

# La mixité en sport : de la binarité par défaut à un système basé sur les besoins et le bien-être des athlètes

RÉSUMÉ DU RAPPORT DE RECHERCHE



# Table des matières

Présentation du projet	03
RECOMMANDATIONS	04
1. Créer des formations obligatoires pour les entraîneur·es sur la mixité en sport, et ce dans toutes les disciplines.	04
2. Parler clairement et ouvertement des contacts corporels, des limites et du consentement.	05
3. Combattre ouvertement l'homophobie.	07
4. Déconstruire l'idée qu'il y a des « sports de gars » et des « sports de filles ».	08
5. S'assurer d'offrir une compétition significative.	10
6. Offrir le choix.	11
7. S'assurer de créer des moments de mixité et de non-mixité.	12
8. Diviser les groupes en fonction de ce qui servira le mieux le bien-être et le développement des athlètes plutôt que de faire une division genrée par réflexe.	14
Conclusion	15

# PRÉSENTATION DU PROJET

---

Le projet de recherche sur la mixité en sport est né du désir de fédérations sportives québécoises qui souhaitent mieux comprendre les impacts de la mixité filles/garçons, femmes/hommes dans la pratique de leur sport, que cette mixité soit en contexte d'entraînement, de compétition, ou encore forcée par un nombre insuffisant de participant-es pour créer plusieurs équipes.

À travers le projet, nous avons non seulement cherché à comprendre ces impacts à travers les expériences d'athlètes et d'entraîneur-es, mais aussi à faire émerger les meilleures pratiques à mettre en place pour créer des expériences sportives mixtes de qualité pour tout le monde.

Huit fédérations sportives ont participé au projet : Waterpolo Québec, Parasports Québec, Ski de fond Québec, Natation artistique Québec, la Fédération québécoise d'ultimate, la Fédération de natation du Québec, Cheer Québec et Baseball Québec.

Nous avons mené des entrevues individuelles avec 44 personnes, soit 16 hommes et 28 femmes. Ces entretiens ont duré entre 30 et 90 minutes, selon les cas.

Dans les pages qui suivent, nous allons vous présenter les huit recommandations issues de l'analyse des entretiens, en mettant de l'avant les principaux constats qui ont mené à chacune de ces recommandations.

Ce rapport a été écrit par Lou St-Pierre, avec la collaboration d'Anne-Marie Rouillier, Juliette Bernatchez et Guylaine Demers. Le graphisme est une création de Mélissa Amoa. Un merci particulier à Emmanuelle Jolin pour son apport dans les différentes phases de la recherche.

Bonne lecture!<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Ce projet a été financé par le ministère de l'Éducation, de Loisir et du Sport.

# RECOMMANDATIONS

---

## 1. Créer<sup>2</sup> des formations obligatoires pour les entraîneur·es sur la mixité en sport, et ce dans toutes les disciplines.

Les entraîneur·es jouent un rôle clé dans une expérience positive – ou non – de la mixité. Leur rôle va au-delà de l'apprentissage technique du sport ou encore de la mise en place d'un plan de développement de l'athlète. En effet, les stéréotypes de genre forment l'une des principales barrières à une expérience sportive réussie. Or, quand les entraîneur·es agissent en amont sur ces stéréotypes, quand iels ne les laissent pas se perpétuer, les expériences des filles et des femmes sont plus positives. Cela implique entre autres d'être conscient·e de ses propres biais, de s'assurer que les filles soient impliquées dans toutes les phases du jeu et d'établir des canaux de communication sécuritaires de manière à ce que les personnes qui ressentent des injustices se sentent confortables de les rapporter pour que les choses changent.

***[M]ême des coachs d'expérience de haut niveau, malgré le fait qu'on en échappe des frisbees au masculin, et beaucoup, c'est « ah, c'est pas pareil, les filles, c'est plus poches encore ». Fait que ça te prend un coach qui est ouvert sur le fait que tu coaches des athlètes, pis filles [ou] garçons, ils vont tous faire des erreurs, puis les filles n'en feront pas plus. C'est différent. Le système de jeu, il est différent. Fait que déjà là, c'est, enlève tes propres barrières comme entraîneur, et enlève-toi comme idée que les filles sont plus poches que les gars. Déjà là, ça va aider. Parce que si t'as l'entraîneur qui pense que les gars sont meilleurs, bien les filles n'en profiteront pas. (Homme, entraîneur, ultimate)***

---

<sup>2</sup> L'organisme Égale Action offre entre autres des formations sur les particularités des filles en entraînement et participe activement à la mise sur pied d'une formation sur la mixité en sport. Ainsi, il peut aussi être utile, selon les besoins, de se tourner vers des formations existantes. Pour plus d'informations : <https://egaleaction.com/>



## 2. Parler clairement et ouvertement des contacts corporels, des limites et du consentement.

La pratique sportive implique une proximité physique entre les athlètes. Cette proximité se retrouve dans les vestiaires, sur le terrain, dans la piscine, dans les salles de musculation et même dans les activités sociales autour de la pratique. Dans ce contexte, il est impératif, qu'il y ait mixité ou non, de poser les balises quant aux contacts physiques acceptés lors de la pratique sportive. La gestion du risque doit être apprise et appliquée, de même que le respect des limites de ce qui est acceptable dans un environnement sain et sécuritaire. Les sports traditionnellement féminins comme le cheerleading et la natation artistique, sont plus soucieux de ces enjeux, la pratique impliquant des contacts potentiels près des régions intimes de même qu'un haut niveau de risque lorsque des acrobaties sont réalisées. Or, tous les sports sont concernés et devraient s'assurer de faire une mise à jour régulière quant à ce qui est accepté et ce qui ne l'est pas. Dans la même veine, il faut discuter des contacts proximaux en dehors de la pratique sportive, comme lorsqu'il y a des relations intimes qui se créent, y compris dans la pratique non-mixte (toutes les athlètes ne sont pas hétérosexuel·les).

***Je n'ai pas eu à faire [...] « ah bien là le garçon a été plus physique avec ma fille, puis il va la blesser ». Puis je n'ai pas eu vraiment de tout ça parce que c'est une culture dans notre club, que aussitôt que tu te joins c'est mixte. (Femme, dirigeante, waterpolo)***





### 3. Combattre ouvertement l'homophobie.

Cette recommandation s'applique à toutes les disciplines, puisque l'homophobie est malheureusement omniprésente dans le sport. Nous observons que les garçons et les hommes qui choisissent de se tourner vers des disciplines traditionnellement féminines, comme la natation artistique et le cheerleading, sont fortement touchés par l'homophobie. Cette situation traduit non seulement l'existence de forts stéréotypes, mais aussi la dévalorisation constante des sports pratiqués majoritairement par les filles et les femmes. L'homophobie provient à la fois de l'extérieur de ces disciplines – par exemple des athlètes d'autres sports – mais aussi de l'interne. Combattre l'homophobie implique aussi de se détacher de l'hétéronormativité qui essaime dans le monde sportif. Il faut éviter de présupposer l'orientation sexuelle des athlètes, et ce en toute circonstance. Il est aussi essentiel de cesser de lier des goûts personnels, par exemple, aimer les costumes flamboyants, à une orientation sexuelle.

**Les amateurs du sport voient la pertinence, la beauté, ils voient tout ça. C'est plus ceux qui ont envie, qui vont de toute façon démolir notre sport en disant que ce n'est pas un sport, que dans le fond, c'est juste du maquillage, puis des sourires niais, puis des maillots avec des paillettes. Ça fait que c'est à peu près les mêmes qui vont démolir notre sport, puis qui vont démolir les garçons, les hommes qui en font. (Femme, dirigeante, natation artistique)**

**[Dans la tête de joueurs de football], tu fais du cheer, t'es nécessairement genre homosexuel, gai et bisexuel ou whatever [...] cette génération est quand même quelque chose là-dessus. Les gars de football peuvent vraiment passer des commentaires [homophobes] sur ceux qui font du cheer. (Femme, entraîneure, cheer)**



## 4. Déconstruire l'idée qu'il y a des « sports de gars » et des « sports de filles ».

Alors que les chiffres de membership démontrent une division sexuée des sports<sup>3</sup>, cette division ne s'arrête pas à une question de chiffres. Sur le terrain, les filles qui se dirigent vers des sports dits « masculins » doivent sans cesse prouver qu'elles ont leur place au sein du groupe. Lié au préjugé selon lequel les garçons/hommes seraient systématiquement meilleurs que les filles/femmes en sport, un préjugé particulièrement prégnant dans les sports dits « masculins », elles se retrouvent dans des situations où elles entendent des entraîneurs, des parents et des sportifs mentionner qu'ils ne doivent pas « se faire battre par les filles ». À l'inverse, les garçons et les hommes qui optent pour un sport dit « féminin », font souvent, les frais de remarques et d'attitudes homophobes. Nous croyons qu'une campagne de sensibilisation à grande échelle serait pertinente et devrait viser à déconstruire ces idées reçues pour permettre à toutes de s'épanouir dans le sport de leur choix en toute sécurité physique et émotionnelle.

**Quand une femme est meilleure qu'eux [les hommes], ça atteint leur orgueil. On a eu beaucoup de moments où que les hommes étaient très frustrés. Ha oui! la frustration ça sort. [...] Mon amie fait 6 pieds 1 et elle est joueuse de centre fait qu'elle est quand même costade. Pis eux, ils voient deux filles et dans leur tête c'est comme, ce sont les [maillons faibles]. Mais nous on débarque, elle aussi est professionnelle fait que nous, on sait jouer. Oui, [les hommes] vont être plus forts, mais nous on sait jouer. C'est quand même un jeu très stratégique et mental. Pas obligé d'être toujours physique fait que là ils ne s'attendent pas [...] à ce qu'on soit capable de jouer avec eux. Pis là quand ils deviennent frustrés parce qu'eux ils ne sont pas à la hauteur où est-ce qu'ils étaient avant puis là ils voient une femme devant eux. Moi je me suis presque fait frapper plein de fois. Tu veux jouer avec des hommes, I might go for it, frappe-moi. Tu vas voir ce qui vas t'arriver. Ce n'est pas tout le monde qui a cette attitude là ou qui veulent rentrer dans un match de même non plus et c'est pour ça qu'on perd beaucoup de femmes. (Femme, athlète, waterpolo)**

<sup>3</sup> Pour en savoir plus, consulter le rapport de recherche sur la place des filles et des femmes en sport au Québec du Lab PROFEMS, au <https://lab-profems.fse.ulaval.ca/wp-content/uploads/2023/11/rapport-lab-profems.pdf>







## 5. S'assurer d'offrir une compétition significative.

La compétition significative implique de s'entraîner avec des personnes qui sont de notre niveau, d'affronter des adversaires contre lequel·les on a une chance de l'emporter ou face à qui la lutte est juste et agréable et de recevoir un enseignement qui correspond à l'étape de développement sportif auquel on est rendu. Si ces ingrédients s'appliquent aussi à la non-mixité, nous observons qu'elles sont encore plus importantes chez les filles en contexte de mixité. Comme les filles sont souvent initiées aux sports plus tard dans leur développement, plusieurs arrivent dans un groupe où les autres athlètes ont des niveaux supérieurs. On remarque que lorsque ces novices font leurs débuts dans des groupes entièrement féminins, il y a de la patience et de la bienveillance à leur endroit. Toutefois, quand leur initiation se passe en mixité, il est beaucoup plus difficile pour elles de trouver leur place et de bénéficier du temps nécessaire à un apprentissage graduel, ce qui ultimement augmente les risques de décrochage sportif. S'il est impossible d'intégrer les nouveaux et nouvelles à une équipe débutante, il est alors fortement suggéré dans les premières semaines de séparer le groupe entre novices et avancé·es (et non sous le classique format garçons/filles) pour permettre l'apprentissage dans un contexte positif et exempt de jugement.

**On a rarement des filles qui ont déjà joué au frisbee avant. On se retrouve à avoir finalement un écart de niveau. Les gars sont plus forts que les filles. Ça fait que là c'est sûr que ça amène de quoi aussi quand on part avec un groupe de joueuses débutantes et un groupe de joueurs qui ont déjà un certain niveau. Donc souvent dans les pratiques, ce qu'on fait, surtout au début de l'année, on coache un peu séparé, on sépare nos groupes. On coache avancés et débutants. Et ça adonne que le groupe débutant c'est souvent plus des filles. Mais il y a une mixité quand même. [...] Et assez vite, on réussit à trouver une formule. Après deux mois, on pratique tout le monde ensemble. Puis ça, ça va bien. Je dirais qu'on essaie un peu d'amenuiser les effets [des différences d'expérience]. Les joueurs plus avancés y vivent un peu moins de frustration, les débutants-débutantes aussi. (Homme, entraîneur et joueur, ultimate)**

## 6. Offrir le choix.

Les filles et les femmes ne forment pas un groupe homogène. Si elles ont des points communs, on ne peut pas simplement généraliser leurs besoins, leurs comportements et leurs préférences. Il en va de même pour les garçons et les hommes d'ailleurs. Alors que pour certaines, la mixité en sport répond parfaitement à ce qu'elles recherchent, pour d'autre, il s'agit d'un répulsif qui les tient éloignées du sport. Et sans surprise, plusieurs apprécient d'avoir l'opportunité d'alterner les contextes de pratique entre mixité et non-mixité. Ainsi, lorsque c'est possible, il est important d'offrir le choix aux femmes et aux filles d'évoluer dans un contexte mixte, non-mixte, ou dans les deux. Ce choix doit toutefois en être un vrai, c'est-à-dire que la qualité de l'environnement, des installations, des horaires et du personnel d'encadrement doit être équivalent en mixité et en non-mixité.

***J'aimerais ça que [dans ma région] les filles aient le choix de jouer filles ou mixte. C'était le cas pour moi en ville puis, c'est ce que je trouve intéressant, j'ai réalisé à une certaine période que c'était le fun de jouer mixte, puis après ça, c'était le fun de jouer féminin [...] L'idéal ce serait que les gens puissent choisir s'ils veulent jouer dans du mixte ou non-mixte, essayer les deux pour voir qu'est-ce qui leur plaît le plus. (Femme, joueuse et entraîneure, ultimate)***





## 7. S'assurer de créer des moments de mixité et de non-mixité.

La mixité et la non-mixité en sport comportent toutes deux des points positifs et négatifs. Afin de bénéficier de l'apport positif de ces deux approches, il est fortement conseillé de prévoir des moments où les athlètes sont mélangé·es et à l'inverse où ils sont séparé·es. Dans les sports où la mixité est la norme, offrir des moments en non-mixité permet aux athlètes de parler plus librement de certains sujets ou simplement de se retrouver pendant un moment.

À l'inverse, dans les sports où la non-mixité est la norme, organiser des activités en mixité permet de court-circuiter certains stéréotypes de genre et permet un développement des athlètes plus complet. Toutefois, lorsque la mixité consiste en un affrontement entre garçons et filles, la situation peut rapidement devenir anxiogène et toxique. Nous recommandons donc de mélanger les garçons et les filles, et non de les opposer, pour que toutes puissent bénéficier du caractère positif de la mixité.

**Je ne suis pas mécontente d'avoir eu à m'entraîner avec les gars. Parce que je pense que ça m'a apporté beaucoup de complémentarité dans mes compétences en tant que joueuse. [...] Je pense que dans mon sport, ce n'est pas tous les sports qui sont comme ça. Mais dans le waterpolo, il y a vraiment un avantage à avoir de la**

**mixité. Parce que justement, la manière, peu importe un coach masculin ou féminin, tes joueurs, à un certain âge, dans leur pic de développement, les gars vont être plus axés sur la performance physique, la violence, l'agressivité. La force brute. Les filles vont être vraiment plus tacticiennes. Donc, c'est vraiment un beau mélange, les avoir ensemble. Pour moi, c'est essentiel d'avoir un sport qui permette, au moins une fois par semaine, cet échange-là. (Femme, joueuse, waterpolo)**

**À partir de 11-12 [ans], c'est de trouver un autre groupe qui est similaire et de commencer à faire des activités séparées, mais que ça ne soit pas toujours le cas. Que ça se continue aussi dans le 13-14 [ans]. Peut-être un peu plus de façon intensive entre le 13-15 [ans], donc peut-être plus souvent que si la première fois on le faisait juste une fois par semaine ou une fois par deux semaines, vraiment de s'assurer qu'au moins une fois par semaine, les filles sont ensemble, les garçons sont ensemble. Comme je l'ai dit, il y a toute la partie aussi de préparation physique spécifique qui chez les filles est un peu différente chez les gars. (Femme, entraîneuse, natation)**





## 8. Diviser les groupes en fonction de ce qui servira le mieux le bien-être et le développement des athlètes plutôt que de faire une division genrée par réflexe.

Cette recommandation phare de la recherche nous invite à repenser la structure binaire du sport. En fait, la division garçons-filles est souvent utilisée par défaut, sans une réflexion en amont, tout simplement par habitude. La séparation basée sur le genre peut être la plus adéquate dans certains cas, mais il ne s'agit pas toujours de la meilleure manière de faire, y compris à l'intérieur d'une même discipline. Les approches mur-à-mur sont à éviter. Les besoins, le bien-être et le développement des jeunes et des moins jeunes devraient toujours prévaloir avant les a priori genrés. Il peut être difficile et confrontant de repenser un modèle qui existe depuis plusieurs années, mais il faut garder en ligne de mire l'importance de maintenir les jeunes et moins jeunes actif·ves dans un environnement qui leur permet de s'épanouir.

Ce faisant, on ouvre aussi la porte à une plus grande diversité de participant·es qui pourront trouver au sein des environnements sportifs un lieu accueillant qui répond à leurs besoins.

***Je pense qu'[il est important de] promouvoir la diversité corporelle, au même titre que la diversité homme-femme, puis au Canada, on a un sport très blanc [...]. Fait que d'ouvrir sur toute la diversité possible, pour moi, c'est gagnant pour, tu sais, un moment donné, les Olympiques, puis les championnats du monde, puis les médailles, on s'en fout un peu. Notre objectif, c'est quoi? C'est d'avoir des jeunes qui font du sport. C'est de leur offrir un mode de vie sain, puis un sport sain et sécuritaire. Fait que pour moi, promouvoir la diversité en ce sens-là, c'est d'offrir un espace sain et sécuritaire à nos jeunes. Nos jeunes puis nos moins jeunes, parce qu'on a des athlètes, nous, au club, jusqu'à 75 ans. (Femme, dirigeante, natation artistique)***

## CONCLUSION

---

La pratique sportive en mixité est un modèle qui peut réussir et être positif lorsque des conditions clés sont réunies au même titre que la non-mixité.

Le poids des stéréotypes de genre pèse lourd sur le succès ou l'échec de la pratique sportive mixte. Ces stéréotypes s'incarnent non seulement dans des paroles et des attitudes, mais aussi une fois sur le terrain. On les retrouve dans tous les sports. On observe des filles qui n'ont pas l'opportunité d'être mises dans toutes les situations, qui ne sont pas aussi impliquées que les garçons dans les différentes phases du jeu. On constate qu'il y a des femmes dont on sous-estime les capacités et par le fait même à qui on n'offre pas une compétition significative. Il y a encore des garçons et des hommes qui sont victimes d'homophobie. Ces mêmes stéréotypes de genre amènent à des généralisations envers les groupes « femmes » et « hommes » qui viennent renforcer lesdits stéréotypes, créant un cercle vicieux. Or, quand ces stéréotypes sont combattus, les expériences en mixité ont le potentiel de devenir riches tant sur le plan humain qu'athlétique.

Enfin, il apparaît clairement que la division selon le genre n'est pas systématiquement le meilleur

moyen de répartir les participant·es à une activité sportive. La notion de compétition significative est extrêmement importante pour une expérience réussie, et encore plus dans un contexte de mixité. Dans le cas où le nombre de participant·es permet de créer deux groupes ou plus, il convient de se demander ce qui sert le mieux les gens par rapport aux objectifs du programme sportif développé.

**À partir du moment où on évite de simplement diviser par sexe par habitude, par biais inconscient, ou parce qu'on a toujours fait ainsi, il devient possible de prendre des décisions qui serviront mieux les besoins de toutes.**

**Pour en savoir plus, consulter le rapport complet  
sur le site du Lab PROFEMS.**

