

par Thierry Blancon, Franck Chambilly et Dominique Lucas

Huit recommandations à l'intention des entraîneurs, en faveur d'une égalité entre l'homme et la femme au quotidien de l'entraînement



THIERRY BLANCON

Enseignant à l'INSEP



FRANCK CHAMBILLY

Entraîneur national de la Ffjda et entraîneur de Teddy Riner

DOMINIQUE LUCAS

Directrice Ajointe de la Fédération de Randonnée

Si la place de la femme dans la société française de demain est expliquée et comprise, il n'y a pas de raison que nous n'assistions pas aussi à une évolution par le biais de l'enseignement ou de l'entraînement.

Il est encore des pans de notre société dans lesquels envisager un traitement égalitaire entre l'homme et la femme reste compliqué à envisager. Ce changement relève d'une révolution copernicienne. Sur des sujets aussi ancrés dans le temps que celui que nous traitons aujourd'hui, entre les ambitions affirmées en début de révolution et la durabilité des résultats, le différentiel est souvent grand.

Ne serait-il pas préférable d'agir, au quotidien, en profondeur sur les racines du mal ? Les résultats sont moins spectaculaires mais plus durables. C'est pourquoi nous pensons qu'à tous les étages de la formation des professeurs, des entraîneurs ou tout autre acteur de la performance, il faut agir avec détermination, constance et acuité. Les éducateurs, que sont les entraîneurs et les professeurs, doivent y être sensibilisés très tôt par leurs pairs.

Faute de temps, nous reconnaissons que ce peut être compliqué à mettre en œuvre dans des formations fédérales qui sont concentrées sur peu de week-ends, mais c'est un temps utile. Nous sommes là, à mi-chemin entre la pédagogie et la déontologie. C'est pour cette raison que nous vous invitons à réfléchir à quelques recommandations qui pourraient faire l'objet d'un fascicule à destination des formateurs de formateurs. Nous souhaitons agir sur des causes identifiées plus que sur des symptômes.

Redonner leur juste place historique aux femmes qui ont marqué l'histoire des pratiques

Pour exemple, en saut en hauteur, on cite prioritairement l'exploit de Javier SOTOMAYOR avec un record du monde à 2,45 m qui tient depuis 1992. Mais pourquoi ne jamais rappeler, à part égale, Stefka KOSTADINOVA qui détient un record du

monde tout aussi exceptionnel à 2,09 m depuis 1987. D'autant que la technique que montre Stefka est beaucoup plus aboutie que celle de Javier. Elle s'inscrit dans l'évolution future de la spécialité

Et pourquoi ne pas utiliser en formation d'entraîneurs l'exemple de la Roumaine Iolanda BALAS qui réalise 1,91m en 1961... en ciseaux ! Dans une approche technologique de la mise en œuvre de l'impulsion verticale, il n'y a pas plus bel exemple. Chez les hommes dans cette forme de saut, il n'y a pas d'équivalent aussi intéressant.

Proposer des exercices identiques aux filles et aux garçons

Nos expériences de terrain font apparaître que ce n'est pas toujours le cas. Pour exemple, à l'occasion de séances de renforcement musculaire beaucoup de collègues masculins n'osent pas encore traiter les filles à l'égal des garçons. Deux causes expliquent cette timidité. Soit ils voient les filles comme des êtres fragiles pour qui un excès de musculation serait néfaste à leur intégrité physique, ou bien de manière inconsciente, leur regard masculin freine des procédés qui risqueraient de faire sortir leurs sportives des canons de beauté que notre société induit encore. Là, un accompagnement est à faire dès les premiers temps des entraîneurs en formation. Il faut anticiper pour traiter le mal à sa source.

D'une part, le rapport psychologique à la musculation est différent d'une fille à l'autre. Donc, laissons-les choisir. Ce sera à nous de composer avec intelligence et respect avec une athlète qui aurait des craintes que son histoire personnelle aurait installées. Et nous voulons croire que la féminité s'exprimera dans sa profondeur, contre toute attente, autrement que par le seul aspect corporel, voire quelques traits



de maquillages. D'autre part, un entraînement bien construit préserve toujours l'intégrité physique de l'individu et s'il sculpte le corps, il ne le déforme pas. Nous pouvons aussi témoigner que des sportives initialement peureuses d'éventuels effets néfastes qu'auraient pu occasionner de grosses charges de travail, ont trouvé un réel plaisir à voir leur musculature se dessiner sans s'hypertrophier. Et si la réussite devait passer par l'hypertrophie, ce serait à l'athlète de choisir.

Composer des groupes en tenant compte du niveau des pratiquants, pas du sexe

C'est la base d'une pédagogie différenciée. Les professeurs d'EPS maîtrisent ce type d'organisation. Ils savent gérer des groupes importants, de niveaux hétérogènes, tout en tenant compte de la singularité de chacun. Ce qui n'est pas toujours le cas des entraîneurs débutants qui se forment en autodidacte.

Éviter de mettre en comparaison les garçons et les filles qui s'entraînent ensemble

Imaginons des programmes, des progressions, des séances au travers desquels les individus trouvent un équilibre et se nourrissent des points forts et des points faibles des autres. En sport de combat, il est toujours compliqué de trouver des partenaires d'entraînement en quantité ou en qualité suffisante. Il est pertinent, en judo, que les filles affrontent des garçons pour trouver une adversité supérieure naturelle afin de les préparer à une dure confrontation en compétition. De même, un combattant débrouillé peut trouver auprès d'un effectif de combattantes confirmées ou de poids supérieur, un moyen de progresser. Il faut

juste que l'entraîneur crée un climat débarrassé de toute rivalité sexiste. La confrontation mixte s'inscrit uniquement dans une logique saine partenaire/adversaire.

Choisir avec soin les activités de dynamique de groupe qui s'insèrent dans le programme d'une semaine de stage

Pour exemple, une pratique de randonnée n'est pas discriminante en termes de ressources physiques, surtout si le parcours et la cotation sont bien choisis et que l'encadrement tient un discours égalitaire. Chacun trouve sa place.

Rappelons les études de sociométrie de Pierre PARLEBAS, dans les années 70. Par des questionnaires sociométriques, au début du stage, dans son évaluation initiale, il recensait les relations interpersonnelles des individus du groupe qu'il encadrait et en précisait la nature. Il effectuait à l'identique cet inventaire en fin de stage. L'analyse des résultats montrait que les relations évoluaient de façon positive chaque fois que l'équipe d'encadrement avait mis en place avec succès des activités qui favorisaient l'entraide. Dans cette organisation, des critères discriminants, tels que le sexisme, s'atténuaient pour faire place à la complémentarité.

Se méfier des paroles, des signes para-verbaux ou pro-verbaux que nous diffusons, si furtifs soient-ils

L'impact est considérable. La responsabilité de l'encadrement est engagée quand le langage n'est pas contrôlé ou que l'on accepte que les enfants, ou les adolescents, prononcent des paroles discriminantes. Force est de constater qu'encore, sur le terrain, certains entraîneurs, sans autre

intention que de trouver une faille pour divertir l'auditoire, ont la maladresse de mettre en avant les différences homme/femme.

Entendons qu'à l'image d'une goutte d'eau qui nous tomberait sur le front toutes les secondes pendant une journée entière, des propos maladroits répétés, peuvent énerver ou blesser. Cela ne va pas dans le sens d'une relation apaisée favorable à l'expression des talents. Cela peut aller de manière sournoise, si les propos sont sexistes, jusqu'à éroder la confiance des filles plus sensibles à ces propos. Une majorité d'entre elles n'auront même pas conscience de cette érosion. Une forme d'autocensure s'installe.

Encourager une valorisation des uns et des autres à l'entraînement, cela dès le plus jeune âge

Boris CYRULNIK rappelle régulièrement dans ses ouvrages que les enfants sont particulièrement sensibles aux encouragements. Ces mots agissent comme de véritables catalyseurs de l'estime de soi. Ainsi, ne soyons pas avares de compliments chaque fois que la situation le justifie. Les filles sont plus exposées, dans un groupe mixte, à subir une concurrence inéluctable surtout s'il s'agit d'un groupe qui a des objectifs orientés vers les résultats en compétition. L'éducateur doit veiller à une répartition équitable des compliments.

Assumer notre rôle d'éducateur

Même si certains professeurs et/ou éducateurs souhaitent affirmer une distance avec leurs élèves, dans une majorité des cas, ils ont une relation privilégiée avec eux. Elle s'exprime de manières diverses jusqu'à parfois revêtir un aspect fraternel ou paternel. Ainsi, ils sont amenés à accompagner leurs protégés dans leur parcours de vie. Dans cette relation, nos propos sur la place des femmes dans la société d'aujourd'hui et de demain imprègnent les esprits qui les écoutent. Nous avons par ce biais la possibilité d'insuffler notre envie de croire en la compétence des femmes, voire de l'initier par les rôles ou les attributions que nous donnons à ces jeunes femmes qui nous font confiance. Dans notre vie, à minima professionnelle, quelle image d'entraîneur renvoyons-nous ? Les entraîneurs sont charismatiques. La forme de charisme qu'ils montrent incite-t-elle à être copiée ou étouffe-t-elle les envies ?

En conclusion, nous prôtons une pratique homme/femme équilibrée, tant quantitativement que qualitativement. Nous déplorons ainsi que seul un quart des pratiquants soit des femmes et qu'elles vivent encore trop de discriminations. Soyons attentifs à notre façon d'être sur le terrain.