

# Le corps en jeu : sport, genre et pouvoir

 Par July Robert

© PAC éditions  
Rue Lambert Crickx 5  
1070 Bruxelles  
Tél. : 02/545 79 11

**Éditeur responsable**  
Pierre Vangilbergen

**Président de PAC**  
Ali Serghini

**Coordination de la publication**  
Sabine Beaucamp  
Tél. : 02/545 77 34

**Autrice**  
July Robert,  
chargée d'études et d'analyses

**Commandes**  
Sung Posier  
editions@intrapac.be  
Tél. : 02/545 79 18

**Graphisme**  
Vanya Michel

**Typographie**  
STIX Two Text, Elza,  
Paralucnet & Zagora

Les articles publiés n'engagent  
que leurs auteur·ices.

Toute reproduction ou adaptation d'un  
extrait quelconque de ce livre,  
par quelque procédé que ce soit,  
et notamment par photocopie ou  
microfilm, ne peut se faire qu'avec  
l'autorisation de Présence et  
Action Culturelles.

Les « Cahiers en ligne de l'éducation  
permanente » sont édités par  
Présence et Action Culturelles (PAC)  
avec le soutien de la Fédération  
Wallonie-Bruxelles.  
Disponible en libre accès sur :  
<https://boutique.pac-g.be/>

**Le corps en jeu :**  
**sport, genre**  
**et pouvoir**

PARTIE 1



**6**

**// Introduction //**

**10**

**L'histoire des femmes dans le sport**

**22**

**Le corps des personnes sexisées**

**33**

**L'aspect socio-culturel**

**56**

**Le sport pour guérir ou pour s'émanciper**



5

**À SUIVRE**

**DANS LA PARTIE 2...**

**La visibilité du sport féminin**

**Des questions financières**

**Les instances dirigeantes et les entraîneuses**

## // Introduction

**N**os valeurs morales personnelles nous guident au quotidien pour faire des choix, poser des actes et générer des comportements, qu'ils soient personnels ou professionnels. Pour les forger, nous nous inspirons des valeurs qu'imprègnent nos lectures, les films que nous voyons, les objets culturels que nous consommons, nos interactions avec notre entourage, mais aussi de celles que prônent les personnalités sur lesquelles nous prenons exemple. Certaines activités se revendiquent porteuses de valeurs intrinsèques, et le sport est de celle-là. On entend, ici et là, qu'il est apolitique, neutre, ou encore qu'il est empreint de justice et d'équité. Permettez-nous d'en douter...

La pratique sportive, qu'elle soit professionnelle ou amateur, s'inscrit dans une dynamique sociétale qui n'est pas épargnée par les oppressions. Qu'elles soient patriarcales, capitalistes, validistes, classistes, racistes ou encore grossophobes, elles ne glissent pas sur le sport comme une patineuse sur la glace ou une surfeuse sur la vague. Cela posé, quelle prise en compte du genre dans le sport ? Quelle place pour les personnes FINTA<sup>1</sup> qui souhaitent s'investir dans ce domaine, qu'il s'agisse de la pratique elle-même, mais aussi de l'encadrement ou de la gestion au sein des instances qui la régulent.

La question du corps et de sa perception est centrale lorsqu'une personne FINTA veut se mettre au sport. Mais elle est loin d'être la seule. Le facteur économique, le caractère historiquement masculin de la pratique, l'accessibilité ou encore les pratiques culturelles peuvent constituer des freins importants. Et c'est sans compter sur la représentation (ou plutôt la non-représentation)

1. Ce terme acronyme est utilisé pour désigner les personnes qui ne sont pas des hommes cisgenre – Femmes, Intersexes, Non-binaires, Transgenre et A-genre.

des sportives dans les médias ainsi que de la présence de personnes sexisées<sup>2</sup> dans la composition des instances dirigeantes et des équipes d'accompagnement des pratiquant-es. Le sport reste un système imprégné de l'idéologie de pouvoir et de contrôle masculin sur les corps et les pratiques.

Si la justice est un principe fondateur du sport, pourquoi les femmes<sup>3</sup> n'y ont-elles pas les mêmes possibilités que les hommes ? Donner les mêmes droits aux un-es et aux autres paraît être l'essence même d'une justice sociale dont se revendique l'éthique sportive. Comment le sport peut-il être à ce point en contradiction avec les valeurs fondamentales qu'il prétend porter ? Comme l'affirme assez justement l'autrice Florence-Agathe Dubé-Moreau dans *Hors jeu*<sup>4</sup>, « C'est une question d'égalité des chances, mais franchement, c'est une question d'égalité des rêves ». C'est au décryptage de ces discriminations que cette étude s'attèle, non pas pour revendiquer une parité, mais bien pour comprendre combien démasculiniser le sport, de sa pratique aux instances qui le gouvernent en passant par les encadrements et autres finances, est essentiel si l'on veut lui rendre (ou lui donner ?) ses lettres de noblesse.

7

Béatrice Barbusse est une ancienne handballeuse professionnelle et sociologue du sport à l'Université Paris Est Créteil. Elle fut la première femme à la tête d'un club professionnel masculin en France, le US Ivry Handball. De ses expériences de sportive,

2. Désigne toutes les personnes victimes et concernées par le sexisme, à savoir les femmes et les personnes s'identifiant comme femmes, les personnes non-binaires et de genre fluide, les personnes transgenres et les membres de la communauté LGBTQIA+.

3. Nous utilisons le terme « femme » à divers endroits dans ce texte lorsque les textes et les études sur lesquels nous fondons nos propos ne prennent pas la diversité de genre en considération. Le terme renvoie alors aux personnes qui se définissent comme telles.

4. Florence-Agathe Dubé-Moreau, *Hors jeu*, éditions du remue-ménage, 2023.

de dirigeante, mais aussi de femme et de sociologue, elle a tiré un livre intitulé *Du sexisme dans le sport*<sup>5</sup>. Pour conclure cette introduction, nous rejoignons ses interrogations lorsqu'elle se demande « comment un univers, dans son mode de fonctionnement, dans ce qu'il est et donne à voir, peut-il être à ce point en contradiction avec ses principes fondamentaux? Comment est-il possible qu'une partie non négligeable de la population soit à ce point tenue à l'écart de ses institutions alors même que ces dernières sont censées veiller à ce que des valeurs de justice et d'équité soient respectées par les acteurs sportifs? Comment se fait-il que les exploits et les performances des sportives soient si peu relayés dans les médias? Pourquoi un tel décalage entre ce qui est et ce qui devrait être? Mais surtout, pourquoi ce qui devrait être (si on appliquait réellement les valeurs supposées du sport) a-t-il autant de mal à être? [...] Se battre pour une plus grande présence des femmes dans le milieu sportif, c'est au fond rendre service au sport en le conformant aux principes qu'il se donne, c'est lui rendre sa vérité, ou tout du moins s'en rapprocher. »<sup>6</sup>. Poser ces questions, c'est également se demander si on ne pourrait pas se prêter à rêver d'un sport qui ne soit plus basé sur un système binaire, dont l'objectif serait de sortir de la pression hétéronormative de genre<sup>7</sup>. La pratique sportive pourrait permettre, pour le dire avec Christine Delphy, d'« imaginer le non-genre »<sup>8</sup> en sortant des codes actuels qui la fondent, à savoir des partis pris idéologiques, scientifiques et médicaux empreints du patriarcat ambiant.

8

5. Béatrice Barbusse, *Du sexisme dans le sport*, Anamosa, 2022.

6. *Ibid.*, p. 28.

7. L'hétéronormativité constitue l'ensemble des normes qui font apparaître l'hétérosexualité comme étant la seule orientation sexuelle naturelle et cohérente.

8. Concept développé par la sociologue dans son ouvrage *L'ennemi principal (Tome 2) : penser le genre*, Syllepse, 2001.

Dernière remarque. Il nous paraît important de mentionner que nous écrivons cette étude de là où nous sommes, sur base de nos savoirs situés empreints de nos vécus expérientiels, mais aussi de nos impensés et de nos biais inévitables. Notre regard occidental blanc imprègne inévitablement tout ce qui va suivre et nous pousse à mettre au travail quotidiennement toutes les questions intersectionnelles qui peuvent nous échapper.

//

9



## L'histoire des femmes dans le sport

### Balayage socio-historique

L'histoire du sport en Occident remonte à l'Antiquité, lorsqu'en Grèce naissent les Jeux olympiques. À l'époque, ce qu'on appelle aujourd'hui le sport, est un vecteur d'excellence posant la culture du corps comme accomplissement de soi. Comme le mentionne Isabelle Queval, philosophe et ancienne sportive de haut niveau, « le monde grec antique introduit la question du corps et le souci de soi, favorisant les pratiques corporelles. Philosophes et médecins fixent les principes, diététique, ablutions, jeux et gymnastiques érigent une culture du corps. La sculpture de soi prend une valeur esthétique et morale »<sup>9</sup>. Le sport est vécu, à cette époque, comme un domaine réservé aux hommes afin qu'ils puissent y apprendre la virilité et la sociabilité masculine. Depuis toujours, c'est en s'exerçant à des jeux corporels que les jeunes garçons apprennent à être des hommes.

10

Le sport tel que nous le connaissons aujourd'hui émerge au 19<sup>e</sup> siècle en Grande-Bretagne, dans les écoles pour garçons réservées aux classes privilégiées et aisées. L'objectif de la pratique est alors de discipliner les corps et de forger la virilité des futurs dirigeants du pays. Au moment de la Révolution industrielle, c'est aussi par le sport que les hommes vont se créer un espace d'éducation à la masculinité au moment où les femmes entrent sur le marché du travail. Privés de l'entre-soi du monde professionnel et de leur statut d'unique pourvoyeur des besoins financiers de la famille, ils vont se retrouver dans la pratique sportive

9. Isabelle Queval, «Éducation, santé, performance, à l'ère de la perfectibilité infinie du corps», *Carrefours de l'éducation*, 32, juillet-décembre 2011, p. 20.

qui elle, leur reste réservée. Le modèle sportif qui prévaut dans ces espaces valorise la compétition, l'endurance, l'autorité, un ensemble de valeurs associées à la masculinité dominante de l'époque. En sont donc exclues les femmes, ainsi que toutes les minorités de genre puisque la figure dominante de la pratique est l'Homme, hétérosexuel, fort, robuste, valide et blanc. Les femmes, considérées comme fragiles et inaptes ainsi que les homosexuels, jugés comme déviants (à l'époque, l'homosexualité était médicalisée et pathologisée) n'y avaient pas leur place. C'est à ce moment précis que le sport que l'on dit « moderne » est devenu un instrument de normalisation sociale permettant la diffusion d'un idéal masculin dont nous verrons tout au long de cette étude combien il porte encore préjudice à la pratique du sport pour toutes de manière égalitaire.

Les femmes se sont petit à petit organisées de manière autonome grâce à quelques pionnières, dont Alice Millat fut la cheffe de file. Elle se sont ainsi frayé un chemin dans des disciplines telles que l'aviron, l'athlétisme et le football. Au lendemain de la Première Guerre mondiale, Alice Millat participe à la création de la Fédération des sociétés féminines sportives de France. C'est elle qui organise à Paris les premiers Jeux olympiques féminins en 1922 après des années de bataille et face au refus de Pierre de Coubertin, fondateur des Jeux olympiques modernes, d'y intégrer les femmes. Les Jeux olympiques féminins ne seront pas néanmoins pas reconnus par le Comité International Olympique (CIO).

Comme l'explique la socio-historienne Anaïs Bohuon, médecins, éducateurs et autres hygiénistes se sont longtemps écharpés à cette époque pour savoir si l'éducation physique pouvait être bénéfique aux corps des femmes, de peur qu'elles ne se « virilisent ». Ainsi, elles se verront cantonnées à des disciplines qui respectent leur « nature féminine ». C'est au cours du 20<sup>e</sup> siècle que l'exercice physique s'institutionnalise et leur ouvre l'accès

à de nouvelles disciplines, même si elles restent restreintes. Ainsi, ce n'est qu'en 1960 qu'elles seront autorisées à courir le 800 mètres et qu'en 2000 (!) qu'elles pourront sauter à la perche en compétition. Il aura fallu attendre 2014 pour que le saut à ski s'ouvre aux femmes après des décennies d'interdiction d'accès aux pistes sous prétexte que les atterrissages seraient médicalement déconseillés à leurs corps! C'est aux Jeux olympiques de Tokyo en 2021 – les Jeux les plus égalitaires de l'histoire – que les femmes ont été autorisées à concourir le 1500 mètres nage libre. À l'heure d'écrire ces lignes, elles ne peuvent toutefois toujours pas concourir sur un décathlon ni pratiquer la lutte gréco-romaine. Cette survalorisation de la préservation du corps des filles, et plus tard, des femmes, à la fatigue et autres blessures, ainsi que la sous-estimation de l'importance du développement des compétences et de l'expérience du travail d'équipe reflètent le schéma sociétal. Les femmes sont spectatrices... ce qui reste la meilleure préparation à leur rôle au sein d'une société patriarcale.

## 12

Le sport est donc historiquement une activité masculine, faite par les hommes pour les hommes afin qu'ils restent des hommes. Il est également le lieu de production et de reproduction de la masculinité hégémonique. Ainsi « Tout dans le sport fait référence à la norme masculine, jusque dans le vocabulaire: “match d'hommes”, “match de mecs”, “avoir des couilles”, “une défense d'homme à homme”... Sans compter combien il est difficile aujourd'hui de penser certaines fonctions au féminin: “entraîneur” ou “entraîneuse”, “défenseur” ou “défenseuse”? »<sup>10</sup>.

Le sport s'est donc construit sur le modèle binaire d'une société historiquement patriarcale. Ce qui se passe ces dernières années bouscule les fonctions socialisatrices fondatrices du sport, puisqu'en le féminisant, on entaille la virilité et donc l'identité

10. *Ibid.*, p. 133.

masculine. Ce bref rappel historique nous permet de mettre en avant les raisons pour lesquelles il continue à être compliqué de féminiser le sport, mais aussi que cela ne pourra se faire qu'en permettant aux représentations de la masculinité d'évoluer. Et surtout, que le sport est une formidable porte ouverte au questionnement de la domination masculine, et peut-être plus encore, un levier pour faire évoluer les rapports sociaux de sexes et de genres.

### Quelques exemples emblématiques

Le roller derby tel que nous le connaissons aujourd'hui est un modèle de sport inclusif. Non pas en raison de sa mixité, puisqu'il se pratique essentiellement en non-mixité, mais plutôt en raison de l'importance qu'il accorde à l'acceptation de tous les corps dans un sport dit de contact. Si nous manquons de place ici pour en retracer toute l'histoire, il nous paraît important de mentionner que le roller derby, né à la fin du 19<sup>e</sup> siècle aux États-Unis, a vécu diverses mutations au cours du 20<sup>e</sup> siècle avant de peu à peu disparaître. Sport mixte à l'origine, il renaît de ses cendres en 2000 à Austin, au Texas sous l'impulsion d'un groupe de femmes qui s'inspire du modèle du *Do It Yourself*, de la mouvance punk et de la troisième vague féministe. Cette culture investie par les personnes queer a imprégné la pratique et c'est ainsi que le roller derby s'est exporté, notamment vers l'Europe. Porteur de valeurs féministes intersectionnelles, il véhicule nombre de valeurs essentielles au décloisonnement de la pratique sportive et à l'ouverture aux autres, des personnes grosses aux personnes trans qui peuvent ne pas se sentir accueillies au sein d'autres milieux sportifs. Nous avons rencontré Solène, joueuse de roller derby à Bruxelles :

“ *Lorsqu'on parle de roller derby, on évoque souvent l'inclusivité, comment cela se passe-t-il concrètement dans ton club ?*

Du point de vue du genre, on annonce dès l'initiation que c'est en non-mixité choisie FINTA et qu'il n'y a pas de mec cis<sup>11</sup>. C'est un choix collectif de la ligue de Bruxelles. Parce que cela évite certains problèmes. Nous avons un temps joué avec un mec cis et ça a été compliqué, notamment pour des personnes trans et lesbiennes qui refusaient d'être en contact physique avec un mec cis alors que ce sport constitue leur safe space. Nous avons donc décidé d'entendre ces voix et de ne plus accepter de mecs cis.

On a des vestiaires et tout le monde est libre d'y aller. On essaye d'en ouvrir plusieurs si les gens ont envie d'être seul-es quand iels se changent. Souvent, les matchs se jouent dans des endroits où il y a des douches collectives. On sait qu'il y a des personnes pour qui ça va être okay et d'autres pas. On essaye de faire des temps séparés pour que chacun-e puisse prendre sa douche là où iel se sent le mieux.

Nous avons, au sein de l'association, un petit groupe de personnes qui s'occupe de l'inclusivité. Elles sont là pour écouter s'il y a des soucis, des problèmes interpersonnels. Au début de la saison, on demande les nom, prénom et pronoms. Et on les redemande plusieurs fois dans l'année. C'est un vrai point d'attention que nous avons et c'est une pratique généralisée dans le derby. Avant les matchs, il y a un meeting entre les capitaines de chaque équipes et les arbitres au cours duquel sont présentées les caractéristiques des personnes de chaque équipe. Par exemple, s'il y a une personne malentendante, la capitaine explique qu'il faut faire des gestes pour lui dire s'il y a faute ou pas ou qu'il faut parler plus fort. C'est aussi à ce moment-là qu'on mentionne les pronoms des personnes pour que l'équipe adverse y fasse attention. Si on entend qu'une personne est mégenrée,

11. Une personne cisgenre est une personne dont l'identité de genre correspond au sexe qui lui a été assigné à la naissance.

il y a possibilité d'aller voir les arbitres, et cela peut entraîner une expulsion. Cela fait partie des règles du derby. C'est considéré comme une violence comme une autre, et on ne tolère pas de violence sur le terrain.

***C'est intéressant de se dire que le roller derby permet aux personnes FINTA de se sentir en sécurité dans la pratique de leur sport, au-delà du seul aspect sportif. Néanmoins, si on pense à des sports tels que le surf ou le skate qui sont aussi nés à la marge et qui se sont aujourd'hui institutionnalisés jusqu'à figurer au programme des JO, peut-on craindre pour cet esprit au sein du roller derby? Risque-t-il une professionnalisation à outrance, ou que Red Bull se réapproprie la discipline, comme la marque a pu le faire avec d'autres et ainsi les transformer en produits?***

On voit déjà qu'il y a une certaine récupération. Il y a des ligues qui sont beaucoup moins militantes. Mais l'inclusivité est dans les règles de base établies et sur lesquelles on est toustes d'accord. On voit tout de même un peu un côté professionnalisant, même si ça reste très à la marge. J'ai été à la Coupe du monde à Innsbruck cet été et au moins une fois par jour, tout le public chantait «Siamo tutti antifascisti», l'équipe américaine n'a pas voulu que son hymne soit diffusé. Lors du défilé des équipes, la capitaine de l'équipe américaine a expliqué qu'elles s'opposaient aux politiques de Trump et elles ont défilé avec le drapeau à l'envers. À la Coupe du monde, en provenance des États-Unis, il y avait l'équipe américaine, mais aussi l'équipe «Black diaspora» avec que des personnes FINTA noires, la «Jewish diaspora», il y avait une équipe de personnes autochtones, etc. Ce côté militant reste donc très présent.

***Est-ce que toutes les équipes de la même ligue s'entraînent ensemble ?***

Oui, nous fonctionnons de cette manière parce que cela permet de tirer tout le monde vers le haut. On est aussi auto-coachées, c'est-à-dire que ce sont des joueuses qui donnent les entraînements. Et on essaye que tout le monde soit coach à un moment de la saison, même une personne qui débute, quitte à ce que cela se fasse en binôme. L'idée, c'est qu'elle va être une bonne personne pour apprendre à des gens à patiner parce son propre apprentissage est récent. C'est une manière de pousser tout le monde à se sentir légitime. L'objectif est que tout le monde trouve sa place, sur le terrain mais aussi au sein de l'association.

***À titre personnel, comment t'es-tu retrouvée là-dedans ?***

Complètement par hasard, après le confinement. Il y avait eu cette mode du quad, et j'avais commencé toute seule en bas de chez moi. En cherchant des cours, j'ai découvert qu'à Bruxelles, il y avait le roller derby, que je ne connaissais pas du tout, et le roller danse, qui ressemble très fort à du patinage artistique mais en roller. Je me suis dit que j'allais tester les deux, le derby le jeudi et le roller danse le samedi. Je suis allée au derby le jeudi, je n'ai jamais été à la danse.

***Qu'est-ce que cela t'apporte ?***

Ça m'apporte tellement qu'il me semble impossible de lister. Déjà, cela m'a apporté une relation de sororité avec des personnes que j'aurais difficilement rencontrées autrement. Cette sororité est hyper forte. Là, ça fait un an et demi que j'ai acheté ma maison et que je fais des travaux. Depuis tout ce temps, je squatte chez des gens qui sont tous des camarades du roller derby qui m'ont ouvert leur porte. C'est un truc de dingue.

On voyage beaucoup pour les matchs et ce sont de vrais moments de colonie de vacances. On parle ici de quinze personnes FINTA qui, pour aller jouer leurs matchs, circulent en train et vont dans l'hôtel F1 le plus pourri de la ville parce qu'elles n'ont pas de thunes. Cela m'a aussi permis de rencontrer des gens du monde entier, ou presque ; Etats-Unis, Italie, Danemark, Suède.

Le derby m'a aussi permis d'avoir un regard sur mon corps beaucoup plus apaisé. Ce sont des trucs un peu «bêtes», mais par exemple, ça me saoulait de m'épiler. À force de me changer avec des personnes qui n'en n'avaient rien à foutre, qui avaient des poils partout, qui avaient des corps sublimes, là, à un moment, tu te demandes pourquoi tu t'emmerdes ! Au derby, on voit des personnes qui jouent super bien en ayant des rondeurs, en étant mince, en étant grand-e, en étant petit-e, il y a vraiment tous les corps. Et chaque corps à sa puissance, tous les corps sont vraiment valorisés et forts.

***Il n'y a aucun avantage à être plus grand-e,  
plus petit-e, plus fort-e, plus maigre ?***

17

Non, tu trouves ton avantage dans tout type de corps et ça, c'est trop bien. Cela m'a permis de rencontrer beaucoup de personnes trans aussi et donc de m'outiller notamment sur les pronoms et sur certaines habitudes de langage. Tout ça n'est pas encore complètement acquis, mais j'essaye ! J'ai appris à écrire en inclusif et j'essaye de le faire au quotidien, de le lire aussi parce que toutes nos discussions, qu'elles soient officielles ou entre nous, ce font en langage inclusif. Et c'est une habitude à adopter. C'est juste le meilleur sport du monde !

***On parle beaucoup d'inclusivité, de tous les corps,  
mais on n'a pas parlé des niveaux socio-culturel et  
socio-économique des personnes qui pratiquent.***

***Il rassemble quels types de personnes, le roller derby?***

J'ai été trésorière, donc je connais assez bien la situation des gens! Et les profils sont très variés. Il y a des gens qui viennent de la Commission européenne, il y a des gens qui ont de hauts diplômes universitaires, il y a des artistes, des profs, des travailleur-euses sociaux-ales, c'est assez diversifié. Mais il faut souligner que cela reste un sport qui est cher. Nous essayons d'avoir une cotisation raisonnable qui s'élève à 180 euros par an, pour entre 5h et 7h d'entraînement par semaine. Donc ce n'est pas cher. Mais derrière, il faut du matériel, les patins, les protections, tout ça coute cher. D'autant que tu ne peux pas te contenter d'acheter du matériel «premier prix» dans une grande enseigne, sinon, tu te fais vite super mal.

***Au sein de votre ligue, vous essayez de trouver des manières de contourner ça ? Vous trouvez le moyen d'accueillir des personnes plus précaires ?***

18

Quand quelqu'un-e arrive, on essaye de lui donner tous les bons plans. J'ai notamment écrit un petit manuel qui explique ce qu'est le derby, comment trouver des patins de seconde main, et ce genre de petites choses. Nous sommes en lien avec la fédération de patinage de Wallonie-Bruxelles qui prête des patins. Il ne sont pas de très bonne qualité, mais on essaye de les garder et de les louer aux personnes qui veulent essayer sans investir tout de suite. Et depuis deux ans maintenant, on a mis en place un fond solidaire intra-ligue. C'est une trésorerie un peu à part qui récolte des dons entre joueureuses. Cela a fait suite au constat qu'au sein de notre sport, il y a des gens qui ont des niveaux de vie très différents mais qu'on a envie de toustes jouer ensemble. Et en premier lieu parce qu'il faut être quinze pour faire un match ! Or, il nous est arrivé que des personnes nous disent qu'elles ne pouvaient pas effectuer un déplacement pour un

match parce que c'était trop cher. La ligue rembourse la moitié du déplacement, mais parfois ce n'est pas assez. Cette caisse solidaire s'est mise en place de manière informelle, mais cela mettait les gens à mal puisqu'ils étaient obligé-es de dire qu'ils avaient besoin d'aide. Du coup, on a mis en place ce fond solidaire entre nous et qui permet à tout le monde de contribuer, mais seule la trésorière s'en occupe. Si quelqu'un-e a besoin, iel demande à la trésorière et ça reste entre elleux.

### ***Une dernière chose à nous partager?***

Au niveau de l'inclusivité et du respect des autres, il y a évidemment des règles entre les joueuses et les arbitres, mais aussi avec le public. Si des personnes se mettent à huer, par exemple, elles vont se faire dégager. Il n'y a pas d'arbitre du public, mais le match peut être interrompu pour faire dégager des gens. Je l'ai vécu une fois, c'est impressionnant ! Souvent, ce sont les pères de 50 ans qui viennent voir leur fille [rire]. L'inclusivité va au-delà du terrain. L'an dernier, lors du championnat de France, une joueuse a refusé de jouer en raison de la présence d'une personne problématique dans les gradins. Cette personne n'a pas voulu partir, affirmant qu'elle avait le droit d'être là et qu'elle allait rester. Les arbitres ont arrêté le match, ont fait sortir tout le monde, ont fermé la porte et le match s'est terminé à huis-clos. L'idée derrière cette décision des arbitres, l'objectif, c'est que les joueuses se sentent bien et qu'ils jouent leur match dans les meilleures conditions. Et donc, «Si tu ne veux pas dégager, alors, tout le monde dégage!»

”

19

En mars 1973, l'ancien joueur de tennis à la retraite Bobby Riggs, 55 ans, fait une sortie médiatique sexiste très remarquée. En réponse au présentateur qui l'interroge sur le combat mené par certaines joueuses qui revendiquent l'égalité salariale dans le tennis, et plus largement dans la société, celui que se revendique

le « roi des machos » déclare : « Je vais vous dire mon cher, pour moi, la place des femmes est à deux endroits : dans la cuisine et dans la chambre à coucher ». Il enchaîne en affirmant qu'il peut battre n'importe quelle joueuse du top encore en activité. La première « Bataille des Sexes » se dispute le 13 mai 1973 et oppose Riggs à Margaret Court. Cette dernière perd lourdement et Riggs se décerne le titre de « champion du tennis féminin » tout en ironisant toujours davantage sur le niveau du tennis féminin. S'en est trop pour Billie Jean King, alors première joueuse mondiale, ouvertement féministe et très touchée par les sorties provocatrices de Riggs. Elle décide de relever le défi. Si le match est mis en scène tel un grand spectacle à la sauce états-unienne, entre entrée théâtralisée et histoire de gros sous grâce à des sponsors qui auront bien senti le filon, Billie Jean Kean s'impose 3-0. Elle affirmera plus tard « Je savais que je devais gagner parce que nous étions vues comme moins fortes que les hommes et donc moins légitimes à gagner autant d'argent et de médiatisation qu'eux. C'était une victoire pour ma génération, mais surtout pour l'émancipation des femmes en général ».

## 20

Le saut à ski, discipline née en Norvège où se sont tenues les premières compétitions au milieu du 19<sup>e</sup> siècle, est une discipline olympique depuis les premiers Jeux d'hiver en 1924 à Chamonix-Mont-Blanc en France. Cette épreuve est restée exclusivement masculine en compétition jusqu'en 2014 ! Et l'actuel président de la Fédération internationale de ski, Gian-Franco Kasper, n'est pas en reste, lui qui, en 2005, déclarait que « Ce n'est pas adapté aux femmes d'un point de vue médical ». Pourtant, déjà en 1862, la Norvégienne Olavsdothir Vestby avait sauté à ski. Mais il faut reconnaître qu'il s'agit d'une exception, la discipline restant un bastion d'hommes malgré les quelques performances individuelles de femmes sautant avant une épreuve masculine. En 2008, une quinzaine de sauteuses à ski états-uniennes décident d'intenter une action en justice à l'encontre du comité

d'organisation des Jeux olympiques de Vancouver pour discrimination de genre. Si leur demande a été déboutée, elles ont été entendues. C'est ainsi que le saut à ski féminin a intégré le programme olympique en 2014 à Sotchi.



## Le corps des personnes sexisées

### De l'apparence des sportives

Elle n'est pas si loin l'époque où le sportif et aujourd'hui dirigeant d'équipe Marc Madiot pouvait insulter la cycliste Jeannie Longo en direct sur les antennes de la télévision française en lui adressant ces mots « Le sport doit avoir un côté esthétique. Quand on enlève le côté esthétique du sport, il y perd 50%. C'est mon opinion personnelle, je n'engage que moi. Je n'aime pas le cyclisme féminin, j'ai le droit de ne pas l'aimer, j'ai le droit de ne pas apprécier. On m'a demandé mon avis là-dessus, je l'ai donné. Si elles veulent faire du vélo, c'est leur problème. [...] Elle, elle est belle dans l'effort, vous, vous êtes moche, je suis désolé [...] Je regarderai le cyclisme féminin le jour où elles mettront des maillots un peu plus jolis, des cuissards un peu plus jolis et des chaussures un peu plus jolies, c'est tout »<sup>12</sup>. C'était en 1987. Si les choses ont évolué pour davantage de respect, les biais sexistes à l'égard du corps des sportives n'en demeurent pas moins encore présents. En témoigne la récente éviction du commentateur sportif Bob Ballard des antennes d'Eurosport pour les propos sexistes tenus en direct lors des épreuves de natation aux Jeux olympiques de Paris 2024<sup>13</sup>.

22

Le corps du ou de la sportive est son outil de travail. En ce sens, il doit être entretenu et iel doit en prendre soin. Mais cela a également pour conséquence qu'il est constamment mis en avant, tant pour les hommes que pour les femmes. Les athlètes représentent le summum de la performance humaine, le résultat de milliers d'heures de discipline pour faire du corps humain une machine élégante. Il est inéluctable qu'il soit question de leur

12. [www.ina.fr/ina-eclaire-actu/video/i21068628/vif-echange-entre-marc-madiot-et-jeannie-longo-a-propos-des-femmes-dans-le-cyclisme](http://www.ina.fr/ina-eclaire-actu/video/i21068628/vif-echange-entre-marc-madiot-et-jeannie-longo-a-propos-des-femmes-dans-le-cyclisme)

13. [www.lesoir.be/612751/article/2024-07-29/jo-2024-un-commentateur-britannique-exclu-apres-une-remarque-sexiste](http://www.lesoir.be/612751/article/2024-07-29/jo-2024-un-commentateur-britannique-exclu-apres-une-remarque-sexiste)

corps lorsqu'on évoque leurs réussites et leur côté inspirant. Mais l'évocation des sportifs ne confond jamais leurs exploits et leur attrait physique. Il n'est jamais mentionné qu'ils gagnent parce qu'ils sont ravissants. Et les discours de félicitation lorsqu'ils performant ne sont pas empreints de commentaires douteux sur leur apparence.

Si les hommes peuvent mettre en avant leur corps sculpté par les entraînements, les femmes doivent, elles, tout en restant performantes, garder un corps svelte et gracieux tel que défini par les normes sociales. Les sportives doivent sans cesse jongler entre les injonctions sociales et leur souci de performer. Certaines d'entre elles ont pu, ces dernières années, mettre en valeur leur corps musclé (on pense notamment aux sœurs Williams, grandes joueuses de tennis) en assumant leur apparence corporelle d'athlètes. Néanmoins, la majorité des sportives cherchent à se montrer à la fois sportives avec toutes les qualités qui s'y rapportent, telles que la force, le courage, la combativité, tout en adoptant une apparence très féminine. Ce comportement, s'il est explicable, est à l'origine de l'hypersexualisation des représentations des femmes dans la société et dans le sport, qu'il s'agisse de la publicité, des affiches de compétition et autres films et séries. « Le fait que les sportives souhaitent à tout prix revendiquer leur féminité en exhibant leurs atouts féminins est compréhensible sur le plan individuel », explique Béatrice Barbusse, « mais les travaux sociologiques montrent que ce faisant, elles ne font que reproduire sur le plan collectif les stéréotypes de genre et l'infériorisation des femmes dans le sport. Érotiser les sportives sur les affiches ou mettre en scène leur apparence corporelle, c'est confirmer l'idée dans l'imaginaire collectif qu'il n'y a qu'une seule façon d'être une femme, celle dominante, qui est au fondement de la hiérarchisation des sexes, de l'infériorisation du genre féminin et de la discrimination »<sup>14</sup>.

14. *Ibid.*, p. 165.

Au sein de la société patriarcale dans lequel il prend place, le sport reflète et impose la domination masculine. Le genre masculin est le genre par défaut. Le football féminin est exemplatif à cet égard. Serait-il si différent du football masculin qu'il faille préciser qu'il est féminin ? Continuer à parler de sport féminin, c'est cantonner la pratique féminine à un espace confiné. Le système dans lequel la pratique sportive s'inscrit est soutenu par ce que l'on appelle la « norme viriliste » qui tient sur un ensemble d'injonctions comportementales fondées sur la force physique, la résistance à la douleur, la domination de l'adversaire, ainsi que sur la retenue émotionnelle. Ce système va de pair avec le modèle hétéronormatif qui postule l'hétérosexualité comme orientation « naturelle » et légitime et une présomption hétérosexuelle chez toutes les actrices, mais principalement les hommes, du monde sportif. Cela n'est pas sans conséquence sur l'imaginaire collectif, où une femme pratiquant un sport réputé masculin pourra régulièrement être taxée de lesbienne ou questionnée dans son genre, et à l'inverse, un homme investi dans une discipline perçue comme féminine sera soupçonné d'homosexualité. D'ailleurs, il n'est pas étonnant, dans ce contexte, que les coming-outs homosexuels de sportifs·ves soient si peu nombreux, encore aujourd'hui. Les idéaux de virilité et de féminité véhiculés par les normes sportives y seraient vraisemblablement fragilisés, et les personnes concernées les premières victimes de cet ébranlement. Plutôt que de subir la vindicte populaire, iels préfèrent vivre caché-es.

Les choses ont un peu bougé ces dernières années. Les joueuses de beach-volley ont récemment obtenu le droit de porter un short plutôt qu'un bikini, le plongeur britannique Tom Daley a révélé sa bisexualité et tricote dans les tribunes pendant ses compétitions pour se détendre, les joueuses de tennis ont vu leur combat pour porter autre chose que des vêtements blancs (problématiques notamment en période de menstruations) à Wimbledon aboutir, la judokate Clarisse Agbénégou a reçu l'autorisation d'allaiter

son nourrisson dans les salles d'échauffement au tournoi de Tel-Aviv. Et ce ne sont là que quelques exemples de prises de position fortes de la part des sportives pour permettre que le sport sorte de cet entre-soi masculin lorsqu'il est question de leur corps.

### Une histoire de gènes (ou de gène?)

Le sport s'est historiquement créé sur base d'une classification sexuelle binaire, au regard de ce qui se faisait en médecine. Au 19<sup>e</sup> siècle, la biologie établit que c'est la nature qui fonde la différence entre les « hommes » et les « femmes ». Ainsi, le sport reste longtemps un bastion masculin fondé sur cette dichotomie. Au début du 20<sup>e</sup> siècle, les femmes ont commencé à revendiquer le droit de pratiquer le sport, à l'initiative, nous l'avons vu, de la pionnière française Alice Millat. Dans les années 1930 déjà, certaines sportives commencent à faire l'objet de remises en cause en raison de leur morphologie jugée trop masculine. Victimes de ce que l'on pourrait appeler un procès en virilisation, elles sont jugées pour leur physique, mais aussi pour leurs performances qui se rapprochent de celles des hommes. Et plutôt que de remettre en cause les catégories sexuelles fondées sur de supposées différences biologiques, les instances vont instaurer le certificat de féminité alors que les recherches en sciences sociales ont démontré que cette division est socialement construite<sup>15</sup>.

25

C'est en 1966, pour « calmer les soupçons », que le comité de la Fédération internationale d'athlétisme décide de mettre en place un test de féminité. Avant 1968, ce document était délivré après un contrôle gynécologique où seul le sexe apparent était pris en compte.

15. Sur le plan de la génétique, l'humain femelle possède une paire de chromosomes sexuels XX tandis que le mâle possède une paire de chromosomes sexuels XY. Néanmoins, il existe un certain

nombre de variations parmi lesquelles XXY, XO ou encore XYY, XXX, XXY, etc.

Il est ensuite remplacé par le test du corpuscule de Barr qui permet de détecter la présence d'un deuxième chromosome X. Ce procédé, supposément neutre, révèle des situations pour le moins paradoxales. Il arrive que des athlètes dont le physique est considéré comme d'expression de genre masculine soient contraintes à effectuer le test sur cette base visuelle, mais obtiennent un certificat de féminité en bonne et due forme, alors que d'autres sont exclues de toute compétition alors qu'elles répondent à tous les critères de la féminité.

Peu fiable, ce test est remplacé en 1992 par le test PCR/SRY qui établit la présence ou l'absence d'un chromosome Y. Outre le fait que l'application de ce test mette en évidence le traitement asymétrique des sexes, puisqu'aucun sportif homme n'a jamais été soupçonné d'être une femme, il va totalement à l'encontre des nombreuses dimensions de l'identité sexuelle puisque certaines personnes ont un sexe chromosomique (déterminé par les chromosomes sexuels X et Y), gonadique (présence d'ovaires ou de testicules) et apparent différent de leur sexe psychologique et social. « En ayant instauré le test de féminité, le monde médical sportif s'est trouvé confronté à cette volonté de rechercher une distinction naturelle des identités sexuées, fondement impossible à définir car les critères (organes génitaux, gonades, hormones, chromosomes), sont tous plus faillibles les uns que les autres. [...] En rattachant des caractères établis ou supposés de la femme à une "nature féminine", les médecins renforcent un construit social et légitiment une norme à laquelle se réfère le monde sportif. L'instauration du test de féminité révèle donc comment la nature sexuée est conçue par la science et la société, notamment dans la sphère des activités physiques et sportives, domaines du corps et souvent de la domination masculine par excellence »<sup>16</sup>.

26

16. Anaïs Bohuon, « Sport et bicatégorisation par sexe : test de féminité et ambiguïtés

du discours médical », *Nouvelles Questions Féministes*, 2008/1, Vol. 27, p. 90.

Depuis les années 2000, et toujours sans aucun fondement scientifique, ce sont les dosages hormonaux qui tranchent en cas de doute sur l'identité sexuée d'une concurrente. L'idée est donc de tester toute personne dont on suspecte qu'elle n'est pas une femme. Et les statistiques ne trompent pas. D'après Anne Liebman, l'ancienne directrice de l'association Athlete Ally<sup>17</sup>, ce sont principalement les femmes racisées issues des pays des Suds qui sont testées. L'objectif est donc de piéger des hommes qui tenteraient de se faire passer pour des femmes pour remporter des titres. Or, cela ne s'est pas produit une seule fois dans l'histoire des tests ! Par contre, cette pratique a *outé* des athlètes telles que Caster Semenya<sup>18</sup> dont l'hyperandrogénie a été révélée suite à un de ces tests.

Pourtant, les effets de la testostérone ou de l'hormonothérapie sur les performances ne sont pas établis. L'important est-il la performance, ou plutôt une conception normée de la sexualité qui met en lumière une volonté de binariser les sexes alors que biologiquement, les choses sont bien plus complexes que ça ? Poser la question, c'est un peu y répondre. Pensons à Michael Phelps, l'athlète le plus médaillé de l'histoire des Jeux olympiques. Il est aujourd'hui reconnu que le nageur dispose de caractéristiques physiques exceptionnelles et qu'en outre, il produit deux fois moins d'acide lactique durant l'effort que les autres nageurs.

27

17. [www.athleteally.org](http://www.athleteally.org)

18. Spécialiste du 800 mètres, dont elle est double championne olympique et triple championne du monde. Les instances sportives ont jugées qu'elle « était biologiquement un homme ». Elle refuse le traitement qui lui est imposé pour pouvoir concourir dans la catégorie féminine et mène un combat pour pouvoir réintégrer la compétition sans être contrainte à faire baisser son taux naturel de testostérone. En 2023, la Cour européenne des droits de l'homme a jugé que lui imposer un traitement hormonal

afin d'être autorisée à prendre part aux compétitions était en soi était une violation de la Convention des droits de l'homme, mais l'affaire a été renvoyée devant la Grande Chambre de la Cour européenne des droits de l'homme qui s'est estimée incompétente sur la question de la discrimination. Affaire à suivre puisque l'athlète a annoncé qu'elle poursuivrait le combat.

Son torse est surdimensionné par rapport à sa taille et ses jambes sont bien plus courtes que la moyenne. Ce rapport haut du corps – bas du corps lui offre une résistance moindre dans l'eau. Ses mains gigantesques et sa pointure 47 viennent s'ajouter à une flexibilité exagérée de ses articulations. Et pourtant, il n'a jamais été privé de compétition, et reste considéré comme le maître suprême de sa discipline. Comme on peut le lire dans le dernier *Dossier de recommandations*<sup>19</sup> de Prisme, la Fédération wallonne LGBTQIA+, « Si des différences physiologiques moyennes existent entre les hommes et les femmes, par exemple en termes de masse musculaire, de taille, etc., elles ne justifient pas à elles seules la rigidité actuelle des catégories sexuées dans le sport. En effet, ces différences sont souvent amplifiées par les conditions d'entraînement, l'accès aux ressources, les méthodes de sélection et les stéréotypes qui orientent très tôt la pratique sportive »<sup>20</sup>.

28

Ce que tout cela révèle, c'est que dans le sport féminin, la réglementation par défaut est basée sur le genre et que les enjeux de classification ont toujours visé les femmes. Symbole saisissant, la Fédération internationale des échecs a, en août 2023, officiellement interdit la participation des joueuses transgenres aux compétitions féminines mondiales. Faut-il rappeler que la performance physique n'entre absolument pas en compte dans cette discipline? Pourtant, il est possible d'envisager des solutions innovantes. Pourquoi ne pas imaginer des classifications qui, sans tenir compte des catégories hommes/femmes, seraient uniquement liées à la taille ou au poids dans certaines disciplines, ou encore des niveaux, qui permettrait à toute, quel que soit son genre, d'avoir accès à la professionnalisation du sport? Certaines alternatives sont actuellement en réflexion, mais celles-ci restent

19. [https://cdn.prod.website-files.com/6229f89b6c3a3c2afafbc3d8/68a5b147a9945c24cd2e0602\\_Prisme\\_RecommandationsPolitique\\_SPORT\\_SITE.pdf](https://cdn.prod.website-files.com/6229f89b6c3a3c2afafbc3d8/68a5b147a9945c24cd2e0602_Prisme_RecommandationsPolitique_SPORT_SITE.pdf)

20. *Ibid.*, p. 11.

confinées au sport masculin. Ainsi du *bio-banding*, une méthode venue d'Angleterre où les protocoles d'entraînement des jeunes garçons tiennent compte de leur maturité physique plutôt que de leur âge.

Le sport reste le dernier système fonctionnel où la ségrégation sexuelle est acceptée sans que cela soit perçu comme une discrimination. Et c'était sans compter sur l'arrivée de Donald Trump au pouvoir aux États-Unis, lui qui a signé le 5 février 2025 un décret demandant aux responsables gouvernementaux de prendre des mesures pour interdire le sport féminin aux athlètes transgenres<sup>21</sup>. Lors de cette signature, il a ajouté qu'il ne permettrait à aucune athlète transgenre de fouler le sol américain pour participer aux prochains Jeux olympiques qui se tiendront à Los Angeles en 2028, lançant « À Los Angeles, en 2028, mon administration ne restera pas les bras croisés à regarder des hommes battre des athlètes féminines »<sup>22</sup>. Ou sur le nouveau règlement de World Athletics, adopté le 23 juillet 2025, en amont des Championnats du monde de Tokyo. Celui-ci impose à toutes les personnes inscrites dans les catégories féminines de passer un test génétique afin de « garantir l'intégrité du sport féminin et le respect du sexe biologique ». Une déclaration de son président, Sebastian Coe, qui nous renvoie au milieu du 20<sup>e</sup> siècle alors qu'aujourd'hui, justement, le non-sens de cette catégorisation binaire est de plus en plus documenté. D'ailleurs, Andrew Sinclair, le biologiste qui a découvert le gène SRY affirmait dans une tribune publiée en marge de cette décision que le test, fiable pour détecter la présence d'un chromosome Y, ne suffit nullement pour déduire des caractéristiques masculines « World Athletics affirme que le gène SRY est un indicateur fiable du sexe biologique. Or, le sexe

21. [www.rtbef.be/article/donald-trump-signe-un-decret-pour-exclure-les-athletes-transgenres-des-sports-feminins-11499904](http://www.rtbef.be/article/donald-trump-signe-un-decret-pour-exclure-les-athletes-transgenres-des-sports-feminins-11499904)

22. *Ibid.*

biologique est bien plus complexe : il implique des facteurs chromosomiques, gonadiques (testicules / ovaires), hormonaux et des caractères sexuels secondaires. [...] Le test ne dit rien sur le fonctionnement du gène, ni sur la formation effective de testicules, ni sur la production de testostérone, ni sur la capacité du corps à l'utiliser»<sup>23</sup>. Peu réjouissant, d'autres fédérations lui ont emboîté le pas, entraînant nombre de situations problématiques. On pense notamment aux boxeuses françaises, privées de Mondial faute d'avoir pu être testées en France comme l'exige dorénavant World Boxing, le droit national français interdisant ce type de tests sur base de la loi relative à la bioéthique !

Si ces tests génétiques sont loin de faire consensus, la complexité de la situation, elle, fait l'unanimité, comme l'indique la sociologue de l'université d'Aberdeen Sone Erikainen qui a notamment publié un ouvrage consacré à la vérification du genre et à la construction du corps féminin dans le sport. Dans un récent interview, elle déclare que les fédérations sont confrontées à une tâche impossible, à savoir « définir ce que signifie "être une femme" dans un sport organisé en deux catégories binaires alors qu'il n'existe pas de définition unique, incontestable ou même largement partagée du terme, et que, d'un point de vue empirique, le sexe n'est pas binaire »<sup>24</sup>. Cette question, hautement politique, reste aujourd'hui sans réponse, même si des pistes de réflexion sont sur la table. Si elles sont encore largement ignorées par les instances internationales (mais doit-on s'en étonner vu leur composition ?), elles ont le mérite d'être force de proposition pour que la pratique sportive puisse être à la hauteur des enjeux sociétaux d'inclusion et de diversité.

30

23. <https://theconversation.com/world-athletics-mandatory-genetic-test-for-women-athletes-is-misguided-i-should-know-i-discovered-the-relevant-gene-in-1990-262367>

24. [www.lesoir.be/698055/article/2025-09-09/quest-ce-qui-fait-une-femme-la-question-pas-si-simple-qui-agite-le-sport](http://www.lesoir.be/698055/article/2025-09-09/quest-ce-qui-fait-une-femme-la-question-pas-si-simple-qui-agite-le-sport)

Le marathon de Boston a, par exemple, ouvert une troisième catégorie, « non binaire » en plus des catégories « femme » et « homme ». Cette proposition ne règle en rien la question des athlètes trans qui souhaiterait concourir dans leur genre puisqu'elle les renvoie vers cette catégorie « par défaut ». Par contre, elle acte le fait que certaines institutions souhaitent voir les lignes bouger. Le roller derby, évoqué plus haut, incarne cette stratégie d'inclusion puisqu'il tient compte de la diversité des corps et de tous les facteurs de performance qui ne relèvent pas de la capacité physique tels que l'intelligence technique, tactique et stratégique.

Les Gay Games, dont la première édition s'est tenue en 1982, n'exigent aucun standard de performance sportive. Les Jeux paralympiques sont réservés aux athlètes porteur-euses de handicap physique, visuel ou mental et permettent aux sportives de réaliser des performances comparables à celles des athlètes olympiques dans une logique de normalisation du handicap.

Ce que ces quelques exemples mettent en évidence, c'est qu'il est possible de dénaturiser les avantages physiques pour faire du sport autrement. Et la philosophe Elsa Dorlin de se faire force de proposition, dans sa préface à l'ouvrage *Catégorie "dames". Le test de féminité dans les compétitions sportives*<sup>25</sup>, où elle écrit que la « science sportive en matière de définition de la différence sexuelle est plus que jamais en crise », ce qui prouve que nous avons affaire à une « discipline des corps aussi sollicitée que bricolée ». Elle conclut en ces termes « Il est peut-être temps de réfléchir à une autre classification des épreuves. Pourquoi ne pas décider de faire des épreuves par avantage physique et technique, ou même par taux de testostérone ? » Comment imaginer un système de différenciation fondé à la fois sur l'inclusion et

25. Anaïs Buhon, *Catégorie «dames». Le test de féminité dans les compétitions sportives*, éditions iXe, 2012.

l'équité? Sylvain Ferez, sociologue du sport, affirme que si les avantages et désavantages innés de chacun-e n'épuiseront jamais les classements par sexe, par taille, par âge, etc., quel intérêt y aurait-il à poursuivre le catalogage. « Si on pousse le raisonnement de la classification jusqu'au bout, en effet, on peut imaginer des catégories par testostérone, par force musculaire, par taille... Mais là encore, où fixer les seuils? Qui décide de ces critères? In fine, la fragilité du modèle même de la mise en concurrence ressortirait d'autant plus. L'enjeu de ces problématiques qui dépasse la seule assignation de sexe, se pose en réalité en ces termes: comment légiférer sur un critère aussi indéterminable que l'avantage physique »<sup>26</sup>.

Reste une grande interrogation... Quelle acceptabilité pour ce genre de mesures? Créer une catégorie post-genre dans une société qui n'a pas dépassé le genre pourrait créer encore davantage de malentendus. En attendant, pour éviter une injustice de performance, on commet celle de la ségrégation.



26. <https://usbeketrica.com/fr/article/sport-et-si-on-abolissait-les-categories-hommes-femmes>

## L'aspect socio-culturel

### Une culture masculine du sport

Les rôles et les rapports genrés constituent des freins importants pour la pratique sportive des personnes FINTA. Le sport étant un miroir de la société, il est aisé de comprendre que les valeurs culturelles et les normes sociales s'y retrouvent pareillement représentées. Choisir une discipline se fait donc, pour les personnes minorisées, sur base de ces normes sociétales, non pas par conformisme, mais d'abord et avant tout pour se protéger puisqu'on attend d'elles qu'elles se comportent selon les principes patriarcaux traditionnels. Sortir des normes genrées serait bien souvent trop coûteux pour elles. Si on perçoit, ces dernières années, davantage d'ouverture des sports dits masculins en Occident, ce n'est pas le cas partout dans le monde. Dans de nombreux pays, déroger à ces normes et codes sociaux peut être perçu comme une provocation publique, avec toutes les conséquences que cela engendre pour les personnes qui les enfreignent.

L'accès à un sport historiquement associé à une masculinité virile est loin d'être une sinécure. Les sports de combat sont exemplatifs de cette résistance socio-culturelle. Alors que la lutte gréco-romaine reste à ce jour le seul bastion exclusivement masculin au programme olympique<sup>27</sup>, la boxe a longtemps tardé à sortir de son entre-soi genré. Cela n'est probablement pas sans lien avec le fait qu'historiquement, les sports de combat dont s'inspire cette discipline étaient utilisés dans le cadre de l'entraînement militaire, exclusivement réservé aux hommes durant des siècles. Ce n'est qu'au début des années 1990 que les femmes ont commencé à

27. Les femmes ne peuvent participer qu'à l'épreuve de lutte féminine, un format créé sur le modèle de la lutte libre réservée aux hommes, en interdisant néanmoins les prises de clefs doubles.

s’immiscer dans les salles de boxe. Il aura fallu attendre la fin de cette décennie pour que la boxe anglaise féminine acquière une reconnaissance officielle et intègre le programme olympique en 2012.

« Le sport offre un agencement spécifique conçu pour permettre aux hommes de manifester les qualités pour eux jugées fondamentales : la force, l’endurance, la résistance »<sup>28</sup>, affirme le sociologue Ervin Goffman. Et lorsqu’il s’agit de sports historiquement associés à la masculinité virile, les barrières à franchir sont encore plus élevées. Par leur pratique, les boxeuses troublent les définitions binaires du genre qui imprègnent la pratique sportive. Cela ne s’est pas fait sans sacrifices des pionnières, et l’on constate qu’encore à ce jour, les boxeuses doivent se montrer ingénieuses, tant dans leur pratique que dans leurs discours, pour se faire une place, au risque de tenir des propos parfois essentialisant<sup>29</sup>.

## 34

Comme l’explique la chercheuse Natacha Lapeyroux, « Si les boxeuses mettent en place une stratégie de résistance face aux représentations de genre binaire dans le sport, en parallèle, elles tiennent un discours qui affirme leur “spécificité” féminine dans leur manière d’appréhender la boxe, en faisant usage d’un essentialisme stratégique pour se différencier des hommes. Dans leurs discours, les boxeuses insistent sur les différences physiques et mentales entre les deux sexes. Les femmes seraient plus “techniques” et plus attentives à la beauté du geste en réintroduisant une forme d’esthétique “féminine” dans leur pratique,

28. Ervin Goffman, *Les arrangements entre les sexes*, La Dispute, 2022.

29. L’essentialisme est un courant de pensée selon lequel les hommes et les femmes seraient différent-es par essence. Ainsi, il n’y aurait pas lieu de distinguer le sexe et le genre puisque le sexe d’une personne déterminerait son genre correspondant.

alors que les boxeurs, quant à eux, seraient “plus physiques”. L’incorporation de compétences considérées “féminines” dans leur manière de pratiquer la boxe permet aux boxeuses de se distinguer des hommes et d’éviter un procès de virilisation»<sup>30</sup>. Procès qui se traduit, nous l’avons évoqué plus haut, par la contrainte de devoir se soumettre à un test de féminité aussi intrusif qu’inégalitaire et inadéquat. Nous ne pouvons clore ce paragraphe sans rappeler ce qu’a vécu la boxeuse algérienne Imane Khelif, championne olympique lors des Jeux de Paris 2024, dont la victoire fut immédiatement remise en cause par son adversaire ainsi que de nombreux-ses observateur-ices en raison de sa « masculinité »<sup>31</sup>. Et de saluer la force et l’abnégation de la Britannique Chantelle Cameron qui a renoncé, début novembre 2025, à son titre de championne du monde WBC des super-légers pour protester contre le fait de ne pas pouvoir concourir selon les mêmes règles que les hommes.

Se pose dès lors cette question : les personnes qui concourent dans les catégories de femmes doivent-elles être féminines ? N’est-ce pas jouer le jeu de la masculinité hégémonique et risquer un essentialisme contre-productif que de prendre cette posture ? En mettant en valeur leur féminité, souvent encouragées par les dirigeants et les entraîneurs majoritairement masculins, elles se font le miroir de la domination masculine. Entendons-nous bien, tout cela est probablement profondément inconscient et à titre individuel, nous ne pouvons que comprendre le souhait de ces sportives qui doivent au quotidien lutter contre les stéréotypes pour ne pas rester cantonnées à leur étiquette de « garçons manqués ».

30. [www.revue-ballast.fr/boxer-contre-le-genre/#:~:text=Pendant%20les%20entraînements%2C%20les%20boxeuses,affilié%20au%20genre%20«%20féminin%20»](http://www.revue-ballast.fr/boxer-contre-le-genre/#:~:text=Pendant%20les%20entraînements%2C%20les%20boxeuses,affilié%20au%20genre%20«%20féminin%20»).

31. [www.rtb.be/article/la-boxeuse-imane-khelif-qui-fait-l-objet-d-une-polemique-aux-jeux-olympiques-de-paris-n-est-pas-un-homme-11414400](http://www.rtb.be/article/la-boxeuse-imane-khelif-qui-fait-l-objet-d-une-polemique-aux-jeux-olympiques-de-paris-n-est-pas-un-homme-11414400), ainsi que « Imane Khelif face à une haine mondialisée » paru dans le numéro 16 de la *Revue Déferlante*, p. 25-29.

Mais comme le dit Béatrice Barbusse « Tout d’abord, il faut dissocier deux problématiques différentes : d’une part celle de l’hypersexualisation des affiches sportives et d’autre part celle des comportements individuels des sportives. Il est souvent compliqué, au sein du monde sportif, de faire comprendre que c’est la systématisation de ce type de procédé qui est à déplorer. Chaque fois, la sportive est ramenée à sa plastique, et donc au “corps pour autrui”, celui qu’il convient de donner à voir en tant que femme (et non en tant que sportive) pour plaire et séduire ».<sup>32</sup> Pratiquer le sport pour une personne minorisée est un acte subversif en soi, puisqu’il s’agit de « déformer » leur corps féminin pour qu’il puisse performer. Le risque que prend la sportive est plus ou moins important selon le sport qu’elle pratique, mais surperformer sa féminité, même inconsciemment, est un acte de protection face aux suspicions qu’on retrouve dans les discours dominants puisque « Pour la production de la performance, les sportives doivent développer des attributs tenus pour masculins : force, courage, vitesse, puissance, combativité, vitalité, brutalité, insensibilité, etc. Et au bout du compte, en réaction à cette socialisation sexuée masculine, tout se passe comme si elles éprouvaient un besoin ultime de légitimer leur appartenance au genre féminin, comme si, à travers la mise en valeur de leur féminité (toujours au singulier), elles répondaient à une assignation à plaire, à séduire, ou tout simplement à être UNE femme »<sup>33</sup>.

Ces comportements individuels s’expliquent, donc, mais ils n’empêchent que sur le plan collectif, ils reproduisent les stéréotypes de genre et d’infériorisation des femmes dans le sport. Pourtant, collectivement, les sportives disposent d’une puissance d’agir énorme qu’elles pourraient mettre en œuvre en développant ce que l’historienne Christine Bard nomme la « conscience de genre », à savoir la « conscience d’appartenir à un groupe humain discriminé ».

32. *Ibid.*, p. 147-148.

33. *Ibid.*, p. 160.

De cette manière, toutes les personnes minorisées pourraient être force de proposition en collectivisant leurs revendications pour faire sortir l'univers sportif de ses carcans patriarcaux et transphobes.

La grossesse reste encore aujourd'hui relativement taboue dans le monde sportif professionnel. Si les bienfaits de la pratique physique durant cette période sont communément intégrés tant par la communauté scientifique que médicale ainsi que par les premières concernées, dans le sport professionnel, les choses sont loin d'être acquises. En témoigne l'exclusion par son sponsor, en 2023, de la navigatrice Clarisse Crémer du Vendée Globe en raison de son congé de maternité ou encore la mise au ban de la joueuse de handball et vice-championne olympique Chloé Bulleux par son club quelques semaines avant son accouchement. Nous ne pouvons pas nier que les mentalités évoluent, mais les pratiques beaucoup moins rapidement. Ainsi, si certaines instances internationales ont acté le principe du congé de maternité, il est loin d'être appliqué par toutes les fédérations nationales. Comme le dit la sociologue du sport Catherine Louveau « Le sport est un milieu qui demeure conservateur. On y retrouve de nombreuses idées reçues sur ce que les femmes ne devraient pas faire ou ne pourraient plus faire une fois devenues mères »<sup>34</sup>.

37

Outre le fait que la sportive enceinte se retrouve privée des gains qu'elle aurait pu obtenir en participant à des compétitions en amont de son accouchement, devenue mère, elle se retrouve souvent au chômage ou avec des revenus amputés. Une footballeuse professionnelle affirmait début 2023 que son club ne lui avait pas versé l'entièreté de son salaire durant sa grossesse

34. [www.francetvinfo.fr/sports/sportive-de-haut-niveau-et-maternite-un-casse-tete-toujours-d-actualite\\_5697545.html](http://www.francetvinfo.fr/sports/sportive-de-haut-niveau-et-maternite-un-casse-tete-toujours-d-actualite_5697545.html)

alors qu'une volleyeuse affirmait en 2022 que « Quand on est enceinte, on n'existe plus. L'impression que ça donne, c'est que c'est pire d'avoir eu une grossesse que d'avoir été blessée »<sup>35</sup>. Et cela sans parler des sponsors, qui pour leur part, échappent à toute influence règlementaire. Ainsi de Nike qui avait décidé de diminuer de 70 % la rémunération de l'athlète Allyson Felix, sextuple championne olympique, sous prétexte qu'enceinte, elle performerait moins bien. Publiquement incriminée par la sprinteuse, l'entreprise avait été contrainte de faire machine arrière, Felix ayant annoncé rompre son contrat, dénonçant « des règles en grande partie pour des hommes par des hommes »<sup>36</sup>. Soutenue par plusieurs de ses collègues, dont une avait affirmé qu'« être enceinte, c'est le baiser de la mort pour une femme athlète. En aucun cas je ne voudrais avoir à le dire à Nike si jamais j'étais enceinte »<sup>37</sup>, Allyson Felix leur a adressé un joli pied de nez. Dix mois après son accouchement, elle devenait championne du monde de relais 4X400 mixte à Doha et, par là même, l'athlète la plus titré-e, femmes et hommes confondu-es, dans cette compétition. Dans ces conditions, les sportives professionnelles se retrouvent confrontées à un choix compliqué, à savoir soit poursuivre leur carrière, soit fonder une famille. Et si certaines ont réussi à concilier carrière et maternité, c'est qu'elles pratiquent une discipline où la prise en considération des droits des femmes à disposer de leur corps est davantage avancée, ou qu'elles ont pu compter sur leur forte personnalité et un soutien conséquent de leur entourage, ainsi que des médias. Mais elles restent minoritaires et, comme le dit la judokate et jeune mère Clarisse Agbégénéou « L'envie [d'avoir un enfant] était beaucoup trop forte pour que je la sacrifie, même temporairement. J'avais envie

35. [www.liberation.fr/societe/sexualite-et-genres/dans-le-sport-de-haut-niveau-quand-on-est-enceinte-on-nexiste-plus-20221103\\_SWJZWG25FFH7PGLJSS5D7EJMJY/](http://www.liberation.fr/societe/sexualite-et-genres/dans-le-sport-de-haut-niveau-quand-on-est-enceinte-on-nexiste-plus-20221103_SWJZWG25FFH7PGLJSS5D7EJMJY/)

36. [www.rtb.be/article/felix-critique-nike-pour-son-attitude-envers-les-athletes-enceintes-10228659](http://www.rtb.be/article/felix-critique-nike-pour-son-attitude-envers-les-athletes-enceintes-10228659)

37. [www.rtb.be/article/le-pied-de-nez-de-l-athlete-allyson-felix-a-nike-10335035](http://www.rtb.be/article/le-pied-de-nez-de-l-athlete-allyson-felix-a-nike-10335035)

d'être maman, je veux et je peux faire les deux. La fédération internationale de judo m'a autorisée à allaiter en salle d'échauffement au Grand Chelem de Tel-Aviv, ça n'avait jamais été fait. J'ai rencontré des personnes à l'écoute, qui étaient volontaires pour tester. Et j'espère avoir ouvert le chemin pour les suivantes, qu'elles se disent que tout est possible»<sup>38</sup>.

Ces combats pour pouvoir mener de front carrière et maternité sont les mêmes pour toutes les minorités de genre, sportives ou non. À savoir qu'elles sont historiquement discriminées en vertu de leur rôle de procréatrice alors que l'homme, sportif ou non, est plutôt loué lorsqu'il devient père. Enfin, non, il nous faut malheureusement nuancer le côté systématique de cette discrimination. Durant les premiers mois de la grossesse, on sait, (même s'il y a encore beaucoup de lacunes dans la compréhension de la physiologie de la femme enceinte), que les performances physiques peuvent être améliorées. En cause ? L'augmentation du débit cardiaque entraînant une augmentation de la masse sanguine qui peut être intéressante pour les sportives qui, à ce moment-là, ne vivent pas encore la lourdeur de la grossesse. En outre, le corps sécrète durant cette période bien davantage d'œstrogène, d'androgène et de progestérone et comme l'affirme la gynécologue Axelle Pintiaux « Ce sont des stéroïdes et, on sait que pour les sportifs, on ne peut normalement pas donner de stéroïdes anabolisants. Donc il y a quand même un climat à la fois hormonal et hémodynamique cardiovasculaire qui est favorable. On respire plus vite, donc peut-être que ça oxygène mieux »<sup>39</sup>.

L'effet potentiellement dopant que peut avoir la grossesse est connu et a possiblement été instrumentalisé par certaines athlètes qui auraient utilisé la grossesse et son interruption pour

38. [www.20minutes.fr/sport/4032428-20230510-mondiaux-judo-devenir-maman-avant-jeux-paris-plus-fort-confie-clarisse-agbegnenou](http://www.20minutes.fr/sport/4032428-20230510-mondiaux-judo-devenir-maman-avant-jeux-paris-plus-fort-confie-clarisse-agbegnenou)

39. [www.rtb.be/article/grossesse-et-sport-de-haut-niveau-compatibles-ou-effet-dopant-11414001](http://www.rtb.be/article/grossesse-et-sport-de-haut-niveau-compatibles-ou-effet-dopant-11414001)

améliorer leurs performances. Certaines sportives soviétiques ont témoigné avoir été contraintes de concevoir un enfant et d'avorter après dix semaines de grossesse en amont des Jeux olympiques de Mexico<sup>40</sup>. Si ces révélations sont glaçantes, elles renforcent encore et toujours notre conviction de l'existence de l'emprise et du pouvoir patriarcal sur le corps des femmes.

### **Les violences sexistes et sexuelles**

Au risque de nous répéter, la pratique du sport s'inscrit dans une société patriarcale et hétéronormée et n'est donc pas imperméable à tout ce qui s'y charrie. Ainsi des violences sexistes et sexuelles et de l'impunité de leurs auteurs. Qu'ils soient sportifs de haut niveau, entraîneurs ou pratiquants amateurs, les prédateurs sont nombreux et restent encore trop souvent dédouanés de leurs actes. Certes, quelques histoires sont mises en avant « pour l'exemple », mais force est de constater que la majorité des cas de violences sexistes et sexuelles restent encore aujourd'hui impunis, voire ignorés.

40

Nous pourrions prendre le temps ici d'énumérer les nombreuses affaires, certaines très médiatisées et d'autres beaucoup moins, celles qui touchent les sportives renommées et les violences vécues par toutes celles qui vont courir au parc le dimanche matin ou se dépenser à la salle de sport. Ces histoires, vous pouvez les lire dans les médias, sur les réseaux sociaux ou encore en entendre parler dans les manifestations. Les hommes, même lorsqu'ils se reconnus coupables, sont réengagés par les clubs et les fédérations, « excusés » par leurs dirigeants et couverts par leur entourage. Mais cela ne diffère en rien du traitement indulgent auquel sont soumis tous les agresseurs, des acteurs les plus connus à l'employé le plus banal.

40. [https://fr.wikipedia.org/wiki/Dopage\\_par\\_l%27avortement](https://fr.wikipedia.org/wiki/Dopage_par_l%27avortement)

Dans tous les clubs, au sein de toutes les associations, on sait que les femmes et les personnes minorisées se battent pour se faire entendre, visibilisent au quotidien les actes de sexisme qu'elles subissent, portent plainte pour harcèlement, pour violences sexuelles. On sait aussi que la justice est patriarcale et que, sportives ou pas, il reste compliqué pour les femmes de faire entendre leur voix.

Le 8 mars 2021, un collectif de sportives porté par Lola Mansour et Charline Van Snick, deux athlètes belges de haut niveau, lançait #BalanceTonSport. Objectif? Visibiliser, dénoncer et agir contre les discriminations et violences subies par les sportives, qu'elles soit professionnelles ou amatrices. Nous avons eu la chance d'en parler avec Lola Mansour, médaillée d'or des Jeux de la Jeunesse de Singapour en 2010, aujourd'hui autrice, coach et travailleuse sociale à la Brussels Bresilian Jiu Jitsu Academy. Elle nous raconte :

“ #BalanceTonSport a été un mouvement très spontané. Si je me souviens bien, on a publié la première vidéo de sensibilisation en trois jours. Depuis 2012, j'étais sensibilisée aux questions de violences faites aux femmes puisque j'avais publié mon premier roman « Ceinture blanche » à la fondation Laure Nobels. Je l'avais rédigé durant une période de convalescence suite à une lourde blessure à l'épaule. Les parents de Laure, qui ont créé la fondation en souvenir de leur fille victime de féminicide, m'ont sensibilisée à son histoire, et plus largement, à la question du féminicide. Cela m'a permis de mettre tout ça en perspective. À l'époque, en 2012, les médias n'utilisaient pas encore ce terme. C'est alors que j'ai commencé à militer, à vouloir mener des actions de terrain en hommage à Laure, mais aussi aux femmes victimes de féminicide. Nous avons fait notre première action fin 2018. Nous l'avons appelée « Noël sans elles », parce que Laure est née le 22 décembre. C'était l'occasion à la fois de lui rendre hommage,

mais aussi d'élargir le combat et de sensibiliser davantage. Depuis, on essaye de le faire chaque année. De mon côté, le fait d'avoir mené ces actions m'a fait réfléchir sur le milieu sportif, le sexisme, etc. J'ai chaussé les lunettes de genre!

Une année, avec Charline Van Snick, et d'autres, on avait été aux 20km de Bruxelles avec une grande banderole «Run for fun, not for safety» pour parler des violences dans l'espace public, du harcèlement de rue, mais aussi de ce que beaucoup de joggeuses vivent. Et notamment pour rappeler que si elles courent en club plutôt qu'au parc, c'est aussi pour une question de sécurité.

À la veille du 8 mars 2021, Charline m'appelle. Elle veut publier un post. Elle me demande si j'ai des idées pour mobiliser parce qu'elle veut lancer une action. Elle sait qu'à ce moment-là, je travaille sur le terrain. C'est l'époque où je faisais mes premières actions militantes, notamment avec la fondation. L'idée émerge de créer un kimono sur lequel serait écrit le nom d'une athlète qui a marqué le sport, mais pas que ... Au départ, on pense à des choses vraiment très fun, on s'amuse. Et dans le même temps, je lui demande des nouvelles. Elle est encore en pleine carrière sportive, et moi, je suis un peu à l'écart. Elle me raconte plusieurs anecdotes et en discutant, on se remémore des épisodes de discrimination, de sexisme dont on a été témoins ou qu'on a vécus. Petit à petit, on se rend compte de la gravité de certains cas. Notamment celui d'un athlète qui avait étranglé une judokate qui venait de le quitter. Il avait ensuite fait une tentative de suicide, mais au moment de notre échange avec Charline, il venait d'être nommé coach d'un groupe de moins de 13 ans. Cela nous avait fort bousculées, et on s'est dit qu'on ne pouvait pas faire quelque chose de léger, qu'il y avait quelque chose à dénoncer. On réalise aussi qu'on ne veut pas se contenter du monde du judo. J'ai demandé à Charline de lancer un appel sur

ses réseaux sociaux, n'y étant moi-même pas très active ni suivie, pour récolter des témoignages. En très peu de temps, elle reçoit une centaine de réponses qui évoquent un éventail très large de situations. Ça allait de la fille qui s'était fait humilier à l'escalade parce que ses camarades avaient vu qu'elle avait des poils sous les bras ou sur les jambes à des situations beaucoup plus graves, et surtout, dans de nombreuses disciplines sportives différentes. On s'est rendu compte qu'on avait plusieurs fois le même témoignage, que seul le décor changeait. Une fois c'était un terrain de hockey, une autre une piste d'athlétisme, un dojo, etc. C'est à ce moment-là qu'on a décidé d'élargir le groupe de discussion avec d'autres athlètes professionnelles. On a réalisé que c'était la première fois qu'on discutait réellement collectivement. Petit à petit les langues se sont déliées, des confidences en confiance. On a décidé de monter une vidéo qui rassemblerait les témoignages de nos expériences, mais aussi ceux qui avaient été envoyés à Charline. On les a regroupés par sujets, on a pris des thématiques qui allaient du sexisme ordinaire et des petites blagues aux cas de harcèlement ou d'agression. Certaines affaires aussi face auxquelles les fédérations étaient dans le déni ou avaient plutôt protégé les agresseurs. Il y avait aussi des expériences de violences conjugales, et notamment celle de Fanny Appes, qui avait porté plainte sept fois. Son ex-compagnon l'avait poignardée dans le train à la veille des Jeux olympiques de Tokyo. Il avait aussi auparavant déjà déchiré son passeport afin de l'empêcher de se rendre à un championnat à l'étranger. On pense que ce genre de situation est unique, mais on avait reçu d'autres témoignages de violences conjugales. Ce moment a constitué une forme de première vague qui a eu un bel écho médiatique. Nous avons constaté les premières réactions politiques. Le ministère des Sports nous a contactées, ils voulaient absolument savoir combien de témoignages nous avions reçus et qui avait témoigné.

On s'est dit qu'on ne pouvait pas en rester là. Charline a alors créé la page #BalanceTonSport, suite à quoi on a eu envie de structurer notre message. C'est ainsi qu'on a rédigé une lettre ouverte adressée aux médias et aux ministres de différentes compétences, la Santé, le Sport, l'Éducation. Dans cette lettre, nous évoquons le sport pour tous, l'impact du sport sur la santé, le sport professionnel, le déni des violences et les multiples cadavres dans de nombreuses fédérations. Cette lettre, nous l'avons envoyée à la presse et aux ministres en question. Elle a été publiée dans *La Libre* et *De Morgen*. Elle avait été co-signée par une cinquantaine d'athlètes de haut niveau, mais pas que. Nous voulions embarquer le milieu associatif, des psychologues du sport, des coaches. Elle a été signée par Aurélie Aromatario, chercheuse postdoctorale sur la question de l'autonomie corporelle depuis une perspective en sociologie du genre, par Marie-France Zicot du CEMÉA<sup>41</sup>, et mais aussi par Justine Henin<sup>42</sup> ou encore Ryad Mehry<sup>43</sup>. Cette lettre a déclenché d'autres réactions médiatiques et politiques. On s'est néanmoins rapidement rendu compte qu'il ne s'agissait principalement que de notes de bonnes intentions. On a réalisé qu'il y avait un réel manque d'ambition et de volonté politique.

Pour poursuivre nos actions, nous avons aussi créé l'asbl Balance ton sport. Nous avons beaucoup de bonne volonté et beaucoup d'ambition. On a rédigé un dossier qu'on a fait relire notamment par Aurélie Aromatario pour avoir un avis académique, mais aussi par des sportives et des actrices de terrain. Nous voulions qu'il existe une structure qui puisse nous permettre d'aider

41. Centres d'Entraînement aux Méthodes d'Éducation Active, mouvement d'éducation nouvelle et populaire qui propose des actions et des formations dans les domaines de l'éducation, de l'animation, de la santé et de l'action sociale.

42. Ancienne joueuse de tennis professionnelle et victorieuse de 43 titres en simple, dont sept Grand Chelem.

43. Boxeur professionnel belge d'origine libanaise par son père et ivoirienne par sa mère. Il fut, notamment, champion du monde WBA en 2019.

les personnes ou de récolter des fonds. Disposer d'une asbl nous permet de soutenir des athlètes qui ne peuvent pas passer par leur fédération. Je repense à l'affaire impliquant l'entraîneur Jacques Borlée, et sa théorie du « cas Owen »<sup>44</sup>. Avec Cynthia Bolingo, on s'est renseignées, on a pu financer la consultation d'une avocate. Très vite, il est apparu qu'en l'espèce, il ne s'agissait pas d'incitation à la haine raciale et qu'une plainte n'aurait abouti à rien, si ce n'est que s'il s'en était sorti sans condamnation, il aurait pu s'en glorifier. On a démarré avec énormément d'énergie et d'ambition, on a encore le dossier, mais je pense qu'on s'est prises pour Greenpeace sans les moyens ! Pour tous ces projets, toutes ces idées, il nous manque du temps, des compétences administratives afin de tout pouvoir concrétiser. On a l'expérience de terrain, on a la volonté, l'imagination, la créativité, on sait aussi ce qui pourrait faire du bien, donc l'asbl est là, dormante, mais qui sait... ? Parce que les combats sont loin d'être gagnés.

”

### De la question du temps pour soi

Le temps n'est pas le moindre aspect à prendre en considération lorsqu'il s'agit de la possibilité pour les personnes FINTA de pratiquer un sport. Selon une étude menée par la chercheuse Dee Dlugonski auprès de 24.772 personnes à travers le monde<sup>45</sup>, il apparaît que plus de la moitié des femmes ne font pas autant de sport qu'elles le voudraient. Parmi les obstacles évoqués, le manque de temps arrive en première position pour 74 % d'entre elles. En outre, toujours selon cette étude, « près de deux tiers des mères de famille évoquent la maternité comme principale raison de l'abandon d'une pratique sportive régulière. La répartition des

45

44. [www.lesoir.be/408741/article/2021-11-26/le-relais-manque-de-jacques-borlee](http://www.lesoir.be/408741/article/2021-11-26/le-relais-manque-de-jacques-borlee)

45. <https://cms-static.asics.com/media-libraries/104744/file.pdf>

tâches domestiques et des responsabilités familiales entre les hommes et les femmes a aussi un impact négatif sur le niveau d'activité physique des femmes ». La chercheuse note enfin que les hommes ont une perception différente des difficultés rencontrées par les femmes, et que seuls 34 % d'entre eux reconnaissent que le manque de temps soit pour elles un obstacle.

### **Des pratiques impayables pour certaines**

Quel que soit leur âge, à tous niveaux d'activité physique et partout à travers le monde, la question financière reste un frein important pour ceux qui souhaitent pratiquer une activité physique. Les inégalités salariales étant une réalité sociétale avérée, il apparaît que les personnes sexisées disposent de largement moins de moyens que les hommes à investir dans leurs activités de loisir, quand bien même il s'agirait de faire du sport pour se maintenir en bonne santé. Ainsi, par exemple, les hommes représentaient 70 % des membres de clubs sportifs en Belgique en 2020<sup>46, 47</sup>. Les femmes se privent donc des effets positifs du sport en matière de bien-être physique et mental. Si l'enjeu financier n'est évidemment pas le seul en cause, comme nous avons déjà pu le voir, il reste un frein majeur à leur pratique. Cette contrainte vient s'ajouter aux autres contraintes quotidiennes auxquelles elles doivent faire face, à savoir les charges professionnelles, scolaires et familiales lorsqu'elles sont mères. Selon une enquête menée par Femme De Sport qui a créé un répertoire du sport féminin en chiffre en France<sup>48</sup>, pour 49 % des Françaises, le coût est le principal frein à la pratique sportive, juste avant les contraintes

46

46. [https://igvm-iefh.belgium.be/sites/default/files/advisories/recommandation\\_les\\_femmes\\_et\\_le\\_sport.pdf](https://igvm-iefh.belgium.be/sites/default/files/advisories/recommandation_les_femmes_et_le_sport.pdf)

47. Nous sommes bien conscient-es que cette vision reste binaire, mais

malheureusement, lorsqu'il s'agit de chiffrer ces informations, la diversité de genre fait encore défaut.

48. <https://femmedesport.com/le-sport-feminin-en-chiffres/>

familiales (46 %), les contraintes professionnelles (44 %) et les contraintes domestiques (40 %).

Cet obstacle financier universel n'est pas sans lien avec les représentations des sportives professionnelles que l'on nous donne à voir dans les médias. Même si les lignes semblent bouger ces dernières années, la rémunération des sportives professionnelles et l'implication des clubs dans le sport féminin de haut niveau restent marginales par rapport aux investissements destinés aux hommes. Cela s'explique notamment par le manque de sponsors. Ceux-ci offrent une rémunération aux sportif-ves en l'échange de l'apposition de leur logo sur les équipements et de la mention de leur nom sur divers supports. Ils sont toutefois moins enclins à sponsoriser des athlètes féminines puisque leur visibilité médiatique est moindre, comme nous le verrons dans le chapitre ultérieur consacré à la visibilisation du sport féminin. Les écarts salariaux restent abyssaux, les infrastructures peu adaptées lorsqu'elles ne sont pas totalement inadéquates et les revendications pour davantage d'égalité restent encore fort peu entendues. L'argent se fait plus rare pour les sportives que pour les sportifs, et on frôle encore souvent avec la caricature, même en 2025.

47

On pense notamment à la championne allemande de saut à ski Selina Freitag qui s'est vue offrir du shampoing, du gel douche et des serviettes éponges pour sa victoire lors des qualifications d'un concours là où son homologue masculin recevait 3.000 euros! Selon l'Institut pour l'égalité des femmes et des hommes en Belgique, l'écart salarial entre les sportifs et les sportives s'élève à 81 %<sup>49</sup> et les femmes ne représentent que 6 % des sportif-ves professionnel-les, dans 59 % des cas avec des contrats à temps partiel.

49. <https://igvm-iefh.belgium.be/fr/documentation/lecart-salarial-dans-le-sport>

De nombreuses sportives professionnelles sont donc contraintes d'occuper un autre emploi afin de subvenir à leurs besoins. « En l'absence de financements corrects, de nombreuses sportives de haut niveau doivent occuper un emploi sur le côté. Beaucoup jonglent aussi avec des études et formations pour préparer la fin de leur carrière sportive. Certaines ne peuvent s'en sortir sans aides publiques, par exemple une aide au logement. Elles ne peuvent dès lors se consacrer pleinement à la pratique sportive. Leur quotidien est morcelé par d'autres obligations liées à leur job "d'à-côté", aux démarches administratives, à la famille, à la recherche de sponsors à convaincre, à la négociation de meilleures conditions pour le sport féminin »<sup>50</sup>.

Si la triple championne olympique de l'heptathlon Nafissatou Thiam a pu mener de front une licence universitaire en géographie et des performances mondiales inédites, si la taekwondoïste Sarah Chaâri, médaillée olympique aux JO de Paris en 2024 et championne du monde en 2025 poursuit des études de médecine, ces situations restent de véritables exceptions. Par ailleurs, il serait intéressant de s'interroger : qu'est-ce que cela leur coûte et que l'on ne voit pas. Qu'ont-elles dû abandonner pour pouvoir mener de front une telle vie ? Les inégalités salariales dans le sport professionnel sont le reflet de celles en vigueur sur le marché du travail. Force est de constater que les emplois à temps partiel majoritairement féminins, les inégalités salariales, la double, voire triple journée des femmes est autant la réalité des travailleuses que des sportives professionnelles.

50. [www.soralia.be/wp-content/uploads/2024/06/FP\\_JUIN2024.pdf](http://www.soralia.be/wp-content/uploads/2024/06/FP_JUIN2024.pdf)

## Hijab et bikini, une histoire de contrastes

Au début du 20<sup>e</sup> siècle, les femmes étaient contraintes de se vêtir de longues robes ou de pantalons, voire de se couvrir la tête, pour effectuer les quelques activités physiques qu'on les autorisait à pratiquer. Aujourd'hui, les instances sportives qui dictent les codes vestimentaires les dénudent de plus en plus, de la jupette au bikini en passant par les justaucorps. Pour ne prendre qu'un exemple, évoquons ici la combinaison noire de la joueuse de tennis Serena Williams lors du tournoi de Roland-Garros en 2018. Dès son entrée en lice, le président de la Fédération Française de Tennis de l'époque était sorti dans les médias pour fustiger l'athlète, affirmant sa tenue n'était pas assez jolie ni assez féminine à son goût avant de décider d'imposer les jupettes à toutes les joueuses. Notons, pour l'anecdote, que forte de ses convictions émancipatoires pour toutes les personnes minorisées, Serena Williams lui a répondu par un joli pied de nez. Elle est en effet montée sur le court de l'US Open, tournoi du Grand Chelem suivant directement celui de Paris, dans un tutu créé pour l'occasion par son équipementier en collaboration avec le créateur de mode Virgil Abloh.

49

Lorsque le vêtement relève de la religion, il crispe au point de monopoliser les débats, tant sportifs que médiatiques. Quelle que soit l'époque, la tenue vestimentaire des sportives n'a cessé de poser problème. De leur côté, les hommes se livrent à des signes religieux sur tous les terrains sans que cela n'interroge personne, d'autres se couvrent intégralement les bras et/ou les jambes sous prétexte de campagne publicitaire et autre outils marketing et de communication sans que cela n'émeuve. Avant d'illustrer notre propos pour comprendre ce qui se joue, laissons la parole à Béatrice Barbusse qui le formule en ces termes : « Les époques changent, bien entendu. Pour autant, on constate qu'à chaque fois, c'est le pouvoir sportif, détenu quasi systématiquement par

des hommes, qui décide de la manière dont les femmes doivent se vêtir pour s'adonner au sport de compétition. Tantôt ce sont des considérations religieuses qui déterminent une interdiction, tantôt des motivations économiques qui donnent certaines autorisations, mais au bout du compte ce sont toujours des règlements sportifs élaborés par des hommes ou des décisions managériales prises par des hommes qui dictent aux femmes les vêtements qu'il convient de porter»<sup>51</sup>.

C'est donc également sur les vêtements qu'elles portent que les sportives sont contrôlées. Évidemment, si vous allez courir au parc, personne ne vous empêchera de vous vêtir selon votre bon vouloir... Si ce n'est qu'il est plus que probable que vous choisissiez une tenue qui vous évitera d'être regardée, sifflée ou commentée lors de votre séance. Néanmoins, force est de constater également que la pratique du sport amateur par les femmes reste guidée par des équipements dont on a l'impression qu'ils ont parfois davantage été conçus pour satisfaire au *male gaze* que pour rendre la pratique confortable. Toujours plus court, toujours plus dénudé, toujours près du corps, les rayons des magasins de sport sont à l'image de ce que l'on peut voir dans les médias. Cette tendance que suit la mode sportive tend à objectifier toujours davantage le corps des sportives. Là où le corps masculin est un instrument d'action et de puissance, les maillots et autres tenues féminines nous rappellent que le corps d'une femme est un objet destiné à plaire. Les vêtements sportifs constituent une véritable source de sexualisation du corps féminin.

Depuis quelques années, de nombreuses sportives professionnelles s'élèvent pour dénoncer l'imposition de ces tenues qui sont au mieux inconfortables et au pire totalement inadaptées à la pratique du sport de haut niveau. Ainsi des boxeuses qui ont dû

51. *Ibid.*, p. 207.

lutter pour qu'on ne leur impose pas le port de la jupe lorsque leur sport fut admis au programme olympique aux Jeux olympiques de Londres, soi-disant pour qu'on puisse faire la différence entre boxeuses et boxeurs. Ou des handballeuses françaises dont la ligue souhaitait également rendre le port de la jupe obligatoire pour les joueuses. Et ces dernières de s'exprimer, l'une affirmant « La jupette est jolie pour les photos, mais il existe peut-être pour l'aspect sportif des shorts et des maillots féminins. Pour être tout à fait franche, je n'aime pas plus que ça. J'appréciais bien plus jouer en short »<sup>52</sup>. Une autre que « Sous cette jupe, il y a un minishort qui remonte systématiquement. Du coup, pour éviter ça, on met toutes des cyclistes dessous. C'est inconfortable, on était mieux en short »<sup>53</sup>.

Mais c'était sans compter sur les dirigeants de club, dont on retient ces deux pépites : celle du président du club de Nîmes qui déclarait dans les années 2010 que « La jupe, c'est un combat économique ! [...] Je voulais que le HBCN soit bien identifié comme une équipe féminine. Alors, pourquoi ne pas insérer un peu de féminité et de glamour ? »<sup>54</sup> et celle non moins savoureuse du président de Metz qui, à la même époque, affirmait que « Si on veut faire venir des spectateurs dans nos salles, il ne faut pas leur donner que du handball. Notre stratégie, c'est de jouer la carte de la féminité et de l'esthétique »<sup>55</sup>.

Ces vêtements, parfois très échancrés, très moulants ou courts sont sans aucune utilité pour la performance, mais répondent à la domination du regard masculin de la société. Et s'il leur prend de s'en offusquer, voire de tenter de s'en émanciper, les sportives professionnelles en sont pour leurs frais. Les joueuses de l'équipe de handball de plage norvégienne en témoignent. En 2021, lors

52. *Ibid.*, p. 189.54. *Ibid.*53. *Ibid.*55. *Ibid.*

des championnats d'Europe à Varna en Bulgarie, elles ont bravé la réglementation en renonçant à jouer en bikini pour revêtir des shorts, bien plus adaptés à la pratique de leur sport. Avant le début du championnat, la Norvège avait contacté la Fédération européenne pour demander que ses joueuses puissent porter des shorts. Outre un rejet de la demande, la Fédération leur avait rappelé que les entorses à la réglementation étaient passibles d'amende. Après s'être conformées aux règlements durant leurs premiers matchs, les Norvégiennes avaient décidé de porter des shortys pour leur dernier match, comptant pour la médaille de bronze. Elles furent mises à l'amende, 150 euros par joueuse pour « tenue vestimentaire inappropriée et non conforme aux règles de l'uniforme de l'athlète définies par les règles du jeu du handball de plage »<sup>56</sup>. Et s'il fallait une nouvelle preuve que tout cela reste de la politique, évoquons la Katara Cup, un tournoi de beach-volley organisé à Doha où là, les joueuses qui sont ailleurs contraintes de porter le bikini réglementaire, doivent porter un tee-shirt sous le haut féminin officiel du tournoi et un short jusqu'aux genoux pour « respecter la culture et la tradition locale » ! Certaines athlètes qui pratiquent des sports individuels mènent également ce combat pour davantage de liberté, mais aussi de confort vestimentaire. Si les sœurs Williams sont les figures de proue de ce mouvement d'émancipation, plus récemment, la gymnaste allemande Sarah Voss, s'est présentée aux championnats d'Europe de gymnastique artistique en portant une combinaison intégrale en lieu et place du traditionnel justaucorps.

En gymnastique, les filles sont infantilisées et sexualisées, entre maillots échancrés et maquillage dès qu'elles commencent la compétition, parfois dès 12 ans. L'historienne Lucie Peytavin

56. <https://information.tv5monde.com/international/handball-de-plage-les-norvegiennes-lamende-pour-avoir-porte-des-shorts-35584>

analyse cette injonction à se dénuder sous deux aspects. Le premier est financier « Comme les sportives sont moins bien payées, elles vont devoir répondre à des injonctions sur leurs corps, sur les tenues, pour faire plus d'audimat, être plus repérées par les sponsors, c'est un cercle vicieux assez terrible ». Le second est sociétal « Mettre un justaucorps à une adolescente quand elle a les seins qui poussent, ses premières règles, ce n'est pas anodin, ça montre qu'on n'a pas pensé les tenues des femmes en fonction de leurs besoins mais en fonction de l'image patriarcale qu'on voulait qu'elles incarnent. [...] On sexualise beaucoup plus le corps des femmes, et la valeur des femmes est toujours et éternellement dans leur physique »<sup>57</sup>.

Comment enfin ne pas évoquer, lorsqu'il est question des vêtements, ceux que portent les personnes de confession musulmane. Si le port du voile fait débat dans l'espace public, il est inévitable que ce soit également le cas dans le sport. Puisque le corps des femmes, et a fortiori leur manière de se vêtir, est considéré comme un bien public, ou plus précisément comme la propriété du patriarcat, il n'est pas surprenant que le hijab crée la polémique. On n'y coupe dans aucune pratique, et même si les réactions des États et autres fédérations diffèrent, elle pollue systématiquement l'espace médiatique. Si plusieurs marques ont lancé une « ligne hijab » pour les femmes athlètes pour répondre à la demande, l'ouverture à la diversité ne semble pas être le fort des personnalités politiques de nombreux États. Ainsi de la France, qui a interdit à toutes ses athlètes de porter le hijab lors des Jeux olympiques de Paris en 2024 alors que la loi n'interdit pas explicitement le port du voile lors des compétitions sportives.

57. [www.20minutes.fr/sport/jo\\_2024/4097030-20240625-jo-paris-2024-cercle-vicieux-assez-terrible-pourquoi-tenues-continuent-sexualiser-corps-sportives](http://www.20minutes.fr/sport/jo_2024/4097030-20240625-jo-paris-2024-cercle-vicieux-assez-terrible-pourquoi-tenues-continuent-sexualiser-corps-sportives)

D'après une étude menée par Amnesty International sur 38 pays, la France est le seul pays européen « à interdire le port de couvre-chefs religieux dans le sport, notamment dans le football, le basketball et le volleyball féminins »<sup>58</sup>. Les fédérations internationales ont également la possibilité de prendre position à cet égard. En 2017, sous la pression des joueuses portant le foulard, la Fédération internationale de basketball a supprimé l'interdiction du port du voile qui figurait dans son règlement. La FIFA a fait de même en 2014, ce qui n'empêche pas la France de garder sa ligne. Le collectif français « Les Hijjabeuses » milite contre cette limitation qui leur est imposée malgré un flou, voire un vide juridique, mais elles n'ont jusqu'à présent pu être entendues. En 2021, elles avaient intenté une action en justice contre la Fédération Française de Football, mais le Conseil d'État s'était prononcé en faveur de la FFF, affirmant « qu'il n'était pas nécessaire de modifier sa politique discriminatoire ». En Belgique, la taekwondoïste Sarah Chaâri combat depuis toujours avec le foulard, même donc aux Jeux olympiques de Paris, où elle a remporté la médaille de bronze. Si elle affirme ne pas multiplier les apparitions médiatiques en raison des polémiques qu'elles créent parfois, elle est ouvertement soutenue par les autorités sportives belges, que ce soit sa fédération ou le COIB (Comité Olympique et Interfédéral Belge), et ce conformément à l'avis du CIO (Comité International Olympique) qui assimile le voile à un facteur « culturel » et non « cultuel ». Et d'affirmer « C'est vraiment dommage que des athlètes forts ne puissent pas combattre juste parce qu'ils affichent un symbole religieux. Ils pourraient offrir des médailles et de belles émotions à leur pays. Se montrer comme on est et faire ressortir les valeurs que l'on veut, c'est vraiment super qu'on puisse le faire en Belgique »<sup>59</sup>.

58. [www.franceinfo.fr/les-jeux-olympiques/paris-2024/jo-de-paris-2024-quatre-questions-sur-l-interdiction-du-voile-pour-les-sportives-francaises-denoncee-par-un-rapport-d-amnesty-international\\_6682260.html](http://www.franceinfo.fr/les-jeux-olympiques/paris-2024/jo-de-paris-2024-quatre-questions-sur-l-interdiction-du-voile-pour-les-sportives-francaises-denoncee-par-un-rapport-d-amnesty-international_6682260.html)

59. [www.lesoir.be/614903/article/2024-08-07/sarah-chaari-la-belgique-permet-de-faire-ressortir-ses-valeurs-cest-super](http://www.lesoir.be/614903/article/2024-08-07/sarah-chaari-la-belgique-permet-de-faire-ressortir-ses-valeurs-cest-super)

Trop couvertes ou pas assez, la façon dont les sportives s'habillent ne devrait dépendre que de leur propre sensation de confort pour la pratique de leur activité. Cela relève de la responsabilité des fédérations de faire le choix d'assouplir leurs règlements et les codes vestimentaires qu'ils contiennent. Outre le fait que cela habilitera les sportives à vivre librement leur pratique, cela permettra aussi à toutes celles qui les regardent comme des modèles d'éviter de reproduire ce que charrie une société qui met en avant le culte du corps des femmes au travers du regard masculin.

## Le sport pour guérir ou pour s'émanciper

### Se réapproprier son corps

Lorsqu'on est victime de violences physiques ou psychologiques, verbales, économiques, administratives, institutionnelles, sociales, éducatives, religieuses, etc. ; qu'elles soient uniques ou à répétition ; qu'elles soient visibles ou invisibles, le corps trinque. Si les conséquences sur la santé mentale des vécus de violences peuvent être importantes, il apparaît que les impacts sur le corps le sont également. D'un corps que l'on voudrait voir disparaître, que l'on ne reconnaît plus, qu'on a peut-être jamais connu, qui fait peur, qui fait mal, qui questionne parce que violenté, mutilé ou dominé à un corps soigné, aimé et chéri avec lequel on se sent, si tant est que cela soit possible, réconcilié-e, il y a un long chemin de résilience que le sport peut aider à parcourir.

56

Là où les traitements allopathiques s'enjoignent souvent d'effets secondaires particulièrement indésirables, le sport n'en comporte que très peu, ce qui en fait une thérapeutique de choix. Si les bienfaits du sport sont aujourd'hui largement documentés et de notoriété publique, ses bienfaits sur la santé psychologique sont de plus en plus connus. De la danse pour les femmes en rémission d'un cancer aux sports de combat pour les personnes victimes de violences en passant par les associations sportives qui accompagnent les personnes souffrant de maladies chroniques, les propositions se font de plus en plus nombreuses et variées depuis quelques années. Il est toutefois essentiel de noter que toutes les personnes qui offrent ces ateliers et autres entraînements mentionnent la nécessaire prise en charge globale des personnes accueillies.

Ainsi, la pratique du sport doit nécessairement s'accompagner d'une prise en charge psycho-sociale pour être bénéfique. D'après la docteure Muriel Salmona, psychiatre, psychothérapeute et présidente de l'association Mémoire traumatique et victimologie, 80% des victimes d'abus sexuels peuvent développer un état de stress post-traumatique chronique<sup>60</sup>. Chacune aura une capacité de résilience différente, mais la majorité des personnes victimes ont un rapport très compliqué à leur corps.

En effet, un traumatisme provoque un bouleversement neuro-biologique : pour survivre à l'évènement, le cerveau active des mécanismes de protection tels que la dissociation, l'anesthésie émotionnelle ou sensorielle, ou au contraire une hyperactivation permanente.

Ces mécanismes utiles sur le moment, restent alors présents – lors de stress post traumatique (PTSD) – même après le danger effectif, et peuvent donc durablement perturber le rapport au corps. Beaucoup de victimes décrivent un corps perçu comme étranger, douloureux, ou dangereux. La souffrance étant associée aux sensations corporelles, certaines personnes auront tendance à se mettre en mode « hors-connexion ». C'est ce que l'on appelle la dissociation : réduction ou absence de perceptions internes, apathie, automatisation des gestes, difficulté à sentir ses limites ou ses besoins physiologiques. À l'inverse, d'autres chercheront des sensations fortes, parfois extrêmes ou risquées, pour contrer l'engourdissement interne ou pour tenter de reprendre un sentiment de contrôle, flirtant parfois avec une mise en danger physique, psychique ou vitale réelle.

60. Trouble psychique qui se manifeste par des symptômes persistants et intenses après un événement traumatisant.

Ces réponses ne s'opposent pas strictement : elles s'inscrivent sur un continuum, et une même personne peut osciller entre ces pôles selon les contextes, les souvenirs réactivés ou les périodes de sa vie.

Dans tous les cas, c'est dans cette tension du rapport à son propre corps, que le sport peut jouer un rôle essentiel lorsqu'il est pratiqué dans un cadre sécurisant, respectueux des limites et du rythme de chacun-e, et idéalement encadré par un-e professionnel-les pour éviter la recherche de mise en danger. Au même titre que pour les femmes qui ont dû subir une mastectomie<sup>61</sup> et qui doivent retrouver leurs sensations à l'intérieur d'un corps amputé, l'activité physique, s'il elle est bien pratiquée, peut être facteur de réconciliation corporelle et outil thérapeutique.

Laurence Fischer est triple championne du monde de karaté. Depuis 2003, elle s'est investie dans des projets socio-sportifs au sein d'associations avant de créer la sienne, Fight For Dignity. Au sein de Play International<sup>62</sup>, elle a notamment passé du temps à Kaboul où elle a pu accompagner la première équipe féminine de karaté. Depuis 2014, elle s'engage en République Démocratique du Congo auprès de femmes victimes de viols de guerre. C'est au fil de ces missions qu'elle prend conscience du pouvoir de la pratique sportive pour les femmes violentées et qu'elle conçoit sa méthode d'accompagnement dans laquelle elle s'appuie sur le karaté pour permettre aux personnes victimes de violence de retrouver de l'estime de soi et pour son corps.

Laurence Fischer insiste sur l'importance de la pratique sportive tout en précisant que celle-ci doit s'intégrer dans un parcours de soin, mais surtout, qu'elle doit rester accessible, et donc gratuite.

61. Intervention chirurgicale qui consiste à enlever la totalité du sein, y compris la glande mammaire, l'aréole et le mamelon.

62. Une ONG dont nous vous parlons déjà ici : [https://pac-g.be/docs/CEP\\_en\\_ligne\\_SportSociete\\_2025\\_web.pdf](https://pac-g.be/docs/CEP_en_ligne_SportSociete_2025_web.pdf)

Un travail d'équipe qu'elle mène donc avec des psychothérapeutes pour une prise en charge globale des personnes souffrant de troubles post-traumatiques. Car au-delà des violences corporelles et psychologiques, les victimes ont souvent également été déposées de leur sentiment de sécurité, de leur souveraineté, de leur intimité et de leur confiance en elles. « On cherche d'abord à comprendre les spécificités des traumatismes et des syndromes pour essayer de nous adapter au maximum. Dans la prise de conscience, il faut arrêter de dissocier le corps et l'esprit, les deux sont intimement liés. À l'échelle de quelqu'un qui a connu un traumatisme psychologique, ça fait du bien. En particulier lorsqu'on adapte le corps en mouvement à la spécificité du traumatisme »<sup>63</sup>.

Elle affirme également que tous les sports peuvent être vecteurs de mieux-être, même si elle se concentre sur ce qu'elle connaît, à savoir le karaté. Ainsi de l'escrime, par exemple, nous y viendrons. Laissons d'abord la karatéka française préciser son propos « Il y a deux axes importants : l'estime de soi et la réappropriation de son corps. Les femmes que nous accompagnons présentent souvent des niveaux de stress et d'anxiété très élevés, et la pratique du sport aide à réduire cela. Le karaté, en particulier, permet une reconnexion avec leur corps et offre un moyen d'expression physique pour libérer des émotions telles que la colère. L'objectif est qu'elles se sentent mieux, plus détendues, avec une meilleure posture et une meilleure perception de leurs sensations corporelles »<sup>64</sup>.

Du côté de Paris, le programme « Escrime-toi » s'adresse aux personnes victimes de violences en parallèle à leur suivi psychologique. Quatre objectifs majeurs portent cette initiative qui a vu le jour en janvier 2024. Tout d'abord, créer du lien social et faire

63. [www.sportetpleinair.fr/post/violences-sexuelles-physiques-faire-du-corps-un-outil-therapeutique-fsgt](http://www.sportetpleinair.fr/post/violences-sexuelles-physiques-faire-du-corps-un-outil-therapeutique-fsgt)

64. <https://colosse.fr/la-therapie-par-l-art-et-par-le-sport-dans-le-processus-de-resilience/>

partie d'un groupe pour bénéficier de cet effet de dynamique collective. Ensuite, retrouver estime et confiance en soi grâce à un apprentissage progressif et personnalisé. Enfin, se réapproprier son corps en renouant avec ses sensations et développer son bien-être par le mouvement. Une fois par mois, une thérapeute se joint au groupe, non pas de l'extérieur, mais en l'intégrant et en participant à l'entraînement. En position d'égale, escrimeuse parmi les autres, elle peut accompagner les participantes et leur permettre de reconnaître leurs progrès et de mettre des mots sur leurs ressentis.

Ces exemples ne sont que deux parmi d'autres, tant il est de plus en plus acquis que l'activité physique peut permettre de renouer avec son propre corps, de retrouver ses sensations, mais aussi une estime de soi parfois détruite par les violences vécues. Si la recherche peine encore à s'y intéresser, sur le terrain, les preuves sont tangibles et les initiatives se multiplient. Une thèse menée dans le domaine de la pharmacie intitulée «La place de l'activité physique dans la prise en charge de l'anxiété»<sup>65</sup> évoque l'amélioration psychologique grâce à l'exercice physique tout en affirmant qu'il s'agit d'une question de santé publique car la pratique du sport permettrait de réduire les traitements médicamenteux. L'autrice note que les données scientifiques restent trop fragiles pour être affirmative quant à la question de l'efficacité de l'activité physique sur la prise en charge de l'anxiété, néanmoins, elle indique que «l'exercice est un traitement possible dans les troupes anxieuses, mais sûrement un traitement additionnel aux autres thérapeutiques. Il améliore le bien-être. [...] Une augmentation de l'activité a des effets anxiolytiques et bénéfiques sur la santé physique»<sup>66</sup>.

Au CHU Mont-Légia à Liège, c'est le tango argentin qui permet aux personnes en traitement pour un cancer du sein de reprendre

60

65. Axelle Goujard, «La place de l'activité physique dans la prise en charge de l'anxiété», *Sciences pharmaceutiques*, 2022.

66. *Ibid.*

contact avec leur corps<sup>67</sup>. C'est également par la danse qu'Iris et Eugenia proposent d'accompagner les parcours de rémission, de guérison après les chimiothérapies, radiothérapies et autres traitements invasifs. Au sein de leur association Seinement, elles proposent des cours de tango après qu'Iris ait découvert, grâce à Eugenia, que le tango pouvait lui permettre de faire « le pont entre sa réalité et la vie » alors qu'elle luttait elle-même contre la maladie. Aujourd'hui, elles donnent cours ensemble pour permettre aux femmes combattantes de reprendre du plaisir et se reconnecter à elle-même grâce à la danse.

Toutes ces expériences donnent au sport une vraie dimension thérapeutique lorsqu'il est accompagné par des personnes qui nous invitent à en faire un allié pour prendre soin de nos corps et de nos esprits. Une question de santé publique, disions-nous !

### **Bouger pour sortir des carcans sociétaux racistes, capitalistes et patriarcaux**

Nous l'avons vu, la pratique sportive peut permettre de reprendre possession de son corps et de retrouver une certaine estime de soi. Et s'il offrait aussi la possibilité de reprendre le contrôle de sa vie au sein d'un monde toujours inégalitaire, hétéronormé, raciste et patriarcal ? Et s'il permettait d'œuvrer à davantage de justice sociale ? Les initiatives sont nombreuses et les idées foisonnantes pour faire du sport un outil d'émancipation sociale. Loin des logiques de compétition et du rendement financier – et sans pour autant tomber dans l'écueil du contrôle social – le sport est dès lors mis au service du bien commun.

61

67. [www.lavenir.net/regions/liege/2024/03/31/cancer-des-cours-de-tango-argentin-au-chc-montlegia-pour-soigner-le-corps-et-lame-6ACCQW3ZYAMLLAUWQFUN2LR2E/](http://www.lavenir.net/regions/liege/2024/03/31/cancer-des-cours-de-tango-argentin-au-chc-montlegia-pour-soigner-le-corps-et-lame-6ACCQW3ZYAMLLAUWQFUN2LR2E/)

Elles sont nombreuses, les associations qui ont fait du sport leur cheval de bataille pour accompagner les femmes et les personnes minorisées et favoriser leur émancipation. Toutes mettent en avant la nécessité de co-construire, avec d'autres acteur-ices de terrain des initiatives qui permettent de répondre aux besoins des personnes visées. Ces dispositifs sont destinés à améliorer les bénéfices du sport « traditionnel » et ainsi envisager des progrès, individuels et collectifs. Dans une logique de décroisement et de continuité éducative, la pratique sportive devient ainsi un projet politique pour contribuer à une meilleure prise en compte des enjeux et des problématiques de société. Elle permet d'impacter positivement les parcours de vie en inventant de nouvelles façons d'utiliser le sport.

Au niveau international, l'ONG *PLAY international* a travaillé longtemps dans des contextes d'urgence et de post-urgence avant de déployer également ses activités en situation de paix. Ce projet d'innovation sociale par le jeu et le sport met en exergue le potentiel d'impact social positif, que ce soit sur le capital social, individuel, émotionnel et intellectuel dans l'objectif de « transformer » l'individu ou sa situation, par un renforcement de l'estime de lui-même et des autres, en favorisant l'inclusion et la tolérance à la différence. En Belgique, *Younited Belgium* est particulièrement exemplatif en ce qui concerne la rencontre entre le sport et l'émancipation sociale. Sous la devise *My Team, My Home*, *Younited Belgium* propose en effet aux personnes sans chez elles de rejoindre une équipe de football ou de cyclisme, afin de pratiquer ces disciplines collectivement. *Younited Belgium* compte aujourd'hui une quarantaine d'équipes à travers le pays, qui se réunissent régulièrement pour s'entraîner entre elles. Les *Homeless Flames* (en référence au *Red Flames*, l'équipe nationale belge de football féminin) participent à la *Homeless World Cup*, qui représente bien plus qu'une Coupe du monde de sportives sans chez elles. Outre l'évènement, cette compétition promeut

dans son sillage l'inclusion sociale tout en rendant l'exclusion sociale visible et discutable dans les villes d'accueil.

Depuis 2015, la ville allemande de Fribourg-en-Brisgau accueille un grand nombre de personnes en situation de migration. Des logements ont été construits pour les accueillir et des solutions d'accompagnement ont été mises en place en réponse aux décisions prises par la chancelière de l'époque, Angela Merkel, au regard du «devoir d'accueillir les demandeurs d'asile» lors du conflit syrien. Très rapidement, il apparaît que les femmes hébergées dans ces établissements passent la majorité de leur temps enfermées à l'intérieur. Irakiennes, Syriennes ou encore Afghanes, il apparaît rapidement aux travailleur-euses sociaux-ales allemand-es qui les accompagnent qu'elles considèrent qu'elles n'ont pas le droit de pratiquer une activité physique, notamment en raison de leur religion. L'idée émerge rapidement chez Shahrzad Enderle, étudiante en sociologie du sport d'origine iranienne, de leur proposer d'apprendre à rouler en vélo. «Face à la situation de ces femmes, confinées dans des centres d'accueil et isolées du reste de la société, Shahrzad pense que l'apprentissage du vélo leur serait utile. Non seulement elles pourraient avoir accès à une activité sportive, mais elles auraient aussi la possibilité de rencontrer de nouvelles personnes, de découvrir la ville et de gagner en autonomie»<sup>68</sup>. Avec deux universitaires, elle fonde l'association *Bike Bridge* et ensemble, elles collectent vélos et casques et conçoivent un cursus pédagogique. «Psychologiquement, le cyclisme n'était même pas une option pour beaucoup de ces femmes. Dans certains cas, la pratique leur était interdite dans leur pays d'origine. Dans d'autres cas, les femmes ne se sentaient tout simplement pas en sécurité dans la rue ou considéraient le vélo comme le moyen de transport des pauvres»<sup>69</sup>. De rencontres en discussions, le trio tisse des

68. David Blough, *Le sport des solutions*, 2024, Rue de l'échiquier, p. 28.

69. *Ibid.*

liens de confiance avec les femmes immigrées et parvient à les convaincre de s'y essayer. À l'été 2016, le premier cours de vélo de *Bike Bridge* est organisé, une dizaine de femmes y prend part. Chaque cours réunit une fois par semaine un petit groupe de participantes qui suivent ensuite un parcours progressif, de la mise en mouvement à l'apprentissage de la sécurité routière en passant par l'équilibre et la coordination.

Et les résultats sont probants, ainsi qu'on le lit sur le site de l'association « Pour beaucoup de ces femmes, le gain en mobilité va de pair avec davantage d'indépendance. En plus de leur bien-être physique, leur état psychologique est souvent influencé positivement par l'action de *Bike Bridge*, notamment par la réduction du stress et le développement du sentiment d'appartenance à un groupe. L'isolement social est ainsi combattu par les nouveaux liens tissés et la participation à des activités récréatives régulières. La formation préalable et l'intégration de femmes et de filles issues de l'immigration en tant que formatrices, traductrices ou organisatrices favorisent les échanges entre pairs. Dans cet environnement, des sujets difficiles et généralement tabous, liés aux préjugés, aux discriminations, au racisme ou encore à la peur du contact physique peuvent être abordés, parfois pendant les formations, mais le plus souvent en dehors »<sup>70</sup>. Dans le même état d'esprit de sortie de l'isolement, *Les Déchainé-es*, basé-es à Bruxelles, est un groupe queer de cyclistes qui revendique l'usage du vélo comme outil d'émancipation et de lutte collective.

Au travers de ces initiatives, on comprend que le sport peut constituer un réel tremplin pour davantage d'émancipation et qu'il peut avoir un impact social qui va bien au-delà de la seule pratique physique. Si toutes ces initiatives peuvent, et doivent

70. *Bike Bridge, Manuel Bike & Belong*, 2019, <https://bikebridge.org/bike-and-belong/>

nous enthousiasmer, il est important de garder en tête que les associations et les collectifs impliqués dans ces processus ne doivent pas porter seuls la responsabilité de résoudre les problèmes qui ne sont pas ou plus pris en charge par les pouvoirs publics. Ces derniers ont tendance, ces dernières années, à décharger leurs responsabilités sur le monde associatif (et puis, en cascade, sur les citoyen·nes quand l'associatif ne peut plus suivre), c'est peu de le dire. C'est ainsi qu'il s'avère nécessaire que les acteur·ices de terrain restent à leur juste place en tant que viviers d'innovations sociales, en se gardant bien de porter une charge qui ne leur incombe pas. Pourtant, si ce n'est pas son objectif premier ni une fin en soi, le sport peut contribuer à une meilleure société.





**À SUIVRE, PARTIE 2...**