

Toute Sport!

# Sommaire

Laura Flessel . . . . .	5
Miren Bengoa. . . . .	7
Annie Guilberteau . . . . .	9
La FNCIDFF, en quelques mots... . . . .	13
<b>Introduction . . . . .</b>	<b>16</b>
<b>I. Les freins à la pratique sportive . . . . .</b>	<b>19</b>
Description des freins . . . . .	19
Paroles d'expert·e·s . . . . .	29
Zoom sur les diagnostics de territoire . . . . .	31
Conclusion . . . . .	34
<b>II. Porter l'esprit TouteSport . . . . .</b>	<b>39</b>
Surmonter les freins à la pratique sportive . . . . .	39
Les ateliers . . . . .	50
La rencontre de Paris . . . . .	51
Faire la promotion de la pratique sportive des femmes . . . . .	53
Utiliser d'autres leviers en complément du sport pour favoriser l'insertion . . . . .	58
Paroles d'expert·e·s . . . . .	61
Conclusion . . . . .	63
<b>III. Conséquences du projet . . . . .</b>	<b>69</b>
Mobilisation contre les inégalités territoriales et sexuées . . . . .	69
Effets positifs sur la vie des participantes . . . . .	70
Conclusion . . . . .	75
<b>Remerciements . . . . .</b>	<b>82</b>



# Laura Flessel

## Ministre des Sports

Le sport peut révéler le meilleur d'un individu.

J'en ai toujours été convaincue en tant que sportive, et je le suis d'autant plus aujourd'hui, alors que je vais à la rencontre des Français, partout sur le territoire, depuis plus d'un an désormais.

Je sais ce que le sport peut apporter, en termes d'estime de soi, de bien-être, de réappropriation de son corps.

J'ai rencontré plusieurs femmes qui ont construit et bénéficié du projet « TouteSport », en mars dernier. J'ai entendu leur retour d'expérience, et j'ai vu combien le sport avait changé leur quotidien, leur rapport à elles-mêmes, à leur entourage, à leur quartier... J'ai entendu les mots « confiance en soi », « plaisir », « autonomie », « prise de responsabilité ». Des mots qui font chaud au cœur.

Je tiens à saluer l'action de la fédération nationale des centres d'information sur les droits des femmes et des familles (FNCIDFF) qui a entrepris ce projet construit pour des femmes et par des femmes.

Au-delà de l'incitation à la pratique d'activités physiques et sportives en tant que telle, je suis sensible à l'attention portée au sport comme vecteur d'insertion sociale, et je remercie la fédération nationale des CIDFF de faire de l'insertion professionnelle le thème principal de ce colloque.

C'est pour moi une priorité de ma feuille de route que de proposer une pratique d'activité physique et sportive régulière aux publics qui en sont le plus éloignés. La conférence permanente du sport féminin, que j'ai installée le 5 septembre dernier, doit travailler sur cet axe de développement.

Par ailleurs, je me suis fixée comme objectif de développer l'offre sportive dans les territoires qui en sont les plus éloignés : les quartiers prioritaires de la politique de la ville et les zones rurales.

Parce que l'accès au sport doit être une possibilité garantie à chacune et chacun, où qu'il vive. Je suis attentive au bilan de votre projet actuellement conduit sur 7 territoires. Il a pour moi vocation à être démultiplié et à être intégré dans ce programme.

Je tiens également à souligner le travail en profondeur conduit par le projet « TouteSport » sur les freins à la pratique sportive, en faisant intervenir les participantes à la construction de leur activité, en fonction de leur budget, de leur disponibilité, de leur santé. La pratique d'un sport s'adapte nécessairement aux besoins et contraintes de chacun.

Je tiens également à féliciter « TouteSport » pour l'obtention du label « Sexisme pas notre genre » délivré par le Secrétariat d'État chargé de l'Égalité entre les femmes et les hommes en 2017.

Le 15 mars dernier, j'ai lancé une grande campagne visant à lutter contre toutes les formes de discriminations dans le sport. Cette campagne « Ex Aequo, parfois l'égalité est une victoire » valorise le sport comme un lieu d'intégration, d'acceptation, de bien vivre ensemble, avec une réelle égalité d'accès à la pratique.

Je vous remercie de contribuer à porter ce beau message.

Laura FLESSEL  
Ministre des Sports



# Miren Bengoa

**Déléguée Générale, Fondation CHANEL**

Aujourd'hui en France, le taux de pratique sportive chez les femmes est quasi identique à celui des hommes. Néanmoins, hommes et femmes n'ont pas le même usage du sport. Que ce soit en termes de discipline, de temps passé ou de géographie, les pratiques sont particulièrement différenciées.

On constate que certaines femmes cumulent les obstacles les empêchant de s'engager dans une activité sportive : situation familiale difficile (garde d'enfants, aidante auprès de leurs parents, éloignement géographique...) et occupation professionnelle précaire. Dès l'adolescence déjà, invoquant des raisons variées (manque de temps, manque d'offres ou de créneaux horaires, mauvaise ambiance...) les femmes fréquentent de moins en moins les stades et les autres infrastructures sportives.

Pourtant, le sport possède de multiples vertus. Véritable levier d'insertion sociale et professionnelle, il a le pouvoir de faire tomber les barrières psychologiques, sociales et de genre, il enseigne le leadership et renforce la confiance en soi. C'est donc un atout et un moteur certain pour l'empowerment des femmes.

La Fondation CHANEL a choisi de travailler sur ces questions en privilégiant une approche intégrée. C'est-à-dire qu'elle soutient des projets prenant en compte la globalité des enjeux qui touchent les femmes. En cela, le projet TouteSport, porté par la structure experte qu'est la FNCIDFF, répondait à cette exigence.

En outre, sur ces questions, les actions expérimentales sont très importantes car elles permettent de documenter l'existant et de développer des bonnes pratiques. TouteSport a illustré cette dimension en alliant une étape de diagnostic des territoires, réalisée directement par les participantes, à l'initiation ou la reprise d'un sport.

Les résultats ont été à la hauteur des attentes et le projet a rencontré un véritable succès, tant parmi les femmes participant

au programme que les structures partenaires et les organismes institutionnels.

Notre appui en phase d'élaboration et sa reconnaissance finale lors de la restitution du projet au Ministère des Sports en mars dernier consacrent le travail formidable mené par les équipes de la FNCIDFF et des CIDFF.

Miren Bengoa,  
Déléguée Générale, Fondation CHANEL



# Annie Guilberte

**Directrice générale, FNCIDFF**

Dans le cadre de la mission d'intérêt général qui leur est confiée par l'État, les CIDFF ont pour objectif de favoriser l'autonomie personnelle, professionnelle et sociale des femmes. Afin de développer leur autonomie individuelle, la plupart des CIDFF travaillent sur l'accompagnement des femmes vers l'emploi.

La Fédération nationale des CIDFF souhaitait pouvoir expérimenter et développer de nouvelles pratiques d'insertion, explorer d'autres pistes d'autonomisation. Cela fait maintenant plus d'une décennie que nous envisageons d'intégrer le sport dans les outils d'accompagnement des femmes vers l'emploi. En effet, nous étions convaincu-e-s au sein de notre fédération que la pratique sportive des femmes pouvait être un levier en faveur de l'égalité femmes - hommes et permettre à ces dernières de développer leur autonomie sociale et professionnelle, leur émancipation ainsi que leur appropriation de l'espace public.

Après quelques rencontres avec différents partenaires, nous avons enfin eu l'opportunité de lancer cette expérimentation grâce à l'engagement de la Fondation CHANEL.

Nous avons donc construit le projet TouteSport, rédigé les lignes de déroulé pédagogique, créé des outils, une méthodologie, ainsi que des indicateurs de résultats. Avec l'appui des 7 CIDFF impliqués dans ce projet (Eure, Limousin, Nord/Roubaix-Tourcoing-Marcq, Oise, Rhône, Seine-Saint-Denis, Vendée), ce sont plus de 70 femmes qui ont pu bénéficier d'un accompagnement. Elles ont été sensibilisées non seulement aux bienfaits du sport mais également sur la place des femmes et des hommes dans le domaine sportif et professionnel.

Nous attendions beaucoup de ce projet en termes d'engagement des femmes dans la pratique d'une activité sportive. Mais les résultats sont allés au-delà de tout ce que nous avions dans nos objectifs. Ces femmes se sont investies dans le projet, elles ont

réalisé des diagnostics de territoire, organisé des manifestations, rencontré des élu·e·s, participé à des événements sportifs.

Certaines ont repoussé toutes leurs limites pour venir rencontrer les équipes des CIDFF, s'organiser pour faire garder leurs enfants, s'autoriser à prendre du temps pour elles. Elles ont pris ou repris confiance en elles et réussi à franchir certaines étapes qui leur semblaient inaccessibles avant d'intégrer cet accompagnement.

Alors, même si ce recueil marque avec le colloque du 21 juin 2018 la fin du projet TouteSport, nous savons qu'il va continuer à vivre au travers de ces femmes et des professionnelles qui les ont accompagnées. Elles vont continuer à porter les valeurs de ce projet, les transmettre autour d'elles et contribuer ainsi à faire vivre l'esprit TouteSport !

Quant à la Fédération nationale des CIDFF, nous considérons d'ores et déjà cette action comme le début d'une aventure que nous pourrions poursuivre dans l'intérêt du plus grand nombre de femmes, au bénéfice de toutes et tous, pour cheminer vers l'égalité femmes-hommes, et de la lutte contre les stéréotypes.

Annie GUILBERTEAU  
Directrice générale de la FNCIDFF



TouteSport!

# La FNCIDFF, en quelques mots...

La FNCIDFF - Fédération nationale des CIDFF assure la direction de la fédération nationale des CIDFF, créée en 1972 à l'initiative des pouvoirs publics.

Les 106 Centres d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF) répartis sur l'ensemble du territoire, ont pour mission d'informer les femmes sur leurs droits, de favoriser l'autonomie sociale, personnelle et professionnelle des femmes et des familles en les accompagnant dans tous les domaines de la vie quotidienne : en particulier l'emploi, la lutte contre les violences sexistes, la vie familiale et le soutien à la parentalité, la conciliation des temps de vie, la santé...

Ils sont composés d'équipes pluridisciplinaires (juristes, conseiller-e-s en insertion professionnelle, psychologues, médiatrices familiales, etc.).

Les CIDFF conduisent leur activité avec un large partenariat associatif et institutionnel local. Ils travaillent en étroite collaboration avec les services déconcentrés de l'État (dont ceux du Service des Droits des Femmes et de l'Égalité), les collectivités locales et territoriales.

Chaque année les CIDFF accueillent, informent et accompagnent plus de 500 000 personnes, en majorité des femmes. Le soutien à l'insertion professionnelle est devenu une compétence essentielle de notre fédération. La FNCIDFF expérimente des projets innovants qui ont pour objectif de favoriser l'insertion sociale et professionnelle des femmes. C'est dans ce cadre que nous vous présentons, dans cet ouvrage, le projet « TouteSport ! ».





# Introduction

## UN DOUBLE CONSTAT

Le projet « TouteSport ! » part d'un double constat fait par les Centres d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF) qui interviennent dans les quartiers « politique de la ville » concernant les femmes qui y résident :

- Elles sont nombreuses à y rencontrer des difficultés d'accès à la citoyenneté, à l'insertion sociale et professionnelle,
- Elles sont peu à avoir une pratique sportive.

Le sport pouvant être un vecteur d'insertion sociale et professionnelle, la Fédération nationale des CIDFF (FNCIDFF) a fait le pari que l'accès à la pratique sportive pourrait permettre de lever bon nombre de freins rencontrés par ce public et a mis en place le projet « TouteSport ! », en collaboration avec les CIDFF de l'Eure, du Limousin, du Nord/Roubaix-Tourcoing-Marcq, de l'Oise, du Rhône, de Seine-Saint-Denis et de Vendée.

Ainsi, à partir d'une méthodologie et d'outils construits par la FNCIDFF (plaquette de sensibilisation, diagnostic des freins et de l'offre sportive locale, questionnaires...), ces CIDFF ont mobilisé plus de soixante-dix femmes résidant dans les quartiers de sept villes différentes : Évreux, Limoges, Roubaix, Nogent-sur-Oise, Vaulx-en-Velin, Aubervilliers et La Roche-sur-Yon.

## DES PROFILS TRÈS DIFFÉRENTS

Les femmes mobilisées ont entre 25 et 60 ans. Certaines sont en recherche de formation ou d'emploi, une partie d'entre elles est en situation de monoparentalité et quelques-unes sont reconnues handicapées. Elles ont fait part de motivations différentes et multiples à rejoindre ce projet, depuis des préoccupations liées à la santé physique ou mentale, jusqu'au besoin de lien social et de rencontres.

Elles ont des profils variés, mais sont rassemblées par leur volonté et leur motivation. Elles ont choisi de participer à une action collective, pour leur bien-être, pour leur santé et pour la promotion du droit des femmes à disposer d'elles-mêmes.

Pendant plus d'une année, sept groupes de femmes se sont réunis pour mener l'action « TouteSport ! » et permettre ainsi de favoriser la pratique sportive des habitantes des vingt-cinq quartiers « politique de la ville » couverts par le projet.

## UN DIAGNOSTIC RÉALISÉ PAR LES FEMMES

Les femmes ont participé à des ateliers de réflexion animés par les professionnelles des CIDFF et leurs partenaires sur différentes thématiques :

- Les bienfaits et les valeurs du sport,
- La diversité des pratiques sportives et des lieux de pratiques,
- La place des femmes et les inégalités dans le monde du sport.

Ces participantes ont réalisé un diagnostic de territoire qui leur a permis de localiser les infrastructures sportives, de connaître l'ensemble des activités proposées à proximité mais aussi de prendre conscience de l'occupation genrée des lieux de pratique. Plusieurs groupes ont pu faire des initiations à différents sports, ce qui a renforcé leur motivation.

Après avoir détaillé les différents freins à la pratique sportive dans leur quartier de façon individuelle et collective, elles ont formulé des propositions très concrètes pour lever ces difficultés.

À partir de cet état des lieux et de leurs besoins et envies, les sept groupes ont défini avec l'appui des CIDFF un plan d'actions visant à pratiquer une activité sportive régulière pendant l'année scolaire 2017-2018, pour la plupart de façon collective.

Tout au long de ce recueil, nous expliquerons les différentes étapes de l'intégration de la pratique sportive par les participantes au projet « TouteSport ! ».





# I. Les freins à la pratique sportive

## Description des freins

Les participantes ont mentionné dans leur diagnostic des freins multiples allant du problème de confiance en soi à l'accessibilité des infrastructures et l'articulation des temps.



### Corps/Confiance en soi

« Je suis hésitante à faire des activités sportives avec des hommes. »

« Je me sens plus à l'aise avec des femmes en groupe pour certains sports. »

« Toute seule, je manque de motivation. »

« C'est difficile de se rendre à une activité sans le CIDFF. »

« J'ai peur de montrer mon corps en tenue de sport. »

« Faire du sport quand on est en surpoids c'est difficile, surtout à cause du regard des autres. »

« J'ai peur de faire du sport devant les autres. »

« À partir d'un certain âge, c'est difficile de se sentir à l'aise dans un club de sport, à la piscine... »

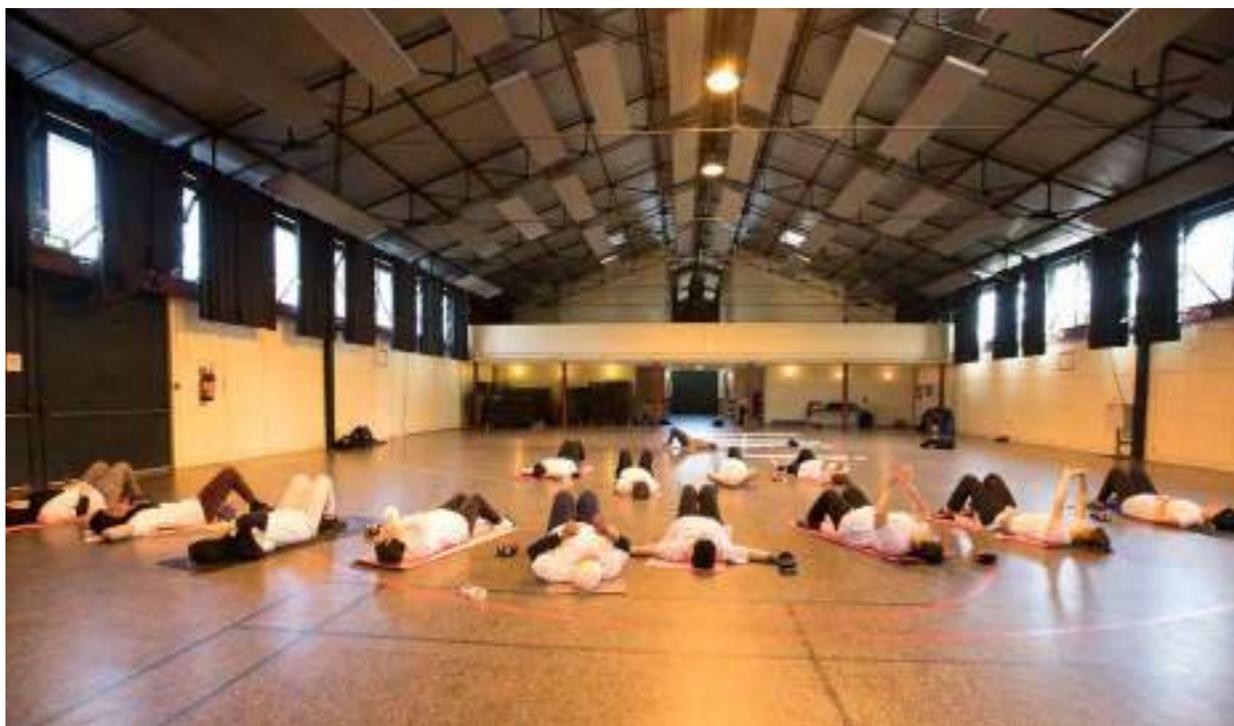
« J'ai peur de montrer mon corps, mes rondeurs. »

« Je suis pudique et par exemple, la natation, j'ai du mal. »

« J'ai peur de me ridiculiser devant les autres. »

« J'ai peur de ne pas arriver à faire du sport. »





## INJONCTIONS SOCIALES ET SEXUÉES

Ces freins sont liés à la présence des hommes et aux normes de genre/apparence.

Le corps des femmes, y compris dans le sport, est toujours ramené à sa dimension esthétique.

Trop rondes, trop âgées ou trop pudiques, la plupart des participantes ont exprimé leur mal-être face à leur corps et à l'idée de le montrer. Retenues par les « J'ai peur » et « Je n'ose pas », le premier frein à lever pour elles a été celui de la confiance en soi.

Les actions en non-mixité peuvent être un point de départ pour favoriser la pratique sportive de ces femmes avant de leur proposer une pratique en groupe mixte, lorsqu'elles seront plus à l'aise avec leur corps et plus confiantes en leurs capacités.



## Offre/Accessibilité

« Souvent les sports sont accessibles à tous mais certains sont réservés aux hommes. »

« C'est compliqué de se déplacer quand on a une voiture prise par le mari pour travailler. »

« Je ne connais pas les sports ou clubs de la ville, ni même du quartier. »

« Je ne savais pas qu'il y avait des aides pour faire du sport. »

« Certains sports sont peut-être pour les hommes et d'autres pour les femmes. »

« Je m'interdis d'emblée certains sports (salle...) parce que je pense que c'est trop cher. »

« Certaines salles véhiculent une image ou un physique à tenir. »

« Chez moi, c'est trop éloigné des endroits où faire du sport. »

« Il est difficile de se déplacer le soir dans mon quartier car les bus s'arrêtent à 20 h 30. Cela empêche d'aller à des activités sportives en soirée, d'aller voir des matchs... »

« Parfois, le transport peut prendre beaucoup plus de temps que quand on a une voiture. »

« On a peur de sortir seule pour marcher, courir ou faire du vélo dans certains lieux. »

« L'aquabike, l'aquagym, c'est trop cher pour les personnes au RSA. »

« Les licences sont chères et parfois il n'est pas possible de payer en plusieurs fois. »

« On a un seul salaire pour cinq personnes donc je ne peux pas faire des activités trop coûteuses. »





## Comment pratiquer un sport quand on ne peut pas s'y rendre ?

Manque de transports en commun, problème de sécurité, coûts trop élevés ou infrastructures monopolisées par des hommes, les participantes se sont retrouvées confrontées à des problèmes d'offre et d'accessibilité.

Ces difficultés mettent en lumière la persistance des stéréotypes sur le sport, en tant que pratique exclusivement masculine.

Les femmes ne trouvent pas leur place dans l'espace public.

Le budget des collectivités dédié aux infrastructures sportives profite davantage aux hommes car les équipements ne sont pas pensés et conçus pour une pratique égalitaire.

Ces freins relèvent donc de l'accessibilité aux infrastructures et sont également liés à la socialisation différenciée entre les femmes et les hommes par rapport au sport.



## Articulation des temps/ Partage des tâches au sein du couple

« C'est impossible de pratiquer des activités avec des enfants. »

« Il manque des places dans les structures de garde. »

« J'ai envie de faire du sport, mais je n'ai pas le temps car je dois m'occuper de mes enfants, des tâches ménagères, des papiers... »

« Les journées sont ponctuées par les trajets maison école, les tâches ménagères ou les rendez-vous médicaux pour nous et nos enfants. »

« Seules et sans travail, on est submergées par les tâches ménagères, les enfants. »

« En soirée, il faut gérer la famille et j'ai peur de sortir la nuit. »

« Les cours pour adultes sont tard le soir. »

« Quand on a des enfants en bas âge, il est difficile de les faire garder lorsque l'activité sportive est en soirée. »

« Étant seule avec mes enfants, je ne connais personne pour les garder. »

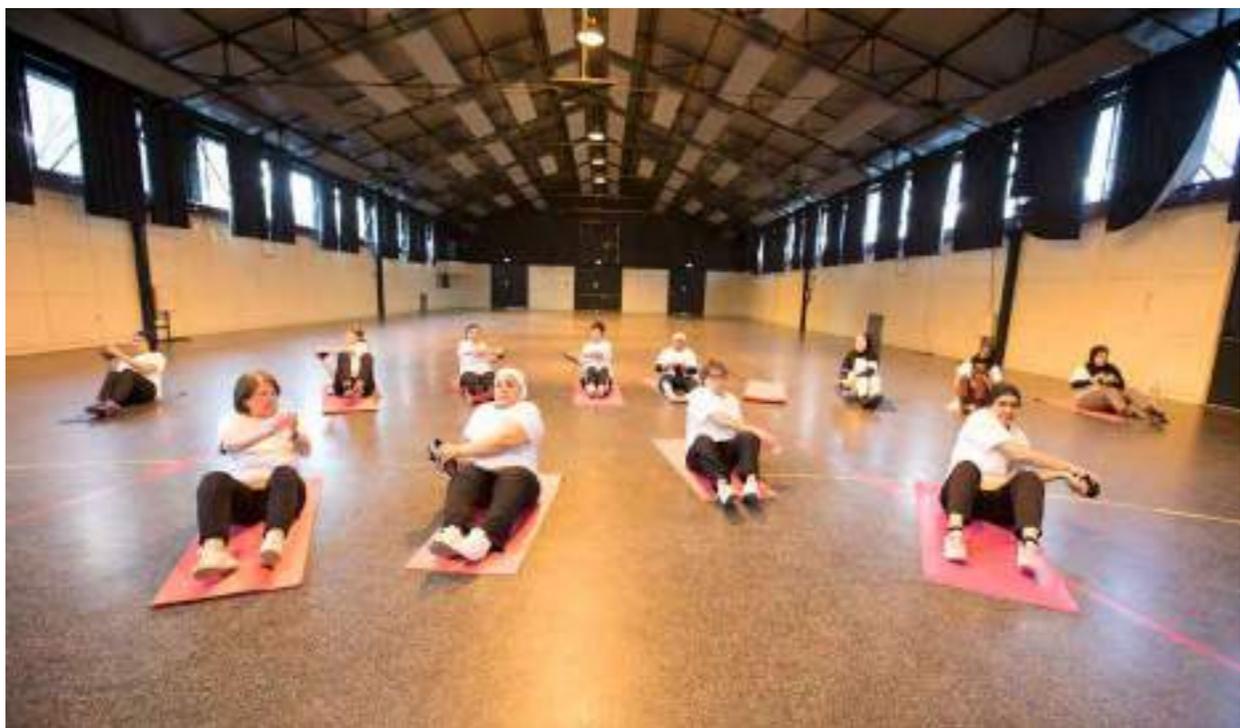
« Mes quatre enfants sont trop jeunes pour rester seuls le soir. »

« J'avais envie de faire de l'escalade mais c'est uniquement le soir. J'ai même payé une fois mais je n'ai pas pu y aller car je suis seule avec ma fille. »

« Le coût de l'adhésion et du matériel est trop élevé, d'autant plus que le sport, c'est en priorité pour mes enfants ou mon mari. »

« Je suis en recherche d'emploi, je n'ose pas m'engager sur des activités en journée. »





## S'autoriser la pratique d'un sport

Toutes les participantes ont exprimé de grandes peines à s'autoriser à prendre du temps pour elles et, par conséquent, à s'autoriser la pratique d'un sport.

Les femmes ne se sentent pas légitimes à avoir une pratique sportive. Ici, ce sont les questions de l'articulation des temps et de la répartition des rôles entre les femmes et les hommes qui interviennent. Ces freins sont liés au rôle et à la place accordés aux femmes dans les familles. Le fait de prendre du temps pour soi, juste pour soi, n'apparaît pas comme une justification admissible pour quitter le foyer et abandonner les tâches domestiques quelques heures. Ces femmes font passer la pratique sportive de leurs enfants et de leur conjoint avant la leur. La pratique sportive des femmes n'est pas perçue comme une priorité dans le budget familial.

Certaines doivent également faire face à des difficultés pour faire garder leurs enfants le temps d'un cours ou d'une séance de sport. Si elles se retrouvent face à cette difficulté, c'est avant tout à cause d'une répartition très inégalitaire des tâches au sein du couple. D'autres sont aussi confrontées au refus de leur compagnon ou de leur entourage (empêchement à la pratique sportive/au loisir). Ensuite, les pouvoirs publics accordent peu de place pour la garde des enfants.

L'articulation des temps de vie reste une vraie difficulté pour les femmes.



### Autres freins évoqués

« Je pratiquais le handball jeune, mais je n'aime pas l'aspect compétition. »

« Je n'ose pas car je ne parle pas bien le français. »

« Si on a des problèmes de santé, on ne peut pas faire du sport. »

« On a un seul salaire dans la famille, donc il faut choisir des activités pas trop chères. »



Des freins liés au modèle sportif ou encore linguistiques, culturels peuvent donc entraver leur pratique sportive. Enfin, les inégalités sociales (santé, revenus...) représentent une difficulté supplémentaire et très importante pour les femmes résidant dans les « quartiers politique de la ville ».





# Paroles d'expert·e·s

## CONFIANCE EN SOI ET RAPPORT AU CORPS

Sur le plan de la confiance en soi et du rapport au corps, plusieurs éléments, questionnés par des expert·e·s, peuvent expliquer les difficultés évoquées par les femmes dans leurs témoignages :

- Les injonctions esthétiques sur le corps des femmes,
- Les stéréotypes liés à la féminité,
- L'image des femmes sportives,
- La sexualisation des sportives de haut niveau dans les médias.

### Références :

- LOUVEAU Catherine, « Le corps sportif : un capital rentable pour tous ? », Actuel Marx, 2007/1, n° 41, pp. 55-70
- MONTANOLA Sandy, « La complexe médiatisation des sportives de haut niveau. Le cas des championnats du monde d'athlétisme », Sciences de la société, 83 | 2011, pp. 82-103
- CHOLLET Mona, « Beauté fatale. Les nouveaux visages d'une aliénation féminine », Paris, La Découverte, 2012, 240 p.

## OFFRE ET ACCESSIBILITÉ DES PRATIQUES SPORTIVES

Concernant l'offre et l'accessibilité des pratiques sportives, les études réalisées ces dernières années montrent des inégalités encore présentes dans la réalité de terrain :

- L'espace public réservé aux hommes,
- Les stéréotypes persistants dans le sport,
- Le sport, pratique réservée aux hommes.

Les différences de participation et d'investissement dans les activités physiques ne sont pas dues à des différences d'aptitudes naturelles entre les deux sexes, mais sont la conséquence d'une socialisation différenciée des deux sexes : les individus adoptent des comportements conformes aux rôles et stéréotypes sexués.

En ce qui concerne les équipements sportifs, environ 75 % des dépenses publiques faites dans ce sens profitent davantage aux hommes, notamment jeunes : stades de foot, city stades...

La majorité des espaces dédiés au sport qui sont en accès libre ne sont pas investis par les femmes.

#### Références :

- LIEBER Marylène, « Genre, violences et espaces publics. La vulnérabilité des femmes en question », Paris, Les Presses de Sciences Po, 2008, 328 p.
- LENTILLON Vanessa, « Les stéréotypes sexués relatifs à la pratique des activités physiques et sportives et leurs conséquences discriminatoires », Bulletin de psychologie, 2009/1 (Numéro 499).
- TROSTIANSKI Olga, « Libérer le sport des stéréotypes », La place des femmes, Libération, 14 mai 2012.
- RAIBAUD Yves, « La ville faite par et pour les hommes », Belin, 2015.

### ARTICULATION DES TEMPS DE VIE ET PARTAGE DES TÂCHES AU SEIN DU COUPLE

La plus grande difficulté d'accès à la pratique sportive demeure l'articulation des temps de vie.

La répartition des rôles entre les femmes et les hommes et la difficulté pour les femmes de prendre du temps pour elles-mêmes sont des éléments indispensables à prendre en compte pour envisager et comprendre les freins à la pratique du sport par les femmes dans les quartiers « politique de la ville ».

En moyenne, les femmes consacrent 3 h 26 par jour aux tâches domestiques (ménage, courses, soins aux enfants, etc.) contre 2 heures pour les hommes. Le temps parental augmente avec le nombre d'enfants seulement pour les femmes.

Pour les familles monoparentales, cette difficulté s'accroît puisque l'ensemble du travail domestique est dévolu aux femmes/mères.

La pratique sportive reste socialement différenciée. Les femmes cadres, qui ont le moins de temps disponible, sont celles qui pratiquent le plus, et les femmes ouvrières ou les adolescentes en lycée professionnel sont celles qui pratiquent le moins.

Le problème ne serait donc pas la quantité de temps disponible, mais le fait de pouvoir/savoir/vouloir prendre du temps pour soi.

Prendre du temps pour soi suppose également de s'autoriser à pouvoir dépenser pour soi.

#### Références :

- LOUVEAU Catherine, « Pratiquer une activité physique ou sportive : persistance des inégalités parmi les femmes », Recherches féministes, vol. 17, n° 1, 2004, pp. 39-76
- Données détaillées de l'enquête Emploi du temps 2009-2010, Insee Résultats, n° 130 Société, juin 2012
- CHAMPAGNE Clara, PAILHE Ariane, SOLAZ Anne, « Le temps domestique et parental des hommes et des femmes : quels facteurs d'évolution en 25 ans ? », Économie et Statistique, N° 478-479-480, 2015, pp. 209-242



## Zoom sur les diagnostics de territoire

### DIFFICULTÉS POUR ACCÉDER À UNE PRATIQUE SPORTIVE

Les diagnostics réalisés par les participantes avec l'appui des CIDFF montrent de façon concrète en quoi il leur est difficile d'accéder à une pratique sportive :

- Tarifs de certaines activités trop élevés pour que les participantes puissent se les permettre. Elles ne peuvent donc accéder à certaines pratiques sportives, leur choix est limité.
- Sports collectifs exclusivement proposés les soirs en semaine pour des tarifs variant entre 70 et 160 euros par an. Les salles de sport proposent des activités relativement variées. Elles sont ouvertes de 8 heures à 22 heures, mais leurs tarifs sont bien trop élevés pour les populations résidant dans les « quartiers politique de la ville » (260 à 350 €/an).
- Activités organisées en journée accessibles sur le plan financier, proposées généralement par les maisons de quartier et les centres sociaux pour un montant allant de 20 à 60 euros l'année selon les territoires. Néanmoins, les participantes ne sont pas suffisamment informées quant à ces offres d'activité et n'osent pas de prime abord s'y rendre seules.
- Freins financiers pouvant également être liés à une question de rôles genrés, au sens où la pratique des femmes est perçue comme non-prioritaire.



- Inadaptation partielle des modes de transports pour permettre la pratique sportive des femmes. Certaines activités se terminent en effet à des heures où il n'y a plus de transports en commun pour leur permettre de rentrer chez elles.
- Volonté de pratiquer un sport dans un autre quartier que le leur, afin d'être moins exposées au regard de l'entourage et de se sentir plus libres. Or, les équipements qui se situent en dehors du quartier sont difficilement accessibles en transports en commun, en particulier le soir. Une partie des femmes ne sortent pas de leur quartier pour exercer une activité sportive dans une autre partie de la ville. Par ailleurs, le manque de sécurité dans le quartier fait qu'elles n'osent pas avoir une pratique sportive.
- Équipements monopolisés par des garçons/des hommes, ce qui n'incite pas les femmes à les utiliser.
- Absence d'éducatrices et d'éducateurs formé·e·s à l'égalité femmes-hommes sur les sites en accès libre.
- Manque de sensibilisation des encadrant·e·s.
- Répartition genrée des rôles au sein des familles qui constitue un frein puisque la garde des enfants repose essentiellement sur les femmes, ce qui entraîne une contrainte de temps au sens où les femmes ne peuvent s'orienter vers des pratiques sportives qui se déroulent en soirée, le week-end, les mercredis après-midi ou en période de vacances scolaires.
- Les femmes ne se sentent pas légitimes à avoir une pratique sportive dans leur quartier. Elles peuvent ressentir un malaise ou une illégitimité, conscientisés au cours du projet « TouteSport ! », à se trouver dans l'espace public pour d'autres raisons que l'entretien du foyer (femmes présentes uniquement à la sortie des écoles, ou accompagnées d'enfants dans les jardins...).

### **LES VIOLENCES, UN FACTEUR AGGRAVANT**

Il est important de signaler que les violences faites aux femmes, violences au sein du couple, peuvent être à l'origine des freins décrits ci-dessus.

Les conséquences des violences et de l'emprise du conjoint ou ex-conjoint sur la santé physique et psychologique des femmes entraînent indéniablement des freins à la pratique (perte de confiance en soi, problèmes récurrents de santé) en plus du contrôle du corps des femmes et de leurs déplacements.

Pour accompagner les femmes à la pratique sportive, il est donc indispensable de faire un travail de sensibilisation sur ces violences (aussi bien envers les femmes que les partenaires, acteurs du sport compris) et de proposer un accompagnement personnalisé pour pouvoir amener les femmes à une pratique qui soit régulière. Le sport peut favoriser la sortie des violences dans le cadre d'une prise en charge globale des victimes.

Cette problématique se pose en premier lieu pour l'insertion professionnelle, car les violences sont un frein majeur pour l'accès à un emploi durable.



## Conclusion

Dans cette première partie consacrée aux freins qui entravent la pratique sportive, nous constatons que le sport est véritablement difficile d'accès pour ces femmes et qu'elles perçoivent le sport comme un souvenir, une activité depuis longtemps incompatible avec leur vie.

Au début de ce projet, pour la plupart des participantes, le sport n'était qu'un souvenir les renvoyant à leur enfance ou aux activités de leurs enfants. Devenues adultes et/ou mères, elles ont dû arrêter ou réduire leur pratique sportive. Les témoignages des participantes illustrent les études reliant le genre et le sport.



*« Je n'ai jamais fait de sport dans un groupe, c'était plutôt dehors au quartier avec les amis : vélo, roller, corde, foot, baseball. À l'école, on faisait les cours de sport, il y a eu un peu de tout. J'ai toujours aimé faire du sport mais pas l'occasion de faire dans un club. »*

*« J'ai le souvenir que j'étais plutôt douée en sport, en gymnastique à l'école primaire, au volley-ball au collège, que j'ai toujours voulu en faire en club, mais que mes parents ne pouvaient pas m'inscrire car ils n'y connaissaient rien, ils ne savaient pas lire ni écrire, et tout ce qui était en dehors de la maison semblait étranger ou compliqué pour eux à mettre en place.*

*Dans le quartier de mon enfance (lorsque j'avais moins de 10 ans) il y avait un voisin, un papa, qui organisait des parties de foot en pleine rue dans notre cité. On se donnait sans exception tous rendez-vous, les copains, les voisins, petits et grands, filles et garçons et c'était l'euphorie, la joie sans modération, les cris de liesse comme une grande fête lorsqu'on courait jusque sur notre terrain de foot et des buts improvisés, là entre deux trottoirs, lorsqu'il n'y avait pas de voitures garées. C'était un homme génial, passionné.*

*Ado (14 ans) les vraies parties de baseball, avec une vraie batte, ou alors un super bâton de bois confectionné, que l'on organisait sur la place du parking du quartier, filles contre garçons, c'était le défi entre nous, de bons souvenirs d'adolescent·e·s...*

*Aujourd'hui, en tant que maman, j'aime accompagner mes enfants en sortie, lorsque la classe se rend à la piscine, au tennis, à la gym... La ville met à leur disposition les infrastructures sportives. C'est super, j'adore ça, je m'implique : agrément piscine, ateliers avec la classe, je participe. »*







## II. Porter l'esprit TouteSport

### Surmonter les freins à la pratique sportive



#### Solutions trouvées par les participantes

##### **Trouver un mode de garde**

« Je m'organiserai pour la garde des enfants avec la famille, le mari, les amies ou les crèches. »

« J'inscrirai mes enfants à la garderie. »

« Je ferai garder mes enfants par une nourrice. »

##### **Se rendre au cours de sport**

« J'ai prévu de m'inscrire à la natation pour apprendre à nager, et pour m'y rendre je ferai du covoiturage avec une autre femme du groupe qui souhaite elle aussi pratiquer cette activité. »

« J'ai adhéré à la maison de quartier la plus proche de chez moi, qui me permet de pratiquer un sport, à côté de mon domicile sans me soucier du transport et du temps que cela va me prendre. »

##### **Faire face au frein financier**

« Je peux prendre en charge une partie et payer en plusieurs fois. »

« J'achèterai l'équipement pendant les soldes. »





### **Trouver un soutien pour pratiquer le sport**

« J'irai au sport avec mes amies du quartier. »

« J'irai à la zumba avec les autres du groupe. »

### **Se sentir en sécurité**

« Nous faisons des activités à plusieurs pour avoir moins peur d'aller marcher dans certains parcs ou autres lieux. »

« Faire des ateliers en groupe nous a permis de dépasser notre peur de sortir dans le quartier et en dehors, nous apprenons à moins nous soucier du regard des autres. »

### **Être à l'aise dans sa pratique**

« J'ai passé un bilan de santé organisé par le CIDFF, qui m'a permis de pratiquer des activités que j'étais en mesure de faire, des sports adaptés à mon état de santé. Étant diabétique avec des soucis de vue et d'audition, cette remise en forme est très bénéfique pour moi. »

« Je souffrais de problèmes de dos. J'avais entendu parler par une amie du quartier du programme sportif adapté, proposé par le CIDFF. Grâce à des activités telles que la randonnée, le yoga, la zumba, le renforcement musculaire, je me sens mieux... Mon handicap me pèse beaucoup moins à présent. »





## Méthodes utilisées par les CIDFF

### OBJECTIFS DES PROFESSIONNELLES DES CIDFF

- > Montrer l'importance du sport pour le maintien de la santé
- > Favoriser le libre choix dans les pratiques et faire connaître la diversité dans le monde du sport
- > Lutter contre les stéréotypes
- > Amener les participantes à prendre conscience que les principaux freins sont liés à une répartition genrée des rôles
- > Permettre aux participantes de mettre des mots sur leurs difficultés et de réfléchir en groupe sur les moyens pour lever leurs freins (démarche participative)
- > Donner le goût de la pratique sportive, pour pérenniser ensuite un cycle d'activités sportives choisies par les participantes
- > Proposer des créneaux et des cours adaptés aux souhaits des participantes, avec des éducatrices et des éducateurs (pour sensibiliser à la mixité)



### LES ATOUTS DU SPORT POUR LA SANTÉ

#### CIDFF Vendée

C'est avec le soutien de l'IREPS que nous avons pu être guidées dans nos choix. Nous avons animé des ateliers à l'aide de différents outils qui permettent de partir de la question de la santé, puis du loisir à l'intérêt de bouger (activité physique, activité sportive). Nous sommes parties d'une affiche pour questionner « C'est quoi la santé pour vous ? ». Cela permet d'y inclure la question des loisirs et de prendre soin de soi. « C'est quoi un loisir ? » Et les freins, les obstacles aux loisirs...

Nous avons ensuite utilisé la rubrique « Bouger plus » et questionné le groupe sur ces points :

- « C'est quoi bouger ? » : Différence entre activité physique (au quotidien en allant faire ses courses, marcher d'un bon pas par exemple) et activité sportive,
- « Pourquoi bouger ? »,
- « Et pour quoi faire ? » : choisir une activité, se donner un objectif...



## QUEL(S) SPORT(S) POUR MOI ?

### CIDFF du Rhône

Nous avons animé des ateliers sur la diversité des pratiques sportives.

La sensibilisation à la diversité des pratiques semble avoir eu un effet positif sur les choix des 8 participantes car elles ont mentionné des sports variés. 13 sports ont été évoqués par les participantes, avec le fitness et la zumba en tête de liste. L'aspect santé a semblé aussi très important pour elles.

Un questionnaire a été proposé aux femmes accompagnées dans les sept villes. 37 sports au total ont été cités en réponse à la question : « le sport que j'ai envie de faire ». Les participantes ont montré une curiosité certaine pour les différentes pratiques sportives et se sont rendu compte que certaines pratiques pouvaient leur être accessibles y compris dans leur quartier.

## L'ÉGALITÉ POUR LEVER LES FREINS

### CIDFF du Nord/Roubaix-Tourcoing-Marcq

Le groupe « TouteSport ! » a bénéficié de séances de danse à l'École du Ballet du Nord à Roubaix. Il s'agit d'un travail sur le regard des femmes.

Un atelier hebdomadaire a été mis en place avec une danseuse professionnelle et ouvert à plusieurs groupes de femmes accompagnées par des associations. Grâce à la danse, les participantes ont travaillé sur l'image de leur propre corps et sur leur confiance en elles.

L'objectif était d'apprendre à s'aimer, à accepter son corps et se le réapproprier. Les cours ont eu lieu tous les lundis matin de septembre à décembre 2017 et se sont terminés par un spectacle où toutes les participantes ont été conviées et par 3 matinées d'affilée de cours. Le groupe était tellement motivé que les cours ont été prolongés avec un nouveau cycle de janvier à avril 2018 tous les mardis matin.

## COMMENCER DOUCEMENT MAIS SÛREMENT

### CIDFF de Vendée

La plupart des participantes étaient motivées à rejoindre le projet pour des questions de santé. Au cours de la phase de sensibilisation à la diversité de la pratique sportive et à ses bienfaits, nous avons proposé aux participantes des initiations à différents sports avec une éducatrice mise à disposition par la Direction Départementale de la Cohésion Sociale.

Cette action a permis aux femmes de sentir les effets de la pratique sur leur bien-être mental et physique, et de connaître différents sports. Étant donné les résultats positifs, il a été mis en place à la rentrée pour toute l'année scolaire 2017-2018, une séance d'activité physique par semaine avec cette même éducatrice, pour les femmes du groupe « TouteSport ! ». Celle-ci a été ouverte également à d'autres femmes accompagnées par le CIDFF.

## TROUVER SON RYTHME

### CIDFF de l'Oise

Nous avons constitué deux groupes qui ont choisi chacun 3 sports différents correspondant à leurs capacités. Pour le groupe 2, composé de femmes plus âgées ayant des difficultés de santé, les sports choisis étaient des sports de remise en forme moins physiques tels que la marche douce.

Afin d'encourager les échanges entre les deux groupes sur leur pratique sportive et de favoriser le lien intergénérationnel, chaque semaine toutes les femmes (27 pratiquantes) se rejoignent à un atelier de renforcement musculaire.

Témoignage sur la mixité : après quelques cours de step avec un éducateur, qui connaît bien les profils des participantes, les femmes sont parvenues à le percevoir comme « un professionnel comme les autres », bienveillant, et à ne plus faire la différence entre encadrant homme ou femme.





## FÉDÉRER

### CIDFF du Limousin

Dans le cadre du projet « TouteSport ! », les participantes ont mené une action collective sur l'année 2017 : celle-ci consistait à organiser un tournoi interquartiers, une journée sportive par et pour les femmes, réunissant une quarantaine de femmes des différents quartiers.

Plusieurs participantes du groupe avaient participé à l'action « Mon quartier a des elles » dont l'objectif était de permettre aux femmes qui vivent dans les 9 quartiers de la politique de la ville de Limoges d'apporter leur contribution à la réflexion conduite par les pouvoirs publics concernant la présence des femmes dans ces quartiers et la prise en compte de leurs besoins spécifiques dans la définition des politiques urbaines.

Ces participantes étaient de ce fait déjà sensibilisées aux rôles genrés au sein des familles et à l'absence des femmes de l'espace public, elles avaient pris davantage confiance en elles et en leur potentiel. Elles ont donné un élan au groupe.

## PÉRENNISER LE GROUPE

### CIDFF de l'Eure

Le CIDFF avait créé un collectif de marche en 2016 proposant une marche hebdomadaire dans la forêt voisine. Cette activité était ouverte à toutes les femmes désireuses de pratiquer la marche. Au fur et à mesure du projet « TouteSport ! », le collectif s'est élargi. Cela a permis d'amener une dizaine de femmes à une activité physique régulière, bénéfique pour leur santé et leur bien-être, et à sortir de l'espace domestique pour prendre du temps pour elles.

## LE SPORT EN SOLO EN DEHORS DU QUARTIER

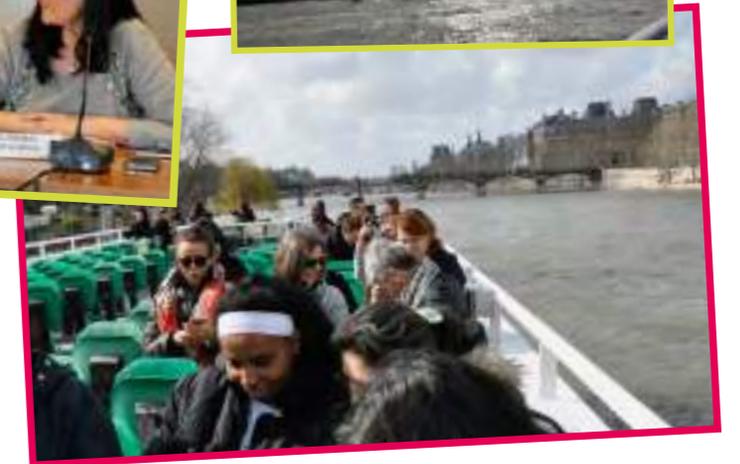
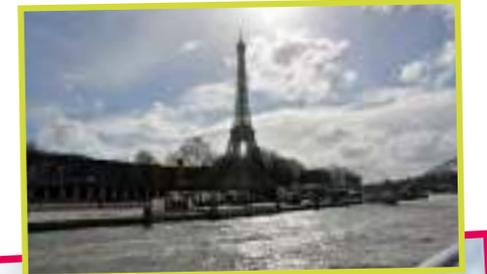
### CIDFF de la Seine-Saint-Denis

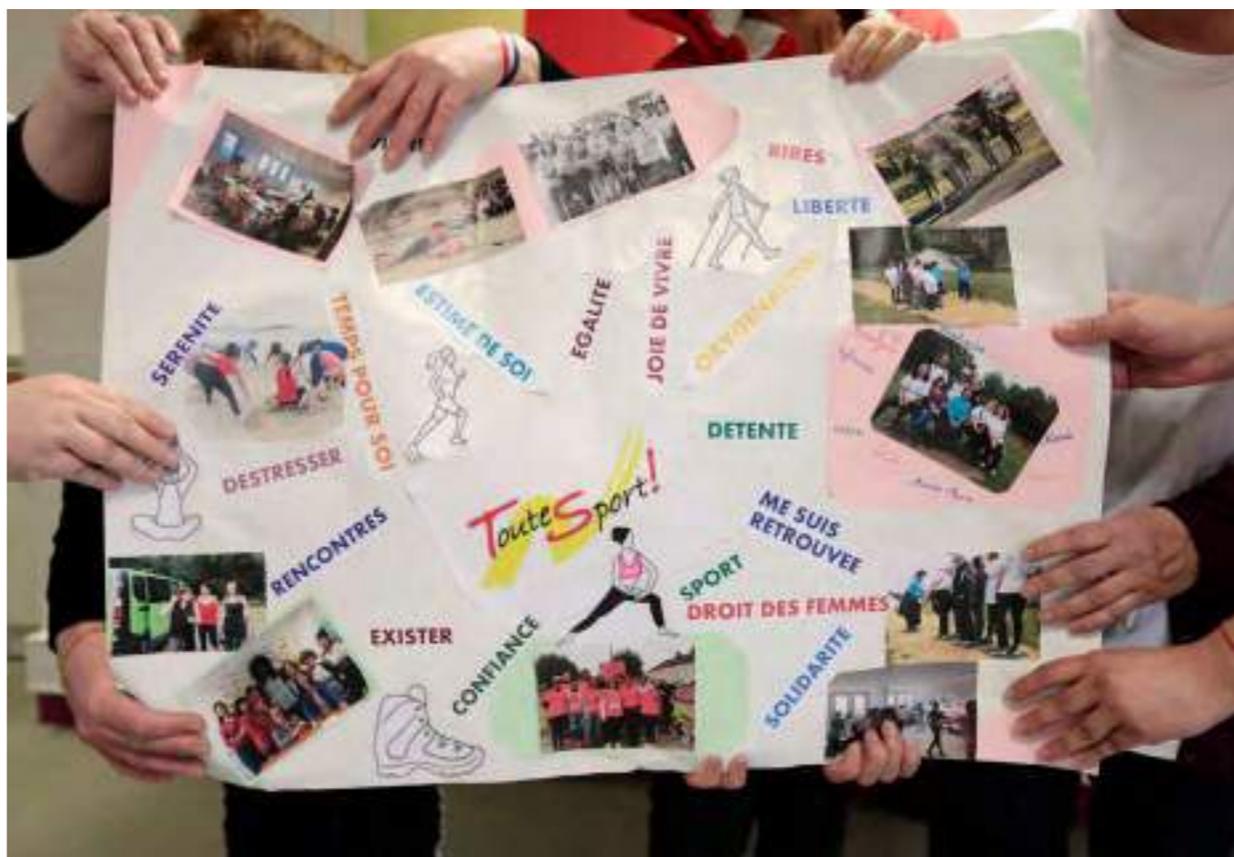
Le CIDFF a accompagné le collectif de femmes vers une pratique autonome dans une salle de sport privée à la demande des participantes. 4 d'entre elles se sont inscrites pour 8 mois et ont ainsi eu la possibilité de pratiquer des activités variées quatre fois par semaine. Elles se sont organisées pour se retrouver sur place et pratiquer ensemble.

## Les ateliers



## La rencontre de Paris





## Faire la promotion de la pratique sportive des femmes

### **PARTICIPER À DES MANIFESTATIONS SPORTIVES**

Afin de rendre visible leur action dans les quartiers « politique de la ville » et auprès des différents acteurs (collectivités locales, clubs sportifs...), les groupes ont participé avec les CIDFF à des manifestations autour du sport. L'idée était également de donner le goût de la pratique sportive à d'autres femmes de leur quartier.

Le calendrier des événements « TouteSport! » présenté page suivante décrit ces différentes manifestations.

- 22 mars 2017** Manifestation Femmes et Sport au café culturel « Le Grand Bouillon » à Aubervilliers avec la chargée de mission aux droits des femmes, présentation du projet TouteSport aux femmes et aux partenaires.
- 24 juin 2017** Visite de la ville de Roubaix organisée par l'Office de tourisme avec l'association « Parkour 59 ».  
Il s'agit d'un groupe de « traceurs » pratiquant la discipline du Parkour, sport urbain de plus en plus pratiqué, y compris par les femmes.  
5 femmes du groupe présentes, sur un groupe mixte composé d'une vingtaine de personnes.
- 29 juin 2017** Randonnée pédestre en campagne avec le Collectif de marche du CIDFF de l'Eure sur le temps d'une journée avec pique-nique.  
6 femmes du groupe présentes.
- 22 Septembre 2017** Journée Santé au Centre social de la Madeleine, le CIDFF de l'Eure y a tenu un stand santé sport avec les participantes.
- 8 octobre 2017** Marche La Joséphine organisée par la Ville de La Roche-sur-Yon dans le cadre de la mobilisation nationale Octobre Rose en faveur de la lutte contre le cancer du sein.  
Marche ayant réuni 10 000 femmes pour cette édition.  
7 femmes du groupe accompagnées par les salariées du CIDFF.  
Souhait de renouveler l'expérience chaque année.
- 10 octobre 2017** Marche Octobre rose à Creil organisée chaque année par le Collectif du grand Creillois dont fait partie le CIDFF de l'Oise. Ce même collectif organise une Marche bleue en mars pour le dépistage du cancer colorectal.  
6 femmes du groupe présentes.
- 16 octobre 2017** Découverte d'un nouveau parcours de santé, situé dans le quartier du Pont des Planches, pour les 8 femmes du groupe de Vaulx-en-Velin avec le CIDFF du Rhône.  
Attente des participantes : un accompagnement de coachs, une présence sur ces lieux de pratiques, pour investir ces espaces et y faire du sport en se sentant davantage en sécurité.
- 2 novembre 2017** Tournoi interquartiers politique de la ville à Limoges organisé par 8 participantes au projet.  
Une quarantaine de femmes présentes.  
Souhait des organisatrices de renouveler l'expérience.





# Utiliser d'autres leviers en complément du sport pour favoriser l'insertion

## MISE EN SITUATION D'ENTRETIEN, AVEC DES PROFESSIONNEL·LE·S BÉNÉVOLES, POUR FAVORISER LA CONFIANCE EN SOI ET L'ENTRÉE EN EMPLOI DES PARTICIPANTES

Les CIDFF ont fait le constat que les freins à la pratique sportive des femmes peuvent être similaires aux freins à l'insertion professionnelle. Afin de permettre aux femmes de travailler sur la prise de parole en public, de se sentir plus à l'aise en entretien et mieux préparées, nous avons fait appel au mécénat de compétences proposé par notre partenaire. Le principe est le suivant : un atelier, animé par un·e ou deux salarié·e(s), si possible un binôme avec une femme et un homme, préparé en amont avec le CIDFF, est proposé à une dizaine de femmes volontaires, en recherche d'emploi.

Une rencontre de ce type a eu lieu au CIDFF de Seine-Saint-Denis, le 8 décembre 2017. Elle s'est révélée très positive, à la fois pour les participantes et pour les salarié·e-s bénévoles. Une des participantes a démarré un emploi au mois de mars 2018 suite à cet atelier.

## RENCONTRE AVEC L'ART, ET PLUS SPÉCIFIQUEMENT LA PHOTOGRAPHIE, POUR FAVORISER L'ESTIME DE SOI DES PARTICIPANTES

Les CIDFF ont réalisé avec les participantes un travail sur l'image de soi, le rapport au corps, tout au long du projet, afin de lever les freins à la pratique sportive.

Grâce au mécénat de compétences, cinq d'entre eux ont pu accueillir une ou deux photographes professionnelles pour réaliser des photos en groupe ou/et des portraits des participantes qui se sont lancées dans une pratique sportive. Les ateliers se sont déroulés de façon participative (les participantes ont pris part à la préparation du matériel, à la mise en place des décors...).

Cette autre rencontre a été très enrichissante pour les femmes et pour les artistes qui nous ont accompagné·e-s dans cette aventure.





## Paroles d'expert.e.s

### COMMENT INCITER LES FEMMES À REPRENDRE UNE ACTIVITÉ SPORTIVE ?

« La question évidemment est celle des moyens qui vont être mis en œuvre et dans ces moyens, d'abord il faut rendre visible les sportives. Ce qui n'est pas montré, ce qui n'est pas dit, n'existe pas. Ensuite, il n'y a que les façons de faire volontaristes qui apportent des résultats comme justement TouteSport. C'est-à-dire que l'on déclenche le changement, que l'on met des moyens, des activités, un niveau concret en œuvre et il est donc nécessaire de former aussi les cadres, les encadrants, les animateurs et animatrices, etc. Intervenir avec les plus jeunes au niveau des socialisations, à l'école, dans les activités, sur la question des jouets, à tous les niveaux. »

Cf. Catherine LOUVEAU, sociologue, professeure émérite, université Paris-Sud.  
Extrait d'interview pour le projet TouteSport, décembre 2017.

« Aujourd'hui, on essaie de pointer les inégalités pour dire que dès l'instant où vous allez construire un équipement sportif, mettez autant de vestiaires hommes que de vestiaires femmes ; traitez de façon égalitaire les temps de pratique de handball, football, basket, badminton, etc.

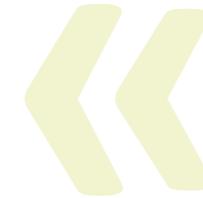
Par rapport aux quartiers politique de la ville, je pense que c'est aussi travailler sur les stéréotypes et dire que la pratique sportive pour les filles comme pour les garçons, c'est un vrai sujet. Dès l'instant où je suis une fille, j'ai aussi le droit de faire du sport dans mon quartier, etc. Y accorder de l'importance dans l'équipement, dans l'encadrement aussi. Je pense qu'il faut former les éducateurs et éducatrices à avoir cette sensibilité. »

Cf. Marie-Françoise POTEREAU, présidente de FEMIX'Sports.  
Extrait d'interview pour le projet TouteSport, décembre 2017



## Conclusion

Le sport n'est plus un souvenir, mais devient une réalité pour les participantes. Elles nous ont livré leurs ressentis face à la première séance.



*« Une sensation de bien-être, de décompresser, d'évacuer le stress. Un moment juste pour mon bien-être, je me rends compte que c'est essentiel. »*

*« Super accompagnement, les professeurs nous mettent à l'aise, chacune à son rythme. C'est très motivant. »*

*« Projet très intéressant. La randonnée douce m'a fait du bien physiquement et moralement. Je me suis investie dans l'action car on était en groupe à chaque séance. Bonne entente et solidarité dans le groupe. »*



Grâce à la dynamique créée par les CIDFF, le sport est devenu une réalité pour les participantes, qui se sont lancées dans cette aventure avec l'objectif de rompre avec leur isolement et de trouver des solutions pour se sentir mieux dans leur corps.

La reprise d'une activité sportive n'est pas sans difficultés pour des femmes qui ont cessé de faire du sport depuis la fin de leur parcours scolaire (pour la plupart depuis plus de quinze ans). Cela leur a demandé beaucoup d'efforts, physiquement, mais aussi mentalement pour repousser leurs limites et se montrer régulières dans leur pratique.

### UN MODÈLE POUR FAVORISER LA PRATIQUE SPORTIVE DES FEMMES

Le projet a eu un impact positif sur les sept groupes et dans les sept territoires, pourtant très différents. À travers cette expérimentation se dégage un modèle pour inciter les femmes à reprendre une activité sportive.

La constitution d'un groupe ainsi que le suivi personnalisé et dans la durée sont des facteurs clés de réussite de cette action. En effet, proposer aux participantes de pratiquer un sport avec d'autres femmes ayant également des difficultés permet de les mettre à l'aise et d'éviter la peur de l'échec. Créer du lien social et faire en sorte que les femmes se soutiennent favorise une pratique régulière. Accompagner les femmes dans les premiers mois de pratique pour faire face aux difficultés, les encourager, leur faire prendre conscience des progrès réalisés et des efforts accomplis permet de les amener à une pratique sportive durable et entraîne une profonde amélioration de la confiance en soi.



Ry la ville  
La Roche-sur-Yon

Ry la ville  
La Roche-sur-Yon





## III. Conséquences du projet

### Mobilisation contre les inégalités territoriales et sexuées

Par ce projet, nous avons réuni des femmes des quartiers « politique de la ville » et plusieurs associations de la fédération des CIDFF avec différent·e·s acteur·rice·s en charge du sport, de l'égalité femmes-hommes sur les territoires et de la politique de la ville, afin de les inciter à construire ensemble des solutions pour une pratique sportive égalitaire, inclusive et émancipatrice pour les femmes.



*« Ce projet m'a aidée à trouver des arguments pour convaincre les femmes de revendiquer leurs droits et reprendre l'espace public. »*

*« On existe nous aussi les femmes, on a le droit de faire du sport comme les hommes. »*

*« J'ai envie à mon tour de fédérer d'autres femmes. »*

*« Le sport est vraiment quelque chose d'important, malgré les problèmes de sécurité dans les espaces publics, j'ai envie d'encourager toutes les femmes de mon quartier à pratiquer un sport pour que les choses changent. »*



## DIFFUSION DES DIAGNOSTICS DE TERRITOIRE

Les CIDFF ont porté leur diagnostic de territoire auprès des élu-e-s et des acteur-ric-e-s de la politique de la ville dans le but de lancer de nouvelles réflexions pour favoriser la pratique sportive des femmes.

Le 26 janvier 2018, les participantes du groupe de Limoges ont présenté elles-mêmes les résultats de leur action aux élu-e-s à la préfecture. Ces échanges ont débouché notamment sur la conception d'un nouveau projet.

À l'occasion d'une manifestation organisée le 17 mars 2018 pour la journée internationale des droits des femmes, les participantes du groupe de Nogent-sur-Oise ont encouragé les élu-e-s à soutenir le programme sportif mis en place par le CIDFF de l'Oise afin qu'il soit renouvelé sur l'année scolaire 2018-2019 et profite à davantage de femmes.

L'expérience que les CIDFF ont développée à travers ce projet dans les quartiers « politique de la ville » leur permet d'être force de propositions auprès des décideur-euse-s politiques.

Ils pourraient également apporter des propositions aux acteur-ric-e-s du sport qui peinent parfois à accueillir davantage de femmes. Les CIDFF pourraient être identifiés par les acteur-ric-e-s du sport comme relais, étant donné leurs connaissances des femmes et des actions permettant de lever leurs freins à la pratique.

La FNCIDFF et les CIDFF préconisent d'encadrer la pratique sportive dans les sites en accès libre, pour accompagner la mixité en incitant les associations sportives à investir les lieux avec des jeunes filles et des femmes, en groupes mixtes.

## Effets positifs sur la vie des participantes

Les participantes ont compris après quelques séances qu'elles étaient capables de reprendre une activité sportive, non seulement elles en avaient envie, mais elles en avaient également les capacités physiques et la force mentale. Ce projet collectif a réellement été une réussite par les femmes et pour les femmes, comme le montrent les témoignages ci-après, le projet leur a permis de s'affirmer.





« J'ai vu que tous les obstacles on pouvait les surmonter, il suffisait de donner un petit peu de soi. »

« Grâce au CIDFF et au programme TouteSport, mes proches acceptent mieux que je prenne du temps pour moi, j'organise de plus en plus la garde des enfants avec mon mari.

« À l'école, j'étais très active au niveau sportif mais j'ai stoppé toute activité lors de mes études supérieures. Cela ne s'est pas arrangé avec la vie familiale. J'ai de nombreuses fois essayé de pratiquer une activité sportive néanmoins cela ne s'est jamais concrétisé en raison d'un emploi du temps familial et professionnel chargé. La mise en place du programme TouteSport m'a permis de me lancer, de reprendre le sport mais aussi du temps pour moi. J'ai enfin franchi le pas de m'inscrire et de m'arranger pour faire garder mes enfants. »

« On s'est rendu compte qu'on avait tendance à s'oublier. C'est devenu vital, on se dépense, on prend soin de soi. Les cours de sport sont devenus pour moi un moment d'échappatoire, c'était mon moment, mon moment de bien-être. »

« La marche est devenue notre habitude, moralement cela nous fait du bien, nous ne prenons même plus le bus tant nous adorons marcher et les bienfaits que cela nous procure. »

« À présent, le sport n'est plus juste un souvenir, il fait partie de notre quotidien, nous l'avons intégré dans notre emploi du temps, il participe à notre bien-être physique et mental. »

« Nous ne nous considérons plus seulement comme des mères, des épouses, mais désormais comme des femmes, actrices de notre nouvelle vie. »





La participation active des femmes de chaque groupe aux Ateliers d'échanges du 16 mars 2018, organisés par la FNCIDFF au Ministère des Sports, témoigne des effets que le projet a eus sur les participantes : mobilité, confiance en soi, envie de faire des rencontres, prise d'initiatives et de nouvelles responsabilités, prise de parole en public pour témoigner de son vécu, etc.

D'après les témoignages des participantes, on peut sentir que le sport leur a apporté non seulement la santé, la confiance mais aussi la fierté et l'estime de soi. De plus, elles forment un collectif, ce qui est très important.

## Conclusion

### UN ACCÈS AU SPORT RENDU POSSIBLE

Le sport fait désormais partie intégrante de la vie quotidienne des participantes, elles ne le considèrent plus comme inaccessible et ont inclus la pratique d'une activité physique dans leur emploi du temps, ce qui leur paraissait avant infaisable.

Elles ont la volonté et la motivation de continuer à pratiquer un sport en groupe, par exemple de façon autogérée.

Grâce aux manifestations sportives et à l'ensemble des activités et des ateliers de réflexion qu'elles ont suivi avec les CIDFF, elles ont la ferme volonté de reprendre l'espace public et d'avoir une vie citoyenne, de se sentir revalorisées et d'occuper une place dans la société.

### VERS UN MEILLEUR ACCÈS À L'EMPLOI

La reprise d'une activité sportive a également favorisé l'entrée en formation ou en emploi de plusieurs participantes, qui ont repris leur vie en main en s'impliquant dans ce projet collectif et en trouvant des solutions à leurs difficultés. Le sport peut ainsi être un levier pour l'insertion professionnelle des femmes dans les quartiers politique de la ville, dans le cadre d'un accompagnement global avec les services en charge de l'emploi dans les CIDFF. Les porteur-se-s du projet ont fait évoluer leurs pratiques professionnelles et plusieurs proposent désormais des ateliers sur le sport lors de leurs actions collectives notamment sur l'accès à l'emploi.

Des participantes sont devenues membres d'associations culturelles ou sportives, et l'une d'elles a été élue présidente d'une association de familles. Une d'entre elles est en train de créer son entreprise de pâtisserie.



### Ce que représente le projet pour les participantes

*Estime de soi, Égalité, Joie de vivre, Temps pour soi, Rencontres, Exister, Confiance, Sport, Détente, Me suis retrouvée, Oxygénation, Liberté, Rires, Droit des femmes, Solidarité, Sérénité, Déstresser, Vivre.*



### Ce que représente le projet pour les CIDFF impliqués

*« Je souhaiterais que ce projet permette à ces femmes de se faire plaisir en faisant un sport qu'elles aiment, qu'elles s'autorisent à se faire plaisir et leur amener une forme d'autonomie sociale voire professionnelle sur du plus long terme. TouteSport en trois mots : partage, écoute, découverte. »*

*« On attend un impact sur les participantes au niveau de la confiance en elles et de l'insertion globale et communiquer autour des bienfaits du sport pour les femmes. TouteSport en 3 mots : santé, autonomie, insertion »*



## CONCLUSION GÉNÉRALE

Le projet « TouteSport ! » a eu un véritable effet déclencheur sur les personnes impliquées dans le projet. Il a amené une ouverture du champ des possibles pour toutes les femmes qui y ont participé.

« Si je fais garder mes enfants pour faire du sport, je peux très bien les faire garder pour faire autre chose... »

Le projet « TouteSport ! » a également permis d'amener les participantes à une prise de conscience des assignations faites aux femmes. Par ailleurs, grâce à la dynamique du groupe et aux effets positifs du sport sur leur quotidien, elles aspirent de plus en plus à prendre du temps pour elles et comprennent qu'elles ne délaissent pas leurs enfants en pratiquant une activité qui leur procure du bien-être, les rend plus épanouies et autonomes mais qu'au contraire, elles leur servent ainsi d'exemple et participent au changement des mentalités, ouvrant les horizons aux autres femmes du quartier et à leurs filles.

Les effets positifs du projet ont dépassé nos attentes grâce à l'investissement des structures porteuses du projet et des femmes volontaires. Au-delà des bénéfices sur la santé, cette action collective autour du sport a donc servi de levier pour favoriser l'autonomie sociale, professionnelle et personnelle des participantes.

L'approche transversale de la FNCIDFF est l'un des moyens que se donne la FNCIDFF pour aborder la situation des femmes dans son ensemble et leur apporter un soutien global (sur le champ de l'emploi, de la création d'entreprise, de la parentalité, de la lutte contre les violences, de la citoyenneté). Le sport, comme ce projet l'a démontré, peut être un outil d'accompagnement tout à fait pertinent, à condition de mettre en place des actions dans la durée et que ces actions tiennent compte des profils des participantes.





# La FNCIDFF remercie pour leur participation au projet TouteSport

La FNCIDFF remercie les professionnelles des CIDFF qui ont permis par leur engagement et par la confiance qu'elles ont su recueillir de la part des participantes que le projet TouteSport aboutisse : Virginie, Christine, Fabienne, Florence, Françoise, Marie-Clémence, Mathilde, Magali, Patricia, Valérie, Céline, Marie, Yamina, Sandrine, Patricia, Nadège, Marie-Christine, Isabelle, Hana, Clotilde, Ismaa, Marie, Laure, Catherine.

La FNCIDFF et les CIDFF remercient les participantes qui leur ont fait confiance et se sont investies dans le projet TouteSport : Ouafa, El Talya, Samira, Assia, Habiba, Latifa, Zahia, Nusra, Barbara, Elsa, Fatima, Nabila, Kari, Sabrina, Kenza, Malika, Marie-José, Sandrine, Nassima, Aniouta, Aïcha, Laëtitia, Suzanne, Céline, Sindy, Francisca, Nouara, Virginie, Manolie, Nathalie, Dhounia, Ciske, Maoulida, Gabrielle, Gülberen, Khadidja, Zouaïka, Aurélie, Roselyne, Christelle, Maria, Stéphanie, Sylvanie, Saïda, Béatrice, Joëlle, Rebecca, Nadia, Judith, Barbara, Fatiha, Elsa, Nadiha, Hdjila, Zahia, Yamina, Ouahiba, Sonia, Imane, Catherine, Marina, Marie-Christine, Amarlahana, Mehadja, Fatima, Nadine, Liliana, Josiane, Houda, Huguette, Malika, Diana, Sameh, Rachida, Farida, Sandra, Faiza, Elisabeth, Gonul, Asmag, Saoussen, Sabah, Laura, Isabelle, Fatimata, Diénaba, Zouina, Nabila, Khadija, Emmanuelle, Laurence, Marie, Rama, Laila, Coralie, Latifa, Francia, Miren, Claire-Amélie, Lisa, Thibault, Sidonie, Cédric, Valérie, Stéphane, Muriel, Anne, Carole, Catherine, Marie-Françoise, Yamis, Vanessa, Inès, Joaline, Claudie, Sylvain, Ophélie, Ibrahim, Sonia, Sophie, Françoise, Clothilde, Marie, Stéphanie, Franck, Patricia, Jean-Florent... et beaucoup d'autres.

Par leur engagement ces professionnel-le-s partenaires de la FNCIDFF ont permis le bon déroulement du projet TouteSport.

La FNCIDFF remercie tous les partenaires publics et privés qui par leur participation au projet TouteSport ont permis son succès : Fondation CHANEL, Ministère des Sports, Secrétariat d'État en charge de l'égalité entre les femmes et les hommes, FEMIX'Sports, Sport dans la ville, Agences Régionales de santé du Limousin et des Pays de la Loire, Mairie de Nogent-sur-Oise, Centre social de la Madeleine d'Evreux, Office Municipal des Sports de Vaulx-en-Velin, École du Ballet du Nord, Athletic Club de La Roche-sur-Yon, MAGIC FORM Aubervilliers... et d'autres encore.

## Crédits photographiques :

Émilie Moysson, portraits : pages 14-15, 18, 26, 27, 28, 32, 38, 41, 46-47, 55, 56-57, 60, 62, 64, 65, 68, 71, 72, 76, 79.

FNCIDFF et CIDFF : pages 31, 50, 51, 59, 80-81.

Lizzie Sadin, ateliers TouteSport : pages 20, 22, 24, 25, 34, 36-37, 42, 43, 44, 48, 52, 53, 66-67, 74.

La FNCIDFF remercie les participantes à TouteSport qui ont accepté d'être photographiées pour ce recueil.



Le réflexe égalité  
[www.infofemmes.com](http://www.infofemmes.com)

Achevé d'imprimer sur les presses de l'imprimerie Schraag - Belfort, France, Juin 2018

Dépôt légal Juin 2018