDOVITSEFF, UNIVERSITÉ DE LIÈGE

## Introduction

Un développement moteur de qualité durant l'enfance est important car il est indispensable à l'acquisition future des gestes spécifiques rencontrés dans les disciplines sportives (Goodway et al, 2019), mais aussi il favorise le développement d'une littératie physique indispensable à l'adoption d'une mode de vie actif sur le long terme (Hulteen et al, 2018 ; Cairney et al, 2019). Une base motrice large favorisera donc l'épanouissement sportif, mais aussi l'acquisition d'un mode de vie sain. A l'inverse, un déficit moteur peut décourager l'enfant et le détourner de toute activité physique peu valorisante. Le risque de sédentarité est alors accru. De nombreuses études montrent qu'il existe à l'adolescence et à l'âge adulte des différences significatives de motricité entre hommes et femmes (Thomas & French, 1985 ; Barnett et al, 2010). Etant donné le rôle important de la motricité dans l'épanouissement sportif et l'acquisition d'un mode de vie actif, il est utile de s'intéresser à l'origine de ces différences, et de voir si elles sont déjà présentes durant l'enfance ou si elles surviennent à la puberté, lorsque la croissance s'accélère chez les hommes et que les différences hormonales provoquent un différentiel physique important. En effet, l'analyse des courbes de croissances montre qu'il existe très peu de différences physiques entre filles et garçons durant la période pré-pubertaire. Qu'en est-t-il des qualités motrices ?

## Qu'est-ce que la motricité

Avant de s'intéresser aux différences entre hommes et femmes, il est important de définir le concept de motricité. La motricité se définit comme l'ensemble des fonctions nerveuses et musculaires qui permettent de réaliser les mouvements. Les mouvements sont souvent classés en deux grandes catégories : il y a d'une part la motricité fine, qui concerne l'exécution des mouvements fins, précis et minutieux réalisés par des petits muscles, et d'autre part, la motricité globale qui permet d'exécuter des mouvements coordonnés et le maintien de l'équilibre. La motricité globale est elle-même souvent subdivisée en sous-catégories de mouvements qui diffèrent d'un auteur à l'autre (Francotte, 2019 ; Lacombe, 2007 ; Hulteen et al, 2018 ; Herrmann et al, 2019). Selon les classifications on retrouve deux ou trois grandes familles de mouvements qui sont associées à des compétences motrices différentes mais complémentaires. On retrouve ainsi le contrôle des objets (CO) qui correspond à des tâches motrice impliquant la manipulation d'un objet avec l'aide des mains et ou des pieds (lancer-rattraper, frappes avec des raquette, shoot, dribble, maîtrise d'une crosse de hockey,...) et la maîtrise corporelle (MC) qui implique des mouvement locomoteurs (marche, course, sauts, quadrupédie, ...) et d'équilibre.

## Existe-t-il des différences de motricité filles-garçons ?

Les nombreuses études qui se sont intéressées aux différences de motricité entre les filles et les garçons montrent que durant l'enfance il existe bien des différences significatives (Barnett et al, 2010 ; Goodway et al, 2010 ; Moser & Reikerås, 2016 ; Matarma et al 2020 ; Bolger et al, 2021). De manière générale on remarque que les garçons présentent un meilleur CO qui se manifeste particulièrement dans les tâches de lancer et de rattraper. Les filles quant à elles présentent une MC légèrement supérieure qui ressort particulièrement dans les tests d'équilibre. Ces différences restent souvent faibles et n'atteignent pas toujours la signification statistique dans toutes les

études. Il est intéressant de remarquer que de manière générale les filles présentent également une meilleure motricité fine (Moser & Reikerås, 2016 ; Kokstejn et al, 2017 ; Matarma et al 2020).

Les études confirment donc qu'il existe bien une différence motrice entre filles et garçons durant l'enfance. Mais quelle est l'origine de ces différences et comment s'installent-elles dans le temps ? Les études semblent s'accorder sur le fait qu'en réalité trois mécanismes interviennent dans le processus de développement moteur : 1) les facteurs individuels ; 2) l'environnement ; et 3) la tâche motrice elle-même (figure 1) (Goodway et al, 2019).

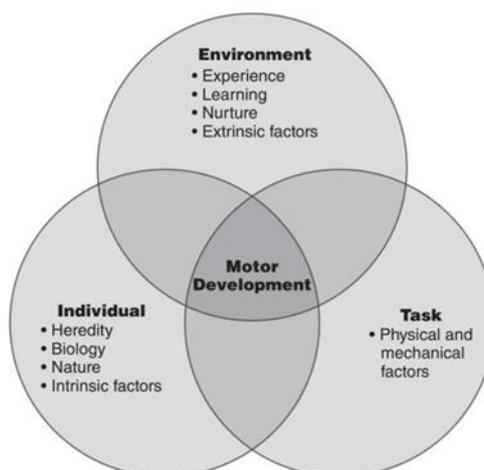


Figure 1 – facteurs influençant le développement moteur de l'enfant (Goodway et al, 2019)

Les études scientifiques montrent également que les différences observées entre filles et garçons ne sont pas figées, mais évoluent avec la croissance. Une étude systématique récente s'intéressant à la motricité globale confirme que les filles présentent des meilleurs résultats dans les tests de locomotion et d'équilibre entre 3 et 8 ans mais, par contre, sont dépassées par les garçons dans la période de 9-10 ans (Bolger et al, 2021). L'étude montre que pour le contrôle des objets les performances sont supérieures chez les garçons à tous les âges. D'autres études révèlent que les filles présentent une nette supériorité au niveau de la motricité fine à 3-4 ans, qui a tendance à se réduire avec le temps (Kokstejn et al, 2017). En fait dès l'âge de 6 mois on observe des différences motrices et comportementales entre filles et garçons (Dinket & Snyder, 2020). Dans cette étude, les auteurs ont observé les comportements des enfants et les interactions des parents dans différentes situations de jeu. Ils ont remarqué que les filles passent plus de temps à manipuler les objets alors que les garçons ont tendance à jouer avec un niveau d'intensité plus élevé. Une autre étude confirme que les préférences de jeu diffèrent entre filles et garçons dans les structures d'accueil de la petite enfance (Early et al, 2010). Ces travaux soutiennent que les facteurs biologiques jouent un rôle important dans les comportements moteurs spontanément adoptés dès la petite enfance et favorisent le phénomène de différenciation motrice (Thomas et al, 1985 ; Dinket & Snyder, 2020). Il existe de subtiles différences intersexuelles au niveau du cerveau qui pourraient expliquer les différences comportementales observées (Zaidi, 2010). Des travaux récents sur la régulation de la croissance et du développement chez les enfants montrent que les filles possèdent une plus grande résilience qui serait d'origine génétique. Les mécanismes impliqués, encore mal compris, ont pour conséquence une meilleure canalisation de leur croissance et pourraient être à l'origine d'une différence comportementale mais aussi de la plus faible mortalité féminine observée à tous les âges (Lejarraga, 2021).

La perception de compétences est une composante psychologique de plus en plus étudiée car elle peut influencer l'engagement ou non dans une activité (Stodden, 2008). Des travaux montrent que les filles ont tendance à rapporter une plus faible perception de leurs compétences par rapport aux garçons (Robinson, 2010). Cette différence est parfois évoquée pour expliquer un niveau d'activité physique supérieur des garçons par rapport aux filles qui pourrait également contribuer aux différences motrices qui s'accroissent avec l'âge. Selon cette théorie, les garçons, qui ont tendance à surestimer leurs compétences s'investissent davantage dans une activité, et cet engagement favorise l'acquisition des habiletés motrices. À l'inverse, les filles qui se perçoivent comme moins compétentes, pourraient se décourager et se désinvestir plus facilement de l'activité. Si les différences biologiques entre filles et garçons permettent d'expliquer certaines différences psychologiques, comportementales et motrices, il est également devenu évident que l'environnement influence également le développement moteur des enfants (Goodway, 2019). L'étude de Dinket et Snyder (2020) montre ainsi que les parents d'enfants âgés de 6 à 9 mois adoptent déjà des comportements genrés en encourageant davantage les garçons dans les mouvements globaux alors que les filles du même âge sont encouragées dans les mouvements plus fins. L'apparition précoce de comportements stéréotypés des adultes aurait un impact non négligeable sur le renforcement d'une motricité qui correspond aux attentes associées au sexe de l'enfant. De telles influences sociales externes peuvent également être amplifiées par l'enfant lui-même qui a tendance à adopter les comportements moteurs qu'il perçoit comme adaptés à son genre. Une étude systématique réalisée par Thomas & French (1985) soutient que les différences observées entre filles et garçons dans la plupart des tâches motrices sont principalement induites par le contexte environnemental et que seules les différences observées pour les situations de type lancer-rattraper sont d'origine biologique. Ces résultats confirment de nombreux travaux attestant que les filles présentent des plus faibles compétences motrices dans les tâches de lancer et de rattraper.

### **Conclusions et conséquences pour la pratique**

En conclusion on peut affirmer qu'il existe bien une différence de motricité entre les filles et les garçons et que celle-ci résulte en partie des différences biologiques mais est également influencée par les expériences motrices et l'environnement socio-culturel dans lequel les comportements stéréotypés des adultes jouent probablement un rôle important. Les données scientifiques sur les différences motrices entre filles et garçons, ainsi que sur leurs origines permettent de dégager une série de recommandations pratiques durant l'enfance :

1. L'éducation motrice doit être envisagée de manière complète aussi bien chez les garçons que chez les filles. Les situations pédagogiques doivent être construites pour permettre la découverte, la répétition et l'apprentissage des grands mouvements fondamentaux et des mouvements sportifs spécifiques.
2. Quel que soit leur sexe, les enfants doivent être encouragés et soutenus dans toutes les activités. La communication visera à développer la confiance et une bonne perception de compétences.
3. En étant conscient des différences motrices l'éducateur/l'enseignant/l'entraîneur veillera à ne pas comparer directement filles et garçons et évitera les commentaires stéréotypés.
4. Une attention particulière sera portée au développement du contrôle des objets et aux activités de lancer-rattraper chez les filles, surtout lorsque celle-ci présentent un déficit.



Licenciée en éducation physique **Anne Delvaux** est depuis plus de 20 ans la coordinatrice du CEReKi. En tant que praticienne, elle possède une grande expérience de l'éducation motrice fondamentale avec les enfants âgés entre 3 et 8 ans. Elle est co-organisatrice du colloque Guy Namurois.

Professeur au département des Sciences de la Motricité à l'Université de Liège, **Boris Jidovtseff** enseigne différents cours sur la théorie de l'entraînement et la psychomotricité. Il est responsable académique du CEReKi (centre d'étude et de recherche en kinanthropologie) et il s'intéresse particulièrement au développement moteur et à la pratique sportive des enfants. Il est également co-organisateur du colloque Guy Namurois.

## Références

1. Barnett, L. M., Van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2010). Gender differences in motor skill proficiency from childhood to adolescence: A longitudinal study. *Research quarterly for exercise and sport*, 81(2), 162-170.
2. Bolger, L. E., Bolger, L. A., O'Neill, C., Coughlan, E., O'Brien, W., Lacey, S., ... & Bardid, F. (2021). Global levels of fundamental motor skills in children: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 39(7), 717-753.
3. Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical literacy, physical activity and health: Toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine*, 49(3), 371-383.
4. Dinkel, D., & Snyder, K. (2020). Exploring gender differences in infant motor development related to parent's promotion of play. *Infant Behavior and Development*, 59, 101440.
5. Early, D. M., Iruka, I. U., Ritchie, S., Barbarin, O. A., Winn, D. M. C., Crawford, G. M., ... & Pianta, R. C. (2010). How do pre-kindergarteners spend their time? Gender, ethnicity, and income as predictors of experiences in pre-kindergarten classrooms. *Early Childhood Research Quarterly*, 25(2), 177-193.
6. Francotte, M. (1999). *Eduquer par le mouvement: pour une éducation physique de 3 à 8 ans* (p. 1). De Boeck.
7. Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. Jones & Bartlett Learning.
8. Herrmann, C., Heim, C., & Seelig, H. (2019). Construct and correlates of basic motor competencies in primary school-aged children. *Journal of Sport and Health Science*, 8(1), 63-70.
9. Hulteen, R. M., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Stodden, D. F., & Lubans, D. R. (2018). Development of foundational movement skills: A conceptual model for physical activity across the lifespan. *Sports medicine*, 48(7), 1533-1540.
10. Lacombe, J. (2007). *Le développement de l'enfant de la naissance à 7 ans: approche théorique et activités corporelles*. De Boeck.
11. Lejarraga, H. (2021). Sex differences in the canalization of child growth and development: An example of genetic regulation. *Archivos argentinos de pediatría*, 119(5), E473-E479.
12. Matarma, T., Lagström, H., Löytyniemi, E., & Koski, P. (2020). Motor skills of 5-year-old children: gender differences and activity and family correlates. *Perceptual and motor skills*, 127(2), 367-385.
13. Moser, T., & Reikerås, E. (2016). Motor-life-skills of toddlers—a comparative study of Norwegian and British boys and girls applying the Early Years Movement Skills Checklist. *European Early Childhood Education Research Journal*, 24(1), 115-135.
14. Pellegrini, A. D., & Smith, P. K. (1998). Physical activity play: The nature and function of a neglected aspect of play. *Child development*, 69(3), 577-598.
15. Robinson, L. E. (2011). The relationship between perceived physical competence and fundamental motor skills in preschool children. *Child: care, health and development*, 37(4), 589-596.
16. Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290-306.
17. Thomas, J. R., & French, K. E. (1985). Gender differences across age in motor performance: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 98(2), 260.
18. Zaidi, Z. F. (2010). Gender differences in human brain: a review. *The open anatomy journal*, 2(1).

## LA DIVERSITÉ ET L'INCLUSION DES GENRES DANS LE SPORT : QUELS ENJEUX

PR GÉRALDINE ZEIMERS, UNIVERSITÉ CATHOLIQUE DE LOUVAIN

La diversité est la quantité de différences au sein d'une unité sociale telle qu'une équipe sportive, un conseil d'administration ou encore une fédération sportive tandis que l'inclusion est la manière dont une personne qui présente une diversité est incluse dans cette unité sociale. La diversité et l'inclusion font partie des enjeux majeurs auxquels le sport et notre société plus largement font face. Bien que ces notions ne se limitent ni aux genres, ni aux femmes, celles-ci sont centrales pour assurer l'égalité entre les sexes dans le sport. En cela, les démarches d'équité constituent une opportunité pour le mouvement sportif de combattre les discriminations sociales et sexuelles.

Malgré la volonté de lutter contre les inégalités dans la pratique et dans le leadership dans le sport, les femmes sont sous-représentées à tous les niveaux – en tant que joueuses, coaches, arbitres, volontaires et dirigeantes. Les derniers chiffres fournis par l'ADEPS sur la base de l'étude EPASS<sup>1</sup> de 2018 confirment que la Fédération Wallonie-Bruxelles n'échappe pas à ce constat global : 29% des membres des conseils d'administrations des fédérations sportives sont des femmes et 23% des coaches sont des femmes. En ce qui concerne la participation, d'autres chiffres de l'ADEPS<sup>2</sup> révèlent que, en 2019, seulement 30,3% des affiliés à une fédération sportive étaient des femmes. Les baromètres Delta 2019 et 2021<sup>3</sup> ont quant à eux démontré peu d'amélioration en matière de représentation des femmes dans la gouvernance des fédérations sportives.

Pourtant, des recherches scientifiques ont notamment démontré que la gouvernance des organisations sportives est améliorée lorsque la diversité fait partie intégrante des débats et des processus de décision. Des études suggèrent précisément que des conseils d'administration équilibrés ont un impact positif sur la performance globale, sur la performance financière, et sur la performance sociale des organisations. Dans le sport, des chercheurs défendent que les femmes apportent des perspectives nouvelles et différentes dans les conseils d'administration et améliorent l'atmosphère des réunions. La représentation des femmes dans les instances dirigeantes crée également un effet de ruissellement menant plus de femmes à travailler dans le monde du sport et insufflant des modèles à suivre pour les plus jeunes (Piggott & Matthews, 2021).

Certaines recherches ont ainsi montré qu'il existe un lien entre la diversité de genre au sein des conseils d'administration des fédérations et la participation de femmes (Gaston et al., 2019). Dans un mémoire réalisé par Alicia Medugno, étudiante en deuxième master à la Faculté des sciences de la motricité de l'UCLouvain, portant sur la diversité de genre dans le sport en FWB, les résultats

<sup>1</sup> <https://plus-sportives.cfwb.be/> consulté le 05/10/2021.

<sup>2</sup> <https://statistiques.cfwb.be/sport/federations-sportives/nombre-daffilies-dans-les-federations-sportives-reconnues-par-la-fw-b/>, consulté le 05/10/2021.

<sup>3</sup> Zintz, T., Zeimers, G., Greimers, D., Scheerder, J., Helsen, K., & Corthouts, J. (2021). Baromètre Delta de la Bonne Gouvernance et de l'Innovation en Sport. Développement du Good Governance & Innovation in Sport Index (GGIS): Résultats du GGIS2. 0 et comparaison avec le GGIS1

Zintz, T., Demeulemeester, C., Scheerder, J., Helsen, K., & Corthouts, J. (2019). Baromètre Delta de la Bonne Gouvernance et de l'Innovation en Sport. Développement du Good Governance & Innovation in Sport Index (GGIS).

montrent que la proportion de femmes et d'hommes au sein des CA est significativement corrélée à la proportion de femmes et d'hommes au sein des pratiquants, des entraîneurs et des bénévoles.

De nombreux enjeux sportifs, sociaux, et managériaux doivent être relevés pour accompagner le changement vers plus d'équité dans le sport. En matière de participation, des stratégies spécifiques instaurant des initiatives pour encourager la pratique du sport féminine sont préconisés mais demeurent encore souvent absentes ou trop limitées au regard des investissements réalisés/des écarts. En matière de bonne gouvernance, plusieurs pistes sont fréquemment étudiées et débattues comme notamment l'instauration de quotas, la limitation des mandats dans le temps, de programmes de formation, ou encore de stratégies de recrutement et d'intégration.



Professeure en management du sport à la Faculté des sciences de la motricité à l'UCLouvain. Diplômée en sciences politiques à l'ULiège, **Géraldine Zeimers** a ensuite réalisé un doctorat en management du sport à l'UCLouvain et à l'UGent. Ses recherches portent sur la gouvernance et les changements sociaux, notamment la diversité et l'inclusion, ainsi que le développement durable dans le sport. Après avoir enseigné à Deakin University (Melbourne, Australie), elle est aujourd'hui professeure titulaire de différents cours sur le sport et la société, l'organisation et la politique sportive en Belgique, le management du sport, et la stratégie des organisations sportives. Elle est membre du centre de recherche LouRIM (centre d'étude en management et organisation) et du groupe de recherche sport Manager

# LES TABLES RONDES

## TABLE RONDE 1 : ÊTRE FEMME ET SPORTIVE DE HAUT NIVEAU

MARIE-ISABELLE LOMBA, LAURENCE RASE, HANNE DE HAES & STÉPHANIE BLOCKX

### MARIE-ISABELLE LOMBA, JUDO

Le judo lui doit beaucoup. Elle fut la première sportive sous contrat avec l'ADEPS de 1996 à 2006. Professeure d'éducation physique elle travaille actuellement à la Cellule Sport de Haut-niveau de l'ADEPS. Son palmarès est énorme puisqu'elle fut médaillée olympique à Atlanta en 1996, elle réussissait ensuite le top 8 aux Jeux de Sydney et fut aussi championne d'Europe en individuelle et à 3 reprises Championne d'Europe par équipe. Il faut ajouter une troisième place au championnat du monde, quelques 38 médailles internationales et 10 titres de championne de Belgique. Son analyse du haut-niveau, sa proximité avec les fédérations en font une vraie experte du sport francophone et plus particulièrement du sport féminin.



### LAURENCE RASE, TAE KWON DO

Athlète professionnelle en taekwondo de 1995 à 2009 (entre autres : Championne d'Europe en 2006, elle gagna le Bronze aux Championnats du monde en 1999 et 2005, 1/4 finaliste JO d'Athènes, Mérite sportif de la Communauté Française de Belgique en 2005. Membre commission des Athlètes du COIB de 2005 à 2013, Secrétaire générale de la Cour belge d'Arbitrage pour le Sport de 2012 à 2013, directrice Topsport de Taekwondo Vlaanderen de 2010 à 2021 et Conseillère auprès du Ministre Wallon des infrastructures sportives depuis 2021.



### HANNE DE HAES, VOLLEY-BALL

Mariée et maman de 3 enfants, Hanne est une ancienne joueuse de volleyball professionnelle. « J'ai eu la plupart de ma formation à l'école de volley à Vilvorde. Après, j'ai joué à Tongres (championne et vainqueur de la Coupe) à Charleroi (coupe), Maribor (Slovénie) et Castellana Grotte (Italie). Depuis mes 17 ans j'ai également été sélectionné pour l'équipe nationale. Après ma carrière sportive j'ai travaillé pour plusieurs sociétés en tant que Marketing Manager. Aujourd'hui j'ai mon propre club de sport et nutrition et j'accompagne les personnes (surtout des mamans) vers un style de vie sain et actif.



## STÉPHANIE BLOCKX, VTT ET RAID AVENTURE

C'est certainement une des sportives les plus complètes de Belgique, c'est peut-être aussi un des palmarès les plus étonnant et pourtant, Stéphanie Blockx qui la connaît à part ses amis, ses élèves et ses patients ? On peut le dire, la discrétion est sa seconde nature. C'est une amie proche de Guy Namurois et de Anne Delvaux.



Médecin généraliste, on la voit sur tous les raids, les courses un peu fun et rarement sans son VTT où elle va partout. « Avec un papa professeur d'éducation physique, je suis tombée dans le chaudron sportif très tôt et j'adorais l'éclectisme dans lequel il nous a éduquée ma sœur et moi. J'ai donc un peu tâté de tous les sports » nous confie-t-elle plutôt réjouie d'avoir pu faire ses choix. « J'ai forcément fait de l'athlétisme et je me débrouillais bien dans les lancers au point que j'ai été championne de Belgique juniore au javelot... au handball, il y avait un transfert évident avec cette discipline et j'ai eu la chance de jouer au Fémina Visé à sa grande époque avec une Coupe de Belgique et quatre titres nationaux à la clef, de merveilleux souvenirs » nous explique-t-elle avec beaucoup de retenue. Depuis des années, elle affectionne particulièrement les raids longue distance et elle fait partie d'une équipe française du top dans cette redoutable spécialité. « Les longues distances conviennent bien aux femmes et j'en croise pas mal » nous dit-elle en relevant par contre la quasi absence de filles dans sa spécialité qui est le VTT. « Certainement une question culturelle et de représentation. Allez chez Décathlon pour acheter un vélo sportif enfant... ceux destinés aux petites filles sont mignons, plein de gadgets mais peu adapté à aller dans les bois comme si c'était réservé aux gamins » note-elle non sans pertinence. « C'est pourquoi j'ai créé à Chaudfontaine une section « filles » au sein de notre club; le *VTT Academy Chaudfontaine* et cela marche du tonnerre tous les samedis matin. Je voulais une section filles pour créer de l'émulation entre nous car à un certain moment les qualités musculaires, certainement pas techniques si on commence tôt, font une différence qui est parfois démotivante dans certaines circonstances » ajoute Stéphanie totalement bénévole au club qui en qualité de médecin constate que certaines spécificités féminines sont parfois ignorées dans la médecine sportive. Elle souligne surtout le poids de la tradition et des a priori. « C'est ce qui explique certainement l'absence de femmes dans certains sports. J'ai vu récemment un superbe documentaire qui passait par l'Iran et l'Inde et montrait un engouement incroyable pour le vélo chez les femmes qui y trouvent un instrument d'émancipation, de liberté » Ajoute Mme la docteure comme disent certains de ses patients, qui est aussi la seule femme belge à posséder un brevet d'état français pour enseigner le VTT. « C'était important de bien se former et c'est une formation qui est pratiquement équivalente à un graduat chez nous, du sérieux donc, mais que du plaisir en stage pratique »

## TABLE RONDE 2 : ÊTRE FEMME ET AVOIR UN POSTE À RESPONSABILITÉ DANS LE SPORT DE HAUT NIVEAU : QUELS SONT LES VRAIS OBSTACLES ?

ANNE ZELER, ANNE RADEMACHER, NICOLE FLAGOTIER & LAURENCE RASE

ALINE ZELER, ENTRAINEURE FOOTBALL

**Interview d'Aline Zeler figure emblématique du football belge pense d'abord à son sport lorsqu'on lui demande d'évoquer le sport féminin.**

*Le contexte n'est pas encore favorable*

« Pour voir le sport féminin performer il faut lui donner de bonnes conditions de travail. S'entraîner uniquement en soirée lorsque plus personne n'a besoin des installations n'est pas une solution. Il faut que, comme les professionnels masculins, les élites féminines s'entraînent en journée. Elles pourront mieux gérer leurs efforts, leur hygiène de vie également puisque les repas et les repos seront plus faciles à programmer. Cela demande évidemment de nombreuses adaptations notamment au niveau de l'enseignement. Il faut permettre des horaires scolaires adaptés aux élites dès les catégories d'âge par exemple. »



*L'entraînement des filles n'est pas celui des garçons*

« Les spécificités de l'entraînement des filles doivent être prises en compte. Au niveau de l'approche mais aussi au niveau des particularités physiologiques qui ont des conséquences notamment sur la programmation et la préparation physique. Il y a une plus grande variabilité dans la forme et la disponibilité physique chez les féminines. »

*L'aspect financier doit lui aussi être professionnalisé*

« La fédération en demande aujourd'hui beaucoup aux clubs. Mais l'aspect financier est important et difficile à gérer. Pour permettre aux équipes féminines de générer des sommes à investir, il faut que les grands clubs jouent le jeu. La part réservée au féminines doit augmenter. Les responsables du marketing doivent aussi être compétents. On demande aujourd'hui des diplômés pour entraîner à n'importe quel niveau mais les autres aspects doivent aussi se professionnaliser. »

*Un équilibre doit être trouvé entre l'investissement « équipe » et « encadrement »*

« Quand une équipe de Super League vit avec 500000 € il est important que cette somme soit ventilée entre les joueuses et un encadrement technique et administratif de qualité. En Hollande c'était le double mais un coach et un manager étaient professionnels. Ce qui change complètement la donne. Pour faire correctement son travail et faire progresser son équipe et son sport, un coach qu'il soit féminin ou masculin a absolument besoin de temps. Un bon entraîneur doit « manager » toute une série d'aspects et cela prend un temps qui dépasse très largement celui passé en training sur le terrain. »

### *Tout le monde compte sur les autres*

« La Fédération demande beaucoup au clubs, les clubs attendent de la fédération. Il faut essayer de structurer pour générer se propres ressources. Même dans les grands pays du football comme les Etats unis il a fallu batailler pour générer des ressources et voir le statut des joueuses rejoindre celui des joueurs. Et cela alors qu'elles ont gagné quatre coupes du monde. Une prime de qualification dans un grand championnat doit être la même pour une équipe féminine ou masculine. Enfin la Pro League doit prendre le problème à bras le corps et mettre ses ressources logistiques également au service des féminines. L'idéal serait que de grandes marques s'intéressent au football féminin et y injectent de l'argent. Un cycle vertueux pourrait s'installer avec l'intérêt du public. »

### ANNE RADERMACHER, PRÉPARATRICE PHYSIQUE

*Licenciée en éducation physique et préparatrice physique depuis 15 ans en tennis de table et en football (Standard section féminine puis Sporting de Charleroi section féminine).*

### **Interview de Anne à propos du sport féminin.**

Engagée depuis plus de quinze ans dans la préparation physique pour les footballeuses de haut niveau, c'est cet aspect des choses qui lui vient directement à l'esprit.



### *Infernal pour les femmes*

« Le sport au féminin est infernal pour toute une série de raisons. La première est certainement qu'il n'y a un espace pour les filles lorsque le sport masculin laisse la place... Une footballeuse de haut niveau s'entraîne au minimum quatre fois par semaine mais la plupart du temps elle ne peut le faire qu'en fin de journée. »

### *Cette mise « à la marge » a de nombreuses conséquences.*

« Imaginez qu'une fille doit placer ses entraînements en fin de journée mais dans un emploi du temps soit d'étudiante soit de travailleuse. Le professionnalisme n'existe quasiment pas dans le football belge. En pratique la sportive doit se nourrir pour être efficace à l'entraînement de 19h00 (au plus tôt). Les installations sont disponibles quand toutes les équipes d'âge ont terminé ! Il convient encore de se nourrir avant la nuit et le repos. Soit, la plupart du temps, manger dans une voiture en venant à l'entraînement et manger dans la voiture en repartant ! Sachant qu'au Standard, par exemple, certaines joueuses viennent d'Anvers ou de Hollande. Au niveau de la plus haute division belge les clubs masculins n'offrent en général pas de vestiaires spécifiques à leur équipe féminine qui doivent régulièrement partager leur vestiaire. Les conséquences de l'ensemble ces contraintes sur la vie familiale ou personnelle des athlètes sont énormes alors qu'il ne s'agit pas pour elle d'un gagne-pain. »

### *Evolution lente voire recul*

« En une quinzaine d'années il y a eu peu d'évolution. Du point de vue de l'encadrement technique et physique il y a sans doute eu des avancées. La préparation physique a maintenant montré son apport significatif en terme de résistance à la fatigue, et de prévention des blessures. Du point de vue des infrastructures, de la spécificité des installations et des moyens il n'y a guère eu d'avancée.

L'épisode Béné-League a suscité de l'espoir mais le « soufflé » est retombé après trois ans. Le professionnalisme qu'on annonce depuis plus d'une décennie se fait attendre. »

### *Spécificité de l'entraînement physique au féminin*

« La première force d'une coache féminine est sa présence dans le vestiaire elle est au cœur du groupe et c'est indiscutablement un plus et cela permet à l'encadrement d'être en phase. Le ressenti également des variations hormonales liées au cycle féminin qui ont une influence sur l'entraînement et sur la gestion de la préparation. La plupart des clubs insistent sur l'utilisation des « datas » et ont en général un partenaire commercial dans ce domaine. L'utilisation des données recueillies est très difficile par le fait des variations évoquées. Le travail de traitement est assez lourd et les résultats pas toujours pertinents dans ce contexte. Ce travail est un « plus » demandé par les clubs mais rarement rémunéré à sa juste valeur. »

### *Des anecdotes significatives ...*

« Difficile d'imaginer un président de club masculin qui désire que ses joueurs soient tous coiffés de la même façon. Le président d'un club de haut niveau a pourtant suggéré que toutes les joueuses de son équipe se laissent pousser les cheveux et portent une queue de cheval ! Difficile d'imaginer également que des footballeurs seniors masculins doivent partager les vestiaires avant leur entraînement avec des U12 qui terminent le leur. C'est pourtant ce qui est parfois arrivé à une équipe féminine qui dominait le championnat de Belgique... Difficile d'imaginer que des entraînements de joueurs de l'élite soit régulièrement programmés à 20h30 comme cela a été le cas pour des joueuses de pointe de la Super League belge. Ces anecdotes parmi de nombreuses autres mettent clairement en évidence les progrès que le sport féminin mérite. »

### NICOLE FLAGOTHIER, ENTRAINEURE JUDO

*Ancienne judokate de haut niveau (-56kg puis -52kg).  
Vice-championne du Monde et participante aux jeux  
Olympiques de 1992 ; aujourd'hui entraîneure de judo  
professionnel : responsable des U21 U23 à la  
Fédération Francophone Belge de Judo*



### **Interview de Nicole à propos du sport féminin.**

*Il y a encore des progrès à faire.*

Nicole évoque directement une évolution positive du sport féminin tout en ajoutant directement qu'on a encore une grande marge de progression :

« Le sport, le judo particulièrement a beaucoup évolué au cours de ces trente dernières années et la période où je terminais ma carrière de compétitrice. Ce qui me frappe d'abord c'est que l'on a arrêté de comparer. A l'époque on disait volontiers que le judo féminin c'était facile par rapport au masculin. Aujourd'hui on a tendance à juger les performances féminines sans les comparer à celles des hommes. Les médias suivent cette tendance mais on est encore loin de la parité dans l'intérêt ou la couverture ... »

*Entraîner les filles ou les garçons : c'est différent.*

Pour entraîner les filles, il ne s'agit pas simplement de « copier-coller » les pratiques ancestrales.

« J'estime qu'entraîner des filles c'est très différent au niveau de l'approche. Mon caractère et mon franc-parler s'accommodent du rapport avec les garçons avec qui on n'hésite pas à parler « cash ». Mais j'aime aussi beaucoup entraîner les filles avec lesquelles l'approche doit en général être plus fine. Il faut généralement les aborder plus en douceur et moins de front. Il n'y a pas de règle absolue : certaines filles préfèrent un entraîneur masculin mais certains garçons apprécient aussi une coache. Ce qui est très important, pour plusieurs raisons, c'est qu'une partie au moins du staff qui encadre une équipe de fille soit féminin. »

*Un déficit de présence féminine persiste dans le sport.*

Le sport féminin rentre les mœurs mais l'encadrement est toujours majoritairement masculin

« Il est arrivé que je sois la seule encadrant une équipe féminine lors de championnats internationaux juniors. J'ai la chance d'évoluer comme professionnelle grâce à mon emploi à la Fédération Francophone de judo, mais c'est une situation très rare, je n'ai pas connaissance d'employée à temps plein dans un club par exemple. Le statut de semi-professionnelle est le maximum que la plupart des entraîneuses peuvent revendiquer. Mais le déficit de dirigeantes à des postes clés me semble aussi à relever. »

*Les futures évolutions du sport sont liées à l'enseignement*

Nicole est par ailleurs convaincue que toutes les évolutions futures du sport seront conditionnées à l'éducation et plus particulièrement à l'enseignement.

« D'un point de vue culturel le sport n'a pas la même place chez nous que chez certains de nos voisins comme la Hollande par exemple. Il suffit de comparer les résultats aux Jeux des deux pays qui sont comparables au niveau de la population. C'est dans un cadre scolaire institutionnel que les évolutions doivent naître. Que ce soit dans une perspective de sport féminin mais aussi d'un point de vue plus global. Lutter contre l'oisiveté, améliorer la santé, mais aussi susciter une réflexion sur l'activité physique dans sa globalité ne peut se faire sans une prise de conscience politique des enjeux. Et du rôle que l'enseignement doit y jouer. »

## TABLE RONDE 3 : PRÉFÉRENCES SPORTIVES CHEZ LA FEMME

SANDRINE SEYEN & STÉPHANIE BLOCKX

Près de la moitié des 7000 participants de l'édition 2022 aux 15 km de Liège Métropole sont des femmes. Une parité « record » de 45% femmes contre 55% d'hommes qui confirme la tendance à l'augmentation observée depuis plusieurs années dans les joggings. En réalité les activités de type Je Cours Pour Ma Forme (JCPMF) proposent des entraînements en course à pied dans une approche « sport pour tous », conviviale et non compétitive qui semble davantage répondre aux préférences d'un public féminin qui ne cherche pas prioritairement la performance. JCPMF décomplexe en proposant des groupes débutants dans plusieurs provinces de Belgique, dont plus de 60 communes de la province de Liège. Les plans d'entraînements sont adaptés aux différents niveaux de participants. Les motivations des femmes pour la course à pied sont aussi nombreuses et diverses qu'il existe de femmes dans ce sport. Notons que la catégorie des jeunes mamans de 30 40 ans est la plus représentée. Celles-ci recherchent une activité proche du domicile, peu onéreuse en temps et efficace sur la santé.



### SANDRINE SEYEN :

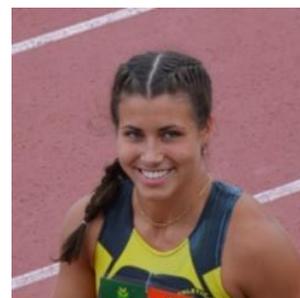
Passionnée de course à pied et de trail, Sandrine est responsable du Club Zatopek Academie Liege. Mais c'est surtout partager sa motivation et son expérience, encadrer dans la bienveillance et être un modèle pour les autres femmes qui lui permettent de s'épanouir encore plus dans ce sport.

## DÉBAT FINAL : LES COMBATS FÉMINISTES QUI FERONT PROGRESSER LE SPORT ET LA SOCIÉTÉ

CASSANDRE EVANS, ANNE ZELER, ANNE RADEMACHER, NICOLE FLAGOTIER, LAURENCE RASE, MARIE-ISABELLE LOMBA, LAURENCE RASE, HANNE DE HAES, STÉPHANIE BLOCKX

CASSANDRE EVANS, ATHLÈTE DÉCATHLONNIENNE

Mi-août 2020, Cassandra Evans, étudiante en kiné, entrait dans l'histoire de son club d'athlétisme de Huy en devenant la première athlète à y ramener un titre national conquis en « Toutes catégories ». 44m24 au javelot pour celle qui du haut de ses 18 ans, était encore



junior et donc Espoir sportif internationale Adeps et LBFA, grâce à ses 5191 points au pentathlon. Elle a terminé en 2019 dans le top 40 mondial chez les juniores. Cassandra s'est également attaquée au décathlon, épreuve réservée aux hommes, elle se demande bien pourquoi... Pas sept, mais bien dix épreuves au menu. L'épreuve est évidemment extrêmement rare dans les calendriers. Les épreuves supplémentaires (surtout la perche, moins le disque et le duo 100/400 qui remplace sur 200), plus le changement "800 qui devient 1500", y sont pour quelque chose "C'est une façon assez sympa et c'est bien pour l'égalité hommes/femmes de terminer la saison par ce genre de compétition", expliquait Vincent Delcros son entraîneur. C'était juste avant le confinement et la sociétaire du Huy AC a battu le record de Belgique « toutes catégories » du décathlon féminin. Une épreuve clairement peu pratiquée, mais diverses statistiques donnent du lustre à ce beau fait d'arme de l'athlète :

Il s'agirait de la 2<sup>e</sup> meilleure performance mondiale de tous les temps chez les juniores (le record appartiendrait à une Française avec 6935 points). Et un top 40 mondial de tous les temps en toutes catégories.