



# Guide des bonnes pratiques **SPORT AU FÉMININ**

Région Centre – Val de Loire

**Edito de Jean-Louis Desnoues,  
Président du Comité Régional Olympique et Sportif  
Centre – Val de Loire**



**La pratique féminine « Mythe ou  
réalité », la question reste entière.**

Si pour certaines disciplines minoritaires, les pratiquants sont majoritairement des pratiquantes, l'accès aux responsabilités reste marginales et sur des poste ciblés voire « genrés ».

Ce guide des bonnes pratiques recense au travers d'enquête et de sources ministérielles, des statistiques nationales éclairées des données de la région Centre – Val de Loire.

Ces exemples, sans être exhaustifs, peuvent au travers d'une modélisation favoriser le développement de la pratique sportive féminine.

On peut imaginer que l'augmentation du nombre de pratiquantes, suscitera des vocations pour la prise de responsabilité. Encore faut-il que les structures mettent en place des créneaux adaptés pour accompagner ces pratiques et que les instances dirigeantes conduisent une politique volontariste en la matière.

Le passage par un texte réglementaire reste certainement un préalable pour favoriser l'accès des femmes aux responsabilités. Puisse ce document au travers des exemples de bonnes pratiques répondre à vos interrogations et permettent la pratique sportive féminine avec l'accès aux responsabilités qui doit en découler. Bonne lecture.

Jean-Louis DESNOUES

**Interview de Chantal Perrot,  
responsable de la Commission « Publics cibles » au  
Comité Régional Olympique et Sportif Centre – Val de  
Loire**



**Bonjour Madame Perrot, pourquoi  
avoir élaboré un tel document ?**

Il nous semblait intéressant de pouvoir aider les associations sportives souhaitant développer le sport au féminin.

Le principe de ce guide est donc de mettre en avant des actions déjà menées par certains clubs de la région Centre sur la thématique « sport et femmes ». Nous espérons ainsi que ces exemples puissent permettre à certaines structures d'avoir des idées d'actions favorisant l'accès des femmes au sport sous toutes ses formes.

Si certaines associations proposent dans l'avenir une ou plusieurs de ces opérations, le pari sera gagné.

**Quel est le contenu de ce guide ?**

La première partie du document est un état des lieux statistique du sport au féminin :

- > Quels sont les sports les plus féminisés ?
- > Quels sont les sports les moins féminisés ?
- > Quel âge ont les femmes licenciées dans un club ?

> Quelle est l'évolution de la pratique sportive féminine dans le temps ?

> Dans quels territoires trouve-t-on le plus de femmes licenciées ? Tant d'éléments chiffrés qui donnent un éclairage sur la pratique sportive féminine.

La seconde partie du guide fait le recensement d'actions pouvant être mises en place au sein des clubs sportifs pour favoriser le sport au féminin : pratique sportive, accès aux instances dirigeantes, encadrement technique, initiation, fidélisation, compétition...

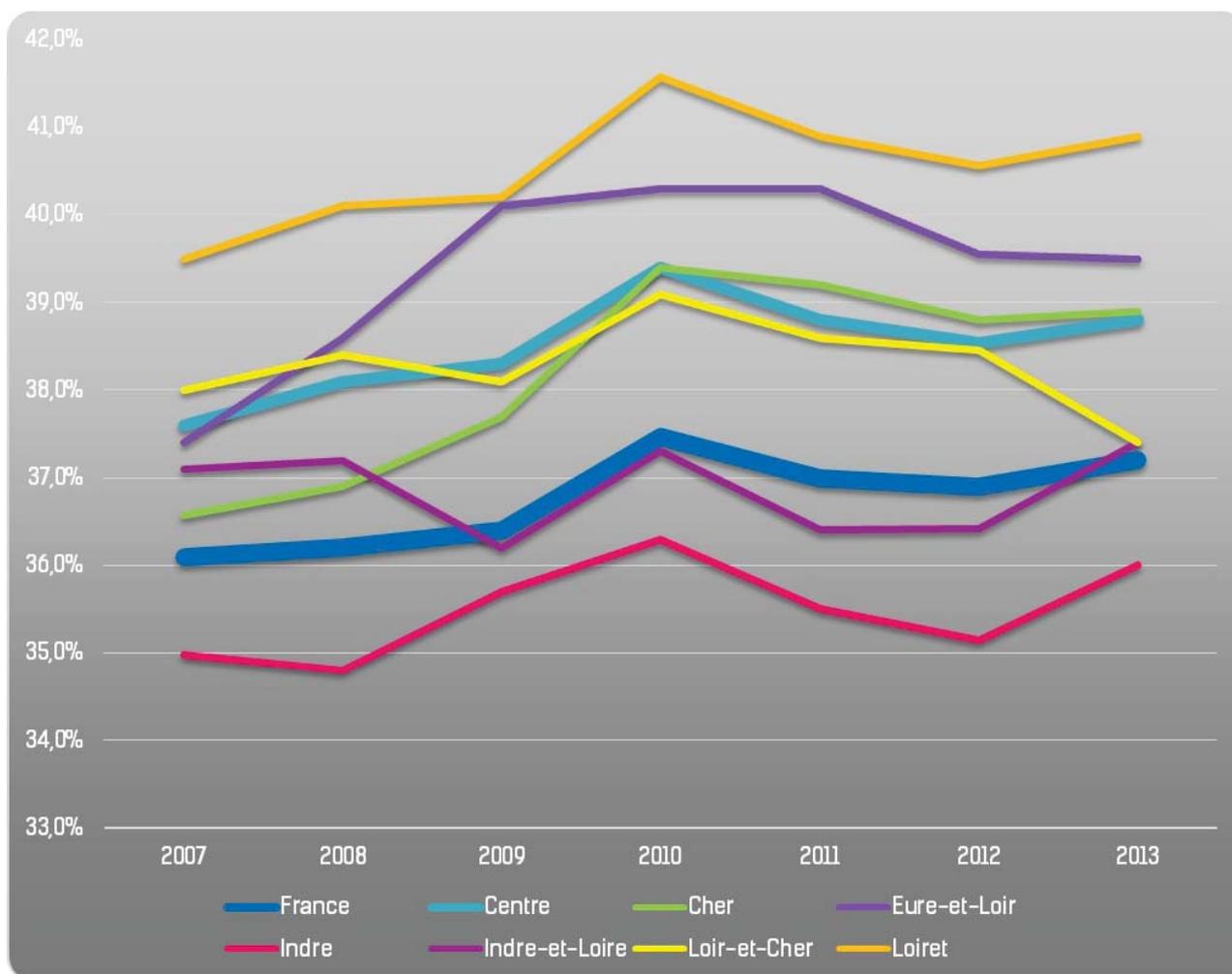
**D'où viennent les informations de ce document ?**

Les données de la partie statistique du guide proviennent essentiellement du Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports. Les exemples d'actions émanent pour leur part des réponses de clubs à l'appel à projet « Les Récompenses au Féminin », concours proposé par le CROS Centre de 2010 à 2013.

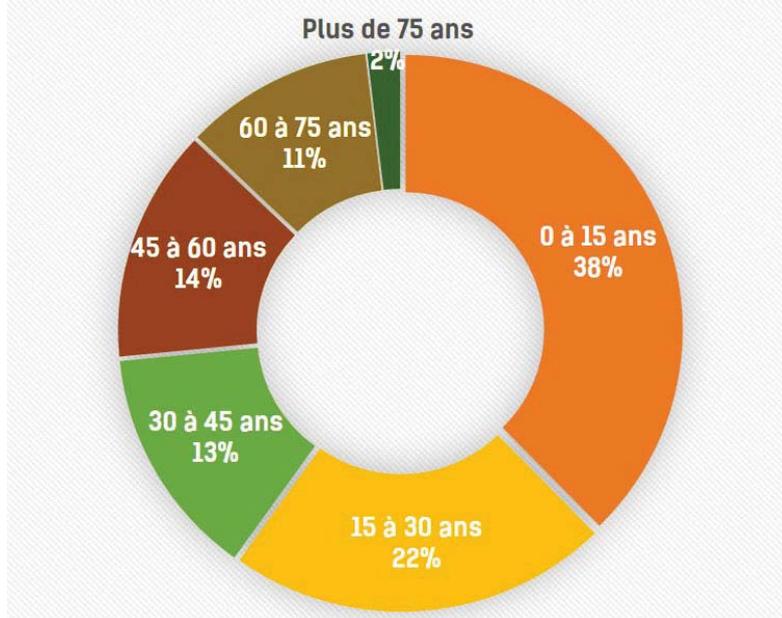
## Quelques données sur le sport au féminin en région Centre – Val de Loire...

Pourcentage de licenciées femmes (évolution dans le temps et par territoire).

% Licences Femmes	2007	2008	2009	2010	2011	2012
<b>France</b>	35,4%	35,3%	36,2%	37,3%	36,8%	36,9%
<b>Centre</b>	37,2%	37,4%	38,0%	39,2%	38,6%	38,5%
Cher	36,6%	36,7%	37,5%	39,3%	39,1%	38,8%
Eure-et-Loir	36,5%	37,6%	39,9%	40,2%	40,1%	39,6%
Indre	35,0%	34,0%	35,0%	35,6%	34,8%	35,1%
Indre-et-Loire	35,9%	35,8%	36,0%	37,0%	36,2%	36,4%
Loir-et-Cher	37,5%	37,5%	37,8%	38,9%	38,3%	38,5%
Loiret	39,5%	40,0%	40,1%	41,6%	40,8%	40,6%



## Répartition des licences féminines en fonction de l'âge



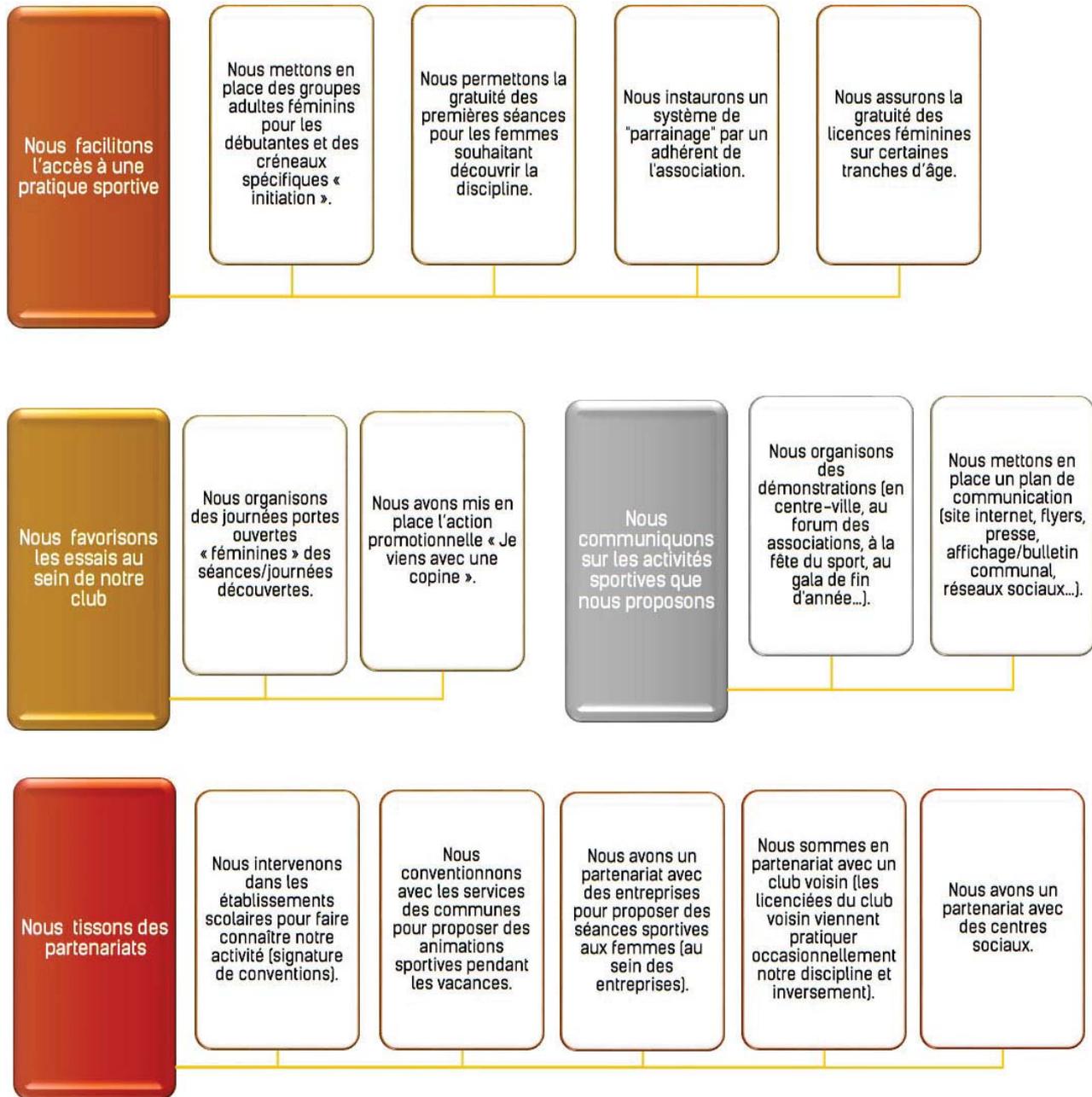
## Top 10 Flop 10 de la féminisation par discipline sportive.

Top 10		Flop 10	
Discipline	Pourcentage de femmes	Discipline	Pourcentage de femmes
Twirling bâton	92,8%	Aéromodélisme	3,7%
E.P.G.V	92,7%	Pêche sportive au coup	3,8%
Sport pour tous	87,5%	Planeur ultra léger motorisé	3,8%
Danse	86,7%	Ball-trap	3,9%
Sports de glace	85,3%	Motocyclisme	4,7%
Équitation	82,8%	Football	4,9%
Gymnastique	80,3%	Rugby	5,1%
F.S.C.F	70,7%	Billard	5,5%
Retraite sportive	70,0%	Motonautique	6,0%
Randonnée pédestre	62,3%	Jeu de paume	6,3%

Source : Données Détaillées du Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports (11.2014).

Licences nationales 2013.

# Les actions « Initiation – Découverte »



# Les actions de fidélisation

**Nous créons  
une ambiance  
club pour que  
les licenciées  
se sentent bien**

- Nous organisons des activités annexes (soirées thématiques, séjours, spectacles sportifs, stages féminins lors de vacances scolaires, autres...).
- Nous proposons des rassemblements sportifs intergénérationnels (tournoi mères/filles, parents/enfants),
- Nous organisons des tournois festifs, des tournois alliant sport et massage, des journées sport et Conférence...
- Nous avons mis en place une Commission festive pour les joueuses (une Amicale des Joueuses)....

**Nous aidons  
et valorisons  
nos  
licenciées**

- Nous aidons financièrement nos adhérentes pour l'achat de matériel sportif ou nous prêtons du matériel.
- Nous mettons en place un tarif préférentiel pour les anciennes adhérentes.
- Nous valorisons nos sportives en leur remettant des prix spécifiques pour les dames lors d'évènements sportifs.

**Nous sommes  
attentifs à nos  
adhérentes**

- Nous mettons en place des entretiens entre éducateurs et joueuses pour connaître leurs attentes et besoins.
- Nous assurons un suivi personnalisé de nos adhérentes.
- Nous créons différents groupes de niveau pour que chacune y trouve son compte.
- Nous distribuons des licences vierges au mois de juin pour la future saison.
- Nous réalisons un questionnaire en fin d'année (satisfaction des licenciées, points à améliorer...).
- Nous envoyons des courriers aux anciennes adhérentes de notre club à chaque début de saison pour voir si elles veulent se réengager.



# Les actions en faveur de la pratique sportive

## Nous travaillons sur l'organisation pratique de nos activités (horaires, transports, matériels...)

Nous adaptons les créneaux horaires d'entraînement et de compétitions en fonction des catégories d'âge de nos licenciées (réunion de début de saison pour fixer les horaires).

Nous mettons en place des regroupements/des ententes entre clubs voisins pour avoir le nombre suffisant de joueuses pour monter une équipe.

Nous mettons à disposition des équipements adaptés (ex. vestiaires non mixtes), du matériel pour la pratique féminine et des tenues adaptées.

Nous mettons en place des transports (pour les jeunes filles scolarisées ou les femmes sans permis), nous mettons en place des systèmes de covoiturage, nous programmons les entraînements garçons/filles chez les jeunes aux mêmes horaires (un seul déplacement pour les parents).

## Nous prenons en compte les situations familiales

Nous mettons en place des tarifs dégressifs de licences pour les couples et les familles, des tarifs préférentiels (demi-tarif voire gratuité) pour les licenciées.

Nous mettons en place des créneaux « famille » (séances dispensées aux enfants et adultes simultanément).

Nous mettons en place un accueil pour les enfants (dans les clubs house, dans d'autres salles...) lors de séances/de matchs.

## Nous jouons sur l'attractivité de notre discipline

Nous rendons nos activités sportives plus ludiques en les diversifiant : beach tennis/cardio tennis (tennis), self défense (judo, karaté), boxe éducative assaut / aéroboboxe (boxe), aquazumba/aquabiking (natation), zum baping (tennis de table), beach rugby (rugby), body karaté (karaté).

Nous proposons plusieurs types d'activités : sport-loisirs, sport-compétition, sport bien être...

# Les actions « Accès aux postes à responsabilité dans les organes dirigeants »

## Nous informons nos dirigeantes

Nous mettons en place des formations gratuites pour les futures dirigeantes.

- Nous communiquons auprès des dirigeantes sur les formations existantes.

- Nous communiquons auprès des licenciées du club sur les possibilités et l'intérêt de devenir dirigeante (avant l'Assemblée Générale).

- Nous mettons à disposition un document informatif à l'entrée dans le club (livret d'accueil).

## Nous favorisons l'intégration de nouvelles dirigeantes !

Nous donnons la priorité aux candidatures féminines dans les organes dirigeants.

- Nous mettons en place une parité Hommes/Femmes dans les instances dirigeantes (parité inscrite dans les statuts).

- Nous aménageons les horaires de réunions.

- Nous avons créé une Commission « Féminine » au sein de notre club.

- Nous remboursons les frais de garde d'enfants/les frais de déplacements en cas de participation à des réunions.

## Nous remercions nos dirigeantes

Nous valorisons nos femmes bénévoles investies dans la vie associative sportive (récompenses lors d'A.G, cadeaux, presse, discours...).

- Nous remboursons la licence dirigeante.

- Nous dotons nos dirigeantes en équipements.

## Les actions « Accès aux postes de l'encadrement technique »

### Nous accompagnons nos éducatrices

- Nous assurons la prise en charge financière de formations d'éducatrices.
- Nous mettons en place un système de tutorat entre éducatrices expérimentées du club et futures éducatrices bénévoles (apprentissage, aide, guide, soutien...).
- Nous proposons des formations internes (éducatrices, arbitres...).
- Nous remboursons les frais de garde d'enfants/les frais de déplacements en cas de formations

### Nous remercions nos éducatrices

- Nous valorisons et récompensons nos éducatrices.
- Nous assurons la prise en charge financière de la licence d'éducatrices.

### Nous mettons en œuvre des actions facilitant la prise de fonction d'éducatrice

- Nous avons mis en place une expérimentation : chaque jeune licenciée assure, une fois dans l'année, la prise en charge d'un entraînement (avec l'assistance d'un entraîneur expérimenté).



Document réalisé en 2014.



**CNDS**  
CENTRE NATIONAL  
POUR LE  
DEVELOPPEMENT  
DU SPORT



COMITE REGIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF



## Comité Régional Olympique et Sportif Centre - Val de Loire

6 ter rue de l'Abbé Pasty - 45400 FLEURY-LES-AUBRAIS  
Tél. : 02 38 49 88 50 - E-mail : [centre@franceolympique.com](mailto:centre@franceolympique.com)  
Web : <http://centre.franceolympique.com>