



Rapport de recherche exploratoire

Inclusion des jeunes trans et non-binaires dans le sport: Identification des barrières et solutions potentielles.



Unité mixte de recherche

PROFEMS

Lab de recherche pour la progression
des femmes+ dans les sports au Québec

Équipe de rédaction et de révision

Guyline Demers, PhD

Félix Pavlenko, PhD

Lou St-Pierre, PhD

Anne-Marie Rouillier, PhD

Nous remercions également les collaborateur·rices antérieur·es du Lab pour leur participation à l'élaboration de ce rapport.

Révision et édition

Juliette Bernatchez

Graphisme

Eslie Amoa

Pour citer cet ouvrage

Demers, G., Pavlenko, F., St-Pierre, L., Rouillier, A-M. (2024), Inclusion des jeunes trans et non-binaires dans le sport. Identification des barrières et solutions potentielles. Rapport de recherche exploratoire. Laboratoire pour la progression des femmes dans les sports au Québec. 42p.

TABLES DES MATIERES

<i>Lexique</i>	3
<i>Remarques introductives</i>	5
<i>Introduction</i>	5
Contexte et problématique de la recherche	5
Contextualisation des enjeux touchant la pratique sportive des jeunes personnes trans dans le sport ...	6
Transphobie dans le sport	6
Les jeunes trans et non-binaires : une population éloignée du sport.....	7
Le sport peut contribuer au bien-être des personnes de la diversité de genre.....	8
Les obstacles à la transition des jeunes trans et non-binaires	9
Le respect de l'identité de genre est enchâssé dans la loi	10
Questions de recherche et objectifs	10
Méthodologie : Collecte de données	11
Recrutement	11
Analyse des données	13
<i>Résultats</i>	13
1. Parcours de vie, parcours de transition	13
1.2. Il y a autant de parcours de transition et de <i>coming out</i> qu'il y a de personnes trans et non-binaires.	16
1.3. Faire du sport peut contribuer à la transition	18
2. Enjeux structurels et organisationnels : comment y remédier	20
2.1. Mettre en place des politiques claires basées sur des données probantes	20
2.2. Offrir des formations généralisées sur les enjeux de diversité de genre	22
2.4. Miser sur l'inclusivité dans les communications publiques	25
2.5. Respecter l'intimité et le parcours de chacun·e	27
2.6. Imposer un climat sécuritaire dans les installations sportives	28
<i>Conclusion</i>	31
Repenser le modèle sportif par la mixité et le sport récréatif	31
<i>Recommandations</i>	34
<i>Bibliographie</i>	35

LEXIQUE

Ce lexique a été emprunté dans le guide pédagogique [« La transphobie c'est pas mon genre »](#), publié par GRIS Montréal et le Conseil québécois LGBT.

Auto-identification L'auto-identification désigne le processus qu'une personne entreprend en s'identifiant comme LGBTQ+. Personne d'autre que soi-même ne pouvant déterminer son identité, ce processus est intime, personnel et unique à chacun-e.

Binarité La binarité désigne le système dichotomique que représentent les identités « homme/femme ».

Cisgenre (cis) Par opposition au terme « trans », le terme « cisgenre » réfère aux personnes qui s'identifient au genre qui leur a été assigné à la naissance.

Cisnormativité / Cissexisme La cisnormativité est le fait d'assumer que toute personne est cisgenre. La cisnormativité participe à l'invisibilisation des personnes trans et non-binaire. Cette attitude s'intègre dans un système de cissexisme : des comportements et actions discriminatoires portant préjudice aux personnes trans et non-binaires.

Dévoilement / Coming out Le dévoilement ou le *coming out* représente l'action de « dévoiler » son identité de genre. Le dévoilement commence par le dévoilement à soi-même et est un processus continu. Il existe différents degrés de dévoilement : certaines personnes le disent à leur entourage proche, d'autres dévoilent leur identité publiquement, alors que certaines le gardent pour elles-mêmes. Lorsque le dévoilement est volontaire, il s'agit d'une décision personnelle et intime dans le processus d'auto-identification. Exposer l'identité d'une personne trans ou non-binaire sans son consentement est un manque de respect et peut potentiellement créer une situation dangereuse pour ces personnes.

Dysphorie de genre Le concept de dysphorie de genre regroupe les sentiments et émotions négatives (ex : colère, dégoût, peur, tristesse, etc.) qu'une personne trans ou non-binaire peut ressentir envers son identité de genre. La dysphorie de genre n'est pas une nécessité quant à l'identification trans ou non-binaire. Certaines personnes trans et non-binaire ne ressentent pas de dysphorie de genre. Certaines personnes vont préférer utiliser le terme « euphorie de genre » qui désigne les sentiments et émotions positifs (ex : bonheur, joie, etc.) en lien avec leur identité de genre.

Expression de genre L'expression de genre concerne la façon d'exprimer socialement son identité de genre par le biais de caractéristiques et de comportements observables par autrui, tels que l'apparence physique, les codes vestimentaires, les codes de langage (p. ex. pronom, prénom), la personnalité ainsi que les autres attributs liés au genre.

Genre Le genre est un concept social catégorisant les personnes selon des caractéristiques arbitraires et subjectives. Le genre peut être influencé par des aspects psychologiques, comportementaux, sociaux et culturels. Le genre d'une personne n'est pas déterminé par son sexe assigné à la naissance.

Hétéronormativité / Hétérosexisme L'hétéronormativité est le fait d'assumer que toute personne est hétérosexuelle. Cette attitude s'intègre dans un système d'hétérosexisme : des comportements et actions discriminatoires portant préjudice aux personnes de la diversité sexuelle.

Identité de genre L'identité de genre fait référence à l'expérience intime et personnelle de se sentir comme homme, femme, aucun de ces genres, à deux genres ou à une identité autre, et ce, indépendamment du sexe assigné à la naissance. Toutes les personnes ont une identité de genre.

LGBTQ+ Il s'agit d'un acronyme pour désigner les personnes lesbiennes, gays, bissexuelles, trans, queer, en questionnement et autres incluant les personnes intersexes, non-binaires, bispirituelles, pansexuelles etc. D'autres acronymes existent tels que LGBTQIA2S+, LGBTQIP2SAA+, etc.

Mégender Le terme « mégender » représente l'action de faire référence à une personne trans ou non-binaire en utilisant un nom, des pronoms, une formule de salutation ou autres qui ne reflètent pas l'identité de genre de la personne.

Non-binaire La non-binarité représente les identités de genre autres que la binarité exclusive homme/femme. Les personnes non-binaires peuvent se sentir comme ni homme ni femme, comme les deux, ou comme toutes autres combinaisons des deux. La non-binarité inclut les identités en lien avec la fluidité des genres. Les personnes non-binaires peuvent s'identifier comme trans, mais pas toutes les personnes non-binaires le font.

Trans / Transgenre Le terme « transgenre », souvent simplifié par « trans », est un terme parapluie qui englobe les personnes dont l'identité de genre ne correspond pas au genre assigné à la naissance. Ce terme inclut les hommes trans ou les femmes trans, les personnes non-binaires, les personnes *genderqueer/genderfluid*, etc.

Transition (légale, médicale, sociale) Une transition est un processus long et complexe ayant pour but d'harmoniser l'expression de genre d'une personne et son identité de genre. La transition peut se faire sur le plan social (se présenter avec l'apparence, le prénom, les vêtements, etc., selon son identité), légal (changement du nom ou de mention de sexe dans les documents officiels) ou physique (hormonothérapie et interventions chirurgicales d'affirmation de genre). Ces différents volets de la transition sont indépendants les uns des autres. Par exemple, une personne peut faire une transition sociale sans aucune transition médicale.

Transphobie La transphobie fait référence à la violence systémique vécue par les personnes trans et non-binaires. La transphobie peut se manifester sous forme de violences verbales (moqueries, insultes, menaces), psychologiques (rumeurs, chantage, outing), physiques (agressions physiques ou sexuelles, crime de haine, meurtres), ou par des comportements discriminatoires ou intolérants (discrimination à l'embauche, au logement, ou à l'accès aux soins médicaux).

REMARQUES INTRODUCTIVES

En mars 2023, World Athletic exclut les personnes trans qui ont connu une puberté masculine afin de « protéger » le sport féminin, selon son président Sebastian Coe¹. En juillet 2023, c'est au tour de l'Union cycliste internationale d'exclure les femmes trans. Pourtant, les résultats d'un rapport important commandé par le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES)² indiquent qu'il n'y a pas de consensus scientifique qui justifie les décisions prises quant à l'exclusion des personnes trans.

La pratique du sport par les personnes trans et non-binaires soulève des questions depuis de nombreuses années au plus haut niveau, comme en témoignent les divers règlements du Comité international olympique (Barnes, 2012 ; Cavanagh et Sykes, 2016 ; Storr et Symons, 2017), qui a finalement remis entre les mains des fédérations internationales le soin d'émettre leurs propres lignes directrices. Ces débats, fondés sur une panique morale³ autour de la place des personnes trans dans la société, se répercutent sur le sport récréatif, y compris dans la pratique des jeunes mineur·e·s (Carrol, 2017 ; Cunningham et al., 2018).

Le présent rapport a pour objectif de créer un espace où les expériences des personnes trans et non-binaires dans l'environnement sportif québécois sont entendues. En ce sens, à la suite de la présentation des questions de recherche, des objectifs et de la méthodologie, les lecteur·rice·s seront guidé·e·s à travers les témoignages des personnes participantes. Les orientations du rapport prennent donc état de celles évoquées par les personnes rencontrées⁴.

INTRODUCTION

CONTEXTE ET PROBLÉMATIQUE DE LA RECHERCHE

L'inclusion des personnes trans et non-binaires dans le sport est un dossier prioritaire du [Lab PROFEMS](#). Dès sa création en avril 2022, le ministère de l'Éducation, des Loisirs et du Sport a consulté le Laboratoire afin de mettre en place des pistes de réflexion et des lignes directrices quant à l'inclusion des jeunes trans et non-binaires dans le sport au Québec. C'est donc dire que plusieurs fédérations sportives sollicitent l'aide du ministère pour l'inclusion de ces jeunes dans leur discipline sportive. Le plus souvent, les personnes en poste connaissent peu ces enjeux et ne savent pas quelles pratiques mettre en place. Dans un tel contexte, l'inclusion des personnes trans et non-binaires dans les différents sports est laissée à la

¹<https://ici.radio-canada.ca/sports/1870804/sebastian-coe-craint--sport-feminin-fragilise-athletes-transgenres-athletisme>

² Il est à noter que ce rapport commandé par le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) à E-Alliance, un Centre de recherche pour l'équité des genres+ en sport basé à l'Université de Toronto. Ce rapport fait l'examen de la littérature parue entre 2011 et 2021 portant sur la participation des athlètes transgenres dans le sport de compétition. <https://www.cces.ca/transgender-women-athletes-and-elite-sport-scientific-review>

³ Le concept de panique morale a été reconnu en 1972 par le sociologue Stanley Cohen afin de qualifier une réaction collective disproportionnée à des pratiques, généralement minoritaires, considérées comme déviantes, néfastes voire dangereuse pour la société.

⁴ Il est à noter que les narratifs des participant·e·s sont beaucoup plus riches que l'analyse que nous avons présentée ici. Nous avons tout à fait conscience de cette limitation.

discrétion des personnes en poste, ce qui nuit au développement d'un environnement sportif inclusif et cohérent.

Afin de répondre aux besoins des milieux de pratique en la matière, le Laboratoire mène en continu des revues de littératures scientifiques et grises⁵ internationales sur l'inclusion des personnes trans et non-binaires dans le sport⁶. Pour ce présent projet de recherche, nous avons également réalisé des consultations auprès de ces personnes, de leurs parents et d'entraîneur·e·s.

Tout au long de cette démarche, notre objectif était d'écouter les besoins de ces communautés et de les faire entendre aux personnes qui occupent des postes décisionnels dans le milieu sportif. Nous nourrissons l'espoir que ces dernières poseront les gestes qui s'imposent pour faire de l'écosystème sportif québécois un milieu sécuritaire, ouvert, égalitaire et équitable.

CONTEXTUALISATION DES ENJEUX TOUCHANT LA PRATIQUE SPORTIVE DES JEUNES PERSONNES TRANS DANS LE SPORT

TRANSPHOBIE DANS LE SPORT

La transphobie est une réalité qui fait encore partie de la vie de la majorité des personnes trans et non-binaires, et la discrimination à l'endroit de ces personnes est perceptible dans plusieurs sphères de la société. Le dernier rapport de la deuxième enquête nationale portant sur l'homophobie, la biphobie et la transphobie dans les écoles au Canada (2022) mentionne que 62% des répondant·e·s LGBTQ2+ ne se sentent pas en sécurité à l'école, comparativement à 11% des personnes cisgenres hétérosexuelles. L'Enquête sur la sécurité dans les espaces publics et privés (ESEPP) de Statistique Canada menée en 2018 signalait que 65% des personnes trans ou non-binaires ont déclaré que leur santé mentale était passable ou mauvaise, contre seulement 11% de la population cisgenre. Rappelons que les jeunes trans constituent une communauté particulièrement vulnérable : selon l'Enquête canadienne sur la santé des jeunes trans, un tiers de ces dernier·e·s a déjà fait une tentative de suicide.

Si le sport peut être un lieu qui contribue à leur bien-être, un lieu dans lequel ces jeunes se développent et créent des liens, il n'est pas à l'abri de l'homophobie, de la transphobie et des violences basées sur l'orientation sexuelle et l'identité de genre. Pour l'exercice 2021-2022, Hockey Canada a reçu plus de 900 plaintes de discrimination. Sur les 512 qui ont fait l'objet d'une pénalité, 61% portaient sur l'orientation

⁵ « La littérature grise correspond à tout type de document produit par le gouvernement, l'administration, l'enseignement et la recherche, le commerce et l'industrie, en format papier ou numérique, protégé par les droits de propriété intellectuelle, de qualité suffisante pour être collecté et conservé par une bibliothèque ou une archive institutionnelle, et qui n'est pas contrôlé par l'édition commerciale. » ([Schöpfel, 2012, p. 1](#))

⁶ Notre dernière revue de littérature sur les jeunes trans et non-binaires dans les sports se trouve en annexe de ce rapport. Nous espérons qu'elle pourra servir aux différents milieux de pratique pour obtenir de l'information plus ciblée sur les enjeux rencontrés.

sexuelle ou l'identité de genre (La Presse Canadienne, 2022). Hélas, ceci ne représente que la pointe de l'iceberg, dans la mesure où un grand nombre de discriminations vécues ne font pas l'objet de plainte.

Les jeunes adultes trans qui sont en transition médicale rencontrent plusieurs obstacles à la pratique d'activités physiques et de sport, malgré leur motivation à être physiquement actif·ve·s (Jones & al., 2017). On constate par ailleurs une plus grande implication dans des activités sportives lorsque ces jeunes cachent leur identité de genre. À cet effet, une diminution de la participation au sport est observée après le dévoilement de l'identité de genre, ce qui peut être lié à une période aiguë d'anxiété et de discrimination causée par l'exposition du corps (López-Cañada & al., 2020). La littérature qui porte précisément sur les jeunes trans dans le sport abonde dans le même sens.

LES JEUNES TRANS ET NON-BINAIRES : UNE POPULATION ÉLOIGNÉE DU SPORT

Malgré l'importance du sport dans la vie des personnes mineures (Guérandel et Mardon, 2022), les jeunes trans et non-binaires sont une population peu investie dans la pratique du sport (Kulick et al., 2019 ; Clark et al., 2022, Travers, 2018, Hayden, 2020 ; Phipps, 2021). En effet, ces jeunes rapportent des expériences négatives dans ces milieux : violences physique et verbale au cours de la pratique du sport et dans la vie de tous les jours (Jay, 2017 ; Herrick et al, 2020 ; Ferguson, 2023) ; impossibilité de pratiquer le sport souhaité en raison des stéréotypes de genre et de la ségrégation sexuée des pratiques sportives (Ferguson, 2023) ; interdiction de participer aux activités en raison des mythes qui pèsent sur leurs capacités selon leur sexe assigné à la naissance (Ferguson, 2023) ; interdiction provenant de parents qui ne souhaitent pas que leurs enfants trans pratiquent du sport en raison des violences anticipées dans cet espace (Neary et McBride, 2021). Les jeunes trans rapportent se sentir moins en sécurité que les jeunes cis lors de la pratique d'activités physiques et sportives (Kulick et al., 2019 et Clark et al., 2022). Le manque d'inclusion et de possibilités de participer aux activités sportives dans le genre qui leur correspond les contraint souvent à devoir faire un choix entre leur sport et la transition (Clark et al., 2022 ; Phipps, 2021).

L'accès au sport pour les jeunes trans et non-binaires dépend aussi de leurs conditions de vie hors du milieu sportif. Cunningham (2018) précise en s'appuyant sur des études réalisées dans le contexte états-unien qu'un·e jeune trans ou non-binaire sur quatre est victime de violence physique avant l'âge de 13 ans. Ainsi, ces jeunes sont l'objet de nombreuses discriminations sur le plan structurel et interpersonnel, ce qui les amène à éviter plusieurs espaces genrés tels que le sport, dans la mesure où cela affecte négativement leur santé mentale et physique (*ibid*). Ces réalités, qui découlent du fait que ces jeunes sont confronté·e·s à un système sportif pensé par et pour les jeunes cis (*ibid*), les tiennent éloigné·e·s, contre leur gré, du monde sportif (Travers, 2018).

Or, comme le soulignent les chercheur·e·s du projet TransPulse Canada dans leur rapport 2021 sur la Santé et le bien-être chez les jeunes trans et non-binaires, il est primordial d'avoir « des formes de soutien et d'intervention axées sur et spécifiques à cette population » (Navarro et al., 2021, p.8). La création d'environnements sécuritaires et favorables aux personnes LGBTQ2+ permet de préserver la santé mentale et physique des personnes de ces communautés.

LE SPORT PEUT CONTRIBUER AU BIEN-ÊTRE DES PERSONNES DE LA DIVERSITÉ DE GENRE

Aux États-Unis, certains États ont mis en place des règlements empêchant les jeunes trans et non-binaires de prendre part aux activités physiques et sportives dans la catégorie qui leur correspond le mieux (Buzuvis, 2021 ; Demartini et al., 2021 ; Sharrow, 2021). Ces mesures s'appuient sur des mythes infondés d'une supposée supériorité des hommes sur les femmes et sur l'idée que la testostérone endogène, c'est-à-dire sécrétée naturellement par le corps, serait la seule variable explicative de la performance (Bohuon et Gimenez, 2019 ; Bohuon, 2012 ; Erikainen, 2020 ; Karkazis et Carpenter, 2018 ; Karkazis et Jordan-Young, 2018 ; Pape, 2017). Ces préjugés ignorent le fait que l'accès et le temps disponible pour s'entraîner, l'accès aux équipements et aux infrastructures, la qualité des entraînements, la littératie physique, les compétences du corps, etc., sont des facteurs déterminants pour la réussite des jeunes athlètes (Bohuon et Gimenez, 2019 ; Bohuon, 2012 ; Erikainen, 2019 ; Karkazis et Carpenter, 2018 ; Karkazis et Jordan-Young, 2018 ; Pape, 2017). Pourtant, le sport est l'une des activités de loisir les plus pratiquées par les jeunes, et cet espace constitue un lieu important pour ces derniers :

Douter de l'importance du sport comme espace de socialisation revient cependant à faire fi de l'intensité avec laquelle les jeunes s'impliquent dans le domaine sportif. C'est ignorer surtout l'importance que le sport prend dans leur sociabilité tant scolaire qu'extrascolaire, le temps qu'ils passent à le pratiquer, mais aussi à en parler, le montant des dépenses qu'ils y consacrent, la valeur qu'ils accordent à ce domaine, la source de plaisir et d'inspiration qu'il représente. C'est oublier, enfin, qu'ils peuvent mobiliser le sport pour se distinguer et se positionner par rapport à leurs proches et leurs camarades, pour gagner en autonomie et se singulariser. (Guérandel et Mardon, 2022 ; p.58).

Ainsi, l'accès ou non à la pratique sportive est révélateur des conditions de vie des jeunes trans et non-binaires et peut être un levier à activer dans une perspective de lutte contre les discriminations et les inégalités.

À cet égard, les recherches ont mis de l'avant l'impact du sport dans l'amélioration de la santé mentale des jeunes trans et non-binaires (Clark et al., 2022). Pour que cela soit effectif, les activités physiques et sportives doivent être pratiquées dans un environnement affirmatif leur permettant d'explorer leur identité et leur rapport au genre (Holland, 2021). Dans ces conditions, le sport peut avoir un aspect positif sur le développement social et physique (Clark et al., 2022).

En raison du peu d'enquêtes sur les jeunes athlètes trans et non-binaires, ces résultats sont principalement soutenus par la littérature sur les adultes. Ces recherches sur les adultes montrent que la pratique d'activités physiques et sportives peut contribuer à améliorer la confiance en soi (Jones et al., 2017 ; Ogilvie, 2017). Il s'agit également d'une opportunité pour les personnes trans et non-binaires de se réapproprier leur corps (Elling-Machartzki, 2017 ; Farber, 2017 ; Pavlenko, 2019 ; Szymanski, 2022). De plus, les espaces de pratique sportive trans-affirmatives sont l'occasion de passer du temps avec les pair·e·s et permettent de briser l'isolement social (Ogilvie, 2017 ; Pavlenko, 2021), alors qu'elles vivent de la reconnaissance sociale (Barras, 2021). Pris conjointement, ces éléments peuvent être des facteurs d'amélioration de la santé mentale et physique (Caudwell, 2020 ; Ogilvie, 2017).

Les résultats provenant de la pédiatrie et des sciences biomédicales renforcent l'importance de créer des milieux sportifs trans-affirmatifs. En effet, la pratique du sport dans un milieu non inclusif ainsi que les barrières à l'accès aux espaces sportifs ont des effets négatifs sur le développement physique, physiologique et neurologique des jeunes trans (Barrera et al., 2022). Ces effets négatifs se répercutent sur toutes les jeunes, cis et trans, lorsque des règlements basés sur des contrôles de genre sont imposés aux athlètes (Buzuvis, 2021 ; Travers, 2019a). Installer un tel climat conduirait à l'exclusion du sport tout-e jeune ne correspondant pas aux normes rigides de masculinité et de féminité attendues, ce qui est actuellement le cas aux États-Unis (Sharrow, 2021). Il semble donc y avoir intérêt pour toute la population de développer des pistes de solutions pour que les activités physiques et sportives deviennent des espaces plus inclusifs pour les jeunes trans et non-binaires et corollairement, pour toutes.

LES OBSTACLES À LA TRANSITION DES JEUNES TRANS ET NON-BINAIRES

L'accès à la transition sociale (ex : changement de prénom/pronom, présentation de soi), médicale (ex : bloqueurs d'hormones) ou légale (ex : changements à l'état-civil), est semé d'embûches pour les jeunes trans et non-binaires (Faddoul et Baril, 2021). Certain-e-s adultes qui entourent ces jeunes ainsi que les professionnel-le-s de la santé et des services sociaux et du droit font preuve de résistance, voire empêchent les jeunes de transitionner, sous prétexte que leur jeune âge les empêche de prendre une décision éclairée. Si le consentement des personnes trans est souvent nié, cela est particulièrement vrai pour les jeunes qui, légalement, n'ont pas l'âge de consentement pour décider des procédures liées à leur transition, « sapant ainsi leur pouvoir d'autodétermination » (Faddoul et Baril, 2021 ; p.164).

Pour citer un contexte social proche de du contexte canadien, au Royaume-Uni, un jeune athlète trans témoigne avoir dû attendre ses 18 ans pour commencer tout acte de transition légale et médicale (Jay, 2017). Une fois adulte, il a été contraint de consulter de nombreux psychiatres, avec de longs délais d'attente entre chaque rendez-vous, pour pouvoir accéder aux soins de santé désirés, mais aussi imposés par les organisations sportives (Jay, 2017). Ainsi, les possibilités de transition des jeunes trans et non-binaires dépendent du bon vouloir de nombreuses personnes cis telles que les professionnel-le-s de la santé et les parents ou tuteur-ric-e-s (Jay, 2017).

De plus, l'accès aux soins de santé trans-affirmatifs pour les jeunes au Canada est coûteux (Travers, 2018) : peu de soins sont remboursés, il faut habiter ou être capable de se déplacer dans les grandes villes et d'obtenir l'accord des parents (Travers, 2018). Dans un contexte sportif peu inclusif, les jeunes trans et non-binaires les plus à même de pratiquer du sport sont ceux qui, grâce à une position socio-économique élevée et un soutien parental, ont la possibilité de transitionner et de ne plus être identifié-e-s comme personnes trans (Travers, 2018).

En outre, non seulement ce type de transition n'est pas accessible à tous-tes, mais une transition sociale, médicale et légale n'est pas nécessairement désirée par toutes les personnes trans et non-binaires. Travers (2018) insiste sur le fait qu'une transition de genre peut prendre différentes formes, avec des actes médicaux ou non, des procédures de changement de document sur le plan légal ou non, des actes de

transition sociale ou non. Travers (2018) soulève donc l'importance d'accompagner les jeunes, de les laisser se développer et explorer selon leurs besoins et leurs envies dans un environnement non discriminant et positif, peu importe le type de transition qu'ils souhaitent faire. Annie Pullen Sansfaçon (2015), qui travaille sur l'approche transaffirmative, a montré qu'une telle approche fait une réelle différence dans la vie des enfants trans ou en questionnement. À cet effet, un système sportif qui imposerait aux jeunes trans et non-binaires des actes de transition, pour que ceux-ci puissent participer aux activités sportives dans le genre qui leur correspond le mieux, conduit à exclure ceux qui n'ont pas accès aux ressources matérielles et sociales requises, en plus d'exclure ceux qui ne souhaitent pas nécessairement avoir recours aux actes de transition imposés (Phipps, 2021).

LE RESPECT DE L'IDENTITÉ DE GENRE EST ENCHÂSSÉ DANS LA LOI

Au Québec et au Canada⁷, il est interdit par la loi de discriminer quelqu'un sur la base de son identité de genre⁸. Le non-respect des droits des personnes trans peut entraîner des conséquences juridiques. En effet, « en vertu de la Charte québécoise des droits et libertés de la personne, peuvent être considérés comme une forme de harcèlement ou de discrimination pouvant entraîner des conséquences légales :

- Le refus intentionnel ou persistant de respecter l'identité ou l'expression de genre du jeune trans ou du jeune non-binaire ;
- Le refus de mettre en place des mesures pour assurer le développement physique, affectif et psychologique du jeune trans ou du jeune non-binaire. »⁹

Il est donc impératif selon la loi que toutes les organisations sportives, à tous les niveaux, prennent les mesures nécessaires et concrètes le plus rapidement possible pour assurer un environnement exempt de discrimination à l'égard des personnes de la diversité de genre.¹⁰

QUESTIONS DE RECHERCHE ET OBJECTIFS

En tenant compte des besoins du ministère de l'Éducation pour guider l'inclusion des jeunes trans et non-binaires dans le sport et à la lumière de la littérature portant sur celle-ci, les questions suivantes ont guidé la collecte de données et l'analyse de la consultation que nous avons menée : Quelles sont les expériences et les barrières que vivent les personnes trans et non-binaires dans le sport au Québec et quelles pratiques d'inclusion devraient être mises en place pour que ces personnes puissent se sentir bien et se développer

⁷ <https://www.justice.gc.ca/fra/sjc-csj/pl/identite-identity/index.html>

⁸ <https://www.cdpdj.qc.ca/fr/vos-obligations/motifs-interdits/identite-ou-expression-de-genre>

⁹ https://fqde.qc.ca/wp-content/uploads/2018/02/brochure_jeunes_trans_web-2.pdf

¹⁰ Afin d'outiller les entraîneur-e-s à adapter des comportements inclusifs, nous avons publié certains résultats préliminaires de notre étude dans Keyser-Verreault, A., & Demers, G. (2023) Transgender and non-binary athlete needs: Challenges and best practices / Besoins des athlètes Trans et Non-binaires : enjeux et bonnes pratiques, *Canadian Journal of Women Coaching*, Avril 2023, Vol. 23, No. 2

dans cet environnement? Nous avons poursuivi les objectifs de documenter 1) les expériences vécues et les barrières rencontrées et 2) les pratiques porteuses d'inclusion.

MÉTHODOLOGIE : COLLECTE DE DONNÉES

RECRUTEMENT

Après avoir obtenu l'approbation du Comité d'éthique à la recherche (CÉRUL) de l'Université Laval, nous avons diffusé l'annonce de recrutement via l'organisme Égale Action, notre partenaire terrain. Celui-ci a relayé l'annonce de recrutement à toutes les fédérations sportives québécoises ainsi qu'à divers organismes multisports. Nous avons également diffusé l'annonce par les listes d'envoi de plusieurs universités du Québec, d'organismes communautaires LGBTQ+ ainsi que sur nos médias sociaux. En tout, cinq relances ont été faites dans ces divers réseaux. Certaines des personnes participantes nous ont également référées à d'autres personnes souhaitant participer à notre étude. Le recrutement s'est échelonné d'août 2022 à avril 2023.

ENTREVUES

Nous avons mené des entrevues avec des personnes trans, trans non-binaires et non-binaires, des entraîneur·e·s et des parents de jeunes trans et non-binaires. Toutes ces personnes ont répondu à notre annonce de recrutement ou nous ont contactés directement à la suite du bouche-à-oreille. Les entrevues étaient de type semi-structurées, ce type d'entrevue laissant place à la spontanéité entre les deux parties. Ce type d'entretien n'est ni entièrement libre ni guidé par des questions très précises; la personne pouvait s'exprimer ouvertement, permettant d'atteindre un degré de profondeur plus important, tout en offrant la possibilité de poser des questions ciblées (Van Campenhout et Quivy, 2012). Les entrevues portaient sur l'identité de genre en lien avec l'expérience sportive, la situation des jeunes trans et non-binaires dans les sports au Québec, ainsi que les changements qui pourraient être mis en place pour favoriser l'inclusion des personnes trans et non-binaires, leur bien-être et leur développement dans le sport. En moyenne, celles-ci ont duré entre 45 minutes et une heure.

ÉCHANTILLON

Nous avons cherché à avoir l'échantillon le plus diversifié possible, mais cette intention fut limitée par le nombre peu élevé de personnes ayant accepté de participer à l'étude. Outre l'identité de genre comme facteur identitaire, les personnes participantes s'identifient comme neuroqueer (personne à l'intersection des communautés neuroatypiques et queer), personnes racisées, issues de différents milieux socio-économiques et sont âgées entre 20 et 55 ans. Cependant, il était impossible de procéder à une analyse intersectionnelle, le « n » total étant trop petit. Cette analyse aurait pu compromettre l'anonymat des personnes participantes. Finalement, notre étude étant de type exploratoire, notre analyse ne permet pas de faire de généralisation.

Tableau 1. Participant-e-s selon l'identité de genre

Participant-e-s*
8 Hommes trans
6 Femmes trans
3 Personnes trans non-binaires
3 Personnes non-binaires
7 Entraîneur-e-s* (dont 1 personne cisgenre)
2 Parents (cisgenres)
N total : 25

*Le total des catégories est supérieur au total de personnes rencontrées « n », dans la mesure où certaines personnes avaient plusieurs rôles (ex. une personne est entraîneuse et parent d'un-e jeune trans).

*L'analyse présentée dans ce rapport mobilise les données des personnes trans et non-binaires et non des parents des personnes trans et non-binaires, puisque nous n'avons pas réussi à recruter suffisamment de parents pour que l'échantillon soit conséquent.

CONTEXTE SPORTIF

Les pratiques sportives des personnes participantes (les personnes trans et non-binaires) étaient variées, mais principalement récréatives au moment des entrevues. Certaines personnes ont eu une pratique compétitive auparavant, parfois avant, pendant ou après leur transition, mais seulement trois personnes ont toujours une pratique sportive compétitive au moment de l'entrevue. Plusieurs personnes participantes ont pratiqué plusieurs sports avant, pendant et après leur transition. Or, notre échantillon ne nous permettait pas de nous prononcer sur le climat et les possibilités d'inclusivité des différents sports. Des recherches ciblant un contexte sportif en particulier seraient nécessaires.

PARCOURS DE TRANSITION

Puisque le but de notre étude était de mieux connaître les expériences des personnes de la diversité de genre dans le contexte sportif québécois, nous n'avons pas posé de question directe sur les détails de la transition (ex. prise hormonale, chirurgie d'affirmation de genre, etc.) des personnes participantes. Cependant, toutes les personnes s'identifiant comme trans et/ou non-binaire ont eu la générosité de nous partager l'histoire de leur parcours de transition. Ces partages très riches nous ont permis de mieux comprendre les différentes facettes de leur expérience sportive. Ainsi, au sein de l'échantillon, les personnes trans et non-binaires avaient toutes fait leur transition sociale. Certaines avaient aussi fait leur transition légale et médicale (prise d'hormones et chirurgie dans certains cas).

ANALYSE DES DONNÉES

Après la transcription intégrale des entretiens, l'analyse des données a été réalisée dans le cadre d'un processus itératif utilisant les principes de l'analyse thématique réflexive, soit une recherche de sens à partir de données écrites (Braun & Clarke, 2006). C'est dans un processus de lecture et relecture des verbatims des entretiens qu'une liste affinée de thèmes et de définitions associées a été élaborée afin de guider le codage (De Cuir-Gunby et al., 2011). D'abord, une lecture préliminaire du contenu des entretiens permet de mettre en exergue les éléments d'intérêt en fonction des ressemblances thématiques (préanalyse) avant de systématiser ces premières impressions et de les organiser dans un arbre thématique qui fut ensuite utilisé pour analyser l'ensemble des verbatims par la chercheuse principale. La codification et l'analyse plus systématique des verbatims ont été faites à l'aide du logiciel Mac QDA (REF). Suivant la logique inductive, de nouveaux thèmes ont éventuellement émergé de l'analyse des témoignages. Il s'agit ici d'un effort d'interprétation faisant appel à un équilibre entre une objectivité rigoureuse et une subjectivité féconde permettant de faire émerger une description de l'objet d'étude (Bardin, 1977 ; Niang, 2020 ; Paillé et Mucchielli, 2010).

RÉSULTATS

Cette section présente les constats quant aux enjeux que rencontrent les personnes de la diversité de genre dans l'environnement sportif québécois. Ces constats s'appuient par les témoignages recueillis lors de nos entrevues.

1. PARCOURS DE VIE, PARCOURS DE TRANSITION

Dans cette section, nous aborderons : 1) les conditions de transition chez les jeunes trans et non-binaires ; 2) comment rendre le *coming out* plus aisé pour les minorités de genre ; 3) comment la pratique sportive peut contribuer à la transition, notamment à l'atteinte du corps souhaité ; et 4) les expériences positives que les participant-e-s ont vécu dans l'environnement sportif. Cette section montre l'importance pour les personnes cisgenres de contribuer *activement*, par leurs comportements et leurs actions, à un climat d'inclusivité pour soutenir le parcours de transition.

1.1. CONDITIONS DE TRANSITION CHEZ LES JEUNES TRANS ET NON-BINAIRES

Les personnes participantes soulignent plusieurs conditions qui sont inhérentes à une transition saine chez les jeunes trans et non-binaires. Ces conditions découlent de différents facteurs et comportements qui teintent le parcours de vie dès l'enfance des jeunes trans et non-binaires.

SUPPORT DES PARENTS ET ENVIRONNEMENT

D'une part, le support des parents lors de la transition s'est avéré être un facteur déterminant du bien-être des personnes rencontrées. Ce soutien contribue également à la poursuite des activités sportives pour les personnes ayant débuté leur questionnement plus tôt, et ce, surtout si les parents défendent les droits de

leurs enfants. Dans le même sens, une attitude inclusive de la part des autres parents ainsi qu'une éducation positive donnée à leurs enfants cisgenres peuvent contribuer grandement à ce que le sport soit un environnement accueillant pour les jeunes de la communauté LGBTQ2+.

Si vous êtes parent ou tuteur-riche légal d'un enfant trans ou non-binaire vous pouvez, par votre comportement et vos actions, être une personne alliée du/de la jeune dont vous avez la responsabilité. Voici quelques recommandations :

- Accueillir l'expression de genre de son enfant ;
- Donner à son enfant accès à de l'équipement sportif selon le genre auquel elle/il/iel s'identifie, et adapté au corps en croissance (ex. pratiques de *safe binding* avec un *binder*¹¹) ;
- Supporter l'enfant et/ou la jeune personne trans et/ou non-binaire dans sa pratique sportive en s'assurant notamment que l'environnement soit inclusif et exempt de transphobie. Parler aux personnes responsables (ex. gestionnaires, entraîneur·e·s) au besoin, afin de s'assurer que son enfant/jeune soit respecté·e ;
- Être particulièrement attentif·ve à son enfant/jeune durant la puberté et l'accompagner dans son processus d'affirmation de genre.

Si vous êtes parent ou tuteur-riche légal d'enfant·s cisgenre·s, vous pouvez également contribuer à rendre l'environnement sportif plus inclusif pour les jeunes de la diversité de genre :

- Éduquer son/ses enfant·s sur les enjeux d'identité de genre et sexuelle, en en discutant à la maison ;
- Offrir l'accès à des livres, films, médias représentatifs de la diversité¹² ;
- Aller chercher l'appui de ressources spécialistes de la sensibilisation ;
- Créer et entretenir un climat d'ouverture afin que les enfants soient libres de faire leurs propres choix (ex. explorer leur identité de genre et orientation sexuelle) ;
- Afficher une tolérance zéro aux propos et attitudes transphobes et homophobes.

LES CONDITIONS DE BIEN-ÊTRE DES JEUNES TRANS ET NON-BINAIRES

L'épanouissement et la confiance en soi sont des facteurs importants à un parcours de vie saine. Se sentir bien dans son corps est une condition du bien-être qui est non-négligeable chez toutes les jeunes. Cependant, la puberté et les changements qui l'accompagnent font ressortir certains complexes et insécurités vis-à-vis l'apparence corporelle et l'identité.

¹¹ Le *binder* est un sous-vêtement compressif de la poitrine utilisé par certaines personnes trans et/ou non-binaires.

¹² La ressource Kaléidoscope contribue à « favoriser des représentations d'enfants non stéréotypées, et, du même coup, [de] participer à la construction d'un monde plus égalitaire et inclusif ». Une initiative de la YWCA via l'équipe de Services Jeunesse, à parcourir via ce lien : <https://kaleidoscope.quebec/>

Dans nos entrevues, plusieurs participant-es ont noté la dysphorie de genre comme étant l'un des facteurs ayant contribué à leur retrait du sport. Il s'agit d'une condition vécue par une majorité de personnes trans et non-binaires :

J'étais vraiment plus sportif quand j'étais enfant. Puis à partir de la puberté, j'ai pratiquement arrêté de pratiquer des sports à cause d'enjeux reliés à la transidentité, [...] le malaise que je vivais, la dysphorie avec mon corps. Parce que je suis né avec un corps de femme, quand j'ai commencé à avoir des seins, j'étais mal à l'aise avec mon corps. [...] J'ai appris le mot à mettre là-dessus [dysphorie de genre] après. Je n'en ai pas eu [de mot] avant longtemps d'ailleurs, avant que j'aie quinze ans, je ne savais pas que les trans existaient. (Homme trans)

Quand j'étais jeune, j'étais nageur. Je faisais partie d'un club de natation dans ma ville. Puis j'ai avancé là-dedans. J'ai fait des compétitions provinciales, puis j'en ai fait une nationale aussi. Puis j'ai arrêté à la puberté. (Homme trans)

Dans nos entrevues, nous avons noté que plusieurs personnes de la diversité de genre quittent le sport, notamment à l'adolescence. Cette situation a amené une personne cis que nous avons rencontrée dans le cadre de notre consultation à dire :

Les seules personnes que je sais qui ont fait une transition ou s'identifient comme non-binaire ne sont plus dans le sport. (Personne cisgenre, entraîneure).

De ces changements, notons l'arrivée des menstruations, qui reviennent tous les mois et qui s'accompagnent d'un stress pour plusieurs personnes ayant un utérus, que la personne soit cisgenre, trans ou non-binaire. Un homme trans nous partage son expérience en ce sens :

En secondaire cinq [...] je détestais quand le cours de natation tombait quand j'étais dans ma semaine¹³. [...] Ça, ça me stressait beaucoup. (Homme trans)

Notons également le développement de la pilosité, qui est aussi ressorti comme un enjeu individuel rendant les personnes mal à l'aise surtout lorsque ces dernières pratiquent des sports où elles doivent exposer leur corps. Cet enjeu concerne toutes les jeunes, mais une personne non-binaire nous partage son expérience :

Je me disais je ne peux pas porter de bikini, je veux juste porter un maillot long, je ne veux vraiment pas montrer mon ventre. Moi j'ai toujours été poilu, même avant [de prendre des hormones]. Mon ventre est un peu poilu, mais à ce moment-là, ça me dérangeait, ce n'était pas normal pour moi. Puis c'est surtout en fait le port du costume de bain [...] qui me gênait. (Personne non-binaire)

Dans une société cisnormative dans laquelle les apparences sont importantes, ces témoignages montrent

¹³ Expression québécoise signifiant « avoir ses menstruations ».

l'importance de normaliser les changements corporels qui accompagnent la puberté, peu importe le genre de la personne. Un homme trans nous partage son vécu :

Il n'y avait pas nécessairement de discrimination parce que j'ai arrêté [le sport] assez tôt, j'étais encore un enfant. Je n'avais pas commencé ma transition, c'était plus le malaise personnel. Puis après j'avais peur de ce que les autres allaient penser de moi puisque mon apparence changeait. (Homme trans)

En outre, les vêtements de sport sont le plus souvent genrés et les règles qui régissent le port des vêtements dans certains sports peuvent provoquer des malaises. Voici quelques courts témoignages à cet effet :

Au secondaire, j'ai fait du flag football...Je n'étais pas bien parce qu'on devait porter des shorts moulants. (Personne trans non-binaire)

C'est juste de s'informer puis de trouver des façons, d'aider les jeunes et de ne pas les forcer à avoir une certaine façon de s'habiller. Quand j'étais en waterpolo, je portais un maillot une pièce quand même serré. Peut-être avoir une alternative, genre un short avec un haut. Sérieusement, je pense que ça aiderait vraiment beaucoup à l'entraînement. (Homme trans)

Au volleyball c'était l'uniforme typique avec les tee-shirts et shorts courts. Puis il fallait porter un top de sport. Tu sais, c'est serré, ce n'est pas nécessairement ce à quoi j'adhère. [...] Puis je me sentais un peu forcé de le faire, si je voulais jouer. (Personne non-binaire)

Un autre enjeu soulevé quant aux vêtements est le port du *binder*. Ce vêtement compresse la cage thoracique et rend l'effort sportif plus difficile, voire pénible. Un homme trans témoigne :

J'ai commencé à mettre un binder. Moi j'avais de gros seins, ça me serrait vraiment beaucoup. Ça m'empêchait de respirer un petit peu. Durant les cours d'éducation physique à mon école secondaire, j'étais mal à l'aise. Et puis ce n'était pas une école particulièrement inclusive non plus. [...] Puis j'étais mal à l'aise de pratiquer du sport avec mon binder parce que c'était difficile au point de vue de ma condition physique. Ça compresse la cage thoracique et j'avais du mal à respirer. (Homme trans)

L'obligation de porter un type de vêtement pour la pratique sportive empêche les athlètes de se développer pleinement dans le sport. Plus grave encore, cela en amène à cesser la pratique sportive. S'il y a le maintien d'un uniforme genré, il est nécessaire qu'il ne soit pas imposé selon le sexe assigné à la naissance ou l'expression de genre. Idéalement, chacun-e devrait être libre de choisir les vêtements dans lesquels elles/iels/ils se sentent confortables et en sécurité.

1.2. IL Y A AUTANT DE PARCOURS DE TRANSITION ET DE COMING OUT QU'IL Y A DE PERSONNES TRANS ET NON-BINAIRES.

Les parcours de transitions des personnes participantes sont très variés. Cependant, nous pouvons observer certaines tendances pour plusieurs personnes trans, alors que le parcours suivi correspond

fréquemment à l'ordre suivant : transition sociale, transition légale et transition médicale. La majorité des personnes ont entamé leur transition au tout début de la vingtaine. Certaines personnes ont fait un *coming-out* à leurs proches vers la fin de l'adolescence, d'autres ont eu des questionnements dès l'enfance alors que pour certaines, cela est venu plus tard. D'autres personnes étaient dans leur processus de transition au moment de l'entrevue (ex. prise d'hormone récente, mastectomie totale récente).

Dans l'environnement sportif, les personnes participantes ont pour la plupart fait leur *coming out* d'abord auprès d'une personne de confiance, parfois un-e coéquipier-ère ou encore leur entraîneur-e. Nous pouvons remarquer que lorsque cette personne de confiance joue un rôle de leadership (ex. la directrice du club dans le témoignage suivant), cela semble faciliter le *coming out* et l'ambiance au sein du milieu¹⁴ puisque la personne en position de gestion peut insuffler un climat d'inclusivité au sein de l'organisation. Une personne témoigne à cet effet :

Quand j'ai fait mon coming out trans, je l'ai dit à une femme cis avec qui je jouais depuis plusieurs années, on jouait en mixte. Ça a été la première personne à laquelle je l'ai dit puis ça s'est vraiment bien passé. [...] Il s'avère que c'était la directrice du club de tennis en plus, fait que je pense que ça a aussi aidé pas mal de choses. [...] Je pense qu'après c'est aussi grâce à elle. C'est à elle que j'avais demandé si c'était possible de s'inscrire dans les tournois chez les femmes. Pour eux, il n'y a pas eu de problème, fait que le monde n'a pas été tellement surpris quand je suis revenue l'année d'après. C'est sûr qu'il y en a qui ont eu des questions, mais moi je n'ai jamais eu de commentaire négatif. (Femme trans)

Un autre participant nous a confié ne pas avoir fait un *coming out* très bruyant, ayant tout simplement changé ses pronoms et laissé les personnes autour de lui comprendre à leur rythme. Des participant-e-s venant de milieux plus ruraux ont souligné que leur *coming out* s'était fait « plus tard », parce que l'homogénéité de ces milieux ne facilitait pas l'exploration de leur identité de genre, surtout dans les sports, milieu traditionnellement masculin où il y a souvent une culture de masculinité hégémonique. À cet effet, une personne témoigne, en parlant d'une expérience positive d'un homme trans dans une équipe masculine : « C'est sûr que c'était à Montréal. [...] Moi je suis en Abitibi, je n'en parlerai pas, ce serait impossible. Pas pour l'instant. » (Homme trans). Certaines personnes ont également partagé qu'elles avaient eu plus d'un *coming out* à faire : d'abord en tant que personne homosexuelle et ensuite en tant que personne trans ou non-binaire.

Finalement, une personne a aussi souligné qu'elle trouvait dommage que les gens aient à faire un *coming out*. En effet, celui-ci devient un passage par lequel plusieurs personnes de la communauté LGBTQ2+ doivent passer, puisque nos sociétés sont basées sur des principes binaires et normatifs, dans lesquels il est présumé que toustes sont hétérosexuel-le-s et cisgenres. Injustement, ces personnes n'ont pas à faire de *coming out* pour dire qu'elles sont hétérosexuelles et cisgenres, puisque cela est reconnu comme étant la norme.

¹⁴ La littérature scientifique dans le domaine du management souligne l'importance d'avoir le support et l'engagement des gestionnaires pour faire progresser l'inclusivité au sein d'une organisation.

L'analyse expose donc une variété de parcours de transition et de *coming out*, mais un élément important ressort de tous les témoignages, soit l'importance d'un climat dans lequel les personnes se sentent en sécurité et la présence de personnes en qui elles peuvent avoir confiance.

1.3. FAIRE DU SPORT PEUT CONTRIBUER À LA TRANSITION

Un homme trans a mentionné que la pratique sportive, particulièrement la musculation, avait contribué positivement à sa transition. D'abord, les opérations d'affirmation de genre, tout comme d'autres types d'opérations, demandent parfois que les individus aient un poids jugé adéquat par les autorités biomédicales selon une échelle normative. Pour certaines personnes, l'activité physique peut alors être un moyen d'atteindre cette cible. Comme le mentionne ce témoignage d'un homme trans, la musculation peut être une pratique contribuant à l'atteinte du corps désiré :

J'ai envie de dire que la transition m'a amené à faire plus de sport, parce que pour faire la mastectomie, il faut absolument avoir un indice corporel spécifique. Je me suis donc entraîné afin de perdre du poids. [...] Et aussi, je vais être honnête avec vous, j'avais un corps de femme et mon but c'était d'avoir une apparence d'homme, avec des muscles. Mais là, maintenant que je sais que les hormones vont rentrer, j'ai envie encore plus de m'entraîner pour avoir le corps que je veux. (Homme trans)

Avec parfois un corps qui correspond davantage au corps souhaité, certaines personnes ont redécouvert le sport et en ont essayé de nouveaux après la transition. Un autre homme trans témoigne à cet effet :

Quand j'ai commencé à vivre de la dysphorie de genre, je me suis totalement déconditionné [de la pratique sportive]. Avec le binder c'était trop inconfortable. Je suis devenu obèse quand j'ai arrêté de nager. [...] Puis maintenant, je reviens un peu plus en forme parce que je vais courir l'hiver dans mon quartier avec ma blonde, puis c'est sécurisant, personne ne sait [que je suis trans]. (Homme trans)

Le sport peut donc être une activité qui fait du bien, lorsque pratiqué en bonne compagnie et dans un environnement où la personne trans se sent en sécurité, comme l'illustre le témoignage ci-dessus. C'est donc dire que des milieux sportifs accueillants pour les minorités de genre peuvent devenir de vrais alliés pour des pratiques trans-affirmatives, notamment pour l'atteinte du corps souhaité, mais aussi pour pratiquer des activités agréables dans des espaces exempts de jugement.

À cet effet, il est à souligner que malgré les difficultés vécues en lien avec le corps des individus, ces mêmes corps peuvent aussi apporter de grandes joies et des moments d'euphorie de genre. Un homme trans nous partage un moment qu'il qualifie d'euphorie corporelle :

Pour vrai c'était magique [de ne plus devoir porter de binder à la suite de la mastectomie totale] et même si ça fait plus de trois ans, quand je sens que je peux juste mettre un tee-shirt, puis que je sens le vent sur ma peau, c'est magique, c'est vraiment de l'euphorie corporelle! Parce

que j'étais obligé de mettre un binder, un chandail par-dessus et comme ça paraissait, il fallait mettre une chemise lousse par-dessus tout ça. J'avais un minimum de trois couches, même s'il faisait 30 dehors. Puis mon binder je le lavais à la main tous les jours, il était tout le temps mouillé quand je me levais le matin. C'était dégueulasse comme sentiment. Donc c'est juste libérateur. (Homme trans)

Ce témoignage montre l'importance de ne pas tomber dans le piège de penser que la transidentité est nécessairement souffrante. La découverte et l'exploration d'une transidentité pour une personne ne se reconnaissant pas dans le sexe assigné à la naissance a pour objectif de se découvrir entièrement et d'être mieux dans sa peau. Si cette exploration peut amener de nombreuses difficultés sur son chemin, elle est un soulagement pour nombre de personnes qui ne se reconnaissent pas comme cisgenres.

De plus, plusieurs personnes rencontrées ont vécu et/ou vivaient de belles expériences sportives. Certaines ont directement demandé d'être inscrit·e·s dans la catégorie de genre qui leur correspondait. Ce témoignage d'une femme trans en fait mention :

Ça faisait cinq ans que j'étais dans ce club prétransition. Et après quand j'ai fait ma transition, je suis restée dans les mêmes groupes de sport, dans les mêmes clubs de tennis. Ça n'a pas été difficile par rapport à ma transition. C'est sûr que la première année les gens ne savaient pas trop comment prendre la chose. Puis avant de s'inscrire dans les tournois de tennis, ce que je faisais, c'est que j'écrivais aux organisateurs, puis je leur demandais : « Je fais une transition maintenant, j'aimerais jouer chez les femmes, est-ce que c'est possible ? » [...] Et c'est sûr que les deux premières années, je demandais souvent de pouvoir m'inscrire dans cette catégorie, mais maintenant je ne demande plus, je m'inscris directement chez les femmes. (Femme trans)

D'autres ont mentionné que, pour les personnes les entourant, il était logique qu'elles rejoignent l'équipe correspondant à leur genre :

Avant la pandémie, j'ai essayé de rejoindre mon club de badminton, mais c'était pile au moment où il y avait le confinement puis la pandémie. Je m'étais présentée comme une femme et je voulais jouer dans la catégorie de femme. Puis il n'y a personne qui m'avait demandé si j'étais transgenre, pour les gens c'était naturel que je m'inscrive chez les femmes. (Femme trans)

Quelques personnes avaient aussi de beaux témoignages quant à l'esprit d'équipe, au fait qu'elles étaient près de leurs coéquipier·ère·s et qu'elles avaient eu le support nécessaire lors de leur transition :

Un de mes amis trans [...] a eu la mastectomie, puis il a commencé à s'entraîner plus qu'avant. Il m'avait dit qu'il était vraiment stressé de rentrer au vestiaire, de voir les hommes remarquer que cette personne était un peu différente d'eux, mais finalement, c'est vraiment une équipe [...] serrée, aucun jugement, ils voulaient bien comprendre, mais correctement, sans porter de jugement et en voulant aider. Je ne sais pas comment expliquer, mais ce n'était pas ce à quoi je m'attendais. [...] Savoir que, vraiment ils voulaient aider mon ami, lui donner des trucs, [...] puis littéralement leur but ce n'était pas de poser des questions sur sa prise d'hormones. Ce

n'était pas ce qu'ils voulaient, c'était plus comme « ok, on s'entraîne comment aujourd'hui? Qu'est-ce que tu veux travailler ? On y va. » (Homme trans)

À la lumière de ces témoignages, nous pouvons conclure qu'il est tout à fait possible pour les personnes trans et non-binaires de se sentir incluses dans l'environnement sportif et d'y vivre de belles expériences, mais cela dépend de l'attitude inclusive des autres personnes présentes. Le témoignage ci-dessus montre clairement l'importance pour les coéquipier·ère·s de ne pas poser de questions indiscrettes, et d'avoir une attitude inclusive en focalisant sur la raison d'être ensemble, soit pratiquer une activité sportive. La pratique sportive de groupe est importante et il est de la responsabilité de toutes de participer à ce climat d'inclusion.

2. ENJEUX STRUCTURELS ET ORGANISATIONNELS : COMMENT Y REMÉDIER¹⁵

Il est possible de remédier aux enjeux structurels et organisationnels qui nuisent à l'inclusion de la diversité de genre dans le sport au Québec au moyen d'actions concrètes. Les recommandations soulignées au fil de ce rapport visent des changements autant sur une base individuelle – les actions et comportements à adopter en tant que personne cisgenre pour contribuer à rendre l'environnement sportif plus inclusif – que sur une base organisationnelle – ce que les organisations peuvent faire pour favoriser une culture d'inclusion.

À cet égard, il est important que ce travail ait lieu avant tout à un niveau structurel. Cette façon de procéder permet de faire reposer la responsabilité de changement de culture sur les organisations et non sur les individus, en plus d'assurer une pérennité des initiatives dans l'organisation. Une personne participante a, par exemple, livré cette liste de bonnes pratiques :

Offrir des exemples, visibiliser les personnes qui le font déjà. Donner accès à des gens qui ont du mal à avoir recours à un binder par exemple, avoir accès à des vêtements comme ça. S'il y a le maintien d'un uniforme genré qu'au moins, il ne soit pas imposé selon le sexe assigné à la naissance. Ou encore l'expression de genre. Qu'est-ce qui pourrait soutenir les gens ? Le langage inclusif dans les questionnaires, dans les formulaires. [...] Dans les images sur les sites web des inscriptions, avoir des images de personnes, [...] des gens qui ont une expression de genre androgyne. [...] On va avoir l'impression que ça va être, au mieux un safe space, au pire un endroit plus ouvert qu'ailleurs. (Personne non-binaire)

2.1. METTRE EN PLACE DES POLITIQUES CLAIRES BASÉES SUR DES DONNÉES PROBANTES

Plusieurs personnes rencontrées nous ont partagé leur frustration et leur confusion lorsque les environnements sportifs ne se dotent pas de politiques ou de règlementations claires basées sur des

¹⁵ Un plan de match détaillé pour rendre votre organisation sportive inclusive peut être trouvé dans cet ouvrage : Keyser-Verreault, A., St-Pierre, M., & Brière, S. (2023). *Équité, diversité et inclusion dans les organisations sportives*. Presses de l'Université Laval.

évidences scientifiques quant à l'inclusion des personnes de la diversité de genre.

Nous avons mentionné en début de rapport que les politiques d'exclusion des athlètes trans n'étaient pas basées sur une littérature scientifique probante. La pseudoscientificité des données sur lesquelles se basent les décisions des fédérations sportives internationales, ainsi que les méthodologies douteuses mobilisées dans les études sur lesquelles reposent les décisions des organisations sportives sont également des enjeux dont sont très conscientes les personnes de la diversité de genre. Un homme trans nous partage son exaspération quant au contexte actuel :

Peu importe d'où ça part [les politiques d'inclusion/exclusion des personnes trans dans le sport], il faut que ça parte de la vraie science qui n'est pas biaisée. Leur catégorie open, c'est une vraie joke. [...] Ce que je déplore dans les études sur lesquelles les fédérations vont se baser, c'est que ça va être des études dans lesquelles la méthodologie est douteuse ou que ça va être, oui, un endocrinologue, mais qui n'est absolument pas habitué de travailler avec des personnes trans, qui n'en voit pas dans son bureau, qui se base sur des oui-dire. Il faudrait qu'on implique les personnes qui travaillent auprès des personnes trans pour qu'elles aillent leur dire qu'à partir de tant de mois de prise hormonale, ta masse musculaire, elle est revenue à la normale de ce qu'elle aurait été si tu étais une femme cis. Qu'on se base sur de vraies données, sur de vraies personnes trans et pas sur des lubies de théories, de modèles, basés sur des oui-dire puis du vent. (Homme trans)

Non seulement les politiques existantes sont le plus souvent basées sur des études scientifiques discutables¹⁶, mais le manque de règles claires est ressorti fortement des narratifs des participant·e·s. Sans règle claire, les personnes de la diversité de genre se retrouvent dans un flou dans lequel il est difficile d'agir de manière ciblée. L'une d'entre elles témoigne :

Je pense que ça devrait être clair déjà dans les critères d'admission dans les épreuves sportives. [...] À un moment donné, je m'étais motivée à faire de l'athlétisme, puis mon université organisait une course [...]. J'avais envoyé un message pour dire que j'étais une femme trans puis que je voulais courir chez les femmes. Mais l'organisateur m'avait dit que c'était la première fois qu'il avait ce genre de question, qu'il ne savait pas trop quoi faire, puis qu'il allait me revenir là-dessus. Mais s'il y avait des règles claires sur l'admission des personnes trans, au moins on saurait à quoi s'en tenir, même si les règles sont transphobes. Si c'est marqué « les personnes trans ne peuvent pas concourir pour ça », au moins on le sait d'avance, mais après on peut les faire changer ces règles! Mais je pense que déjà ça prend des règles claires, ça prend des endroits qui sont inclusifs, pis ça, ce sont aussi les organisateurs, les politiques qui doivent s'organiser. (Femme trans)

Non seulement il y a un besoin de politiques claires afin d'éviter l'interprétation et la gestion au cas par cas par des gens qui n'ont pas nécessairement de formation sur les enjeux de minorité de genres, mais ces

¹⁶ Voir ce rapport présentant une revue de littérature critique des publications scientifiques ou grises portant sur la participation des athlètes transgenres dans le sport de compétition : *Athlètes transgenres féminines et sport d'élite : examen scientifique*. Ce rapport couvre les articles en anglais parus entre 2011 et 2021

<https://www.cces.ca/sites/default/files/content/docs/pdf/transgenderwomenathletesandelitesport-ascientificreview-f-final.pdf>

politiques doivent également venir d'instances hautes placées tels que les gouvernements, selon plusieurs participant-e-s. Cela permettrait d'assurer une certaine uniformité dans l'écosystème sportif.

Il est aussi nécessaire d'inscrire systématiquement dans les politiques et les plans stratégiques des organisations les initiatives d'inclusion des personnes de la diversité de genre. De telles initiatives, quand elles sont présentes, sont souvent portées par des individus, donc non pérennes. Un homme trans témoigne à ce sujet :

Vu que c'est [l'inclusion ou l'exclusion des personnes trans et non-binaires dans les sports] géré plus localement, ça empêche de démocratiser l'accès au sport parce que si dans ta ville tu as un président de ligue et une association qui est sensibilisée aux enjeux trans, [qui dit] « oui, pas de stress, vas-y, viens jouer avec les filles, de toute façon tu es dans le récréatif ». Si le président change l'année d'après et que finalement le nouveau est transphobe et conservateur, là tu ne peux plus y aller. [...] Ça devient vraiment au cas par cas, ce qui est dommage. (Homme trans)

Les personnes rencontrées sont bien conscientes que l'inclusion des personnes trans est un enjeu complexe et multifactoriel, qu'il peut comporter des enjeux de sécurité. L'inclusion doit donc être réfléchie en tenant compte des différents sports et contextes sportifs. À tout le moins, il est urgent que les organisations sportives se dotent d'une politique de tolérance zéro pour toutes formes de transphobie.

S'il existe encore filles/garçons, au moins demander aux élèves « tu as envie de faire partie de quelle équipe ? » Sinon juste éliminer les équipes hommes/femmes, je veux dire, on fait une équipe, c'est tout. L'équipe des Bleus, l'équipe des Rouges. (Personne non-binaire)

2.2. OFFRIR DES FORMATIONS GÉNÉRALISÉES SUR LES ENJEUX DE DIVERSITÉ DE GENRE

Toutes les personnes participantes ont souligné le manque de connaissances et de formations sur les enjeux de genre à divers niveaux dans l'environnement sportif. *Qu'est-ce qu'une personne trans? Qu'est-ce que le mot « trans » signifie? Qu'est-ce que le sexe attribué à la naissance?* sont des questions auxquelles plusieurs personnes cisgenres de l'environnement sportif ne sont pas en mesure de répondre.

Une personne rencontrée élabore sur les enjeux de santé mentale que vivent parfois les personnes de la diversité de genre, soulignant que la méconnaissance de ces enjeux peut avoir de graves impacts sur les athlètes trans :

C'est sûr qu'il faudrait qu'ils sachent qu'il est important de respecter la personne trans, son identité de genre. Puis comprendre surtout que si, par exemple, une femme trans est dans une équipe de garçons, que ça peut vraiment affecter sa santé mentale et l'affecter. (Personne non-binaire)

À la suite de nos entrevues et des recherches que nous avons menées sur les offres de formations dans le domaine du sport au Québec, il en est ressorti un manque de formation généralisé à tous les paliers, notamment au sein des fédérations sportives, où aucune formation ne semble offerte pour les

entraîneur·e-s qui sont pourtant en première ligne avec les athlètes LGBTQ2+. Les personnes rencontrées qui étaient également entraîneur·e-s¹⁷ ont unanimement révélé que jamais, dans leur parcours sportif, elles n'avaient eu de formation sur les enjeux d'identité de genre dans le sport :

Je participe à plusieurs formations, puis je pense que je n'ai jamais entendu parler de ça. [...] J'imagine que le mot [trans] doit avoir été dit une fois ou deux, en pensant « n'oubliez pas de faire attention à la diversité ethnique, sexuelle ». Le fait qu'il n'y ait aucune formation donne l'impression que les enjeux de diversité de genre n'existent pas dans le sport. (Entraîneure, personne cisgenre)

Ce manque de formation se retrouve aussi au niveau des écoles, au sein de la communauté des enseignant·e-s en éducation physique. Rappelons que pour plusieurs, les cours d'éducation physique sont le premier lieu où les jeunes sont exposé·e-s au sport. Ce lieu peut donc avoir un impact déterminant sur le fait que ces jeunes resteront actif·ve·s physiquement et impliqué·e·s dans une ou des activités sportives. Un homme trans nous partage son expérience et comment une sensibilité à ces enjeux de la part de ses professeur·e-s d'éducation physique aurait contribué positivement à son expérience sportive à l'école :

Ce serait nice qu'il y ait des options mixtes, de sensibiliser les enseignants d'éducation physique aux enjeux. Dans mon cas, ça aurait été le binder. J'aurais aimé que mes professeurs le sachent que c'était plus difficile pour moi d'atteindre les critères [de cardio pour la course]. Des accommodements peut-être aussi seraient bien. (Homme trans)

Si les fédérations sportives ainsi que les programmes universitaires responsables de la formation des enseignant·e-s en éducation physique ne dispensent pas, pour la plupart, d'enseignement sur les enjeux LGBTQ2+, un autre groupe important de l'environnement sportif aurait également tout intérêt à recevoir de l'information sur les enjeux de diversité sexuelle et de genre : les parents des jeunes athlètes. En effet, selon l'expérience de plusieurs personnes rencontrées, les parents sont souvent plus problématiques que les autres enfants ou jeunes :

Moi personnellement, j'ai plus de difficulté avec les adultes, les parents, à mieux faire comprendre la réalité d'être une personne trans. C'est sûr que pour éduquer les parents, une petite formation pour leur expliquer la définition d'une personne trans et leur faire prendre conscience des enjeux, parce que ce n'est vraiment pas tous les parents qui savent ce que c'est. (Personne non-binaire)

Finalement, il est courant pour les groupes historiquement marginalisés de devoir porter le fardeau de leur propre inclusion en s'adaptant au groupe dominant. Cette adaptation peut prendre la forme d'un travail émotionnel, qui amène une grande fatigue puisqu'il implique souvent de faire l'abnégation de ses propres besoins émotionnels. Une personne homosexuelle et non-binaire nous raconte son expérience dans le contexte de la danse, alors qu'elle sentait avoir la responsabilité de sensibiliser le milieu à la cause de la

¹⁷ Nous menons actuellement d'autres projets de recherche où nous avons rencontré plus spécifiquement des entraîneur·e-s. À cet égard, nous leur avons posé des questions en lien avec les formations reçues.

communauté LGBTQ2+ :

J'ai pu au fil du temps monter un certain réseau de personnes avec qui je dansais. Tu sais, il fallait que je surperforme, [que j'aie] toujours une attitude très confiante. [...] Dans cette posture-là, je ne peux pas avoir l'air vulnérable. Je ne peux pas avoir l'air de manquer de confiance en moi. Il fallait que je sois vraiment sur la coche, puis que je connaisse les moves. [...] Ça m'a un peu mené à un burn-out, parce que je voulais changer la culture. [...] C'était ma porte d'entrée, d'être hyper sympathique et d'avoir l'air confiant en moi. [...] J'estimais que je devais avoir l'air vraiment sympathique pour over compenser la situation. [...] C'était pour les valoriser là-dedans. Oui. Sauf que d'avoir toujours cette attitude-là, de conforter, et bien les gens pensaient que tout allait et que j'étais bien dans ma peau. Il y en a beaucoup qui ont été étonnés quand j'ai fait un arrêt de travail et que j'ai quitté la danse, je ne voulais pas avoir l'air needy [expression référant à un besoin d'attention]. Je ne voulais pas qu'on me prenne en pitié. (Personne non-binaire)

2.3. DÉCONSTRUIRE LE CONCEPT DE BINARITÉ DANS LE SPORT

Les écueils rencontrés par les personnes trans et non-binaires dans le milieu de l'activité physique sont susceptibles de toucher une large portion des enfants, dans la mesure où les activités sportives sont chargées d'une connotation masculine. Cela se répercute dans les cours d'éducation physique, obligatoires durant l'enfance, et qui sont des lieux de socialisation genrés. La binarité du sport, qui se manifeste dans la composition des équipes, dans le langage utilisé et dans les installations sportives a été relevée par plusieurs personnes participantes comme étant un enjeu :

Avant j'étais en mixte pour l'éducation physique, mais une année on a été séparé en classes de filles et de garçons. Ça a été ma pire année en éducation physique parce que je pense que le prof avait, à la base, certains biais par rapport au fait d'avoir une classe de filles. Déjà dans le choix des disciplines, on avait un module au complet où on était en gymnastique artistique [...]. Mais évidemment dans les classes de garçons, il n'y avait pas de gymnastique artistique... (Homme trans)

Qui plus est, lorsqu'il y a mixité, de nombreuses filles sont presque toujours sélectionnées en dernier au moment du choix des équipes lors de la pratique de sports d'équipes, ce qui les laisse avec un sentiment d'exclusion et de désengagement face aux activités sportives :

On se retrouvait souvent avec le stéréotype des filles qui ne veulent pas nécessairement participer. Moi je trouvais ça plate parce que [...] [même si] ça ne me tente pas particulièrement, j'aime ça, je vais me donner. (Homme trans)

Lorsque nous avons interrogé les participant-e-s sur la signification des catégories de genre, il est fortement ressorti de leur propos que ces catégories manquaient de sens. En effet, bien qu'elles soient le plus souvent utilisées sans questionner leur pertinence, les catégories binaires « femmes » et « hommes » sont abstraites pour les personnes participantes, si ce n'est que pour évoquer des stéréotypes binaires :

J'ai constaté la difficulté d'identifier c'est quoi un genre. [...] Moi-même, à chaque fois que je pense à ça, j'ai de la difficulté à définir c'est quoi vraiment une femme, c'est quoi vraiment un homme. Pour moi, c'est quelque chose qu'il faut questionner, puis que je n'ai pas de réponse. Et puis est-ce que ça a du sens de diviser le sport selon ces catégories qui sont finalement construites quand on y pense? (Personne non-binaire)

Le moment de la transition est une période durant laquelle les limites de l'organisation actuelle du sport sont encore plus évidentes. Un participant nous raconte son expérience de transition durant laquelle il s'est vu exclu de la possibilité de rejoindre une équipe. Pour certaines personnes ces expériences peuvent contribuer au fait qu'elles quittent complètement le sport.

Juste avant de commencer ma transition, [...] j'ai tenté de jouer à la ringuette mais-on m'a dit : « tu sais telle personne de telle autre ville, si elle a arrêté de jouer c'est parce qu'elle a commencé sa transition. » [Je me suis dit :] « oh ok, donc ça ne passera pas. » Finalement, je n'ai jamais vraiment joué. [...] Ça a un peu mis fin à toute tentative de revenir au sport plus organisé, même en récréatif. (Homme trans)

2.4. MISER SUR L'INCLUSIVITÉ DANS LES COMMUNICATIONS PUBLIQUES

Les communications d'une organisation reflètent son image et créent un portrait d'elle dans lequel les gens se retrouvent, ou pas. Des communications écrites en passant par les visuels et les vidéos, ces images circulent et en disent long sur la culture organisationnelle. Sites Internet, courriels informatifs, documents papier imprimés et plateformes de médias sociaux sont autant d'opportunité de projeter une image qui reflète cette culture. Les personnes trans et non-binaires rencontrées dans le cadre de notre consultation ont soulevé à l'unanimité des enjeux importants quant aux communications des organisations sportives.

D'abord, au niveau de la langue écrite. Étant donné le caractère binaire de la langue française et la règle largement critiquée du « masculin qui l'emporte », les personnes de la diversité de genre ainsi que plusieurs femmes cisgenres peuvent ne pas se sentir interpellées et encore moins incluses sans un effort conscient et proactif d'écrire de manière inclusive. À cet effet, des communications inclusives devraient être adoptées de manières transversales. Concrètement, cela veut dire, entre autres, d'adopter un langage inclusif et/ou épïcène¹⁸ dans toutes les communications écrites (médias sociaux, courriels, publicités, formulaires, questionnaires).

Ensuite, dans la langue parlée, il est essentiel de porter une attention à utiliser un langage inclusif :

Je suis des cours de Zumba à l'université. On doit être environ 40 dans la pièce. On est seulement quatre personnes assignées hommes à la naissance et l'institutrice, elle parle au masculin : « Vous êtes de bons danseurs ». Moi je dirais « vous dansez bien », par exemple, pour avoir un langage le plus inclusif possible. (Personne non-binaire)

¹⁸ Le langage épïcène désigne différentes pratiques qui cherchent à éviter toute discrimination sexiste dans le langage ou l'écriture. Concrètement, cela veut dire choisir des mots, des formes syntaxiques, une grammaire ou une typographie inclusive.

Pour une personne rencontrée, le malaise d'être mégenrée était souffrant au point de l'amener à quitter le sport pratiqué :

Surtout dans les cours, les gars font ci les filles font ça. La classe se divisait en deux. Les filles d'un bord, les gars de l'autre. Ça, c'est vraiment une agression pour moi. Certainement, au minimum, une micro-agression. C'est vraiment invalidant. C'est comme si mon énergie disparaissait quand ça arrive. Et ça c'est malgré les privilèges qui viennent avec ma position, malgré le fait que je mesure six pieds, malgré le fait que je suis sex passing¹⁹, tout ça. J'ai arrêté [de pratiquer la danse]. [...] Ça me fait de la peine. (Personne non-binaire)

Une réflexion sur les manières de déconstruire le réflexe genré du langage du sport s'avèrerait profitable. Une personne participante nous donne l'exemple de la danse :

Heureusement, tranquillement, il commence à y avoir de nouvelles pratiques qui sont mises en place, telles que parler de follow ou lead dans la danse, plutôt que de dire les gars ou les filles. C'est important d'utiliser un langage inclusif, pour les personnes non-binaires ou toute autre personne qui ne se reconnaît pas dans cette division genrée des rôles sportifs, ça aide à ce qu'on se sente reconnu, on sent qu'il y a de l'espace pour nous. Je sais que moi, je l'apprécie, c'est très apprécié dans la communauté. Puis aussi pour des personnes gaies qui voudraient aller de l'autre côté [aller danser dans le rôle opposé à celui habituellement associé au genre] ou même hétéro. Tu sais, j'ai une amie qui est hétéro puis elle, elle veut être lead, elle veut conduire. (Personne non-binaire)

Finalement, au niveau des communications qui comportent une dimension visuelle, il importe que toutes s'y reconnaissent. La diversité de genre (mais aussi ethnoculturelle, corporelle, d'(in)capacités, d'âge, etc.) est peu présente dans la majorité des visuels des organisations sportives. Il est important de rendre la diversité visible afin que toutes se reconnaissent, se sentent inclus·e·s et interpellé·e·s. Une personne non-binaire partage quelques idées dont les organisations pourraient s'inspirer :

Il pourrait y avoir des drapeaux LGBTQ2+ sur les visuels, puis des représentations de la diversité en plus de la diversité de genre pour encore plus célébrer la diversité. Il pourrait y avoir des personnes de couleur, en situation de handicap, pour montrer que c'est un milieu vraiment inclusif. À brûle-pourpoint, c'est ce qui me vient comme idée. [...] Hier j'écoutais un joueur homosexuel cisgenre qui faisait son coming out au football. De visibiliser ce genre d'exemple, avoir des modèles pour se sentir moins seul·e, ça aiderait. (Personne non-binaire)

Ce témoignage montre clairement, une fois de plus, que les personnes de la diversité de genre ont les solutions pour les inclure dans l'environnement sportif et qu'il est essentiel de baser les futures initiatives d'inclusions sur leur vécu et les orientations qu'elles ont la générosité de partager.

¹⁹ Être *sex passing* signifie quelqu'un·e qui se fait percevoir comme le genre auquel il s'identifie et auquel iel souhaite qu'on l'identifie, au lieu de son genre assigné à la naissance.

2.5. RESPECTER L'INTIMITÉ ET LE PARCOURS DE CHACUN·E

Respecter l'identité de genre et ne pas présupposer le genre d'une personne est une règle de base qu'il est essentiel de respecter alors que nous évoluons dans des sociétés cisnormatives. Ce respect doit se manifester dans le langage inclusif que l'on utilise au quotidien dans nos interactions avec toutes. C'est souvent parce que les gens déduisent le genre d'une personne par le biais de stéréotypes que tant de personnes de la diversité de genre se font mégenrer* au quotidien, ce que nos rencontres ont permis d'illustrer de façon marquante. Nous avons recueilli plusieurs témoignages, notamment celui-ci :

À ma première compétition, premier combat, j'étais full stressé, j'avais douze ans, puis l'arbitre quand le combat allait commencer, vient vers moi puis elle dit : « c'est le chandail que tu portes? » [...] Parce que les filles doivent porter un chandail blanc alors que les gars ils n'ont rien. Pourtant rendu à 12 ans on ne joue plus mixte donc je ne sais pas pourquoi elle pensait ça! Puis là elle était comme: « pourquoi tu portes le chandail? » Je lui réponds: « je suis une fille ». Ce n'était vraiment pas agréable pour moi de devoir dire ça. Puis après, elle est allée voir la table du jury, ils ont jasé pendant cinq minutes, elle est allée voir mon coach qui lui a confirmé que j'étais une fille. Après le combat a commencé. C'était mon premier combat aux championnats provinciaux. [...] Une autre fois, j'arrive pour la pesée puis la madame dit « Non, ce sont les filles tu ne peux pas rentrer, les filles sont en soutien-gorge et en sous-vêtement ». C'est comme s'il fallait que j'enlève mon chandail pour qu'ils me croient! (Personne trans non-binaire)

Pour les personnes non-binaires, l'enjeu est aussi présent, mais se manifeste par le fait que la majorité des personnes cisgenre ne savent pas utiliser un langage inclusif et le pronom « iel » :

Pour les questions de personnes non-binaires, de ne pas forcer la personne à être homme ou femme, de vraiment respecter la personne non-binaire, son choix, son identité de genre. (Personne non-binaire)

Plusieurs personnes ont souligné l'importance de développer le réflexe de dire ses pronoms, de les inscrire dans sa signature de courriel, par exemple. Cette initiative toute simple permet un climat de confiance pour les personnes trans et non-binaires. Cela crée un espace pour les personnes de la diversité de genre pour être à l'aise de dire leurs pronoms. Dans les fiches d'inscription, il devrait également y avoir un espace pour écrire ses pronoms. L'information serait ainsi collectée au sein même de l'organisation et les entraîneur·e·s y auraient accès facilement.

L'approche que je fais, moi, avec les nouvelles personnes que je rencontre, c'est que je dis mes pronoms à moi puis si la personne est cis, puis elle ne sait pas ce que ça veut dire, je m'en fous. Mais si la personne est trans, elle va être contente de pouvoir donner ses pronoms et de se sentir acceptée. (Personne trans non-binaire)

J'essayerais de revenir avec les pronoms et de ne pas assumer. Parce que c'est heurtant, les gens qui assument que tu es une fille. Tu pleures tous les matins parce que tu as l'air d'une

fille. Juste le respect du pronom choisi, ce serait déjà un bon départ. (Personne trans non-binaire)

Il faut toutefois faire attention au respect de l'intimité. En effet, certaines personnes ne souhaitent pas nécessairement faire de *coming out*. Il faut donc éviter de poser des questions intimes et ne pas placer les autres dans une situation où elles doivent faire un *coming out*. Le témoignage suivant illustre l'idée que nous souhaitons transmettre :

Nous ne sommes pas des boîtes à réponses. Les personnes trans veulent juste vivre leur vie. On ne va pas poser des questions intimes à des personnes cisgenres, alors pourquoi aux personnes trans! (Personne trans non-binaire).

À cet effet, une autre personne nous explique qu'elle a beaucoup apprécié un environnement sportif inclusif dans lequel on ne lui a pas posé de question intime :

Si je reviens sur mon expérience de kickboxing, quelque chose que j'ai énormément apprécié : on n'avait pas besoin d'en parler [de mon identité de genre]. Moi je veux juste vivre ma vie, ça ne me tente pas nécessairement d'en parler. Donc j'arrive, l'entraîneur connaît mes pronoms puis ça s'arrête là. [...] On ne veut pas vraiment nécessairement en parler. Ça, c'est quelque chose que j'apprécie énormément. De ne pas avoir à refaire un coming out à chaque fois. (Femme trans)

2.6. IMPOSER UN CLIMAT SÉCURITAIRE DANS LES INSTALLATIONS SPORTIVES

Finalement, une large majorité des participant·e·s de l'étude ont soulevé le manque d'installations sanitaires non genrées dans les lieux où le sport est pratiqué, notamment les écoles. Plusieurs ont également confié que certain·e·s professeur·e·s d'éducation physique ne respectaient pas leur identité de genre. Une personne non-binaire témoigne de son malaise quant au caractère genré du sport durant l'enfance et l'adolescence :

Je n'ai pas toujours su que j'étais non-binaire. J'ai été élevé·e en tant que genre et sexe féminin, mais je me souviens que même quand j'étais plus jeune, c'était difficile et je ne voulais jamais aller dans les vestiaires typiquement recommandés pour les filles. J'avais beaucoup de frustration parce que c'était extrêmement genré. (Personne non-binaire)

Au Cégep j'ai essayé de faire du sport, c'était très contraignant et il fallait qu'on adhère d'une certaine façon à certaines choses, ne serait-ce que des toilettes genrées. Il n'y avait pas de toilette non genrée, sauf une, elle était [...] complètement au bout [de l'école]. J'avais le choix de courir jusque-là ou soit [je me forçais] à aller dans une toilette genrée. Si j'allais dans celle des filles, je ne me sentais pas à ma place, si j'allais dans celle des gars, je ne me sentais pas non plus à ma place. Mais [dans les toilettes des hommes], c'était pire, parce qu'on me regardait en disant qu'est-ce que tu fais là? Parce que j'ai uniquement une expression féminine. En tant qu'enfant c'est difficile de trouver sa propre place, de dealer avec qui on est parce que c'est tout le temps genré. (Personne non-binaire)

Pour les personnes trans et non-binaires, lorsqu'il y a de la transphobie et/ou de l'homophobie ambiante, les espaces sportifs peuvent devenir des lieux dangereux. Une personne rencontrée a partagé son expérience dans le hockey et comment elle ne s'était pas sentie en sécurité puisque le milieu était LGBTQ2+-phobe. Ce climat toxique et dangereux a amené cette personne à quitter le sport :

J'avais trouvé une ligue de hockey d'hommes, récréatif, pas très loin de chez moi, où on m'avait dit qu'il y avait un volet compétitif et un volet récréatif. On m'avait dit que même si tu es vraiment nul, tu peux t'inscrire au volet récréatif. Ce sont des équipes mixtes. Ça me semblait un endroit safe. Je n'avais pas encore autant de barbe que ça, mais je commençais à avoir une présentation typiquement masculine et j'avais eu une chirurgie. Les vestiaires ne me stressaient plus autant.

Enfin, ce n'était pas vrai qu'il y avait un volet compétitif séparé. Parce qu'il n'y avait pas eu assez d'inscriptions, ils ont mis tout le monde ensemble. Alors je me suis retrouvé avec une gang de dudes qui jouent dans plusieurs ligues ensemble pour la plupart et qui étaient là pour gagner et performer. C'était un amas de sexisme, homophobie, capacitisme.

Évidemment, je ne me suis jamais outé [terme qui signifie avoir fait son coming out] dans cette équipe-là. Ça a déjà passé très proche une fois. Je n'avais pas pensé et je suis arrivé avec une gourde qui vient d'un organisme LGBTQ+ canadien. On est dans le vestiaire. Il y avait un gars qui parlait après le match, puis il voit ma bouteille et dit : « C'est pas un truc de fifis ça? », j'ai répondu « C'est un organisme de diversité sexuelle et de genres ». Il m'a demandé « Es-tu une fifi toi? », j'ai répondu que non, que j'avais déjà travaillé auprès de cet organisme. C'est la seule fois où ils n'ont pas bu dans ma bouteille. Je pense qu'ils craignaient d'attraper quelque chose en buvant dans ma bouteille. [...] Bref, je n'ai pas terminé la saison, j'ai arrêté vers la fin parce que je me sentais plus safe d'y aller. Ça a été vraiment ma retraite définitive de toute tentative de sport organisé. C'était fini. Je ne me sens pas en sécurité dans ce milieu-là. Absolument pas. (Homme trans)

Dans toutes les entrevues, sans exception, les participant-e-s ont parlé des vestiaires comme étant un lieu sensible. En effet, les vestiaires genrés impliquent que certains types de corps dits féminins ou masculins peuvent entrer dans ces espaces genrés, et d'autres pas. Les vestiaires communs (sans cabine qui se verrouille) et les douches communes sont des lieux où les corps sont exposés. Pour les personnes trans et non-binaires, ces lieux peuvent être inconfortables, voire dangereux. Il y a donc des enjeux de bien-être et de sécurité importants.

Pour les personnes rencontrées, la stratégie la plus commune est d'éviter les vestiaires en se changeant chez soi avant l'activité sportive, ou en se changeant dans une cabine de toilette. Pour d'autres, l'accès au vestiaire du genre auquel elles s'identifient est un processus qui aboutit sur un rite de passage, lorsqu'elles jugent que leur corps est conforme aux attentes binaires. Cet accès au vestiaire du genre auquel on s'identifie peut être appréhendé dans les narratifs des participant-e-s comme un marqueur de l'avancement de la transition, voire d'une transition « réussie » et /ou « bien avancée ». Le témoignage suivant illustre ce processus :

Dans le club de tennis où je joue il y a des vestiaires homme-femme. Moi je vais dans le vestiaire femme. Je n'ai jamais eu de problème là-dessus. Mais au début, je n'habitais pas très loin du club de tennis où je suis, ce qui fait que je ne fréquentais pas beaucoup les vestiaires. Je n'utilise pas les douches par exemple. Souvent après les matchs ou après des tournois je rentre chez moi. À l'université, ça a été difficile d'assumer d'aller dans le vestiaire femme. La première fois, pour moi, ça a pris plusieurs années. [...] Au début, ce que je faisais, c'est que j'allais dans les vestiaires de famille. Parce que là il n'y avait pas de problème. Je me changeais, je faisais mes affaires. Puis aller dans le vestiaire femme, c'était vraiment dans ma tête, ce n'était pas qu'on m'interdisait d'y aller. Je n'ai pas eu de regard bizarre, je n'ai rien eu d'anormal. [...] Je vais le dire dans mes mots, ce n'est peut-être pas le même ressenti pour les autres personnes trans, c'est de ne pas se sentir à la hauteur du genre dans lequel on est. (Femme trans)

Plusieurs personnes ont partagé que l'accès à des vestiaires neutres serait l'idéal, parce qu'elles se retrouveraient alors avec d'autres personnes « comme elles », donc plus en sécurité :

Vraiment, je serais plus à l'aise, je pense, d'aller là [dans des vestiaires non genrés], parce que je me dirais que ce sont tous des gens qui vont me comprendre, que je vais les comprendre, qu'on est dans le même cas. Et aussi il n'y aurait pas de jugement. (Homme trans).

Pour d'autres qui sont en transition ainsi que pour les personnes non-binaires, les vestiaires non-genrés sont également plus pratiques :

Ce qui me fait peur [des vestiaires réguliers], c'est de rentrer et de ne pas fitter dans le bon. En ce moment je ne prends pas encore d'hormone, je suis en attente. J'ai encore les seins, j'ai encore l'apparence féminine. Je comprends que les gens disent « c'est une fille! ». J'imagine que je ne passerais pas le test et ils se demanderaient pourquoi je suis là. (Homme trans).

Je n'aime pas aller dans des vestiaires genrés. Je veux bien me laver avant d'aller nager pour essayer d'être hygiénique, mais je ne veux pas enlever mon maillot de bain devant tous ces hommes, parce que je n'ai pas de pénis. C'est vraiment malaisant et j'ai peur de me faire agresser. Si au moins il y avait des douches individuelles. [...] J'ai vraiment peur de me faire agresser dans les toilettes des hommes. (Homme trans)

Le langage binaire des « vestiaires pour femmes » et « vestiaires pour hommes » peut aussi heurter les personnes non-binaires et rendre ces lieux inconfortables :

Plus de vestiaires neutres. Vraiment. Parce que le langage « hommes-femmes » c'est heurtant. En plus on a besoin d'espace physique pour être confortable, la dénomination déjà fait une différence. (Personne non-binaire)

Dans l'idéal, il faudrait que les vestiaires soient universels et non genrés (ou qu'il y ait tout au moins une telle offre) pour les personnes qui se sentent plus à l'aise dans ce type d'installation. Certaines villes

proposent maintenant des vestiaires universels²⁰ et remarquent plusieurs bénéfices à de telles installations. Ces bénéfices dépassent largement l'inclusion des personnes de la diversité de genre.

À la lumière des témoignages recueillis, il est nécessaire de revoir la conception des vestiaires afin de s'assurer qu'il y ait des cabines qui se verrouillent (comme dans les vestiaires familiaux) et s'assurer qu'il y ait de la surveillance dans les vestiaires (ex. la présence d'un·e entraîneur·e).

CONCLUSION

REPENSER LE MODÈLE SPORTIF PAR LA MIXITÉ ET LE SPORT RÉCRÉATIF

Tel que mentionné, les personnes trans et non-binaires rencontrent des barrières et des défis liés à leur identité de genre dans plusieurs sphères de leur vie. Les propos des participant·e·s illustrent que le sport n'est pas exempt de transphobie. Construite autour d'une logique binaire, l'organisation sportive est malheureusement un terreau fertile pour la discrimination basée sur l'identité de genre. Le sport peut toutefois être un vecteur de changements sociaux et offrir des opportunités pour combattre la stigmatisation des communautés LGBTQ2+. À la lumière des informations présentées dans ce rapport, il est indispensable que les milieux de la recherche et du sport travaillent ensemble pour développer des environnements sportifs ouverts et bienveillants pour les personnes LGBTQ2+, et ce dans une approche intersectionnelle.

Au niveau académique, les chercheur·euse·s se sont autorisé·e·s à imaginer d'autres manières d'organiser la pratique du sport afin de le rendre plus inclusif. Cette réflexion se tient notamment au niveau de la mixité/non-mixité des genres (Krane, 1995 ; Ferguson, 2023 ; Travers, 2018 ; Devis-Devis et al., 2018 ; Ferrey, 2020). Une majorité de ces chercheur·euse·s mettent en avant les bienfaits de la mixité dans les catégories jeunes pour l'intégration des personnes trans et non-binaires. Ces résultats sont principalement issus des études sur les cours d'éducation physique et le sport scolaire : Ferguson (2021) recommande la mixité dans les cours d'éducation physique et encourage les enseignant·e·s à se focaliser sur la participation à l'activité plutôt que la performance.

Partant du constat qu'en cours d'éducation physique les élèves ne sont pas répartis selon leur sexe/genre, Devis-Devis et al. (2018) appellent les professeur·e·s à penser le sport scolaire hors de la binarité de genre. En 1995, Kane défendait déjà que les catégories sportives pouvaient se baser sur un continuum de capacité/performance, et non sur le principe de deux catégories de sexe/genre distinctes et exclusives, puisque factuellement, n'importe quelle femme/fille n'est pas forcément moins performante que n'importe

²⁰ Il est noté que « les vestiaires universels sont un plus pour l'inclusion, pour la sécurité et pour l'aspect pratique ». Voici les avantages listés : réduction de la discrimination liée à l'identité ou à l'expression de genre; organisation facilitée pour les responsables de groupes mixtes (groupes scolaires, camps de jour); accès simplifié pour les personnes à mobilité réduite ou non voyantes qui ont besoin d'être accompagnées; sécurité accrue dans les zones communes; intimité préservée grâce aux cabines individuelles dotées de cloisons sécuritaires. <https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/org/SCF/publications/ADS/BO-boite-outils-ADS-vestiaires-universels-SCF.pdf>

quel homme/garçon dans l'entièreté des sports et des compétitions. C'est ce que met en avant Theberge (1998) dans son étude sur les parcours de joueuses de hockey sur glace canadiennes. En effet, les hockeyeuses interrogées mettent en avant de nombreux moments où elles excellaient plus que certains garçons lors de la pratique récréative. Cependant, les facteurs sociaux et les normes de genre les ont amenées à se désengager de la pratique mixte : « It was amazing. I was probably better than all the guy on the team. I was faster; it was fantastic. And then the parents complained and the third year I quit » (Theberge, 1998 : p.190).

Pour sa part, Travers (2018) se montre plus réticent-e à l'idée de faire immédiatement éclater la catégorie « filles ». Pour Travers, la catégorie sportive « filles » permet parfois aux jeunes d'être protégées en partie du sexisme et de la misogynie qu'elles peuvent subir lorsqu'elles pratiquent du sport avec les garçons. L'autre catégorie serait une catégorie ouverte, également pro-trans et queer, donc ne posant pas de limite réglementaire sur le vécu ou la présentation de genre des jeunes (Travers, 2018). Travers (2018) mentionne qu'avoir des équipes mixtes dont le principe est de lutter contre les discriminations est également important, car elles pourraient offrir aux jeunes trans et non-binaires un espace de pratique, peu importe leur transition.

Nos données vont également en ce sens et divers contextes s'avèrent, selon les personnes ayant participé à notre étude, plus propice à leur développement dans le sport. Une personne nous partage son expérience dans un club où il est possible de jouer avec des personnes d'autres genres et dans lequel il y a une séparation par niveaux, dans un contexte semi-compétitif :

Ça m'arrive de m'inscrire encore chez les jeunes [hommes]. C'est plus pour avoir un niveau qui est au-dessus, puis toujours avoir un peu de challenge si je peux dire. Moi j'ai cette liberté, mais toutes les autres femmes du club ont aussi la liberté de s'inscrire chez les hommes et ça c'est le fun. Ce n'est pas juste moi parce que je suis transgenre. [...] Mais c'est ça, vu que c'est quand même entre amical et semi compétitif, je pense que les gens sont quand même ouverts à ça. Puis même moi j'avais peur en tant que femme trans en jouant contre des femmes cis que si je gagne, qu'il y ait du chialage et tout ça, mais les gens sont quand même restés très fairplay. Pis ça m'est arrivé à plein de reprises de perdre contre des femmes cis puis ça se passe très bien, ça reste quand même assez amical. (Femme trans)

Les contextes de mixité non compétitifs sont ressortis comme ayant un bon potentiel pour la pratique sportive de personnes de la diversité de genre. Une personne a mentionné que la mixité peut aussi être intéressante durant la transition :

Moi, je pense que j'aimerais être dans du mixte pour avoir un entre deux avant d'être en mesure d'aller dans une équipe uniquement d'hommes. (Homme trans)

D'autres personnes soulignent l'intérêt de repenser les divisions dans le sport.

Il y a d'autres critères biologiques, anatomiques, que le genre, sur lesquels baser les différences des équipes qui seraient plus appropriées. Donc, d'y aller plus open dans des critères qui font réellement du sens par rapport au sport et non pas par rapport à des lubies de

niveaux d'hormones. (Homme trans)

Il est aussi noté, comme l'a brièvement évoqué une participante dans un témoignage plus haut, que le sport récréatif est plus accueillant pour les minorités de genre, puisque les personnes sont davantage dans l'esprit de « jouer pour le plaisir ». En effet, le sport individuel pratiqué de manière récréative a aussi le potentiel, selon les personnes participantes, d'être plus inclusif puisqu'elles n'ont pas à composer avec un nombre trop grand d'autres individus et les risques que cela représente (ex. transphobie et/ou homophobie).

À la lumière de l'analyse des témoignages recueillis, nous ne pouvons qu'encourager les organisations sportives à développer leurs programmes de sport mixtes et/ou récréatif. Il va sans dire que de pousser celles-ci à être créatives quant aux manières de diviser le sport et d'analyser ces initiatives permet de cerner les pratiques porteuses, à travers des partenariats avec des équipes de recherche, par exemple.

RECOMMANDATIONS

Ci-dessous, une liste de recommandations pour aider à mieux accompagner les jeunes trans et non-binaires dans leur évolution au sein du système sportif :

De façon structurelle :

- Mettre en place des politiques de tolérance zéro pour la transphobie ;
- Dispenser de la formation systématique et obligatoire aux entraîneur-es par le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) ;
- Dispenser une offre de formations aux parents ;
- Ne pas imposer la division selon le genre par défaut, mais plutôt toujours se questionner en amont sur nos objectifs et choisir la méthode de division du groupe la plus adéquate, par exemple, favoriser la division selon le niveau plutôt que le sexe ;
- Éviter d'imposer un uniforme genré selon le sexe assigné à la naissance ;
- Offrir des possibilités de pratique sportive avec des groupes choisis (ex. en rendant les espaces sportifs et les équipements disponibles) afin de créer des espaces sécuritaires (*safe space*) dans lesquels les personnes de la diversité de genre se sentent à l'aise de pratiquer des sports ;
- Explorer les options de pratiques sportives mixtes et analyser ces initiatives afin de cerner les pratiques gagnantes.

Au quotidien :

- Porter une attention particulière afin d'éviter de reconduire des stéréotypes de genre et lutter contre les biais inconscients ;
- Rester à l'écoute des athlètes, les accompagner dans la bienveillance et sans jugement ;
- Mettre en place des communications inclusives au sein des organisations ;
- S'assurer que les espaces sportifs sont sécuritaires (cabines qui se verrouillent, surveillance d'un-e entraîneur-e, etc.) ;
- S'exposer en allié-es des personnes LGBTQ+.

Les personnes de la communauté LGBTQ+ n'ont pas à porter le fardeau de faire changer le système, c'est de la responsabilité de tous-tes!

BIBLIOGRAPHIE

- Bardin, L. (1977). L'Analyse de contenu. Presses Universitaires de France.
- Barnes, S. (2012). Transsexual bodies at the olympics: The International olympic Committee's Policy on Transsexual Athletes at the 2004 Athens Summer games. *Queerly Canadian: An Introductory Reader in Sexuality Studies*, 409.
- Barrera, E., Millington, K. et Kremen, J. (2022). The Medical Implications of Banning Transgender Youth From Sport Participation. *JAMA pediatrics*, 176(3), 223-224. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.4597>
- Bohuon, A. (2012). Catégorie "dames": le test de féminité dans les compétitions sportives. Les Éditions iXe.
- Bohuon, A., & Gimenez, I. (2019). Athletic performance and gender categories The case of María José Martínez Patiño and the problem of "unfair" advantages. *Genèses*, 115(2), 9. <https://doi.org/10.3917/gen.115.0009>
- Braun V and Clarke V (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* 3: 77–101.
- Buzuvis, E. (2021). Law, policy, and the participation of transgender athletes in the United States. *Sport management review*, 24(3), 439-451. <https://doi.org/10.1080/14413523.2021.1880757>
- Carroll, H. J. (2017). Including transgender students in United States' school-based athletics. *Transgender athletes in competitive sport*, 143-155.
- Caudwell, J. (2020). Transgender and Non-binary Swimming in the UK: Indoor Public Pool Spaces and Un/Safety. *Frontiers in Sociology*, 5, 64–64. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2020.00064>
- Cavanagh, S. L., & Sykes, H. (2006). Transsexual Bodies at the Olympics: The International Olympic Committee's Policy on Transsexual Athletes at the 2004 Athens Summer Games. *Body & Society*, 12(3), 75–102. <https://doi.org/10.1177/1357034X06067157>
- Clark, C. M. et Kosciw, J. G. (2022). Engaged or excluded: LGBTQ youth's participation in school sports and their relationship to psychological well-being. *Psychology in the schools*, 59(1), 95-114. <https://doi.org/10.1002/pits.22500>
- Cunningham, G. B., Buzuvis, E. et Mosier, C. (2018). Inclusive Spaces and Locker Rooms for Transgender Athletes. *Kinesiology Review*, 7(4), 365-374. <https://doi.org/10.1123/kr.2017-0062>

- Cunningham, G. B., & Pickett, A. C. (2018). Trans Prejudice in Sport: Differences from LGB Prejudice, the Influence of Gender, and Changes over Time. *Sex Roles*, 78(3–4), 220–227. <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0791-6>
- Cunningham, G. B. (2019). Understanding the experiences of LGBT athletes in sport: A multilevel model. In M. H. Anshel, T. A. Petrie & J. A. Steinfeldt (Eds.), *APA handbook of sport and exercise psychology*, volume 1: Sport psychology (vol. 1).
- DeCuir-Gundby, J., Marshall P., McCulloch A. (2011). Developing and Using a Codebook for the Analysis of Interview Data: An Example from a Professional Development Research Project. *Field Methods*, 23(2), 136-155. <https://doi.org/10.1177/1525822X10388468>
- Demartini, Anne L, Katherine M POLASEK, et Mark DODDS. (2021). The Legal Landscape for Transgender student-athletes in the United States. *Journal of contemporary athletics*, 15(1), 17-31.
- Devís-Devís, J., Pereira-García, S., López-Cañada, E., Pérez-Samaniego, V. et Fuentes-Miguel, J. (2018). Looking back into trans persons' experiences in heteronormative secondary physical education contexts. *Physical education and sport pedagogy*, 23(1), 103-116. <https://doi.org/10.1080/17408989.2017.1341477>
- Erikainen, S., Vincent, B., & Hopkins, A. (2020). Specific detriment: barriers and opportunities for non-binary inclusive sports in Scotland. *Journal of Sport and Social Issues*, 0193723520962937.
- Elling-Machartzki, A. (2017). Extraordinary body-self narratives: Sport and physical activity in the lives of transgender people. *Leisure Studies*, 36(2), 256–268. <https://doi.org/10.1080/02614367.2015.1128474>
- Faddoul, Maxime et Alexandre Baril (2021). « Travail social et interventions transaffirmatives auprès des jeunes », dans Annie Pullen Sansfaçon et Denise Médico (2021). *Jeunes trans et non binaires: de l'accompagnement à l'affirmation*, Montréal, Éditions du remue-ménage, p. 159-176
- Farber, R. (2017). 'Transing'fitness and remapping transgender male masculinity in online message boards. *Journal of Gender Studies*, 26(3), 254-268.
- Ferguson, L. & Russell, K. (2023). Gender Performance in the Sporting Lives of Young Trans* People. *Journal of Homosexuality*, 70:4, 587-611, <https://doi.org/10.1080/00918369.2021.1996099>
- Ferrey, A. (2020). Environmental impact on physical activity and health in transgender youth. *Revista brasileira de educação física e esporte = Brazilian journal of physical education and sport*, 34(Esp.), 87-95. <https://doi.org/10.11606/issn.1981-4690.v34i0p87-95>

- Hayden, L. (2020). Nurturing Healthy Transitions: Nutrition, Exercise, and Body Image for Transgender and Gender Diverse Youth, 795-820. https://doi.org/10.1007/978-3-030-45103-5_26
- Guérandel, C. & Mardon, A. (2022). Introduction: socialisations de genre durant la jeunesse : la part du sport. *Agora Débats/Jeunesses*, 90(1), 58–58. <https://doi.org/10.3917/agora.090.0058>
- Herrick, S. S. C., Rocchi, M. A. et Couture, A. L. (2020). A Case Study Exploring the Experiences of a Transgender Athlete in Synchronized Skating, a Subdiscipline of Figure Skating. *Journal of sport and social issues*, 44(5), 421-449. <https://doi.org/10.1177/0193723520919816>
- Holland, S. K. (2021). Physical Education and Extracurricular Activity Participation of Autistic, Neurodivergent, Disabled Trans Adults (Doctoral dissertation, Old Dominion University).
- Jay, My name is Jay, I transitioned and I'm a disabled young athlete. (2017) (p. 23-31). <https://doi.org/10.4324/9781315304274>
- Jones, B. A., Arcelus, J., Bouman, W. P., & Haycraft, E. (2017). Sport and Transgender People: A Systematic Review of the Literature Relating to Sport Participation and Competitive Sport Policies. *Sports Medicine*, 47(4), 701–716. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0621-y>
- Karkazis, K. et Jordan-Young, R. M. (2018). The Powers of Testosterone : Obscuring Race and Regional Bias in the Regulation of Women Athletes. *Feminist formations*, 30(2), 1-39. <https://doi.org/10.1353/ff.2018.0017>
- Karkazis, K.; Carpenter, M. (2018). Impossible "Choices": The Inherent Harms of Regulating Women's Testosterone in Sport. *Journal of Bioethical Inquiry*. Vol. 15(4),579-587.
- Krane, V. (2015). *Gender nonconformity, sex variation, and sport*. Dans Schinke, R. J., & McGannon, K. R. (Eds.), *The psychology of sub-culture in sport and physical activity : critical perspectives*. Routledge. Pp. 48-63.
- Kulick, A., Wernick, L. J., Espinoza, M. A. V., Newman, T. J. et Dessel, A. B. (2019). Three strikes and you're out: culture, facilities, and participation among LGBTQ youth in sports. *null*, 24(9), 939-953. <https://doi.org/10.1080/13573322.2018.1532406>
- La Presse Canadienne. (2022). Hockey Canada révèle qu'il y a eu plus de 900 cas de discrimination l'an dernier. *Le Devoir*. 9 décembre.
- López-Cañada, E., Devís-Devís, J., Valencia-Peris, A., Pereira-García, S., Fuentes-Miguel, J., & Pérez-Samaniego, V. (2020). Physical Activity and Sport in Trans Persons Before and After Gender Disclosure: Prevalence, Frequency, and Type of Activities. *Journal of Physical Activity & Health*.

- Ogilvie, M. F. (2017). The experiences of female-to-male transgender athletes (vol. 1, p. 103-115). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315304274-10>
- Navarro, J. et al. au nom de l'équipe de Trans PULSE Canada. Santé et bien-être chez les jeunes trans et non-binaires. 2021-06-25. Disponible au : transpulsecanada.ca/fr/research-type/rapports/
- Neary, A. et McBride, R.-S. (2021). Beyond inclusion: trans and gender diverse young people's experiences of PE and school sport. *Sport, education and society*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.2017272>
- Niang, M. (2020). Analyses de contenu (documentaire, entrevues, etc.). Dans F. Piron et É. Arsenault (dir.), Guide décolonisé et pluriversel de formation à la recherche en sciences sociales et humaines. Éditions Science et bien commun.
- Paillé, P. et Mucchielli A. (2010). L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales. Armand Collin.
- Pape, M. (2017). The fairest of them all: Gender-determining institutions and the science of sex testing. In Gender panic, gender policy. Emerald Publishing Limited.
- Pavlenko, F. (2019). Faire du sport en tant que personne trans : redéfinitions, violences et négociations. (Mémoire de Master Egal'APS, Université de Lyon 1).
- Pavlenko, F. (2021). Regarder le sport depuis ses marges : Conceptualiser la non-mixité à partir des espaces sportifs par et pour des populations opprimées [examen de synthèse no. 1, document inédit]. Institut d'études féministes et de genre, Université d'Ottawa.
- Phipps, C. (2021). Thinking beyond the binary: Barriers to trans* participation in university sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 56(1), 81-96.
- Pullen Sansfaçon, A (2015). Parentalité et jeunes transgenres : un survol des enjeux vécus et des interventions à privilégier pour le développement de pratiques transaffirmatives. *Santé mentale au Québec*, 15(3), p. 93-107.
- Sharrow, E. A. (2021). Sports, Transgender Rights and the Bodily Politics of Cisgender Supremacy. *Laws*, 10(3), 63. <https://doi.org/10.3390/laws10030063>
- Statistique Canada. (2022). Lutter contre l'homophobie, la transphobie et la biphobie. En ligne. https://www.statcan.gc.ca/o1/fr/plus/1294-lutter-contre-lhomophobie-la-transphobie-et-la-biphobie?fbclid=IwAR2ZSxNiX0J10scXof0m8A-hWBo9uieXDdu-y8dS_Llia4leqMRd015Mv_0A
- Storr, R., O'Sullivan, G., Symons, C., Spaaij, R., & Sbaraglia, M. (2017). Exploring lesbian, gay, bisexual and transgender (LGBT) inclusion in Australian cricket. Melbourne, Australia: Victoria University.

- Sykes, H. et Smith, C. (2016). Trans, Intersex and Cisgender Issues in Physical Education and Sport. *Social Justice in Physical Education*, 271-296.
- Szymanski, R. (2022) Transmasculinités et pratiques sportives : entre rejet et transformation des pratiques sportives traditionnelles (Mémoire de Master Egal'APS, Université de Lyon 1).
- Theberge, N. (1998). "Same sport, different gender": A consideration of binary gender logic and the sport continuum in the case of ice hockey. *Journal of Sport and Social Issues*, 22(2), 183-198.
<https://doi.org/10.1177/019372398022002005>
- Travers, A. (2018). Spaces (p. 78-115). NYU Press. <https://doi.org/10.18574/9781479879939-004>
- Travers, A. (2019a). Transgender And Gender-Nonconforming Kids And The Binary Requirements Of Sport Participation In North America (p. 179-201). Rutgers University Press.
<https://doi.org/10.36019/9780813571478-010>
- Travers, A. (2019b). Transgender kids and sport participation (p. 163-177). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315114996-10>
- Van Campenhoudt, L. et Quivy, R. (2012). Manuel recherche sciences sociales. (4e éd.). DUNOD.

GUIDE ET RECOMMANDATIONS – POUR ALLER PLUS LOIN

Guide pour aider les personnes à contacter une salle de sport : <https://leapsports.org/files/0152-LEAP%20Trans%20Access%20Hit%20the%20Gym,%20online%20use.pdf>

Guide pour l'inclusion des jeunes trans en sport : <https://sportaide.ca/inclusion/>

Recommandation pour l'inclusion des jeunes trans dans le sport : <https://www.lgbtmap.org/file/talking-about-transgender-youth-sports-participation.pdf>

Recommandation pour l'inclusion des jeunes trans dans le sport récréatif :
https://www.transathlete.com/_files/ugd/2bc3fc_6cd03b8e19147c71c0153c81e96babcb.pdf

Guide pour l'inclusion des jeunes trans dans les projets de développement par le sport :
<https://laureusuk.blob.core.windows.net/laureus/laureus/media/laureus/pdf%20folder/lsfg-transinclusionguide-aw-digital-singles.pdf>

Recommandations pour l'inclusion des jeunes trans dans le sport :
<https://www.nrpa.org/blog/supporting-transgender-inclusion-in-youth-sports/>
<https://www.nrpa.org/parks-recreation-magazine/2018/october/gender-spectrum-inclusion-for-recreation-professionals/>

Guide pour l'inclusion des jeunes trans dans le sport récréatif : http://genderdiversity.org/wp-content/uploads/Gender_Diverse_Youth_Sport_Inclusivity_Toolkit.pdf

Guide pour l'inclusion des personnes trans dans le sport en Australie avec des passages sur les jeunes :
https://www.sportaus.gov.au/_data/assets/pdf_file/0008/706184/Trans_and_Gender_Diverse_Guidelines_2019.pdf

Recommandations pour l'inclusion des jeunes trans dans le sport récréatif :
https://web.archive.org/web/20141112215811/http://www.transgenderlaw.org/resources/TLPI_GuidelinesforCreatingPoliciesforTransChildreninRecSports.pdf

Guide pour aider les responsables des espaces sportifs à inclure les personnes trans :
<https://leapsports.org/files/0234-LEAP%20Trans%20Access%20provider%20guide,%20online%20use.pdf>

Guide pour accompagner les formations à l'aide de vidéos/témoignages d'athlètes trans :
<https://leapsports.org/files/3805-LetMeBeBrave.pdf>

Guide pour de vulgarisation du les enjeux non-binaires dans le sport et propositions de recommandations avec des exemples concrets existants :

<https://leapsports.org/files/4225-Non-Binary%20Inclusion%20in%20sport%20Booklet.pdf>

Recommandation pour l'inclusion dans le sport avec un volet trans : <https://ccgsd-ccdgs.org/wp-content/uploads/2020/09/Sports-Inclusion-Booklet.pdf>

Recommandation pour l'inclusion dans le sport : <https://sport.unimelb.edu.au/pdfs/The-basics-Trans-and-gender-diverse-inclusion-in-sport.pdf>

Infos contre les mythes sur les jeunes sportif-ves trans : <https://www.hrc.org/resources/get-the-facts-about-transgender-non-binary-athletes>

Charte sport et trans :

https://www.fsgl.org/wp-content/uploads/FSGL_Acceptess-t_Outrans-Charte_sport_et_trans.pdf

<https://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sporttranscharte2021.pdf>

Charte/règlement d'inclusion des Gay Games de Paris 2022 : https://www.paris2018.com/wp-content/uploads/2018/01/GG10-Gay_Games_Gender_Policy_V-1.2-EN.pdf

Rapport sur l'homophobie et la transphobie en Écosse (2012) : <https://www.equality-network.org/wp-content/uploads/2013/03/Out-for-Sport-Report.pdf>

Rapport sur les conditions de pratiques du sport par les jeunes LGBTQ+ (Human Right Watch/USA) : <https://assets2.hrc.org/files/assets/resources/PlayToWin-FINAL.pdf>

Rapport sur la pratique sportive des jeunes trans (American Progress/USA) :

<https://www.americanprogress.org/article/fair-play/>

<https://www.americanprogress.org/article/fact-sheet-importance-sports-participation-transgender-youth/>

Manifeste pour l'inclusion des élèves LGBTQ+ à signer par les écoles : <https://leapsports.org/files/4107-Manifesto-Leaflet.pdf>

Recommandation pour l'inclusion des élèves trans dans les espaces sportifs :

<https://www.glsen.org/activity/model-local-education-agency-policy-on-transgender-nonbinary-students#f>

Recommandation pour l'inclusion des élèves trans dans les espaces sportifs :

https://www.glsen.org/sites/default/files/2022-05/GLSEN_Transathlete_Policies_Issue_Brief-04-2022.pdf

Recommandation pour l'inclusion des élèves trans en EPS :

<https://www.shapeamerica.org/standards/guidelines/Transgender/default.aspx>

Informations et recommandation sur l'inclusion des élèves trans dans le sport scolaire (secondaire) et universitaire :

<https://web.archive.org/web/20131116073302/http://www.transyouthequality.org/documents/TransgenderStudentAthleteReport.pdf>

Modèle de charte d'inclusion : <https://www.nclrights.org/wp-content/uploads/2016/05/All-50-Model-High-School-Policy.pdf>

Règlement pour l'inclusion des étudiant·es au secondaire (Manitoba) dans le sport : <https://www.mhsaa.ca/about/transgender-policy/>

Revue de littérature institutionnelle sur l'inclusion des personnes trans en EPS (Canada) : <https://phecanada.ca/sites/default/files/content/docs/environmental-scan-trans-non-binary-2spirit-youth-and-phe.pdf>

Recommandation pour l'inclusion des trans student-athletes : https://www.transathlete.com/_files/ugd/2bc3fc_250d5c5fe7222e08ca5feee85bae0750.pdf

Recommandation pour l'inclusion des trans student-athletes (NCAA): https://www.transathlete.com/_files/ugd/2bc3fc_20120c685f682f8735245569808e4cc4.pdf

England Rugby (adultes et mineur·es) : <https://www.englishrugby.com/dxdam/26/26de38f3-d82f-4816-8be3-b582f6a9f757/TransgenderPolicy.pdf> et <https://www.englishrugby.com//dxdam/84/84302e0a-334e-456f-8367-2e6c266e469d/TransgenderPlayerApplicationForm.pdf>

Par Athlete Ally (USA) : <http://www.athleteally.org/wp-content/uploads/2022/05/10-Policies-for-LGBTQI-Inclusion.pdf> spécificité trans : <http://www.athleteally.org/wp-content/uploads/2019/02/OIA-x-AA-FAQ-v6.pdf>

Rapport CCES de 2016 : <https://cces.ca/sites/default/files/content/docs/pdf/cces-transinclusionpolicyguidance-f.pdf>

Supporting Transgender Youth & Their Families Amidst Trans Sports Bans : <http://www.athleteally.org/wp-content/uploads/2021/05/Support-for-Trans-Youth-Families-shareable.pdf>