

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

RAPPORT DE RECHERCHE



Auteur principal : Lou St-Pierre, Ph. D.

Avec la collaboration de : Anne-Marie Rouillier, Ph. D,
Juliette Bernatchez, Ma,
Guylaine Demers, Ph. D.

Conception graphique : Melissa Amoa

Pour citer cet ouvrage : St-Pierre, L., Rouillier, A-M., Bernatchez, J. et Demers G. (2024). La mixité en sport : de la binarité par défaut à un système basé sur les besoins et le bien-être des athlètes. Rapport de recherche. Laboratoire pour la progression des femmes+ dans les sports au Québec. 74 p.

Table des matières

Introduction	03
Revue de littérature	06
La mixité sous la loupe	
Éviter la pensée magique	
Portrait de la mixité dans les huit fédérations sportives	14
Waterpolo	
Ultimate	
Baseball	
Natation	
Natation artistique	
Ski de fond	
Parasports	
Cheerleading	
Objectifs de recherche	22
Méthodologie	23
Résultats	26
Les filles et les garçons : socialisation genrée et développement différencié	
La mixité en action	
Les sports d'équipe	
Les sports individuels	
Les sports majoritairement féminins	
Des enjeux transversaux qui touchent tous les sports	
Pour une expérience positive en mixité : deux facteurs clés	
Conclusion : la mixité en sport, est-ce le bon modèle?	57
Recommandations	60
Bibliographie	62

INTRODUCTION

La mixité en sport, c'est-à-dire le mélange des garçons et des filles en contexte sportif, suscite à la fois intérêt et controverse autant chez les acteurs et actrices du milieu sportif que chez le public. Les questionnements et les tensions qui touchent la mixité prennent leur source dans une structure sportive contemporaine édiflée autour d'une binarité rigide. Autrement dit, la séparation des garçons et des filles est rarement questionnée au sein de l'écosystème sportif et s'impose comme un « allant de soi ». Il y a donc une naturalisation de la division genrée, ce qui implique une absence de remise en question de ce fonctionnement.

Or, le système binaire – auquel nous sommes collectivement habitué.e.s et a apparence de simplicité – résiste difficilement à l'épreuve d'une réalité beaucoup plus complexe. Que ce soit pour des raisons logistiques telles que le manque d'effectifs pour créer des équipes divisées selon le sexe, pour des raisons pratiques comme l'optimisation des heures de piscine ou simplement parce la division genrée est difficile à justifier chez les jeunes sportifs et sportives, la mixité revient périodiquement dans les discussions et crée des remous.

Or, parce qu'elle ne s'articule pas

systématiquement de la même façon d'une discipline à l'autre, et parfois dans une même discipline, et parce qu'elle soulève des tensions liées à la remise en cause de la division rigide et naturalisée hommes/femmes, la mixité est au cœur des réflexions de plusieurs fédérations sportives.

Quelle place lui accorder? Quels sont ses bienfaits et ses écueils? Comment s'assurer que tout le monde soit à l'aise en mixité? Devrait-on plutôt miser sur un modèle genré? Qu'est-ce qui est le mieux pour le développement des jeunes? Et pour le développement des athlètes à long terme? Et pour la rétention des femmes et des filles?

Ces questions ont amené huit fédérations sportives québécoises à travailler en collaboration avec le Laboratoire de recherche pour la progression des femmes+ dans les sports au Québec (Lab PROFEMS) à un projet de recherche sur la mixité en sport. Cette recherche a été rendue possible grâce à un financement du ministère de l'Éducation, des Loisirs et du Sport.

Avant d'aller plus loin, il importe de poser les bases de ce que nous appelons la mixité. Cette dernière peut en effet revêtir plusieurs habits. Parmi les formes les plus communes, nous retrouvons :

¹ Dans le reste du rapport, nous utiliserons uniquement le mot ultime pour désigner le ultime frisbee.

- **La mixité intra-équipe** : des garçons/hommes et des filles/femmes appartiennent à la même formation. La mixité intra-équipe peut être encadrée par des règles, par exemple, en ultimate frisbee¹ à quatre contre quatre, il doit toujours y avoir deux garçons et deux filles sur le terrain. Elle peut aussi être forcée par un contexte où il n'y a pas assez de filles ou de garçons pour former des équipes genrées.

À ce moment, il n'y a pas nécessairement de règles spécifiques.

- **La mixité intra-ligue** : des équipes uniquement constituées de filles/femmes qui compétitionnent dans des ligues ou des tournois masculins. Parmi les exemples de ce type de mixité, pensons à l'équipe *Étoiles féminine du Québec* (hockey) qui participe au tournoi Pee-Wee de Québec² ou encore aux *Husky de Chaudière-Appalaches*, une équipe de filles, qui a remporté en 2020 l'International Pee-wee B.S.R. de Lévis (classe Pee-wee B)³.

- **La mixité en entraînement** : des athlètes garçons/hommes et filles/femmes s'entraînent ensemble tout en participant à des compétitions séparées. Par exemple, des clubs de natation et de ski de fond ont opté pour cette approche d'entraînement.

- **Des épreuves sportives mixtes** : des athlètes participent à des compétitions genrées et à des compétitions mixtes par équipe. Depuis quelques années, les compétitions mixtes par équipe ont la cote, particulièrement lors des Jeux Olympiques (JO). Par exemple, lors des JO d'été tenus en 2021,

nous avons vu l'apparition du triathlon mixte par équipe. L'épreuve de luge par équipe mixte a fait son apparition aux JO d'hiver de Sotchi, en 2014⁴, et celle du saut par équipe mixte en ski acrobatique aux JO de 2022 (bien qu'elle était pratiquée en Coupe du monde depuis 2014-2015)⁵. La multiplication des compétitions mixtes par équipe permet entre autres d'augmenter le nombre d'épreuves auxquelles participent les femmes, dans une tentative d'atteindre la parité.

- **Des disciplines mixtes** : certains sports sont intrinsèquement mixtes. C'est le cas du korfbal⁶, un sport né en Belgique, ou encore du quidditch, un sport inspiré de la série de livres Harry Potter. Au quidditch, « [a] team may not have more than four players who identify as the same gender in play, including during snitch on pitch. [...] The gender that a player identifies as is considered to be that player's gender »⁷.

- **Des compétitions en duo mixte** : un garçon/homme et une fille/femme forment un duo qui affronte d'autres duos. C'est le cas entre autres en danse, en patinage artistique et depuis peu en natation artistique.

Cette liste d'incarnations de la mixité en contexte sportif n'est pas exhaustive, mais elle illustre à quel point il est important d'éviter une vision simpliste de la mixité qui ne pourrait rendre adéquatement compte du large spectre sur lequel elle se déploie.

² https://www.hockey.qc.ca/fr/publication/nouvelle/dix-neuf_joueuses_selectionnees_sur_lequipe_etoiles_feminine_du_quebec.html

³ <https://www.journaldequebec.com/2020/02/25/chapeau-les-filles>

⁴ <https://olympics.com/fr/infos/epreuve-luge-equipes-mixtes-beijing-2022>

⁵ <https://www.ledevoir.com/sports/672339/le-canada-remporte-la-medaille-de-bronze-au-saut-par-equipe-mixte-en-ski-acrobatique>

⁶ <https://korfbal.sport/organisation/>

⁷ <https://www.usquidditch.org/about/rules>

Dans les pages qui suivent, nous allons, dans un premier temps, faire un survol de la littérature scientifique sur la mixité en sport. Fait à noter, l'étude que nous avons menée n'ayant pas comme objectif de quantifier l'impact de la mixité sur les résultats sportifs en contexte compétitif et de haute performance, nous n'avons pas exploré cette littérature. Par la suite, nous allons présenter les huit fédérations qui ont pris part au projet et les défis que posent la mixité dans leur contexte

spécifique. Cette présentation nous amènera à identifier les questions de recherche et les objectifs généraux et spécifiques qui ont guidé notre travail. Suivra l'explication de la méthodologie utilisée pour répondre aux questions et objectifs et une présentation détaillée des résultats. Enfin, en conclusion, nous exposerons nos recommandations sur la mixité en sport en contexte québécois.



REVUE DE LITTÉRATURE

S'interroger sur la mixité implique de se questionner en amont sur l'omniprésence de la non-mixité dans l'écosystème sportif. En effet, les structures sportives contemporaines, qui se sont construites au tournant du 19^e siècle, reposent sur une division binaire somme toute inflexible. Cette division repose en grande partie sur un ensemble de préjugés, de stéréotypes et de pré-supposés qui font du corps masculin le corps athlétique idéalisé.

Parmi les pré-supposés les plus souvent recensés à travers la littérature, nous retrouvons d'abord cette idée que les femmes auraient systématiquement des habiletés physiques et athlétiques moindre que celles des hommes (Hills et al., 2021; Tagg, 2018; Sailors, 2014; Channon et al., 2016). Ce faisant, il serait injuste (*unfair*) pour les femmes de les mettre en compétition avec les hommes, car elles ne seraient pas en mesure de remporter de victoires contre ces derniers.

McDonagh et Pappano (2008) expliquent que les femmes sont vues comme ayant des corps « handicapés », ce qui impose qu'elles aient des épreuves différentes, avec des règles différentes de celles des « *able men* ». Dans les faits, ces discours essentialistes⁸ et biologisants qui font des femmes « *the physically weaker sex* » (Kay et Laberge, 2004; 159) sont souvent mobilisés pour justifier des pratiques discriminatoires et la marginalisation des athlètes féminines (Winiarska et al., 2016). Comme le

soulignent Pavlidis et Connor (2016), « *Women's sport has always (and largely continues to be) classified as "less than" – less hard, strong, tough, fast, and crucially in the increasingly commercialized sporting world, less watchable and therefore profit making* » (p. 3-4). Le sport masculin est placé dans une position hiérarchiquement supérieure au sport féminin, et ce peu importe les qualités démontrées par les athlètes des deux sexes. Et cela non seulement dans le sport de haut niveau (professionnel et amateur), mais aussi dans la pratique sportive récréative, tant chez les enfants que chez les adultes.

Un autre pré-supposé en faveur de la division genrée des sports repose sur l'idée qu'il faut protéger les femmes des dangers physiques qu'elles encourraient en participant à des compétitions avec les hommes (Hills et al., 2021; McDonagh et Pappano, 2008; Pavlidis et Connor, 2016). Les femmes seraient à risque de blessures graves si elles compétitionnent contre les hommes en raison des différences de force et de taille entre ces deux groupes. Une fois de plus, ces affirmations ne sont pas factuellement vérifiées, c'est-à-dire qu'elles ne reposent pas sur une démarche scientifique qui permette d'affirmer que les femmes encourent des risques importants de blessures en jouant avec et contre des hommes. Pourtant, le sport a démontré ses capacités structurelles à séparer les athlètes selon différents axes pour les protéger des blessures. Chez les plus jeunes, on retrouve ainsi une division basée sur l'âge.

⁸ L'essentialisme est l'idée qu'il existe une « essence » masculine et féminine innée. La masculinité et la féminité ne seraient donc pas des construits sociaux, mais des attributs biologiques et immuables.

Par exemple, au baseball, on retrouve les moins de sept ans, les 9U, les 11U, les 13U, les 15U et les 16 ans et plus. Cette division par âge repose sur les capacités émotionnelles, cognitives et physiques des jeunes sportifs et sportives. Dans les sports de combat, tels que la boxe et le judo, on retrouve plutôt une division basée sur le poids des athlètes. Dans un souci de sécurité et de *fairness*⁹, les athlètes combattent uniquement contre des adversaires qui affichent des caractéristiques physiques semblables. Les arts martiaux vont aussi prendre en considération le degré de maîtrise des combattant·es : une ceinture noire en taekwondo n'affrontera pas une ceinture bleue. Or, l'axe de division genrée ne repose ni sur le développement cognitif, ni sur le poids, ni sur la maîtrise des techniques sportives. Par exemple, Hills et al. (2021), dans leur recherche sur la mixité en football (soccer) chez les jeunes, indiquent que des parents et des entraîneur·es remettent en question la division genrée du sport justement en raison des incohérences que cette dernière soulève. Par exemple, pourquoi ne voit-on aucun problème à ce qu'un garçon de 12 ans plus petit que la moyenne joue avec des jeunes de son âge qui sont tous plus grands et plus forts, mais qu'on empêche une jeune fille de le faire, même si elle est aussi grande et costauda que les garçons, et ce au nom de la sécurité?

L'idée n'est pas de nier toute différence physiologique entre les

hommes et les femmes, bien qu'il faille toujours avoir en tête que ces différences reposent sur des moyennes, et non sur la prise en compte de chaque corps individuel. Mais il importe de se demander si ces différences physiologiques sont visibles à tous les âges, si elles ont systématiquement un impact sur la capacité des hommes et des femmes de pratiquer une discipline sportive ensemble, ne serait-ce qu'en contexte d'entraînement, et si on ne tend pas à leur accorder une trop grande importance lorsque vient le temps de structurer la pratique sportive.

C'est dans ce contexte critique théorique que les discussions autour de la mixité émergent. En effet, si le socle qui soutient la division binaire du sport repose sur un construit social qui tend à désavantager systématiquement une partie de la population – les femmes – n'y aurait-il alors pas lieu de changer ces structures pour les rendre plus adaptées à la société actuelle?

⁹ Nous avons privilégié le terme anglophone *fairness* pour traduire une réalité qui n'est malheureusement pas transposable directement dans un mot de la langue française, à l'image des expressions *care* et *empowerment*. Par *fairness*, nous entendons une compétition à armes égales, où tout le monde part de la même place.



La mixité sous la loupe

La mixité n'a jusqu'à maintenant pas fait l'objet de plusieurs études empiriques. En effet, devant une ségrégation genrée aussi fortement implantée que celle dans le sport et avec des arguments profondément naturalisés qui supportent cette structure genrée, les initiatives de mixité restent somme toutes restreintes.

En plus des présupposés cités plus hauts qui font de la mixité une rareté (que Tagg (2018) associe aux critiques « conservatrices »), des arguments de nature « progressistes » (Tagg, 2018) se font aussi entendre pour maintenir un système sportif binaire. En effet, les femmes tendent à perdre leur pouvoir quand des hommes envahissent des espaces qui auparavant leur étaient réservés. De plus, les femmes ne peuvent pas être libérées de la discrimination sexuelle et de l'objectification (le male gaze) lorsque des hommes sont présents.

Ces critiques « progressistes » trouvent écho dans des expériences répertoriées à travers des recherches empiriques. Hills et al. (2021) évoquent le « benevolent sexism » qui prévaut dans les sports où la mixité s'accompagne d'une modification ou d'un ajustement des règles

pour « aider » les participantes à s'intégrer. Ce sexisme s'exprime dans des règlements différenciés pour les hommes et les femmes. Par exemple, un but au hockey marqué par une femme comptera pour deux buts. Cette forme de sexisme renvoie aux stéréotypes genrés présentés plus haut. Les hommes auraient à jouer moins bien pour accommoder les femmes, alors que ces dernières sont plus souvent assignées à des rôles périphériques (Hills et al. 2021). Channon, et al. (2016) relèvent elleux aussi des pratiques paternalistes dans le sport qui se produisent en mixité et qui, loin de produire un effet d'émancipation des normes genrées, tendent plutôt à les renforcer. Quant aux sports mixtes sans adaptation, c'est-à-dire qui ne comportent pas de règlements différenciés pour les hommes et les femmes, Hills et al. (2021) remarquent que les rapports de pouvoir genrés sont moins saillants, mais que les participants masculins décrivent ces expériences sportives comme moins physiques. Les participant·es interrogé·es par Winiarska et al. (2016) dans le contexte du soccer mixte avouent craindre que la mixité n'affecte la « nature » du sport lui-même.

Kay et Laberge (2004) se sont intéressées à la mixité dans le cadre des courses d'aventure. La compétition étudiée était télévisée et mettait en scène des équipes formées de quatre participant-es. Chaque équipe devait obligatoirement compter une femme au minimum. Ce type de courses implique de passer plusieurs jours en forêt, dans des conditions parfois difficiles, en se fiant à une boussole et à une carte et en devant porter l'ensemble de l'équipement nécessaire sur son dos. Bien que tout le monde soit soumis aux mêmes règles et doit affronter les mêmes obstacles, les chercheuses relèvent une réitération des rôles de genre stéréotypés. Ainsi, les hommes sont présentés et se présentent comme forts alors que les femmes sont vues comme de meilleures communicatrices. Or, les attributs dits « féminins » sont perçus comme moins importants dans la réussite sportive. De plus, les femmes

elles-mêmes sont souvent présentées par leurs coéquipiers comme étant plus ou moins des obstacles à de meilleurs résultats sportifs en raison de leur supposée fragilité. La naturalisation de la faiblesse des femmes va amener des hommes à aider les femmes alors qu'elles ne demandent pas d'aide (par exemple en portant une partie de leurs bagages). Les causes des blessures sont également sujettes à une interprétation genrée. Les blessures des hommes seraient la résultante d'une prise de risque alors que celles des femmes surviendraient lorsqu'elles tentent de surcompenser pour leur faiblesse. Finalement, Kay et Laberge (2004) notent que les femmes qui sont aussi fortes que les hommes font l'objet de spéculations quant à une prise de drogue qui expliquerait leur avantage.

Si le portrait de la mixité est jusqu'à maintenant plutôt sombre, il com-



porte aussi des facettes lumineuses. Hills et al. (2021) notent que les filles et les femmes qui jouent avec les hommes ont une meilleure confiance en leurs moyens et développent de nouvelles habiletés. Dans le cas des enfants et des adolescent·es qui font partie de la même équipe, iels tendent à développer des relations garçons-filles en dehors de l'hétérosexualité. Autrement dit, la mixité permet de voir l'autre sexe en dehors du potentiel rapport amoureux et/ou sexuel, mais simplement comme un·e ami·e avec qui on partage des points communs.

L'une des études les plus souvent citée quant à la mixité est celle menée par Musto (2014) dans un club de natation pour jeunes. Dans ce club, la division des jeunes en sous-groupes ne repose pas sur l'identité de genre des jeunes, mais sur leur rapidité dans la piscine. En faisant reposer la structure des sous-groupes sur les capacités démontrées (rapidité dans la piscine) plutôt que sur des présupposés genrés (les garçons sont meilleurs que les filles en sport) la saillance du genre se fait plus discrète. Les comparaisons ne sont pas faites entre garçons et filles mais entre nageur·euses. Cela a pour effet d'effacer la hiérarchisation entre les sexes. Les garçons ne veulent pas battre une fille pour prouver leur supériorité, mais simplement parvenir à battre la personne avec le meilleur temps. L'idée reçue selon laquelle les garçons sont supérieurs aux filles ne fait pas partie de la manière dont les participant·es vivent et expriment le

genre. Là où Musto relève une saillance des rapports genrés se situe dans les moments libres des jeunes. À ce moment, les garçons et les filles vont plus souvent se séparer et suivre la ligne de fracture du genre. La chercheuse attribue cette attitude à trois facteurs :

1. Personne n'encourage les garçons et les filles à interagir ensemble comparativement aux entraînements où l'entraîneur·e les fait partager des couloirs de nage;
 2. Les vestiaires séparés avant et après les entraînements marquent les différences entre les sexes;
 3. Comme il y a beaucoup de monde autour de la piscine, les jeunes peuvent craindre de se faire taquiner ou insulter pour avoir des ami·es de l'autre sexe ou de voir insinuer qu'iels ont des amoureux·euses, ce qui nous ramène à l'hétérosexualité obligatoire.
- Enfin, les jeunes de l'étude de Musto (2014) reproduisent des normes de genre essentialistes, mais la hiérarchisation garçons/filles est laissée de côté, ce qui est une avancée importante vers l'égalité.

Éviter la pensée magique

Les expériences terrain et les recherches menées sur la mixité en sport nous invitent à éviter les raccourcis qui feraient de la mixité une forme de remède magique au sexisme dans le sport. La mixité ne signifie pas que le sport devient *gender neutral* (Channon et al., 2016) ou encore que les sports où des espaces de mixité sont créés deviennent automatiquement des lieux *gender inclusive* (Travers, 2008). En effet, les personnes trans et non-binaires ne sont pas systématiquement mentionnées et pour être acceptées, elles doivent souvent « choisir » un sexe. C'est particulièrement le cas lorsque les règles de mixité impliquent des règlements différenciés selon le sexe ou lorsqu'il y a des quotas de femmes à avoir sur le terrain (par exemple, une ligue de baseball mixte où il doit toujours y avoir trois femmes sur le terrain en même temps en défense).

Sailors (2014) fait valoir qu'imposer la ségrégation fondée sur le sexe envoie le message que les femmes ne sont pas assez compétitives pour les hommes et qu'elles doivent être protégées. Ainsi, si on veut donner aux femmes un maximum d'options athlétiques, on ne peut pas les res-

treindre à adopter uniquement le système de la mixité ou seulement le sport ségrégué. Le problème n'est pas la ségrégation des sports selon le sexe, mais le séparatisme imposé (Birrell, 1984). Dans la même veine, Channon et al. (2016) indiquent qu'il y a une différence importante entre la mixité volontaire et celle imposée. Les femmes, comme groupe subordonné, devraient avoir accès à des milieux non-mixtes entre autres pour pouvoir être dans des environnements sans *male gaze*.

Enfin, pour créer des expériences de mixité positive, il faut également s'intéresser en amont au contexte dans lequel ces expériences vont se dérouler (Sailors, 2014) :

- Sport individuel ou sport d'équipe?
- Sport à compétition directe (ex : soccer) ou sport à compétition indirecte (golf, course, etc.)?
- Sport de contact ou sport sans contact ?
- Sport amateur ou sport d'élite/professionnel ?

Et comme le démontre les études de Musto (2014) et de Hills et al. (2021), les entraîneur-es ont un rôle important à jouer lorsqu'il est temps de créer des espaces mixtes sportifs de qualité. S'ils y croient et mettent

en place des systèmes qui évitent les comparatifs garçons/filles et structurent les équipes et groupes en fonction des qualités athlétiques des jeunes (et moins jeunes) et non du sexe, les expériences de mixité s'avèrent plus positives. La mixité peut alors servir à déconstruire les stéréotypes de genre et ajoutez-nous, potentiellement devenir un outil d'inclusion pour les personnes trans et non-binaires.





PORTRAIT DE LA MIXITÉ DANS LES HUIT FÉDÉRATIONS SPORTIVES

Devant les multiples habits que revêt la mixité, nous avons d'abord rencontré les dirigeant·es des fédérations impliquées dans le projet pour faire le point sur la situation de la mixité dans leur sport, les enjeux rencontrés et les besoins exprimés.

Waterpolo



Dans cette discipline, la mixité est souvent forcée, d'une part par un nombre insuffisant de joueuses pour créer une équipe féminine et d'autre part par la difficulté d'avoir des heures de bassin¹⁰ en nombre suffisant pour avoir plus d'une équipe.

La mixité est la norme chez les plus jeunes (mini-polo, aussi appelé Pamplemousse), alors qu'à partir de 13 ans, le genré (c'est-à-dire la non-mixité) est plus souvent implanté quand le nombre de participant·es le permet. Les compétitions sont genrées à partir de cet âge. Toutefois, il n'est pas rare de voir,

même dans le genré, les garçons et les filles partager les mêmes heures d'entraînement. Dans ces cas, la piscine est séparée en deux et chaque groupe occupe la moitié du bassin.

Chez les seniors, une ligue féminine récréative a vu le jour en 2021, tout en maintenant des équipes mixtes à prédominance masculine.

Le waterpolo est un sport très physique où les contacts sont réguliers. La fédération se demande si la mixité ne nuit pas justement au recrutement et à la rétention des filles dans le sport.

¹⁰ Le temps de location des piscines.

Ultimate



L'ultimate est un sport où la culture de la mixité est bien implantée puisque cette discipline est à la base mixte. Autoarbitré, le sport se pratique en sept contre sept, en cinq contre cinq et en quatre contre quatre. Il existe trois catégories liées au genre : le féminin, le mixte et l'open. Cette dernière catégorie est ouverte à tous, mais en pratique, elle tend à être uniquement masculine. Le cinq contre cinq et le quatre contre quatre sont mixtes et pratiqués l'hiver à l'intérieur. En cinq contre cinq, il y a obligatoirement, en alternance, deux hommes/trois femmes et trois hommes/deux femmes sur le terrain. En quatre contre quatre, le ratio est de deux hommes/deux femmes. En 7 contre 7, dans la catégorie mixte, il y a en alternance trois hommes/quatre femmes, quatre hommes/trois femmes.

Lorsqu'il y a mixité, le pairage des athlètes sur le terrain s'effectue sur la base du sexe. Autrement dit, les hommes couvrent les hommes de l'équipe adverse et les femmes couvrent les femmes de l'équipe adverse.

La fédération se demande si la mixité chez les plus jeunes athlètes est une bonne idée. Est-ce que cela est un frein pour les jeunes filles ? Est-ce qu'une approche genrée permettrait d'accroître le bassin de filles et de les garder accrochées au sport ? En effet, la fédération d'ultimate remarque depuis plusieurs années la difficulté à attirer les filles, mais surtout à les garder inscrites. Les filles vont jouer une ou deux saisons et ensuite délaisser la discipline.

Depuis deux ans, la fédération a donc décidé d'opter pour le genré chez les moins de 16 ans, mais cette approche est loin de faire l'unanimité. Certaines filles préfèrent la mixité, et l'obligation de jouer en genré, loin de les encourager à continuer dans cette discipline, les amène à questionner leur participation à l'ultimate. De plus, la communauté de l'ultimate est attachée et fière de sa culture de la mixité, qui la démarque des autres sports.

Devant ces questions, la fédération se demande si elle a pris la bonne décision. Y aurait-il d'autres moyens pour améliorer l'expérience des femmes et des filles sans pour autant sacrifier le caractère mixte du sport ?

Baseball



Le baseball est un sport traditionnellement masculin, mais qui, dans les dernières années, a connu une augmentation marquée de son membership féminin. Cette situation a mené la fédération à créer des programmes uniquement féminins, dont l'Académie de baseball du Canada volet féminin à Trois-Rivières, de même que trois nouvelles ligues uniquement féminines.

Cependant, pour plusieurs femmes et filles à travers la province, l'accès à des équipes uniquement féminines n'est pas possible, y compris dans des programmes sports-études. Elles sont souvent une ou deux au sein d'une équipe autrement composée d'hommes ou de garçons.

Dans ces circonstances, comment s'assurer que ces sportives puissent

s'épanouir dans leur sport ? Est-ce même possible ou devrait-on plutôt opter pour une approche uniquement genrée dans cette discipline ?

Natation



Si les compétitions de natation sont genrées, la tradition de la discipline fait en sorte que les entraînements sont mixtes, et ce tout au long du parcours des athlètes. Toutefois, dans les dernières années, quelques clubs d'excellence ont expérimenté une division genrée complète des athlètes, avec des résultats mitigés. En effet, des clubs ont décidé de revenir vers une approche d'entraînement mixte alors qu'un autre a poursuivi la division genrée complète.

Qu'est-ce qui a motivé ces choix ? Qu'en pensent les coachs et les athlètes ? Quels sont les avantages et les inconvénients de ces deux approches ? Quelles leçons en tirer pour s'assurer de fournir aux sportives le meilleur environnement possible pour leur développement non seulement athlétique, mais aussi humain ?

Natation artistique



La natation artistique est un sport traditionnellement féminin qui s'ouvre de plus en plus à la mixité. Ainsi, de nouvelles épreuves ont vu le jour, dont le duo mixte. De plus, les garçons et les hommes peuvent participer aux épreuves par équipe. Toutefois, il existe encore plusieurs préjugés à l'égard des garçons qui désirent pratiquer la natation artistique et ils abandonnent souvent la compétition au début de l'adolescence pour se tourner vers d'autres disciplines. Des filles et des parents ont aussi exprimé des réserves quant à la participation des garçons à cette discipline. Pour certaines, il y a un sentiment d'injustice : les garçons ont déjà accès à tous les sports, pourquoi les filles n'auraient-elles

pas le droit d'en avoir un juste à elles ? Pour des parents, il est sécurisant de savoir que leur fille sera uniquement entourée d'autres filles alors qu'elle est en maillot de bain.

Dans ce contexte, la fédération souhaite augmenter la participation des garçons tout en s'assurant de conserver un environnement agréable et bienveillant pour les filles. Comment s'assurer que la mixité se passe en douceur sans compromettre l'expérience des filles ?

Ski de fond



À l'image de la natation, le ski de fond est structuré selon un système de compétition genré, mais l'entraînement se fait en mixité. Il n'y a pas de clubs qui ont choisi la non-mixité, mais on se questionne dans certaines organisations sur le bien-fondé de cette approche. En effet, les filles décrochent en plus grand nombre de la discipline, particulièrement lors du passage du secondaire vers le cégep et l'université. Moins de filles continuent vers les niveaux élités.

Quel rôle la mixité joue-t-elle dans cette désaffection des filles ? La non-mixité serait-elle la meilleure solution ? Ou y a-t-il des changements à faire dans l'approche de la mixité qui est présentement mise de l'avant ?

Parasports



Le parasport — que ce soit le hockey sur luge, le basketball en fauteuil roulant, le rugby adapté ou autre — a une longue tradition de mixité. La plupart des sports se disputent en contexte mixte, à l'exception de certaines compétitions nationales et internationales. Cette mixité n'est pas sans soulever des problèmes. Par exemple, les filles tentent depuis longtemps d'obtenir une reconnaissance et un financement pour l'équipe féminine de parahockey canadienne, sans succès. Si aucune règle n'empêche les femmes de jouer pour l'équipe canadienne de parahockey, une seule est parvenue à s'y tailler une place jusqu'à maintenant. D'un autre côté, cette mixité permet d'avoir un bassin suffisant d'athlètes pour développer des ligues et générer une compétition significative.

Comment s'assurer que les filles, et au premier chef les filles avec un handicap, trouvent leur place en parasport dans un contexte mixte ? Quelles pratiques peuvent être mobilisées pour s'assurer de l'épanouissement de cette communauté ?

Cheerleading



Le cheerleading a longtemps été considéré comme un sport féminin, mais de plus en plus, des garçons et des hommes s'intéressent à cette discipline et l'investissent, créant ainsi une discipline où la mixité devient la norme. À l'instar de la natation artistique, plusieurs garçons abandonnent la pratique à l'adolescence, mais une proportion intéressante d'entre eux raccrochent à la discipline un peu plus tard. Chez les plus jeunes — avant 10 ans — le sport vise avant tout à développer des capacités de mouvement et à découvrir l'acrobatie.

Par la suite, la discipline se divise par âge, mais rapidement, parfois dès 14 ans, les adolescent·es vont se mélanger aux adultes, ce qui peut entraîner des craintes quant à la sécurité des jeunes filles et au maintien de rapports sains dans le sport.

Comment gérer la mixité dans un sport qui exige des contacts physiques étroits entre les participant·es ? Quelles mesures mettre en place pour que les participant·es d'âges différents, dont la maturité émotionnelle n'est pas la même, puisse cohabiter harmonieusement et dans un contexte sécuritaire ? Malgré des différences importantes entre les huit sports ciblés, nous voyons émerger des inquiétudes transversales, dont la rétention des filles et leur plein développement dans le sport. On remarque aussi qu'il existe un désir partagé d'offrir des milieux sains, sécuritaires et adaptés aux filles et aux garçons.



OBJECTIFS DE RECHERCHE

Cette courte synthèse fait ressortir le besoin d'approfondir les connaissances en mixité selon les contextes sportifs identifiés par Sailors (2014). Nous ne disposons que de peu de recherches sur la mixité dans une approche comparative entre sports et entre participant·es d'un même sport qui évoluent dans des ligues mixtes et non-mixtes. Dans la même veine, la mixité telle qu'elle est pratiquée en ce moment dans la province renvoie-t-elle essentiellement à une mixité qui réitère la binarité et les stéréotypes genrés, comme dans le cas de Kay et Laberge (2004) ou sommes-nous dans une mixité qui tend à déconstruire la hiérarchisation induite par le genre, comme chez les jeunes nageur·euses de Musto (2014)? Quelles pratiques sont mises de l'avant dans les clubs mixtes – que cette mixité soit choisie ou forcée – pour assurer une expérience positive pour tout le monde? Et a contrario, y a-t-il des contextes où la mixité entraîne le désengagement des athlètes et nuit à leur développement, particulièrement à

celui des filles? Le modèle genré est-il toujours le mieux adapté?

Ces questions soulevées par la littérature scientifique font écho à celles qui habitent les fédérations sportives québécoises et présentées en introduction. Cette confluence des interrogations nous a mené à cibler les objectifs de recherche suivants :

1. Identifier les défis liés à la mixité selon les caractéristiques des disciplines sportives et le sexe des participant·es;
2. Relever les effets de la mixité et de la non-mixité sur les pratiques sportives et le développement des sportif·ves;
3. Recenser les pratiques qui permettent une pratique mixte positive pour tout le monde;
4. Faire des recommandations sur les mesures structurelles à mettre en place pour le développement d'un système sportif égalitaire en lien avec la mixité.



MÉTHODOLOGIE

Pour répondre à ces questions de recherche, nous avons mené des entrevues semi-dirigées avec 44 personnes qui se répartissent comme suit selon les disciplines et le sexe :

	Hommes	Femmes	Total
Baseball	3	0	3
Ultimate	7	7	14
Waterpolo	2	4	6
Natation	1	3	4
Natation artistique	1	8	9
Cheerleading	0	3	3
Ski de fond	2	0	2
Parasports	0	3	3
Total	16	28	44

Afin de créer un questionnaire pertinent et adapté aux réalités des huit fédérations sportives liées l'étude, nous avons en amont rencontré les directeurs généraux et directrices générales (d.g.) ou les personnes en charge du dossier dans chacune des organisations sportives. Ces rencontres ont permis, d'une part, de mieux comprendre le fonctionnement des fédérations quant à la mixité et, d'autre part, de mieux cerner les besoins de chacune. Malgré des différences impor-

tantes quant à la place de la mixité dans leur discipline respective et globalement dans les sports entre eux, ces rencontres ont permis de faire émerger des problématiques communes et transversales à l'ensemble de l'écosystème sportif québécois.

Les fédérations participantes ont contribué activement au recrutement de volontaires pour l'étude en publiant l'appel à participation dans leurs infolettres, sur leurs réseaux sociaux et dans leur liste d'envoi. Comme le démontre le tableau ci-haut, la participation a été plus difficile dans certains milieux. Le recrutement s'est poursuivi jusqu'à saturation empirique, c'est-à-dire lorsque l'information collectée devient redondante.

Les entretiens ont duré entre 30 et 90 minutes, selon les cas. Les entrevues ont été enregistrées avec le consentement de chaque participant·e pour en tirer un verbatim. Les expériences des participant·es sont variées : athlètes, parents d'athlètes, entraîneur·es et dirigeant·es de club. Fait à noter, la majorité des participant·es adultes portent ou ont porté plusieurs de ces chapeaux au cours de leur vie. Ce faisant, iels ont pu à la fois partager leur expérience comme athlète et comme entraîneur·e, dirigeant·e ou parent.

Par souci de confidentialité, nous avons pris la décision d'identifier les participant·es uniquement grâce à leur genre, leur expérience et leur sport. Ce faisant, nous souhaitons éviter qu'une personne soit identifiable par le biais, par exemple, de deux citations tirées d'un même témoignage. Le monde du sport est somme toute petit, particulièrement dans des fédérations au bassin d'athlètes restreints, comme c'est le cas dans certaines des disciplines de

notre étude. Pour la même raison, nous n'avons pas identifié où les participant·es sont localisé·es. Dans certains cas, cela n'aurait pas compromis leur confidentialité, mais pour d'autres, oui. Pour assurer un traitement équitable et cohérent des données, nous n'avons pas rendu ces informations disponibles.

Nous avons traité le matériel récolté par le biais du logiciel d'analyse qualitative QDA Miner, qui se prête particulièrement bien à l'analyse qualitative et inductive, privilégiée dans ce projet. Pour citer Thomas (2006), le but de l'approche inductive «is to allow findings to emerge from the frequent, dominant, or significant themes inherent in raw data, without the restraints imposed by structured methodologies » (p. 238). Suivant les étapes de l'analyse de contenu inductive (Thomas, 2006; Blais et Martineau, 2006), nous avons, à partir de nombreuses lectures des verbatims, commencé à voir émerger des catégories : athlètes féminines, athlètes masculins, intégration des filles, intégration des garçons, effets de la mixité, effets de la non-mixité, développement optimal et pratiques en mixité. Nous les avons peu à peu raffinées et sous-divisées en codes, permettant une analyse plus fine des expériences des personnes rencontrées.

À la suite des entrevues, nous avons mené une série d'observations sur le terrain. Nous nous sommes rendu·es sur des lieux de compétitions et d'entraînement en ultimate, en natation artistique, en boccia, en course à pieds au défi AlterGo et en cheerleading. Tous ces sports sont mixtes. Nous voulions ainsi observer la mixité en action. Ces périodes d'observation non participante nous

ont permis de raffiner l'analyse par des constats in situ. Chaque sortie en observation a donné lieu à une note de terrain, dont le contenu a été analysé suivant la même méthode inductive que les entrevues.





RÉSULTATS

Afin de bien cerner les contours de l'analyse, il est essentiel de comprendre l'état de la mixité dans chacune des fédérations participantes. En effet, pour comparer les défis rencontrés par les unes et les autres, encore faut-il être en mesure de cerner les contextes singuliers dans lesquels les athlètes de chaque discipline évoluent.

Les filles et les garçons : socialisation genrée et développement différencié

Le genre repose sur une logique de division binaire (Scott, 1986) non seulement des individus (les hommes et les femmes) et des corps (le corps masculin et le corps féminin), mais aussi de l'ensemble des traits de caractère, des aptitudes, des comportements, etc. De cette division résulte une mise en opposition des deux groupes ainsi formés qui ne s'arrête pas aux capacités athlétiques. Dès la petite enfance, la socialisation est différente en fonction de l'identité de genre perçue. Par exemple, des qualités et des comportements sont valorisés chez les filles, tels que le prendre soin, l'écoute et la gestion des émotions,

tandis que chez les garçons sont préconisés le dépassement de soi, l'expérimentation et la compétition.

Cette socialisation genrée a un impact dans toutes les sphères de la vie, dont la vie sportive. Ce faisant, les enfants, selon leur appartenance genrée, n'ont pas systématiquement les mêmes opportunités de se développer dans le sport en général et dans la discipline de leur choix en particulier. Cela peut provenir d'une offre différente pour les garçons et les filles, du choix des parents qui préfèrent voir leur enfant dans un sport qu'ils et elles jugent plus adaptés au genre de ces derniers (les sports

traditionnellement masculins et féminins), d'un sentiment d'impos-
 teur de la part des enfants s'ils vont
 dans un sport qui correspond moins
 traditionnellement à leur genre, de la
 pression des pairs, etc. Bref, la sociali-
 sation genrée, qu'elle soit primaire
 (enfance) ou secondaire (le reste de la
 vie) a un impact concret sur notre
 vision et compréhension du monde,
 sur le développement de nos capaci-
 tés et de nos intérêts, sur nos attentes
 envers les « hommes » et les
 « femmes », sur nos biais inconscients
 et sur la création de certains préju-
 gés. Ramenée à la vie de tous les
 jours, cette division nous amène à
 tenir des discours du type « les gar-
 çons sont comme ça » et « les filles
 sont ainsi », en les plaçant en opposi-
 tion. Opposition qui n'est pas toujours
 entièrement fautive, mais qui repose
 aussi sur des attentes genrées, qui
 font fi de la singularité des individus
 et enfin, de l'hétérogénéité même
 des groupes garçons et filles.

Lorsque questionné·es sur leurs
 expériences en mixité et sur les défis
 rencontrés dans le cadre de la
 pratique sportive mixte, les partici-
 pant·es ont été nombreux et nom-
 breuses à identifier les différences
 entre les garçons et les filles comme
 une composante essentielle à
 prendre en compte, particulièrement
 pour les entraîneur·es.

Les filles comme groupe social
 sont perçues comme près de leurs
 émotions et plus enclines à souffrir
 d'anxiété de performance, comparati-
 vement aux garçons : « Mais, les émo-

tions, l'anxiété est tellement plus
 élevée chez les filles ». (Femme, nata-
 tion, entraîneuse). Comme l'indique
 un participant entraîneur au baseball,
 afin d'éviter de tomber dans le cercle
 vicieux de l'anxiété et du sentiment
 d'échec, il est nécessaire d'agir
 rapidement auprès des filles :

*Moi ce que j'ai pu voir, c'est que
 les gars passent plus rapidement
 par-dessus l'échec en pleine
 partie que les filles vont le faire.
 Tout le monde à la fin du match,
 zéro en trois, les deux, garçons-
 filles, sont aussi mécontents, mais
 pendant la partie, le garçon ce que
 j'ai pu voir passe plus facilement
 par-dessus l'échec et il va revenir au
 bâton [...] la fille là, c'est plus diffi-
 cile. Ça j'ai trouvé ça un peu plus
 dur [comme entraîneur]. [Par
 exemple] ta lanceuse lance un
 match impeccable, c'est ta meil-
 leure, mais au bâton, ça va pas bien
 [alors] quand elle retourne au mon-
 ticule elle est quasiment en larmes.
 « eille eille, c'est pas grave là il faut
 retourner dans le champ ». Fait que
 c'est beaucoup d'être aux aguets,
 c'est beaucoup de voir un peu les
 réactions, puis d'intervenir
 rapidement, ne pas laisser rien
 traîner. (Homme, baseball, entraî-
 neur)*

Plusieurs intervenant·es notent que les filles manquent souvent de confiance en elles. Par exemple, un participant a observé que « les filles avec qui j'ai joué ou que j'ai coaché, la plupart manquaient de confiance en elles. Fait que ça se répercutait sur leur niveau de jeu parce que la moindre erreur faisait qu'elles perdaient leurs moyens en fait » (Homme, joueur et coach, ultimate). Or, le sentiment de compétence et le plaisir de la compétition, qui viennent de pair avec la confiance en soi en contexte sportif, ne sont pas des compétences innées. Ils sont la résultante d'expériences positives et de renforcement des compétences. Un entraîneur de baseball indique d'ailleurs que lorsqu'elles arrivent sur le terrain, les filles ont souvent moins d'expérience en compétition que les garçons du même âge, ce qui vient jouer sur leur confiance. Il n'est pas le seul à constater cette différence.

C'est très social, très culturel, la façon dont on pousse le sport chez les enfants, chez les adolescents, que ce soit des gars ou des filles. Puis, je pense que c'est deux approches différentes. Ce qui fait qu'en grandissant, je pense que c'est plus facile de retrouver cet espèce d'esprit de compétition chez les garçons. Puis, justement, peut-être un besoin de pousser pour plus d'estime de soi ou de confiance en soi du côté des filles. (Homme, entraîneur et joueur, ultimate)

Ce faisant, les entraîneur·es et intervenant·es qui gravitent autour des jeunes sportives ont un rôle important à jouer. Il faut « travailler la confiance chez les filles. [...] les filles, c'est leur donner confiance, leur faire comprendre à [elles] qu'elles sont vraiment importantes, puis même dans un cas où elles seraient moins habiles, mais lui dire, lui parler, l'amener à réfléchir, à lui faire comprendre qu'elle a des qualités » (Homme, entraîneur, baseball)

Pour parvenir à le faire, il faut savoir communiquer avec ses athlètes et adopter une approche qui va aider les sportives à progresser. Une entraîneure et joueuse d'ultimate indique qu'avec les filles

Il faut faire hyper attention. [...] Je trouve que les filles ont plus tendance à déjà se remettre en question, déjà pas être sûre de pouvoir être là. Fait que je prends vraiment des pincettes, pis je dis toujours, "ça c'était super bon, qu'est-ce que t'as fait là. Moi, ce que j'ai trouvé aidant, c'est aussi si tu lèves ta main". C'est tout le temps super avec des gants blancs. Je trouve qu'un gars, je peux juste lui dire, "hey, met ta main plus haute, tu vas avoir plus de succès". On dirait que c'est comme, ce n'est pas la même approche. (femme, entraîneure et joueuse, ultimate)

Une autre entraîneuse et joueuse en parasport note la même chose, soit le besoin d'ajuster la communication pour à la fois apporter des améliorations au jeu des filles et éviter de les déstabiliser. Toutefois, on aurait tort de croire que des pratiques de communication moins directes empêchent les filles d'expérimenter et d'appliquer des plans de match complexes. Au contraire, les coachs notent que les filles sont généralement avides d'explications pour comprendre la mécanique du corps et du mouvement, en plus d'aimer se faire expliquer les motivations derrière les exercices prescrits par l'entraîneur.e. Disciplinées, elles tendent à adopter une approche tactique et technique du sport. Ainsi, ce qui paraît un frein, soit le besoin d'adapter ses méthodes de communication aux filles, a le potentiel de devenir un levier pour améliorer les performances individuelles et collectives si on l'utilise à bon escient. De plus, des entraîneurs masculins ont remarqué que leurs méthodes de coaching ont changé lorsqu'ils ont été amenés à entraîner des filles et des femmes. Par exemple, un participant nous a expliqué que lorsqu'il a commencé à coacher en ultimate, il n'avait comme seul modèle que des hommes, puisque pendant son parcours d'athlète, il n'avait eu que des entraîneurs masculins. Or, il a rapidement compris que lever le ton, être très directif n'était pas une approche appropriée pour garder les filles accrochées et créer un climat de confiance sain dans l'équipe. Il a donc apporté des ajustements à ses méthodes et aujourd'hui, ce qu'il a appris dans le

féminin lui est utile dans le mixte et le non-mixte masculin. Un autre entraîneur, cette fois au baseball, est arrivé dans le féminin par hasard, après plusieurs années d'implication dans le baseball masculin. Il explique qu'au départ, il a dû s'ajuster. Selon lui, « au niveau de coacher la game, c'est pareil. Au début, j'étais plutôt malhabile [...] dans ma façon des fois [de m]'exprimer, puis les filles sont moins gênées et ont moins de filtre à 15-16 ans. Je l'ai rapidement appris. Eux autres c'est comme non, non, y'a pas de différences, on veut être coaché pareil comme des gars. ». La grande différence repose sur l'aspect com-



municationnel. Les filles « [ça] te force à communiquer davantage, elles n'acceptent pas de faire pour faire, c'est ok, on va le faire, mais ça sert à quoi puis ça nous donne quoi au bout et c'est quoi les résultats ?

Fait qu'il faut que tu expliques un peu plus. Les garçons ont tendance à dire "bah le coach l'a dit, on le fait bang bang". Les filles, c'est pas qu'elles contestent, mais c'est comme ok, mais ça va servir à quoi ? Ça va me donner quoi ? Quand elles voient le résultat après, bien c'est parfait ». Cet aspect, il n'hésite pas à le mettre en valeur lorsqu'il forme de futur-es entraîneur-es ou qu'il donne des formations aux entraîneur-es actuel·les. « J'ai souvent dit dans des cliniques, j'ai dit, vous seriez de meilleurs coachs si vous alliez coacher les filles un an ou deux ». Apprendre à communiquer, éviter les automatismes à l'entraînement, et utiliser ses connaissances pour souder l'équipe, voilà des expériences apprises en non-mixité du côté féminin, mais qui sont tout aussi pertinentes dans un contexte non-mixte masculin et mixte.

La communication n'est pas le seul aspect où les besoins des filles peuvent à terme avoir un impact positif sur les garçons. Chez nos participant·es, plusieurs ont relevé que les sportives recherchent, par le biais de leur participation, une activité sociale.

Il faut que je permette du social beaucoup plus, des moments où est-ce que quand on est rassemblée·es, donc en début de séance avant de se mettre à la tâche, tandis que les garçons ils arrivent « ok on commence tu? » Alors que les filles prendraient cinq, dix minutes pour jaser, jaser dans l'activation, dans le warm up faut que je permette beaucoup plus le jasage. (Homme, entraîneur, base-ball)

Elle [ma fille] le sport, c'est 70 % du social, 30 % de sport, là. Mais le fait qu'elle fait tout ça et c'est bon pour sa santé physique, c'est bon pour sa santé mentale, c'est bon pour tout (Femme, athlète et parent d'athlète, ultimate)

En effet, les relations interpersonnelles qui se développent au sein de l'équipe – y compris dans les équipes d'entraînement de sports individuels – sont très importantes à la fois pour le sentiment d'appartenance et pour affronter les épreuves. Une mère d'athlètes – un garçon et une fille – en natation relève comment les amitiés nouées par ses enfants avec leurs coéquipiers et coéquipières participent à leur attachement au sport. De plus, lors des compétitions, même si l'athlète est seul·e dans son corridor de nage, toustes sont dans les estrades pour les encouragements. Ce discours n'est pas isolé. Nous avons plusieurs participant·es qui nous ont parlé du rôle de l'amitié dans leur pratique : l'amitié qui amène au sport et qui garde dans le sport. Si les filles peuvent ressentir plus fortement ce besoin d'apparte-

nance et de sociabilité, il n'est pas dommageable pour les garçons d'avoir un cinq minutes de social pendant l'échauffement. De plus, ils bénéficient à terme eux aussi d'un environnement plus sain où l'esprit d'équipe est omniprésent.

Alors que les filles et les femmes sont présentées comme plus anxieuses et perfectionnistes, comme manquant de confiance en elles et comme ayant des besoins communicationnels différents, les garçons et les hommes, à contrario, apparaissent à nos participant-es comme plus compétitifs, voire agressifs, ne manquant pas de confiance en soi, mais parfois de discipline.

Une entraîneure en natation nous explique que « [l]es garçons, là, ça s'en va d'un côté et de l'autre, c'est agressif, c'est... Il y a des difficultés comportementales différentes [de celles des filles] ». L'agressivité des garçons est un thème récurrent chez les participant-es. Un joueur et entraîneur en ultimate indique que parfois, les gars « explosent » lorsqu'ils jugent que leur temps de jeu n'est pas à la hauteur de leurs attentes, ce qui dénotent une forme de manque d'introspection selon le participant. « Les gars ont tellement un ego que leur confiance en soi est souvent inconsciemment trop développée. C'est à dire qu'ils ont moins d'introspection, mais par contre, ils n'ont pas peur ». Le même participant ajoute qu'il lui est « arrivé de jouer dans des équipes de gars où je me disais il me semble que là faire du mixte avec ces gars-là, ça leur ferait du bien » pour

apprendre à gérer leur égo et à développer une forme d'introspection. Alors que le « sentiment de compétence » pour reprendre l'expression d'un entraîneur de natation, est très important à développer, il importe de ne pas tomber dans le piège de l'excès de confiance.

Ce piège mène aussi certains garçons à négliger l'esprit d'équipe au profit d'une approche individualiste du sport. Lorsque le match ne se passe pas comme prévu, entre filles, « on ne va pas faire de commentaires au coach [...] on va essayer de trouver ensemble quand et qu'est-ce qu'on peut faire pour que ça marche. On va faire des jeux ensemble versus [les gars] quand ça ne marche pas, qu'il y en a comme un ou deux qui vont juste garder le ballon et toute l'attaque, puis là juste lancer [...] Des fois, ils sont un peu plus selfish je dirais. (femme, joueuse, waterpolo). Le caractère individualiste des garçons est souligné par un entraîneur de baseball. « Je veux dire que la mentalité des garçons, c'est la différence. Les garçons mettent plus d'accent sur leur performance personnelle, comme ma moyenne au bâton, je me suis rendu au troisième, puis tout ». Ce faisant, un échec personnel peut être difficile à accepter en sport individuel, ou les erreurs des coéquipiers et coéquipières en sport collectif. Une jeune joueuse d'ultimate témoigne : « Il y en a qui ont tellement confiance en eux, qu'ils vont accuser d'autres personnes [pour des erreurs qu'ils ont commises] ». Ce faisant, les esprits sont susceptibles de s'échauffer et le ton de monter. « Entre gars, finale-

ment, [...] tu vas finir par pouvoir te parler plus raide je crois. Puis avec les jeunes, ce n'est pas quelque chose que moi j'apprécie beaucoup comme joueur. Donc, en tant que coach, je ne vais pas dans cette zone-là, mais cette zone-là va arriver plus s'il y a des gars que si c'est en mixte. (Homme, joueur et entraîneur, ultimate).

On le voit, la socialisation genrée génère des attentes, des besoins et des comportements différenciés selon le sexe. Toutefois, il apparaît que ces lignes de fracture sont poreuses. Les garçons ne sont pas homogènes

entre eux, pas plus que les filles. De la même façon, même si des besoins sont associés aux filles, les expériences des participant·es montrent que les garçons sont susceptibles de bénéficier eux aussi de pratiques mises en place pour répondre de prime abord aux besoins de filles.

Mais que se passe-t-il concrètement sur le terrain lorsque la mixité est présente? C'est ce que nous allons explorer dans la prochaine section sur la base des témoignages des personnes participantes.

La mixité en action

L'analyse révèle que la manière dont la mixité est vécue ou appréhendée varie considérablement d'un groupe de disciplines à l'autre. Afin de rendre compte de ces spécificités, nous allons présenter les résultats de cette section en nous attardant aux expériences des participant·es et aux effets globaux de la mixité sur la pratique sportive en regroupant les sports selon qu'ils se pratiquent en équipe, en solo ou qu'ils soient des sports traditionnellement féminins. Fait à noter, certains défis liés à la mixité transcendent toutes les disciplines. C'est particulièrement le cas des stéréotypes de genre qui

viennent émailler les parcours des athlètes féminines et des athlètes masculins dans les disciplines traditionnellement féminines. On aurait toutefois tort de croire que la mixité n'est qu'obstacles à abattre. Comme nous le verrons dans les pages suivantes, mixité peut aussi rimer avec dépassement de soi, amitié et apprentissage de la vie.



Les sports d'équipe

Les sports d'équipe exigent des rapports à la fois sur le jeu et en dehors du jeu, de même qu'une cohésion entre les athlètes pour parvenir à atteindre la victoire. Ils impliquent fréquemment des contacts physiques ou du moins, un potentiel de contacts physiques. Par exemple, il n'y a techniquement pas de contact en ultimate, mais lorsque deux adversaires bataillent pour attraper le disque, il y a risque de collision.

De manière claire, les participantes et plusieurs participants ont mentionné que l'un des plus gros obstacles que les femmes rencontrent dans un contexte de mixité est le fait d'être laissées de côté sur le jeu, de ne pas se voir impliquer à 100% dans l'action. Concrètement, cela signifie de ne pas recevoir de passes (ultimate, waterpolo, basketball en fauteuil roulant), de sauter des tours en défensive (baseball), de ne pas pouvoir expérimenter certaines positions plus névralgiques sur le jeu (p.ex., handler au ultimate), etc. Des participantes observent que l'âge des participant-es et le niveau de compétition influence grandement la qualité des expériences en mixité. « C'est que les gars sont très très très compétitifs à un certain âge, surtout adolescents, ils nous [les femmes] laissent moins de place ». (Femme, joueuse, parasport).

Une joueuse de ultimate raconte :

[Q]uand j'étais jeune et que je jouais et que j'étais toute seule et que [le gars] me faisait pas la passe, moi si je le connaissais bien le gars, si c'était un gars dans mon cercle proche d'amis, il pouvait manger un char de merde. Je pouvais lui dire « Heille!! Tu sais, c'est pas correct de faire ça » [et il répondait] « la prochaine fois, je vais te la faire ». Mais c'était comme « Ouais, ouais, t'étais pas si libre que ça! » Il y a toujours une bonne excuse. Tu sais, ça dépend toujours du niveau de compétitivité et de l'âge des jeunes aussi des gens. Mais il y avait déjà, les gars, plus les gars sont compétitifs, moins ils vont faire de passe aux filles. Ça c'est clair, net et précis. Je l'ai observé dans ma jeunesse plus le gars-là, c'est victoire à tout prix, moins il va faire de passes aux filles. (Femme, joueuse, ultimate)

Une autre athlète d'ultimate explique :

Les gars y s'en rendent pas compte. Je pense qu'ils sont biaisés, ils ont leurs oeillères, ça c'est la façon polie de le dire [...], mais non, mais je trouve que des fois ils sont juste cons. Puis je pense qu'il y en a sciemment qui font ça « hey ça va aller un point vite, je vais faire la passe au gars, puis on va repartir tout de suite », mais ça marche moins souvent. Je pense qu'il y en a qui ne le savent pas puis qu'ils le font. Je pense qu'il y en a qui sont juste un peu nonos puis qui se laissent emporter par la peur de jouer vite puis faire un gros jeu, mais il en a qui s'excusent après là. Après, le dernier match y'en a plein qui sont venus me voir puis dire « hey on s'excuse effectivement, je n'avais pas remarqué » ou peu importe. C'est pour ça que je joue avec eux parce qu'ils sont quand même ouverts d'esprit, mais ça [arrive] quand même. (Femme, joueuse, ultimate)

Cette participante déplore d'ailleurs l'incapacité de plusieurs à se mettre dans la peau de leurs coéquipières et de comprendre que laisser les femmes de côté n'est tout simplement pas admissible, en plus de globalement nuire au succès de l'équipe. Trop souvent, les femmes vont devoir prouver leur valeur avant d'être pleinement impliquées dans le jeu par leurs coéquipiers. « C'est que souvent il faut travailler plus pour que les filles soient bien incluses dans le jeu que l'inverse » (Homme, joueur et entraîneur, ultimate). Des joueuses d'ultimate et de waterpolo nous ont

parlé du traitement différencié que les filles et les femmes reçoivent par rapport aux garçons et aux hommes qui se joignent à une nouvelle équipe. Elles doivent prouver leur valeur avant d'être pleinement intégrées dans toutes les phases du jeu. Une participante en cheerleading qui a pratiqué le hockey pendant longtemps nous a raconté que pendant ses études liées à la préparation physique, elle a fait ses stages dans une équipe de hockey masculine. À son arrivée, les joueurs la traitaient véritablement comme une outsider, se montrant peu réceptifs à ses conseils et à sa présence jusqu'au moment où, avec l'aide de quelques complices, elle a revêtu son équipement de hockey et s'est rendue sur la patinoire prendre quelques lancers sur le gardien. Or, avec son casque et ses cheveux cachés à l'intérieur, impossible de loin de savoir qu'il s'agissait d'elle. En arrivant sur la patinoire, les joueurs ont été impressionnés par cette nouvelle recrue au tir du poignet foudroyant et ont demandé à leur entraîneur qui était le « p'tit nouveau ». C'est à ce moment que la participante s'est approchée d'eux et qu'ils ont pu reconnaître la stagiaire. C'est seulement à partir de ce moment qu'elle a pu obtenir leur respect. Quand elle a démontré qu'elle était une bonne athlète, et ce même si son rôle en était un à l'extérieur de la patinoire.

Plusieurs nous ont dit que comme elles jouent depuis longtemps et ont de l'expérience, ce que nous appellerons leur « période de probation » n'a pas été trop longue. Mais elles ont observé que pour celles qui commencent, qui ont moins de facilité ou tout simplement qui n'ont pas de liens forts avec les autres membres de l'équipe, le processus d'intégration est plus difficile. Une joueuse d'expérience nous a confié ne pas avoir apprécié son expérience en mixité lorsqu'elle était plus jeune; elle se sentait laissée de côté et n'avait aucune envie de devoir prouver sa valeur. Elle a donc préféré se diriger vers une pratique compétitive non-mixte.

Cette situation est susceptible de décourager des filles et des femmes. Si la participante évoquée ci-haut a trouvé sa niche dans le non-mixte, d'autres peuvent simplement décider que le sport n'est pas pour elles ou encore ne pas avoir accès à une équipe genrée.

Fait à noter, ce ne sont pas uniquement des coéquipiers qui perpétuent des pratiques discriminatoires envers les filles et les femmes. Il y a aussi des moments où ce sont les entraîneurs eux-mêmes qui sont au cœur du problème. Un entraîneur de baseball a mentionné avoir vu des coachs masculins dans des équipes mixtes laisser les filles sur le banc selon le présupposé qu'elles sont moins bonnes. Un autre raconte que lors d'un tournoi mixte, alors que son équipe féminine affrontait une

équipe masculine, les jeunes garçons n'ont pas hésité à se moquer ouvertement des filles, sans que l'entraîneur n'agisse pour rectifier ces comportements sexistes et antisportifs. Au moment de la poignée de main de fin de match, le participant a souligné à son confrère que l'attitude de ses joueurs était inappropriée, ce qui n'a pas ébranlé ce dernier, selon qui il ne s'agissait que de blagues et qu'enfin, « les garçons sont comme ça ». En ultimate, un entraîneur nous a confié qu'il avait déjà dû travailler avec un collègue qui

[...] vomit quand il voit des filles jouer. En disant « crisse que c'est poche des filles! Criss que le frisbee... » excuse mon langage, mais c'est les mots qu'il utilise... « Criss que c'est poche des filles! Criss que le frisbee est tout le temps à terre! » Fait que t'sais, même des coachs d'expérience de haut niveau, malgré le fait que on en échappe des frisbees au masculin, et beaucoup, là, c'est « ah, c'est pas pareil, les filles, c'est plus poches encore ». Fait que t'sais, déjà là, ça te prend un coach qui est ouvert sur le fait que tu coaches des athlètes, t'sais, pis filles, garçons, ils vont tous faire des erreurs, pis les filles n'en feront pas plus. C'est différent. Le système de jeu, il est différent. Fait que déjà là, c'est, enlève tes propres barrières comme entraîneur, et enlève-toi comme idée que les filles sont plus poches que les gars. Déjà là, ça va aider. Parce que si t'as l'entraîneur qui pense que les gars sont meilleurs, bien les filles n'en profiteront pas. (homme, entraîneur, ultimate)

Ce témoignage est extrêmement important, car il explicite une grande partie du problème, qu'il vienne des entraîneurs ou des joueurs : cette idée reçue selon laquelle les filles et les femmes sont moins bonnes en sport que les garçons et les hommes. Or, quand les personnes en position de pouvoir comme les coachs adhèrent à ces stéréotypes de genre, et que l'on se retrouve dans un contexte de mixité, il est peu probable que l'expérience des filles soit mémorable. Les entraîneurs sont moins susceptibles de réagir à des épisodes de sexisme, et encore moins de le prévenir en amont, s'ils partagent la même façon de penser. Ces stéréotypes peuvent mener les garçons et les hommes qui y adhèrent à craindre de se faire « battre » par des filles, c'est-à-dire que leur propre capacité physique serait remise en doute s'ils rencontraient une ou des femmes dont les capacités sont plus grandes que les leurs. Un entraîneur d'une équipe de baseball féminine raconte que lors de matchs contre des équipes masculines : « Tu sais, des fois les poignées de main à la fin de la partie étaient plutôt froides, je veux dire, quand tu bats une équipe de gars après quatre manches et demi, mercy rule, on arrête la game, c'est un peu difficile, c'est un peu tough pour l'orgueil des boys ». D'ailleurs, des coachs et des parents « encouragent » leurs garçons en leur disant « tu ne vas quand même pas perdre contre des filles ». Une joueuse de waterpolo raconte qu'après sa carrière professionnelle, elle a intégré une ligue mixte avec une amie au parcours similaire :

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

Ce que nous voyons ici, ce sont des réactions violentes envers les femmes lorsque ces dernières surpassent des attentes teintées de préjugés et qui, à terme, nuisent à la pratique sportive des femmes.

La mixité peut toutefois être très positive dans le parcours des athlètes qui évoluent dans un sport d'équipe. Elle permet entre autres d'approfondir des compétences parfois moins mises de l'avant en genré.

Je ne suis pas mécontente d'avoir eu à m'entraîner avec les gars. Parce que je pense que ça m'a apporté beaucoup de complémentarité dans mes compétences en tant que joueuse. [...] Je pense que dans mon sport, ce n'est pas tous les sports qui sont comme ça. Mais dans le waterpolo, il y a vraiment un avantage à avoir de la mixité. Parce que justement, la manière, peu importe un coach masculin ou féminin, tes joueurs, à un certain âge, dans leur pic de développement, les gars vont être plus axés sur la performance physique, la violence, l'agressivité. La force brute. Les filles vont être vraiment plus tacticiennes. Donc, c'est vraiment un beau mélange, les avoir ensemble. Pour moi, c'est essentiel d'avoir un sport qui permette, au moins une fois par semaine, cet échange-là. (Femme, joueuse, waterpolo)

Bien tu sais, je pense que, qu'importe que ce soit en situation de handicap ou non, je pense que la mixité est bonne pour pouvoir permettre de développer différentes habiletés au travers de ton parcours d'athlète. Autant jouer au basket contre un gars qui va être plus rough, parce que tu sais il est plus solide que moi, moi je vais rentrer dedans je vais revoler. Lui, il va me rentrer dedans, mais c'est moi qui vais revoler. Mais je vais apprendre à me cadrer pour pouvoir m'installer comme il faut pour recevoir l'impact. C'est que ça permet de développer différentes habiletés que si t'es pas confronté à ça dans des situations [...] d'entraînement, mais quand ça va t'arriver sur le terrain tu ne sauras pas comment réagir. Ton réflexe ne sera pas là, t'auras pas développé des habiletés, des réflexes, des aptitudes pour pouvoir compenser pour ce manque de connaissance. (Femme, joueuse et entraîneure, parasport)

En combinant les forces et les faiblesses des athlètes, hommes et femmes,



On est capable de venir chercher le meilleur des deux structures de jeu, le meilleur des aptitudes de chacun et de chacune pour arriver à avoir une équipe qui n'a pas beaucoup de failles ultimement et être en mesure de bien performer. Cette complémentarité est vraiment intéressante. Si en tant qu'entraîneur, tu es capable de trouver justement forces et faiblesses de l'un de l'autre et de venir matcher ça ensemble, et de faire ressortir que les forces, c'est un groupe de joueurs qui est vraiment très fort collectivement et bien évidemment individuellement aussi. (Homme, joueur et entraîneur, ultimate)

Selon des participant·es, non seulement la mixité permet d'expérimenter toutes les facettes du sport et de développer de nouvelles aptitudes, mais elle a aussi un effet bénéfique sur la confiance en elle des filles et les excès de confiance des garçons :

[Q]uand les filles jouent avec les gars, ça leur apporte une confiance en les voyant jouer, en les voyant faire « bien moi aussi je suis capable, je suis bien entourée, let's go ! ». [...] Je m'en suis vraiment rendu compte, nos filles étaient dominantes, mais il leur manquait de la confiance en elles. Mais le fait de jouer avec des gars bien expérimentés et en confiance, ça leur apportait ce manque-là de confiance en elles. Puis à l'inverse, les gars, le fait de jouer mixtes avec les filles ça leur apportait une certaine zénitude, ça les calmait sur leur égo. (Homme, joueur et entraîneur, ultimate)

Une jeune joueuse d'ultimate nous explique qu'elle aime tester ses limites avec ses coéquipiers. Plusieurs nous ont parlé de l'importance de l'esprit d'équipe, qui serait plus fort en mixité qu'en genré.

Pour terminer cette section sur le sport d'équipe, nous tenons à parler d'une spécificité propre au ultimate, mais qui aurait le potentiel d'essaimer dans d'autres sports d'équipe si la même philosophie était appliquée. En effet, l'ultimate possède un volet mixte très développé, particulièrement en quatre contre quatre, où les équipes sont obligées d'avoir en tout temps deux hommes et deux femmes sur le jeu. Lors des entretiens avec les athlètes et les coachs de cette discipline, pratiquement toutes nous ont dit que pour gagner, il faut utiliser tous les joueurs et surtout toutes les joueuses. « On gagne par les filles », pour paraphraser les participant·es. Lorsque nous nous sommes rendu·es sur le lieu d'une compétition en 4 contre 4 pour observer les interactions entre les athlètes, nous avons remarqué que plus qu'une philosophie, il s'agissait d'une manière de jouer à laquelle les équipes sont attentives. Dans les estrades, les joueurs et joueuses qui attendaient leur tour mentionnaient entre elles le nom d'une équipe qui ne « joue pas avec leurs filles ». A contrario, les bonnes équipes étaient le plus souvent celles qui impliquaient tout le monde sur le jeu. D'ailleurs, comme le soulevait une majorité de participant·es en ultimate, on ne peut penser atteindre un haut calibre de jeu en n'impliquant que 50% de son équipe. Les partici-

pantes nous ont en particulier parlé de l'importance d'avoir un ratio obligatoire de femmes en mixité, idéalement une proportion de l'ordre justement du 50% pour assurer une participation pleine et entière de toutes. Certains participants étaient moins chauds à l'idée, trouvant difficile de dénicher suffisamment de femmes pour jouer dans leurs équipes et craignant de voir des équipes disqualifiées faute de remplir les critères genrés. Certains croient que l'ancien ratio d'une femme sur le jeu en tout temps en quatre contre quatre

devrait revenir. L'analyse présentée ici va plutôt dans le sens du maintien du ratio actuel de 50/50, ce dernier répondant au souhait des participantes et permettant d'assurer un meilleur temps de jeu aux femmes, particulièrement dans des contextes où des coéquipiers pourraient être moins réceptifs à la présence des femmes.

Les sports individuels

Le ski de fond, la natation et le boccia¹¹ sont les trois disciplines étudiées qui appartiennent à cette catégorie. Bien qu'il existe des compétitions en équipes – comme le relais 4x100m en natation – la majorité des compétitions se déroulent en solo, ce qui n'est pas le cas des entraînements. Il y a donc des liens qui se tissent entre les athlètes d'un club qui se côtoient sur une base régulière, voyagent ensemble, s'encouragent les uns les autres, etc. Dans le cadre de notre étude, il a été plus difficile de mobiliser cette population d'athlètes et nous croyons qu'il serait

pertinent de pousser plus loin les recherches sur la mixité en sport individuel en incluant d'autres disciplines. Malgré tout, les entretiens que nous avons menés, de même que l'observation d'une compétition de boccia, nous ont permis de faire ressortir quelques points.

¹¹ « Le boccia est un sport mixte qui demande contrôle et précision similaire au curling ou à la pétanque. Un match comporte quatre ou six manches. Les joueurs envoient des balles vers la balle cible, aussi appelée « cochonnet ». Chaque équipe a six balles (rouges ou bleues) par manche avec lesquelles elle essaie de marquer des points. L'équipe dont les balles se rapprochent le plus du cochonnet une fois toutes les balles jouées marque. En cas d'égalité à l'issue de la dernière manche, une manche décisive est jouée. Le boccia peut se jouer en individuel, en double ou par équipe ». Tiré de <https://bocciacanada.ca/fr/boccia/>



La première est l'importance du sentiment d'équipe, pour ne pas dire de famille, qui se crée entre les membres d'un club. Une participante, mère d'une fille et d'un garçon qui s'adonnent à la natation, a remarqué que le fait que tout le monde s'entraîne ensemble, sans séparation entre les garçons et les filles, crée une synergie entre les athlètes qui vont aller s'encourager les uns les autres dans les estrades. Des amitiés se forment entre les garçons et les filles sans le filtre de l'hétérosexualité obligatoire. Deux entraîneurs de ski de fond relaient une vision similaire, c'est-à-dire que le club ne contient pas un groupe de filles et un groupe de garçons, mais plutôt qu'il forme un tout. Des participant·es qui ont vécu la mixité et la non-mixité en entraînement notent que le sentiment d'équipe est moins fort dans les

milieux non-mixtes. Il n'y a plus une grande équipe, mais deux plus petites équipes.

Les gars, ils n'encouragent pas les filles [dans le club non-mixte], puis les filles n'encouragent pas les gars tandis que dans les autres clubs, ils sont « on cheer pour notre équipe là », vraiment fort, fort, fort. Fait qu'il y a peut-être cette notion-là de faire partie de la même équipe. Tu sais, les gars y vont encourager, là, leur gang de boys bien fort, pis les filles, c'est peut-être le bémol que je vois. (femme, parent, natation)

Nous avons remarqué qu'en natation il y a des visions très tranchées quant à la mixité en entraînement. D'un côté, il y a des participant-es qui jugent que la mixité nuit aux filles, car elle ne permet pas une approche sexo-spécifique de l'entraînement et fait perdre du temps aux nageuses. La présence des garçons serait aussi une distraction, ceci dans une logique hétéronormative où il y aurait systématiquement des tensions sexuelles entre les nageurs et les nageuses à l'adolescence. De l'autre côté, des expériences en non-mixité ont été des échecs flagrants, les garçons étant nombreux à quitter le club par manque de motivation.

Or, nous voyons émerger une troisième voie si on peut le dire ainsi, qui consiste à offrir des entraînements mixtes tout en s'assurant de conserver des moments en non-mixité.

Dans le fond, le programme des filles et le programme des garçons n'est pas le même. Tu sais, il y a tout un côté physiologique que le coach doit connaître sur comment entraîner une fille et comment entraîner un garçon parce que c'est deux bébittes¹² complètement différentes. Il y a des moments où est-ce que les gars sont ensemble. Il y a des moments où est-ce que les filles sont ensemble dépendamment de la série de développement que je choisis d'exécuter. Des fois, ils sont complètement séparés ou complètement ensemble. Donc ça dépend, c'est vraiment d'y aller en fonction des besoins. (Entraîneur, homme, natation)

Cette approche permet à la fois de conserver un bon esprit d'équipe et d'adopter une approche sexo-spécifique de l'entraînement quand cela est nécessaire. Une entraîneure de longue date en natation préconise aussi cette approche, particulièrement à partir du début de l'adolescence :

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

Avoir un entraînement majoritairement mixte avec des moments de non-mixité est aussi une avenue privilégiée chez les participants en ski de fond. Cette non-mixité est particulièrement privilégiée dans des moments de debriefing, lorsque les athlètes ont besoin de parler de leurs sentiments par rapport à une compétition, de leur résultat, de leurs frustrations, etc. Séparer garçons et filles peut permettre de plus facilement libérer la parole, autant chez les filles que chez les garçons.

¹² Cette expression québécoise désigne des insectes en langage familier; c'est une façon imagée de dire que les garçons et les filles sont un peu comme deux espèces différentes.

Enfin, et nous y reviendrons en détail plus loin, s'entraîner et compétitionner avec des gens de son niveau et qui partagent une vision semblable du sport est au cœur d'une pratique positive. Par exemple, une entraîneuse de natation donne l'exemple des groupes de jeunes en natation. Certains jeunes vont mieux se développer si l'aspect ludique est omniprésent alors que d'autres sont très techniques. Quand il est possible de séparer les groupes selon cette ligne de fracture, plutôt que simplement le sexe, l'entraînement devient plus agréable et productif pour tout le monde.

En boccia, une discipline mixte, les divisions sont pensées en fonction des capacités motrices des athlètes et non du sexe, ce qui participe à créer une compétition significative pour toutes. En observant une compétition, nous avons pu voir que les stratégies déployées par les athlètes différaient selon leurs capacités spécifiques. Mais comme les parties sont disputées entre adversaires présentant des profils similaires, le jeu est serré et excitant. Comme on peut le voir, la binarité genrée n'est pas systématiquement le meilleur système de division pour nous assurer une compétition significative, ce qui est l'une des finalités du sport.

Les sports majoritairement féminins

La natation artistique et le cheerleading sont les deux sports étudiés qui entrent dans cette catégorie. L'analyse révèle qu'un frein important à la participation des garçons dans ces sports provient de stéréotypes homophobes à l'endroit des participants masculins, une homophobie teintée de sexisme qui tend à affirmer que les sports traditionnellement féminins sont perçus comme moins exigeants, donc des sports « subalternes ».

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

L'homophobie provient à la fois de l'extérieur du milieu sportif et parfois, malheureusement, de l'intérieur. Sur le plan extérieur, ces discours apparaissent souvent à partir de l'adolescence, qui marque un désengagement de la part des garçons, surtout en natation artistique. Étant l'objet de quolibets de la part d'autres adolescents, les garçons vont préférer se retirer. Attention ici, le problème n'est pas que les jeunes soient ou non homosexuels, mais bien qu'on associe leur pratique sportive à une orientation sexuelle mobilisée comme outil de discrimination. Les participant·es remarquent toutefois que ce phénomène est moins courant à partir du moment où il y a plus d'un garçon dans le club. D'autres ont mentionné que la présence d'hommes en natation artistique à l'échelle internationale permettra peut-être d'amoindrir les préjugés. Le témoignage d'une entraîneure de cheerleading est éloquent quant à la prévalence de l'homophobie en milieu sportif, et de comment cette discrimination s'articule en contexte de sport traditionnellement féminin. Dans ce cadre précis qui se déroule en milieu scolaire, des joueurs de la concentration football vont parfois se joindre à la concentration cheerleading une fois la saison terminée. Un jeune homme qui participe aux deux concentrations a fait son coming out homosexuel à ses coéquipiers de football et à son équipe de cheer. Or,

[...] parce que selon les gars de football, comme il a l'air plus viril, grosse barbe, grosse carrure, bien il se fait moins passer de commentaire que celui qui fait de cheer, qui n'est pas homosexuel, il n'est pas efféminé mais eux-autres [les joueurs de football], ils passent des commentaires [...] Dans l'équipe [de football] tu le respectes pis tu l'apprécies mais celui que tu trouves qu'il prend plus de temps à se coiffer et s'habiller bien que tu penses qu'il a un côté plus efféminé, lui, tu vas comme basher dessus versus l'autre. Ben comme ça n'a pas de sens, ta logique. [dans leur tête] tu fais du cheer, t'es nécessairement genre homosexuel, gai et bisexuel ou whatever [...] cette génération est quand même quelque chose là-dessus. Les gars de football peuvent vraiment passer des commentaires [homophobes] sur ceux qui font du cheer. (Femme, entraîneure, cheer)

Nous avons relevé que plusieurs participant·es, particulièrement en natation artistique, n'osaient pas utiliser le terme homophobie pour parler de ce que vivent les garçons qui évoluent au sein de leur sport. On parle de se « faire écoeurer », de « vivre des affaires pas plaisantes », etc. Lorsque nous avons demandé à ces personnes si elles parlaient d'insultes homophobes, elles ont pour la plupart acquiescé. Cette violence ne vient toutefois pas des filles qui entourent ces garçons minoritaires. Au contraire, l'accueil qui est réservé au garçon est positive. Lors de nos observations en entraînement et en

compétition, nous n'avons pas perçu de différences entre les sexes quant à la cohésion d'équipe. Lorsque nous avons demandé si les entraînements étaient différenciés, on nous a dit qu'il s'agissait avant tout de s'adapter à certaines différences morphologiques, comme le centre de gravité ou la flexibilité. Par contre, des entraîneuses en natation artistique ont souligné qu'elles aimeraient avoir une formation mieux adaptée aux garçons, afin de bien les guider et de maximiser le plaisir en piscine, comme elles le font pour les filles. En cheerleading, les choses sont un peu différentes car il existe deux positions distinctes, base et voltige. La taille, la souplesse et la force physique décident en grande partie de la position de l'athlète. Les voltiges doivent être très souples et légères, alors que les bases sont fortes et stables, puisqu'elles doivent propulser les voltiges dans les airs. La singularité des morphologies prend alors une importance capitale.

Si nous revenons à la question des stéréotypes de genre, nous sentons qu'il y a une certaine tension quant à la manière de traiter les garçons. Ces deux sports sont non seulement reconnus pour leurs prouesses physiques, mais aussi pour leur caractère artistique, leur mise en scène soignée, leurs costumes, leurs chorégraphies qui se jumellent à la musique, etc. D'ailleurs, lors des observations, nous avons pu constater que les équipes, autant en cheer qu'en natation artistique, font preuve de créativité en adoptant tantôt un style grunge en cheerleading ou country en natation artistique. Le maquillage, les paillettes, les cheveux gominés (en natation artistique) font partie du spectacle qu'offrent ces disciplines. Dans la même veine, l'uniformité des corps – et des uniformes – est souvent mise de l'avant dans le sport de haut niveau. Dans des sports jugés sur la synchronicité et la réussite de mouvements collectifs, la diversité peut malheureusement devenir un



obstacle, ce que n'ont pas manqué de déplorer plusieurs participant·es qui espèrent voir des changements dans leur sport, notamment en ce qui a trait aux méthodes de jugement, sans pour autant perdre le caractère spectaculaire de leur discipline. Fait à noter, lors de nos observations qui se sont déroulées lors de compétitions et d'entraînement de niveau amateur, nous avons pu voir une diversité corporelle et d'uniforme plus grande que celle à laquelle les représentations médiatiques nous ont habituées. En effet, des personnes grosses, des personnes à l'identité de genre fluide et des personnes âgées étaient présentes en tant qu'athlète. Malgré tout, ce qui touche à la « performance de genre » au sens butlerien¹³ du terme est souvent difficile à gérer pour les participant·es. En cheerleading, les tensions liées à ce sujet sont moins palpables, mais les personnes rencontrées ne se leurrent pas : leur sport n'est pas exempt de problèmes quant à la mixité. Ainsi, bien les garçons et les filles puissent toustes potentiellement être voltige à partir du moment où leur corps répond aux critères de poids et de souplesse, peu de garçons occupent cette position et encore moins dans le cadre de la haute compétition.

*Mais j'ai l'impression que quand ça va arriver un peu plus [d'avoir des gars voltige], ben ça va éclater. Il y en a qui ne seront peut-être pas contents de tout ça. Ça va... quand on va arriver là, moi, je vais être prête à faire les pas pour être sûre que justement la mixité, ça soit mis de l'avant, puis que les gens comprennent qu'en cheerleading, c'est vraiment les skills qui comptent, pas l'apparence d'une personne [...] Ça prend un peu de tout dans une équipe, pis plus l'équipe est diversifiée, plus c'est le fun pis ça fait en sorte que justement, et oui, on est là pour faire du cheerleading, mais quand on vient aussi soudé comme ça, on apprend des uns des autres.
(Femme, entraîneure, cheerleading)*

On note une forme d'inadéquation entre une position imaginée comme féminine (voltige) et la performance de genre attendue de la part des hommes (être fort). Dans la même veine, lorsque nous avons parlé des uniformes plus souvent associés¹⁴ au cheerleading que sont la jupe et le pantalon, les participant·es nous ont indiqué qu'ils étaient à l'aise de voir des filles préférer porter le pantalon et à l'inverse, des garçons porter la jupe. Toutefois, qu'en serait-il en compétition internationale où les règles vestimentaires sont plus strictes? Difficile à dire à ce stade, mais des répondant·es n'étaient pas certain·es que ces choix vestimentaires qui n'entrent pas dans la norme genrée passeraient comme une lettre à la poste.

¹³ En référence à Judith Butler, et à son essai *Gender Trouble*, paru en 1990.

¹⁴ Nous utilisons l'expression « le plus souvent » puisque lors des observations, nous avons vu des équipes opter pour le port du legging et du short.

Quant au maquillage et aux coiffures, comme pour l'uniforme, il ne semble pas y avoir de problèmes à ce que les athlètes choisissent ce qu'ils préfèrent, sans lien avec leur identité de genre. Une entraîneuse de cheerleading, qui a elle-même pratiqué le cheer, nous a expliqué qu'elle avait au départ beaucoup de préjugés envers la discipline. N'étant pas une fille qui aimait performer une féminité accentuée – elle a toujours eu un côté « tomboy » dit-elle, préférant ne pas porter de maquillage et se sentant bien à l'aise avec une queue de cheval en guise de coiffure – elle ne voyait pas comment elle pourrait s'épanouir dans un sport comme le cheerleading. Or, lorsqu'elle a essayé, elle s'est aperçue qu'elle pouvait rester elle-même. Et elle prône, comme d'autres personnes rencontrées, la même ouverture autant pour les femmes que pour les hommes.

En natation artistique, les tensions liées au traitement des garçons s'expriment différemment. Il y a un désir réel d'amener plus de garçons dans la discipline, cela ne fait aucun doute. S'il existe certaines résistances de la part de parents qui ne souhaitent pas que leurs filles soient en contact avec des garçons en maillot de bain ou encore de la part de femmes qui craignent de se faire « voler » leur sport, ces discours restent minoritaires et expriment davantage un ressentiment à l'endroit d'un système sportif qui laisse peu de place aux filles en général qu'une réelle crainte de voir des

garçons prendre la place des filles en natation artistique.

Pour amener plus de garçons dans la piscine et que l'expérience soit positive, on mise sur la distanciation avec ce qui est associé au féminin pour amener une approche plus « neutre » sur le plan du genre.

Au niveau chorégraphique, je faisais des efforts [quand j'avais un garçon dans l'équipe] pour prendre une musique qui était plus non genrée, qui était moins identifiée à un genre ou à l'autre. Et au niveau de mes dessins de maillot de bain, j'essayais de choisir des dessins de maillot de bain qui avaient du nu sur les épaules. Pour que dans l'eau, tout le monde se ressemble. Tu sais, qu'il soit moins étiqueté, qu'il soit moins flashé tout de suite. Fait que c'était moi, c'était ma façon à moi de voir les choses. (Femme, entraîneuse, nage synchronisé)

Un entraîneur et ancien nageur voit aussi cette stratégie comme positive non seulement pour amener plus de garçons vers le sport, mais aussi des filles aux profils variés et des personnes dont l'identité de genre ne s'inscrit pas dans la binarité. Il remarque que parmi les jeunes filles qu'il entraîne, certaines décident de porter les cheveux courts, de ne pas s'épiler, et ainsi de suite, et qu'il faut savoir accepter et valoriser cette diversité. De plus, des

changements au système de pointage appliqués récemment au niveau international visent justement à mettre de l'avant les prouesses athlétiques en mettant moins l'accent sur les aspects esthétiques du sport, ce qui à terme pourrait amener une plus grande diversité dans les équipes.

Comme en Espagne, sur leur équipe espagnole, il y a deux garçons qui sont là. Il y a deux garçons parce que les deux garçons excellent dans la difficulté des mouvements. Ça fait qu'ils vont en avoir de plus en plus [des garçons], c'est sûr et certain, puis comme vous le savez, la masse musculaire est plus importante chez le gars. Donc pour les poussées acrobatiques, avoir des garçons, c'est un avantage en comparé des filles. Tu sais, il y a beaucoup de ces aspects-là qui vont rentrer en ligne de compte dans les équipes, qui vont faire plus de diversité de genre et de, c'est comme je le disais, moins de princesses, plus de tous les genres parce qu'on va avoir besoin de tous les genres dans une équipe parce que les facteurs de difficulté sont trop importants maintenant en compar[aison] de juste l'esthétique. (Homme, entraîneur et athlète, natation artistique)

Une dirigeante de club abonde dans le même sens.

Tu vois, même les fédérations internationales sont à évaluer tout ça. Il y a quelques années déjà, le maquillage a été beaucoup diminué. Puis le maquillage sert maintenant uniquement à amplifier un petit peu les traits parce que les officiels sont loin quand même des athlètes. Ça sert juste à mieux voir le sourire, mieux voir l'expression du visage. C'est là juste pour accentuer les traits du visage [...]
Les paillettes, ça fait bah les costumes de danse... Pour moi, c'est un peu la même chose. Ça fait partie du spectacle. Mais ce qui est de plus en plus mis de l'avant, c'est les aspects sportifs et athlétiques des athlètes. (Femme, dirigeante, natation artistique)

L'idée ici n'est pas d'effacer la composante artistique qui fait partie intégrante du sport, mais bien de donner plus d'espace pour essayer des figures et des formes différentes d'expression. Mais ces changements ne sont pas systématiquement bien reçus. Pour certain·es, la différenciation entre les garçons et les filles doit perdurer, allant jusqu'à voir l'expression de certaines masculinités comme problématiques dans le sport. Ainsi, des garçons qui souhaitent se maquiller comme les autres membres de leurs équipes n'y sont pas toujours autorisés en compétition – ce n'est pas le cas en spectacle. Des personnes voient négativement cette transgression à la performance de genre, craignant

entre autres la réaction des parents, et surtout des pères des garçons.

Il y a eu un garçon dans le sport dont j'ai connaissance dans le passé, qui a quitté maintenant, qui lui aimait se maquiller. Il aimait tout le côté paillette et il voulait des rôles plus féminins. Mais ça n'aidait pas nécessairement à l'aspect promotion de la mixité dans le sport. [...] Puis il faut leur [les pères] vendre l'idée aussi. Puis pour leur vendre l'idée, il faut qu'ils sentent que leurs garçons ne sont pas des filles dans l'eau. (Femme, parent, natation artistique)

Les hommes qui aiment porter du maquillage et exprimer leur identité en utilisant des codes associés à la féminité sont perçus comme des freins à la pratique mixte. « Ça prendrait aussi des modèles de garçons qui sont d'autres orientations [qu'homosexuelle], qui ont d'autres préférences, qui sont plus virils, qui sont plus masculins et qui eux aussi font de la synchro ». Ces discours ne sont pas sans rappeler certains arguments de nature homophobes envers les hommes gais qui seraient trop « féminins » et ainsi nuiraient à la cause LGBTQ+. Il est important de souligner qu'il s'agit d'un discours minoritaire dans la discipline. L'extrait qui suit résume bien l'état d'esprit plus répandu dans le sport.

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

Malgré tout, il est important pour les sports traditionnellement féminins de combattre les stéréotypes genrés et les discours de nature homophobe, afin de rendre le sport agréable peu importe l'expression de genre des athlètes dans et en dehors de la piscine.



Des enjeux transversaux qui touchent tous les sports

Nous avons vu plus haut qu'il existe des spécificités entre les disciplines par équipe, individuelles et traditionnellement féminines. Toutefois, de nombreuses caractéristiques de la mixité en action sont transversales aux huit sports, ou presque.

Un des premiers constats des participant·es provient de l'importance de faire du sport un reflet de la vie de tous les jours. Un entraîneur de ski fond explique qu'en partageant des expériences communes dès un jeune âge, les garçons et les filles apprennent à se connaître comme groupes sociaux et à reconnaître leurs ressemblances comme « citoyen·nes ». Comme le dit une entraîneuse de cheerleading, « Le sport est pour tout le monde, [tout comme] ton milieu de travail plus tard ». Dans la vie, les hommes et les femmes vivent ensemble, travaillent ensemble, vont à l'école ensemble, etc. Le sport est l'un des derniers endroits où la mixité n'est pas un « allant de soi ». En valorisant une forme de mixité ou une autre, on permet aux jeunes d'expérimenter un autre contexte de socialisation mixte.

Nous relevons aussi une prégnance du discours hétéronormatif chez les participant·es, discours qui devient parfois un argument en défaveur de la mixité. Tous les athlètes, à l'exception des garçons dans les sports traditionnellement féminins, sont perçu·es comme hétérosexuel·les jusqu'à preuve du contraire. Cette hétérosexualité normative fait dire à certain·es qu'en séparant les garçons des filles, on s'épargne les « problèmes » liés à la création de couples dans une même équipe. Or, s'il existe bien des couples hétérosexuels qui se forment dans le cadre de la pratique sportive, il y a aussi des couples homosexuels. Une joueuse de waterpolo nous a d'ailleurs expliqué que l'établissement scolaire qu'elle fréquentait a décidé de suspendre son programme féminin entre autres en raison des relations sentimentales compliquées entre les joueuses. La nonmixité n'est pas gage d'absence de relations sentimentales et sexuelles entre les athlètes, mais peu de participant·es abordent cet aspect des choses, à l'exception de l'athlète en waterpolo mentionnée plus haut et des participantes qui proviennent du cheerleading. Ces dernières mentionnent qu'elles expliquent à tous les athlètes les règles qui s'appliquent aux relations intimes, peu importe la configuration de ces relations intimes.

Si on ne peut les empêcher, on demande aux sportifs et sportives de laisser les baisers, attentions et mots doux à la porte du gymnase. Quant à la séparation des chambreur·euses sur la route, on refuse de laisser les couples ensemble, et ce peu importe que ce soit deux garçons, deux filles ou un garçon et une fille. Dans les autres disciplines, la plupart des entraîneur·es qui oeuvrent en mixité vont parler des rapports intimes, et des règles qui s'appliquent – soit le fait de laisser les relations de couple en dehors de la pratique sportive – mais uniquement dans une perspective hétéronormative. Quand le contexte est non-mixte, il n'y aura pas de prise en compte des relations intimes potentielles.

Dernière problématique transversale soulevée par la mixité : les contacts physiques. Ces contacts physiques se divisent en deux catégories : ceux liés au contact dans l'action et ceux liés aux contacts entre membres d'une équipe dans le but de faire des figures (par exemple, les portées), comme c'est le cas en cheerleading et en natation artistique. Dans le premier cas de figure, la question de la sécurité des participantes est au coeur des discussions. Est-il dangereux pour les femmes et les filles de pratiquer des sports de contacts avec des hommes et des garçons? À cette question, souvent clivante dans le discours public, il n'y a pas de réponse simple et définitive. Le waterpolo est l'un des sports les plus physiques qui soit. Il n'est pas rare de voir les athlètes porter plus d'un maillot pour éviter de se retrouver dans l'embarras après des

contacts violents, et parfois de l'accrochage flagrant, pouvant déchirer le maillot de bain. Comme nous l'avons vu plus haut, une participante, joueuse de waterpolo qui a atteint un haut niveau de compétition, se sent confortable de jouer contre des hommes. Dans la même veine, une autre joueuse nous explique avoir subi des commotions cérébrales dans le cadre de sa pratique sportive, mais ces dernières sont survenues à la fois dans un contexte non-mixte et mixte. De plus, elle souligne « La personne la plus inappropriée que j'ai vu dans une piscine, c'était une femme. Elle twistait les seins des gens dans la piscine ». Toutefois, d'autres disent ne pas toujours se sentir confortable dans cet affrontement physique, y compris chez les hommes. Ce que l'on remarque, c'est qu'il n'y a pas ou peu d'espace pour discuter de cet inconfort, outre que de simplement affirmer que les hommes sont plus forts que les femmes. Quel niveau de contact est toléré dans la piscine dans notre club ou notre ligue, et ce, au-delà des règles officielles du sport? Une participante nous a révélé avoir vécu des événements désagréables avec des hommes dans l'eau, mais ne pas avoir eu d'espace pour en parler, pour valider son inconfort, pour s'assurer que les choses changent. L'exception à la règle est un club où les entraînements sont systématiquement mixtes. « Je n'ai pas eu à faire [...] "ah bien là le garçon a été plus physique avec ma fille, puis il va la blesser". Puis je n'ai pas eu vraiment de tout ça parce que c'est une culture dans notre club, que aussitôt que tu te

joins c'est mixte ». C'est alors une question de culture organisationnelle.

En ultimate, les joueur·euses sont pairé·es selon le sexe, c'est-à-dire que les femmes couvrent les hommes et les hommes couvrent les femmes sur le terrain. De plus, il s'agit d'un sport techniquement sans contact. Mais dans les faits, des collisions peuvent survenir lorsque les athlètes luttent pour le disque. Un joueur et entraîneur de longue date en ultimate souligne que dans les dernières années, il a vu son sport évoluer dans une direction qui selon lui nuit à la mixité. En effet, il observe que le système de jeu favorise l'athlétisme des sportif·ves; au détriment d'une approche basée sur la stratégie. Ce faisant, le jeu devient plus physique, les collisions plus nombreuses et la prise de risque plus fréquente. Dans ce contexte, les joueur·euses plus petit·es ou moins athlétiques sont largement défavorisé·es.

Si les gars sont plus physiquement développés ou plus athlétiques, c'est eux autres qui vont toucher le disque. Si on va dans un jeu purement athlétique. Ok, ce que tu fais quand tu joues du mixte présentement, c'est que tu mets des joueurs athlétiques avec des joueurs qui le sont moins. Donc ce sont les joueurs athlétiques qui touchent les disques. Quand on regarde en championnat canadien, t'as beau avoir quatre filles sur le terrain, trois gars. Mais les trois gars vont toucher le disque plus que les filles. Et pour moi, ça, là c'est un

non-sens. Parce que...Ce qui se joue présentement, c'est que le côté athlétique et ça ne se base pas sur les principes [du sport]. Bref, quand ça va changer, on va avoir du beau mixte et présentement c'est pas [...] je trouve que c'est pas de la bonne façon que c'est joué. (Homme, joueur et entraîneur, ultimate)

Le second type de contacts physiques, soit ceux qui surviennent entre les membres d'une équipe dans le but de faire des figures, est plus explicitement abordé par les participant·es. Lors des entraînements, les coachs vont parler des contacts possibles aux fesses, aux organes génitaux et aux seins, qui peuvent survenir accidentellement. Une ancienne athlète et aujourd'hui entraîneure en cheeleading nous a expliqué que ces contacts sont souvent la résultante d'une mauvaise exécution technique. Or, si l'athlète ne fait rien pour améliorer sa technique, pour écouter les consignes et que les contacts non désirés se multiplient, alors il y a une conséquence, qui peut aller jusqu'à l'exclusion. Des participant·es mentionnent aussi qu'il faut rappeler sur une base régulière les limites à respecter dans les contacts et l'importance du consentement.



Ce que nous observons, c'est qu'il faut, peu importe la discipline, parler des contacts physiques potentiels et s'assurer d'avoir des lignes directrices pour guider les actions des athlètes et des coachs, en plus de s'assurer d'avoir des canaux de communication ouverts pour gérer les cas où il y a un non-respect des balises en matière de contacts. De plus, si le contexte de la mixité porte à s'interro-

ger sur les contacts physiques et leur dangerosité, de même que sur les contacts qui sont appropriés ou non en contexte sportif, cette réflexion mériterait de s'étendre au sport non-mixte. Les attouchements non-désirés, le non-respect du consentement et les différences de force et d'athlétisme ne sont pas réservés aux rapports entre les hommes et les femmes contrairement à la pensée populaire.

Pour une expérience positive en mixité : deux facteurs clés

Comme nous avons pu le constater plus haut, la mixité en sport n'est ni systématiquement positive ou négative pour les athlètes. Nous constatons toutefois que chez ceux et celles pour qui l'expérience a été positive, deux facteurs clés sont au rendez-vous, soit la présence d'un·e entraîneur·es qui est sensible aux stéréotypes de genre et la compétition significative, c'est-à-dire que les participant·es évoluent dans des clubs, ligues et équipes qui sont en adéquation avec leur capacité.

Du côté des entraîneur·es, ceux et celles qui luttent contre les stéréotypes de genre utilisent principalement deux stratégies. La première consiste à traiter les athlètes en tenant compte de leur singularité, y compris en sport d'équipe. Un entraîneur de baseball nous dit

que s'il avait un conseil à donner à un autre coach ce serait « d'être à l'écoute beaucoup plus de ses athlètes, et de s'adapter beaucoup plus en fonction de chacun, au lieu d'être d'ancienne-garde, puis de dire c'est à l'athlète, c'est à l'élève de s'adapter. Non, non, c'est à nous autres de s'adapter beaucoup plus », que ce soit en mixité ou en non-mixité. Le même participant continue : « Quand je vais faire de l'individuel, il y a des garçons que je vais coacher mettons chacun leur tour mettons y viennent au bâton ou on fait un drill, bien il y en a, ça va être beaucoup plus ok bien je sens que je vais donner un feedback par rapport à ça, alors qu'un autre garçon, je vais juste le laisser frapper, puis je vais donner du feedback plus tard. Il n'y a pas tant de différence à ce moment-là quand je fais de l'individuel entre Alexandra et mettons

Laurent tu sais. Fait que je les prends différemment chacun ». En évitant de tomber dans des stéréotypes de genre « les gars sont comme ça, les filles sont comme ça », l'entraîneur s'adapte plutôt aux besoins des athlètes, ce qui est susceptible de résulter en une expérience positive.

Un autre entraîneur, cette fois en ultimate, nous explique sa stratégie :

Moi, il y a une chose que j'aime, que je fais tout le temps, que j'aime bien faire, c'est de bien évidemment de rencontrer les gens individuellement, de mettre beaucoup de rencontres sociales. Puis surtout une fois que j'ai assimilé tout ça, je mets vraiment de l'avant dans un tableau les forces de chacune et chacun, puis je les incite à trouver les forces chez les autres alors que chez eux, c'est une faiblesse ou une chose à améliorer. Puis d'aller discuter, mettons, moi, je te dis, moi, ma faiblesse c'est ma confiance en moi, alors que lui, sa force, c'est sa confiance en lui ou en elle. Bien ok, je vais aller lui parler, et l'idée c'est que tu puisses te rendre compte que toi aussi t'as des choses à apporter. Même si tu penses que t'es souvent focus sur tes faiblesses, bien focus-toi sur tes forces, sur des choses positives que tu as déjà en toi, puis tu vas voir qu'il y a beaucoup plus des gens que tu penses qui ne l'ont pas forcément et que tu vas pouvoir aider (Homme, entraîneur, ultimate)

Encore une fois, l'approche individuelle permet d'éviter les présupposés par rapport aux différents groupes sociaux. Est-il possible qu'au final, on observe des caractéristiques plus souvent présentes chez les filles et d'autres plus présentes chez les garçons? Tout à fait. Est-il aussi possible qu'il y ait des ressemblances entre des garçons et des filles? C'est aussi tout à fait possible. Par exemple, en natation artistique, un participant nous explique que si en sport de piscine les garçons ont souvent besoin de se « dépenser » physiquement plus que les filles pour être en mesure de suivre les consignes, c'est loin d'être une règle qui s'applique à toustes. « Comme les filles qui sont beaucoup plus énergiques que la normale, qui ont besoin justement d'aller évacuer du stress pour après ça être capable d'écouter l'entraîneur. Ça, ça arrive. Oui, oui. On size un peu les nageuses à savoir c'est quoi leurs besoins pour modifier un peu leur pratique ».

En prenant le temps de parler aux athlètes sur une base individuelle, on évite de tomber dans les stéréotypes de genre et de prendre pour acquis que les besoins et les attentes de toutes les filles et les femmes sont les mêmes, ce qui n'est pas le cas. C'est aussi une façon d'entrer en relation avec les sportives, de mieux les connaître et de créer une relation de confiance avec elleux. On peut aussi se rendre compte, comme nous l'avons vu plus haut, que les besoins spécifiques de certain·es peuvent en fait se révéler positifs pour l'ensemble du groupe, comme c'est le cas avec les pratiques communicationnelles adaptées aux filles.

La seconde stratégie déployée par les entraîneur·es pour combattre les stéréotypes de genre consiste à être proactif·ve dans leur approche liée au genre en mettant sur pied des exercices favorisant la création d'un esprit d'équipe et la déconstruction des idées reçues. Une entraîneuse en ultimate nous explique qu'elle mélange intentionnellement les garçons et les filles lors des entraînements pour éviter que les garçons restent entre eux mais aussi pour qu'ils se rendent compte par eux-mêmes des qualités de leurs coéquipières. Dans le sport d'équipe, plusieurs participant·es nous ont parlé de l'importance de placer les filles dans toutes les situations d'une part pour qu'elles trouvent leur place, i.e. celle qui sied le mieux à leur tempérament et qualités athlétiques, et d'autre part pour éviter que les garçons conservent toutes les positions névralgiques. Un entraîneur de baseball qui travaille surtout auprès de jeunes au début de l'adolescence y va en début de saison d'une série de jeux qui ne sont pas liés au baseball, mais qui servent à créer un esprit d'équipe et à démontrer que tout le monde dans l'équipe apporte quelque chose au groupe. Et pendant la saison, s'il sent que cet esprit d'équipe est émoussé, s'il perçoit que les filles ne sont pas traitées correctement par les garçons, il va revenir avec des jeux et des exercices pour ressouder ses joueurs et joueuses.

Des entraîneur·es vont aussi mettre en place des canaux de communication pour s'assurer du bien-être des filles dans l'équipe

comme l'exprime ce coach d'ultimate :

Première chose, je vais voir les filles à tous les matchs et pendant le match. Est-ce que vous touchez le disque ? Je pose la question. Est-ce que vous trouvez que vous étiez démarquées et que vous n'avez pas eu le disque ? Parce que des fois, les filles, il y a des fois j'ai vu des choses. Il me semble qu'elle aurait dû avoir le disque. La fille me dit non, j'étais couverte. Je dis ok, ça va. Mais je pose la question. Je vais toujours voir les filles. Je dis les filles, ça peut être des gars aussi. Le gars qui est moins fort ou quelque chose du genre. Est-ce que tu touches assez de disques ? Est-ce que tu penses que tu aurais dû avoir des disques ? Tu ne l'as pas ? Est-ce qu'on t'a enlevé la chance de ramasser le disque. Parce que c'est ça aussi, il y a un revirement. Puis là le gars : "Non, non, non, non, non, non. Je vais le prendre. J'ai des meilleurs lanceurs. Je vais le prendre." Donc je pose la question. Je vais toujours voir les filles. Puis quand j'ai le feedback, ça ne marche pas. Je m'en vais voir les gars tout de suite. Puis regarde, ça ne marche pas, il faut que tu passes à la première option. Pis la première option c'est, c'est telle fille, si c'est un gars, c'est un gars. Mais tu ne peux pas faire de look off. Ce n'est pas de la façon que moi je veux que le Ultimate se joue. [...] Tu ramasses le disque, c'est bien, mais un moment donné, si les filles ne ramassent jamais le disque, elles ne pourront jamais se développer. Dans tous les matchs où est ce qu'il

y a du mixte, je pose la question toujours, toujours pendant le match. Dès que je vois quelque chose qui accroche. (Homme, joueur et entraîneur, ultimate)

Un autre entraîneur nous a expliqué qu'il n'hésite pas à sélectionner des garçons moins bons, mais qui ont une bonne attitude envers les femmes et qui comprennent le concept d'équipe plutôt qu'un excellent athlète qui arrive avec un bagage de préjugés sexistes. La cohésion d'équipe apporte de meilleurs résultats qu'une poignée d'athlètes qui jouent égoïstement, aussi bons soient-ils. Finalement, comme on nous l'a mentionné à plusieurs reprises dans les entrevues, ajuster son vocabulaire est essentiel à la pratique en mixité. Utiliser un « les boys » ou « les gars » lorsqu'on a une ou des filles dans l'équipe ne fait qu'accentuer leur statut d'outsider (étrangère) et renforcer leur différence. Il existe une pléthore de termes (groupe, gang, équipe, les athlètes, etc.) qui peuvent être privilégiés sans référent à l'identité genrée des participant·es. L'utilisation de l'écriture inclusive est aussi à privilégier pour les communications écrites, comme le souligne quelques participantes.

Nous avons rencontré des participantes qui n'ont pas eu ce soutien de la part de leur entraîneur·es ou de leur capitaine¹⁵ Dans certains cas, ces derniers nourrissaient eux-mêmes des préjugés ou ne voyaient pas cela

comme un problème, y compris dans le sport individuel. Une joueuse de parasport nous explique qu'elle sent que les femmes sont tolérées, mais pas pleinement acceptées. Une joueuse de waterpolo nous a dit qu'elle aurait aimé que le coach mentionne qu'« on a tous des expériences, de le mentionner à toute l'équipe, [de dire] ces personnes-là [ces filles] ont cette [...] qualité là. E[ll]es ont cette qualité là, vous les gars, vous avez une bonne vision pour telle chose. Essayer de joindre le plus possible les forces de chacun ».

On comprend ici que sans l'implication des entraîneur·es ou des personnes encadrantes, la mixité peut rapidement devenir inconfortable. C'est le cas par exemple lorsque des remarques sexistes sont lancées par des joueurs sans qu'il y ait de réaction de la part du coach. Ces remarques peuvent d'ailleurs être très frontales. Un joueur d'ultimate nous donne cet exemple : « "Ah ! Je suis blessé aujourd'hui fait que je vais compter pour une fille!" Parce que tu es à capacités réduites, c'est comme un gag de mauvais [goût] ». Le manque d'encadrement mène aussi à un manque d'implication des filles sur le jeu, ces dernières ne se sentant pas pleinement acceptées dans le groupe, alors qu'on ne reconnaît pas l'ensemble de leurs qualités. Il y a de quoi amener les filles et les femmes à quitter. Toutefois, nous venons de le voir, il est possible de court-circuiter ces mauvaises expériences par le biais d'un encadrement non-sexiste et proactif où les coaches vont inter-

¹⁵ Dans certains sports ou certaines ligues, il n'y a pas d'entraîneur·es. Toutefois, on retrouve la plupart du temps un·e capitaine qui joue un rôle semblable à celui d'un·e entraîneur·es, tout en jouant.

venir lorsque des remarques et des comportements sexistes sont relevés.

Le deuxième facteur clé pour une pratique mixte positive repose sur la compétition significative, c'est-à-dire le fait d'être dans un groupe, une ligue ou un club qui correspond à son niveau. Comme nous l'avons vu, la socialisation genrée engendre un rapport à l'activité physique différencié selon le sexe, si bien que certaines filles vont débiter leur pratique sportive plus tard. Par exemple, en baseball, un entraîneur nous explique qu'il n'est pas rare de voir de jeunes filles de 12 ans commencer à pratiquer le baseball, alors qu'à cet âge, il est rare de voir des garçons s'initier à ce sport puisqu'ils le pratiquent déjà.

Amener une jeune fille qui n'a jamais eu un gant de baseball dans la main dans une équipe mixte avec des jeunes qui sont tous des habitués, c'est presque s'assurer qu'elle trouvera la saison longue. En sens inverse, un entraîneur de ski fond souligne qu'il doit s'assurer que les filles aient un défi à la hauteur de leur talent et éviter de tomber dans le piège de simplement diviser le groupe entre garçons et filles.

En ultimate, nous avons relevé à plusieurs reprises des témoignages à l'effet qu'il est difficile de recruter des femmes, et surtout de les garder. Or, dans plusieurs de ces cas, les femmes se retrouvaient dans des équipes constituées de vétérans où leur faible expérience (ou des expériences qui dataient de plusieurs années) les empêchaient d'éprouver du plaisir et de participer pleinement à l'action.

Des ligues et des programmes scolaires ont décidé de créer des groupes de débutant·es et de vétéran·es, sans nécessairement les genrer. Quand le nombre de participant·es ne permet pas la création de deux équipes distinctes, des entraînements séparés entre les novices et les plus expérimenté·es sont organisés en début de saison. Cette différenciation ne repose pas sur le genre des athlètes, mais sur leur niveau de familiarité avec le sport. Autrement dit, plutôt que de simplement se fier au genre de la personne pour diviser les groupes, utiliser les habiletés démontrées sur le terrain et le degré d'expérience peut s'avérer un moyen pertinent de former les groupes.

Cela dit, nous observons que le degré de familiarité avec le sport est particulièrement important dans un contexte de mixité, alors que dans les équipes et clubs féminins il y a une plus grande ouverture des vétérans à l'endroit des novices. Nous l'observons non seulement dans les sports traditionnellement féminins comme le cheerleading et la natation artistique, mais dans toutes les disciplines. L'accueil est meilleur pour les filles et les femmes novices dans les groupes féminins que dans les groupes mixtes. Cette situation nous invite d'ailleurs à nous questionner sur l'accueil que reçoivent les garçons ou les hommes qui s'initient à un sport ou au sport dans un groupe masculin.



**CONCLUSION :
LA MIXITÉ EN SPORT,
EST-CE LE BON MODÈLE?**

À la lumière de cette analyse, il apparaît que la pratique sportive en mixité est un modèle qui peut réussir et être positif lorsque des conditions clés sont réunies au même titre que la non-mixité. Lorsque nous avons demandé aux participant·es quel était leur modèle idéal de développement des athlètes, les réponses au sein d'une même discipline étaient variées. Pour certain·es, la mixité jusqu'à 14 ans devrait être la norme, alors que pour d'autre, la non-mixité devrait prévaloir jusqu'à cet âge avant de passer à la mixité à la fin de l'adolescence. Ce qui apparaît clairement en revanche, c'est qu'à l'exception d'une participante, toutes ont maintenu l'importance d'incorporer dans la pratique sportive une forme de mixité. Cette mixité peut prendre la forme d'un entraînement par semaine où garçons et filles travaillent côte à côte, d'une compétition amicale où tout le monde se mélange ou d'une mixité implantée dans la pratique quotidienne. Pourquoi est-ce aussi important? Parce que comme nous l'avons vu, la mixité permet de combattre les stéréotypes de genre et de faire des sportifs et sportives des athlètes plus complets. Petit bémol toutefois : les compétitions garçons contre filles peuvent facilement devenir contre-productives. Nous l'avons souligné, des garçons craignent de perdre contre des filles et de leur côté, elles sentent souvent qu'elles doivent se prouver face aux garçons, et certaines peuvent penser d'emblée qu'elles ne seront pas à la hauteur. En les mettant en opposi-

tion, la pression peut engendrer des prises de risque dangereuses, des commentaires sexistes, des sentiments d'inconfort, du stress et une répétition des stéréotypes de genre. Si ces confrontations filles contre garçons se produisent, les entraîneur·es doivent s'assurer de bien les encadrer, non seulement pendant, mais aussi en amont et en aval de la rencontre.

Nous constatons aussi un autre élément essentiel, c'est-à-dire l'importance de donner le choix aux filles et aux femmes d'évoluer en mixité ou en non-mixité dans leur pratique de tous les jours. Il y a des filles et des femmes qui préfèrent être en non-mixité, d'autres qui préfèrent la mixité et certaines qui aiment avoir l'opportunité de faire les deux. Obliger les filles et les femmes à évoluer en non-mixité, comme c'est souvent le cas, risque d'en faire décrocher certaines. Ceci dit, nous nous permettons d'ajouter que pour que le choix en soit un réel, les opportunités doivent être équivalentes en mixité et en non-mixité, c'est-à-dire des heures d'entraînement équivalentes, un horaire similaire, l'accessibilité à un bon personnel d'entraîneur·es et à des compétitions significatives. Nous sommes conscients qu'il n'est pas toujours possible d'avoir cette offre, que ce soit par manque de participant·es, de personnels ou d'infrastructures adéquates. Il s'agit donc d'un idéal vers lequel tendre et à mettre en place quand les conditions le permettent.

Il se dégage aussi que le poids des stéréotypes de genre pèse lourd sur le succès ou l'échec de la pratique sportive mixte. Ces stéréotypes s'incarnent non seulement dans des paroles et des attitudes, mais aussi une fois sur le terrain. On les retrouve dans tous les sports. Des filles qui n'ont pas l'opportunité d'être mises dans toutes les situations, qui ne sont pas aussi impliquées que les garçons dans les différentes phases du jeu. Des femmes dont on sous-estime les capacités et par le fait même à qui on n'offre pas de défis à leur mesure. Des garçons et des hommes qui sont victimes d'homophobie. Ces mêmes stéréotypes de genre amènent à des généralisations envers les groupes « femmes » et « hommes » qui viennent renforcer lesdits stéréotypes, créant un cercle vicieux. Or, quand ces stéréotypes sont combattus, les expériences en mixité ont le potentiel de devenir riches tant sur le plan humain qu'athlétique, non seulement pour les athlètes, mais pour les entraîneur·es aussi. Combattre ces stéréotypes implique de comprendre les impacts de la socialisation genrée sur le développement sportif et le rapport à l'activité physique de même que sur les rapports de pouvoir entre les hommes et les femmes. Sortir d'une vision essentialiste du genre ne signifie pas d'ignorer les besoins spécifiques des groupes hommes et femmes, mais bien de comprendre d'où viennent ces besoins, comment il est possible d'y répondre et dans le cas précis de la mixité en sport, nous le voyons, de voir comment une

adaptation aux besoins des filles peut bénéficier grandement aux garçons. C'est aussi un moyen de ramener à l'avant-plan la singularité des athlètes.

Enfin, il apparaît clairement que la division selon le genre n'est pas systématiquement le meilleur moyen de diviser les participant·es à une activité sportive. La notion de compétition significative est extrêmement importante pour une expérience réussie, et encore plus dans un contexte de mixité. Dans le cas où le nombre de participant·es permet de créer deux groupes ou plus, il convient de se demander ce qui sert le mieux les gens par rapport aux objectifs du programme sportif développé. Si je suis devant des enfants de six ans qui apprennent les rudiments du waterpolo, la division par sexe est-elle le meilleur moyen de diviser mon groupe ou l'aisance à la nage devrait-elle être mon premier critère? Si j'ai devant moi des adultes dans la trentaine qui reviennent à la compétition, dont plusieurs femmes qui ont eu des enfants et qui sont moins confortables dans leur corps, peut-être la division genrée sera-t-elle mieux dans ce cas, du moins en début de saison. Il n'y a pas de formule miracle ou de réponse parfaite.

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

Pour la suite, nous croyons qu'il sera important de creuser un peu plus la question des sports individuels puisque nous avons eu peu de répondant.es qui appartiennent à cette catégorie, et peu d'athlètes. Comme la mixité se déroule principalement en contexte d'entraînement, est-ce que les filles et les femmes sentent qu'elles reçoivent le même traitement que leurs coéquipiers de la part des coachs ? L'attention des entraîneur.e.s est-elle la même envers les filles et les garçons ? Une sportive qui n'est pas dans l'élite de son équipe reçoit-elle le même encadrement qu'un sportif qui lui non plus n'est pas dans l'élite de son club ?

Nous aimerions aussi nous pencher davantage sur le cas des sports traditionnellement féminins. Qu'en est-il de sports comme la ringuette ou le softball, dont le développement s'est construit en réaction à l'exclusion des femmes du hockey et

du baseball ? Comment les expériences des femmes et des filles dans ces sports sont-elles affectées par la mixité ? Enfin, nous croyons qu'il importe de s'intéresser à la pratique sportive récréative, c'est-à-dire destinée à un public adulte qui fait du sport « pour le plaisir » seulement, où la mixité est omniprésente, sans pour autant qu'il y ait un encadrement officiel. Ces expériences du sport en mixité se rapprochent-elles de celles vécues dans le sport compétitif ? Qu'en est-il du sport récréatif où les participant.es optent pour la non-mixité choisie ? Quelles sont les raisons personnelles et collectives derrière ce choix ? Les éléments récoltés nous amènent à croire que des spécificités méritent d'être explorées.

Pour conclure, nous vous présentons une liste de recommandations issues de la recherche, pour une expérience en mixité réussie.



RECOMMENDATIONS

1. Créer des formations obligatoires pour les entraîneur·es sur la mixité en sport, et ce dans toutes les disciplines.

Nous l'avons mentionné à plusieurs reprises, les stéréotypes de genre sont une des principales barrières à une expérience sportive en mixité réussie. Lorsque les entraîneur·es agissent en amont sur ces stéréotypes, quand iels ne les laissent pas se perpétuer, les expériences des filles et des femmes sont plus positives. Ces formations devraient compter un tronc commun axé sur la socialisation genrée, les stéréotypes de genre et les biais inconscients et des modules spécifiques selon la discipline, incluant des activités concrètes à mettre en place pour améliorer l'esprit d'équipe et désamorcer les préjugés.

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

Les sports traditionnellement féminins le font plus souvent que les autres, mais peu importe le sport, et qu'il y ait mixité ou non, les balises quant aux contacts acceptés lors de la pratique sportive devraient être clairement mentionnés en début de saison, et réitérés régulièrement. Il en va de même des contacts en dehors de la pratique sportive, comme la formation de couples, y compris lorsque les groupes sont non-mixtes.

3. Combattre ouvertement l'homophobie.

Cette recommandation s'applique à toutes les disciplines, puisque l'homophobie est malheureusement omniprésente dans le sport. Toutefois, dans le cadre spécifique de la mixité en sport, les garçons et les hommes qui pratiquent des sports traditionnellement féminins sont particulièrement touchés par les discours homophobes. Les fédérations ont du travail à faire à l'interne, mais elles ne sont pas les seules à devoir agir.

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

Nous croyons qu'une campagne de sensibilisation à grande échelle serait pertinente et devrait viser à déconstruire ces idées reçues ce qui, au surplus, participerait à combattre l'homophobie.

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

S'entraîner avec des personnes qui sont de notre niveau, affronter des adversaires contre lesquels on a une chance de l'emporter ou face à qui la lutte est juste et agréable, recevoir un enseignement qui correspond à l'étape de développement sportif auquel on est rendu, tout cela est essentiel pour une pratique en mixité réussie.

6. Offrir le choix.

Lorsque c'est possible, offrir le choix aux femmes et aux filles d'évoluer dans un contexte mixte, nonmixte, ou dans les deux. Ce choix doit en être un vrai, c'est-à-dire que la qualité de l'environnement, des installations, des horaires et du personnel d'encadrement doit être équivalent en mixité et en nonmixité.

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

Dans les sports où la mixité est la norme, offrir des moments en non-mixité permet aux athlètes de parler plus librement de certains sujets ou simplement de se retrouver pendant un moment. À l'inverse, dans les sports où la non-mixité est la norme, organiser des activités en mixité permet de court-circuiter certains stéréotypes et permet un développement des athlètes plus complet.

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

Cette dernière recommandation nécessite de repenser la structure binaire du sport, souvent utilisée par défaut. La séparation basée sur le sexe peut être la meilleure dans certains cas, mais il ne s'agit pas toujours de la meilleure manière de faire, y compris à l'intérieur d'une même discipline. Les approches mur-à-mur sont à éviter. Les besoins, le bien-être et le développement des jeunes et des moins jeunes devraient toujours prévaloir avant les a priori genrés. t

BIBLIOGRAPHIE

Birrell, S. 1984. « Separatism as an Issue in Women's Sport ». *ARENA Review*, 8, 21–29.

Blais, M. et Martineau, S. (2006). L'analyse inductive générale : description d'une démarche visant à donner du sens à des données brutes. *Recherches Qualitatives*, 26(2), 1-18.

Channon, A., Dashper, K., Fletcher, T. et Lake, R.J. (2016). The promises and pitfalls of sex integration in sport and physical culture. *Sport in Society*, 19 (8-9), 1111-1124.

Hills, L.A., Matiland, A., Croston, A. et Horne S. (2021). « It's not like she's from another planet »: Undoing gender/redoing policy in mixed football. *International Review for the Sociology of Sport*, 56(5), 658-676.

Kay J. et Laberge, S. (2004). « Mandatory equipment »: Women in adventure racing. Dans B. Wheaton (ed.), *Understanding Lifestyle Sport: Consumption, Identity and Difference*, (154-174). London: Routledge.

Musto, M. (2014). Athletes in the pool, girls and boys on deck: The Contextual Construction of Gender in Coed Youth swimming. *Gender and Society*, 28(3), 359-380.

Pavlidis, A. et Connor, J. (2016). Men in a «women only » sport? Contesting gender relations and sex integration in roller derby. *Sports in society*.

Sailors, P.R. (2014). Mixed Competition and Mixed Messages. *Journal of the Philosophy of Sport*, 41(1), 65-77.

Sailors, P.R. (2016). Off the beaten path : should women compete against men?. *Sports in Society*, 19(8-9), 1125-1137.

Tagg, B. (2018). Men's netball or mixed-gender indoor netball?. *Sport in Society*, 21(9), 1400-1415.

Thomas, D. R. (2006). A General Inductive Approach for Analyzing Qualitative Evaluation Data. *American Journal of Evaluation*, 27(2), 237-246.

Travers. (2008). The Sport nexus and Gender Injustice. *Studies in Social Justice*, 2(1), 79-101.

Winiarska, A., Jackson, L., Mayblin, L. et Valentine, G. (2016). « They kick you because they are not able to kick the ball »: normative conceptions of sex difference and the politics of exclusion in mixed-sex football. *Sport in Society*, 19(8-9), 1332-1348.

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



UNIVERSITÉ
LAVAL