



FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

COMPTE RENDU 1^{ères} RENCONTRES DU TRIATHLON **FEMININ**

Hôtel Campanile – Paris Est – Porte de Bagnolet

Les Rencontres se sont tenues le vendredi 29 avril de 17h à 22h et le samedi de 8h30 à 12h30. Elles ont été l'occasion d'échanger sur les actions mises en place par chacun et d'axer les réflexions sur les thèmes suivants : la promotion du triathlon féminin, la fidélisation des féminines dans les clubs, l'offre de pratique et la prise de responsabilité des féminines dans le triathlon.

Ont participé :

- Muriel Faure : chargée de mission « Sport et Mixité » au Ministère des Sports
- Laurent Massias : D.T.N adjoint en charge du développement
- Valérie Gauthier : Elue fédérale – Pratique féminine
- Virginie Jouve : C.T.N en charge de la pratique féminine
- Maude Baudrand – Ligue Poitou Charente – TCG 79 Parthenay
- Agnès Cart-Lamy – Ligue Franche Comté
- Michèle Delegrange – Brie Francilienne Pontault/Roissy
- Angélique Durez-Nion – Ligue Nord pas de Calais – Gravelines Triathlon
- Catherine Feuvrier – Besançon Triathlon
- Laurent Graignic – Wapiti Triathlon
- Marlène Lebrun - Comité Départemental 04
- Maïté Lecouty – Ligue Nord Pas de Calais – Villeneuve d'Ascq Triathlon
- Denis Maire – Ligue Bourgogne
- Delphine Pol-Leflambe – Club Joué les Tours

➤ **1^{ère} Partie : Ouverture**

L'ouverture a été faite par Laurent Massias dans un discours sur la politique menée par la F.F.TRI pour la pratique féminine.

Muriel Faure a ensuite fait une intervention sur la politique ministérielle en faveur de la pratique féminine. (cf. Annexe n°1)

Virginie Jouve est intervenue pour présenter les actions menées en faveur de la pratique féminine à la F.F.TRI (cf. Annexe n°2)

➤ **2^{ème} partie : Interventions**

- Marlène Lebrun (présidente du comité départemental de Haute-Provence) a présenté les actions mises en place pour favoriser la pratique féminine au sein du comité départemental qui réunit 2 clubs (Triathlon Manosque et Dignes Triathlon). (cf. Annexe n°3)

- Laurent Graignic (président du club Wapiti Triathlon) a présenté son action en faveur du triathlon féminin au sein de son club. (cf. Annexe n°4)

- Agnès Cart-Lamy (référente « pratique féminine » de la ligue Franche-Comté) a présenté les actions qu'elle a mené dans un 1^{er} temps au sein du club Besançon Triathlon, puis maintenant au sein de la Ligue Franche Comté (cf. Annexe n°5)

- Michèle Delegrange (référente « pratique féminine » du Club Brie Francilienne Pontault-Roissy) a présenté les journées de sensibilisation qu'elle met en place chaque mois pour faire découvrir le triathlon. (cf Annexe n°6)

➤ 3^{ème} partie : Soirée débat : Quel triathlon pour les femmes ?

Cette soirée débat s'est articulée autour de 3 axes correspondant à 3 formes de pratique : le triathlon « compétition », le triathlon « loisir » et le triathlon « santé ».

Les termes ont d'abord été définis :

- le triathlon compétition correspond au triathlon pratiqué par des triathlètes pour qui les compétitions constituent l'aboutissement et des objectifs ciblés.
- le triathlon loisir correspond au triathlon pratiqué par des triathlètes pour qui les compétitions sont une sorte de suite de leur pratique en club. Ils font des compétitions sans objectif de place particulier. Les compétitions sont abordées dans un esprit de convivialité, la place importe peu.
- le triathlon santé correspond au triathlon pratiqué par des triathlètes dans les clubs pour qui la compétition n'est pas une priorité. Ils participent à la vie du club et font les entraînements pour leur diversité et la santé.

A noter : Françoise Huot-Jeanmaire, Secrétaire générale adjointe de la F.F.TRI, membre du bureau directeur à la F.F.TRI et Présidente de la Ligue de La Réunion est venue participer au débat en tant que représentante des DOM-TOM.

LE DEBAT :

- En 1^{er} lieu, le débat s'est orienté sur une discussion autour de l'intérêt de différencier triathlon loisir et triathlon santé.

De l'avis commun, si un ou une licencié(e) fait des compétitions, quel que soit son niveau, il ou elle pratique un triathlon de « compétition ». Si un ou une licencié(e) ne fait pas de compétition, il ou elle pratique un triathlon de « loisir »

Pour l'ensemble du groupe se dégagent donc 2 formes de pratique (donc une logique de 2 types de licences : compétition ou loisir) : la pratique loisir sans compétition et la pratique compétition, quel que soit le niveau.

- Ensuite le débat s'est orienté sur les distances proposées lors des compétitions.

Certains ont soulevé le problème suivant : des distances courtes peuvent apparaître finalement plus difficiles, du fait qu'elles vont inciter à aller vite. Ce qui ne se retrouve pas sur des Courtes Distances qui impliquent une gestion de la distance et donc une intensité d'exercice moins élevée.

Il apparaît que ce phénomène de distances courtes donc trop rapides, est valable pour des triathlètes expérimenté(e)s et que les distances proposées sur les épreuves Découvertes sont finalement tout à fait pertinentes pour des débutants et débutantes.

- Sur les compétitions, les épreuves Sprint sont les épreuves où l'on retrouve le plus de féminines. C'est une distance intermédiaire entre le Découverte et le Courte Distance qui convient bien aux triathlètes féminines.

- La réflexion s'est ensuite orientée sur l'intérêt des départs décalés.

Il y aurait beaucoup d'intérêts à calculer des temps qui permettent aux 1ères femmes d'arriver à peu près en même temps que les 1ers hommes. L'avis était unanime sur le fait que les femmes seraient revalorisées grâce à cela.

Il apparaît que les femmes sont souvent mal à l'aise lorsqu'elles se retrouvent isolées dans les compétitions et qu'elles franchissent la ligne d'arrivée dans les dernières (elles ont l'impression de déranger, de faire attendre les bénévoles sur le bord de la route).

Les départs décalés présenteraient un double intérêt : revaloriser les lères féminines afin qu'elles profitent de la même fenêtre médiatique que les hommes ; et empêcher que les femmes soient trop isolées, et se sentent mal à l'aise en franchissant la ligne d'arrivée. Les arrivées hommes-femmes se verraient densifier.

- Muriel Faure a ensuite évoqué son incompréhension face à l'offre de pratique lorsqu'elle s'est renseignée sur le site de la F.F.TRI en faisant comme si elle voulait se mettre au triathlon.

Pour elle, l'offre n'est pas claire : le langage utilisé est trop spécifique et il serait nécessaire de préciser. Cela permettrait aussi de casser l'image du triathlon vu comme un sport difficilement accessible.

Pour Muriel Faure : « On a tout au niveau de l'offre, mais on ne sait pas appuyer sur les mots clé ».

Il faut trouver l'argumentaire du triathlon. Par exemple : arriver sur le site de la F.F.TRI avec un onglet : « vous avez envie de pratiquer telle forme de triathlon..., aller vers telle page... ». Peut-être qu'un travail sur l'orientation des gens et plus particulièrement des néophytes qui veulent se lancer dans le triathlon est à réfléchir, afin qu'ils et elles se dirigent vers la bonne épreuve facilement.

- A ensuite été discuté le fait que pour les féminines, la notion de groupe est importante. Les schémas de course qu'apprécient les féminines vont dans ce sens : les courses avec des classements par équipe type D3 plaisent beaucoup du fait de leur accessibilité et du côté convivial.

Les féminines dans les clubs se motivent pour participer à la D3 : l'investissement demandé n'est pas démesuré et elles apprécient de se lancer ensemble un défi par équipe.

- Le débat s'est ensuite orienté vers les solutions à envisager pour faciliter l'accès à la pratique

Plusieurs idées ont été évoquées :

- Coupler les horaires d'entraînement adultes/enfants afin que les parents puissent pratiquer en même temps que leurs enfants. Ce créneau commun est un gain de temps pour la vie de famille.

- Une question s'est posée dans le cas où les 2 parents veulent faire un triathlon la même journée : 2 solutions ont alors été proposées : mettre en place une garderie pour les enfants ; ou proposer 2 courses séparées hommes – femmes afin que les mamans puissent faire leur triathlon pendant que les papas gardent les enfants, et inversement pour l'autre course.

- S'est aussi alors posée la question de la pertinence des courses réservées aux féminines. Est-ce la bonne solution de vouloir séparer hommes et femmes alors que notre discipline permet une pratique mixte ?

Peut-être que, pour prendre en compte tout le monde, faut-il proposer des formats de courses réservées aux féminines et des formats de courses où les féminines peuvent se confronter aux masculins ? Ce dernier format n'exclue évidemment pas les formats avec des horaires de départ décalés entre les masculins et les féminines.

➤ 4^{ème} partie : Retour des groupes de travail

4 groupes de travail ont réfléchi sur les sujets suivants :

- La promotion de la pratique féminine : Comment communiquer ? Auprès de qui ? Sous quelle forme ?
- La fidélisation des pratiquantes dans les clubs. Quelles sont les attentes ? Quels sont les besoins ? Quel encadrement ?
- L'offre de pratique : adéquation – inadéquation ?
- La prise de responsabilité des femmes dans notre discipline ?

- Groupe de travail n°1 – Animé par Marlène Lebrun

Constitué de Michèle Delegrange, Maïté Lecouty et Marlène Lebrun

« La promotion de la pratique féminine : Comment communiquer ? Auprès de qui ? Sous quelle forme ? »

Réflexions et propositions qui sont ressortis de cet échange :

1. La communication des résultats féminins dans les Ligues et dans les Clubs :
Mettre en place des chargé(e)s de communication au sein des Ligues et plus encore des Clubs pour mettre régulièrement en avant les résultats de leurs féminines.

Les personnes désignées pour ce rôle renseigneraient régulièrement le site internet de la ligue ou du Club, ou veilleraient à sensibiliser les journalistes sur la présence des féminines dans les épreuves.

2. Organiser une communication spécifique sur des sites internet, des forums, etc., sur l'actualité du triathlon féminin.

3. Proposer le rôle de speaker au cours d'un triathlon à une « speakerine ».
Une autre idée a été évoquée : celle de combiner un « speaker » et une « speakerine » pour l'animation d'un triathlon.

Le développement de la pratique féminine ne doit pas se focaliser que sur le développement des pratiquantes en elles-mêmes, toute l'organisation et l'animation sont concernées (arbitrage, animation, entraînement, prise de responsabilités dans les clubs, etc.)

4. Développer les entraîneurs et arbitres féminins.

Le développement de l'arbitrage féminin est tout à fait réaliste, dans le sens où l'arbitrage ne fait pas appel à des compétences physiques spécifiques (en football par exemple, le cas est différent puisque l'arbitre doit courir sur le terrain et, conséquemment, avoir une condition

physique presque similaire aux athlètes sur le terrain). Il est accessible à tous et pourrait être un modèle de parité, or ce n'est pas le cas actuellement.

Concernant l'entraînement, les féminines occupent peu ce rôle actuellement.

La réflexion a été menée autour de la complémentarité que peut représenter un duo homme-femme dans l'entraînement.

L'exemple de l'équipe de France de rugby féminin a été cité par rapport au duo d'entraîneurs (un homme et une femme) qui s'occupe, avec succès, de l'équipe.

Les possibilités de mettre en place des duos « hommes-femmes » ont finalement été discutées et appréciées de tous les participants dans différents domaines :

- celui de l'entraînement
- celui de l'animation (speaker-speakerin)
- celui de l'arbitrage éventuellement
- celui de la prise de responsabilité (voir p :10)

La complémentarité qu'offre ce type de fonctionnement pourrait être intéressante quant à l'intégration progressive des femmes dans des postes qu'elles occupent peu actuellement.

5. Bénévolat : veiller à ne pas toujours diriger les féminines bénévoles vers les postes dits « traditionnels » (ex : ravitaillement).

Les féminines bénévoles pourraient être orientées vers d'autres postes comme celui du briefing, des entrées et sorties des aires de transition, etc.

6. Education au « civisme » lors du briefing : Avertir de la présence de triathlètes féminines, de triathlètes débutants peut rassurer celles et ceux à qui les départs de triathlon font peur.

7. Mettre en place des enquêtes auprès des féminines des Ligues et des Clubs : cette démarche peut permettre de faire émerger des idées, de connaître la réelle motivation des licenciées féminines, de savoir si leurs attentes sont respectées, etc.

8. Diffuser des témoignages de féminines sur des sites de féminines qui ont fait leur 1^{er} triathlon, ou de féminines qui concilient vie de famille, vie professionnelle et vie de triathlète...

Cette démarche peut donner envie à des triathlètes de se lancer ou faire prendre conscience que c'est possible.

9. Ne pas diviser, mais développer un sport mixte ; faire en sorte que les femmes trouvent leur(s) place(s) dans le triathlon : égalité, mixité et parité.

- **Groupe de travail n°2 – Animé par Laurent Massias.**

Constitué d'Agnès Cart-Lamy, Angélique Durez-Nion, Laurent Graignic et Laurent Massias

« La fidélisation des pratiquantes dans les clubs. Quelles sont les attentes ? Quels sont les besoins ? Quel encadrement ?

1. En 1^{er} lieu a été discutée la population concernée par les processus de fidélisation. La réflexion a été menée pour les catégories à partir de Junior et plus.

2. Quatre populations type de féminines ont été définies correspondant à 4 attentes différentes quant à la pratique du triathlon dans les clubs :

- Les féminines dont les attentes sont l'entretien, la forme, le bien-être : elles ont en général 40 ans et plus.

- Les féminines néo-sportives qui n'ont jamais fait de compétitions : elles ont en général environ 30 ans et plus. Elles souhaitent démarrer une pratique compétitive pour le plaisir ou par défi personnel.

- Les féminines qui font un retour à la compétition après un arrêt (du à une maternité ou aux études par exemples). Elles ont fait du sport jeune et souhaitent reprendre une activité compétitive. Elles ont en général environ 30 ans.

- Les féminines « accros » au sport qui ont plus de 20 ans de pratique sans arrêt à leur actif.

3. En lien avec la définition de ces 4 publics type, l'objectif de travail a été de cibler des actions :

Plusieurs pistes ont été évoquées :

- Mettre en place des tarifs particuliers sur la prise de licence d'une féminine, si 2 personnes de sa famille font du triathlon (2 enfants par exemple ou un enfant et le papa sont licenciés).

- Développer les créneaux de pratique au même moment que ceux des enfants afin que parents et enfant puissent pratiquer aux mêmes horaires.

- La durée des créneaux pour les féminines (hormis celles qui sont engagées dans une pratique compétitive avec des objectifs de performance) ne doit pas excéder 1h30 afin que le temps de pratique ne soit pas un frein.

- La question de l'intérêt ou non d'épreuves exclusivement réservées aux féminines.

Il apparaît que l'avis est partagé car certaines filles apprécient de faire des compétitions mixtes, d'être confrontées aux concurrents masculins ; et d'autres filles apprécient et trouvent rassurant d'être séparées, d'avoir des compétitions pour elles.

Le débat est très ouvert et il semble que les départs décalés puissent être un compromis intéressant.

- Le matériel peut-être un frein à la pratique et le prêt de vélos dans les clubs peut permettre à des pratiquantes et des pratiquants qui ne souhaitent ou ne peuvent pas investir beaucoup dans le matériel de pouvoir malgré tout prendre part à la vie d'un club et faire du triathlon.

- Développer la pratique Bike and Run qui présente l'intérêt de ne solliciter qu'un VTT pour deux.

Il semble aussi que les féminines apprécient cette pratique qui leur permet de progresser techniquement sur un vélo. Certaines sont fières de progresser en termes d'agilité sur le vélo tout en faisant une pratique qu'elle trouve ludique.

- Fidéliser en créant du lien entre les éducateurs et le groupe de féminines du club. Créer des petites communautés de pratique au sein du club afin qu'elles se sentent véritablement appartenir à un groupe (informer d'un changement d'horaire de l'entraînement par mail ou sur un forum interne au club par exemple ; ou organiser des repas en groupe régulier afin de faire vivre le groupe dans des échanges au-delà des créneaux de pratique...).

- Sensibiliser les éducateurs en formations BF5 et BF4 aux spécificités de la pratique féminine (leurs attentes...).

- Groupe de travail n°3 – Animé par Virginie Jouve

Constitué de Maude Baudrand, Delphine Pol-Leflambe et Virginie Jouve

« L'offre de pratique : adéquation-inadéquation ? »

Plusieurs réflexions ont été menées :

1. Des attentes différentes chez les féminines. Quels profils en fonction des attentes ?

3 profils semblent se distinguer :

- Les féminines « compétitions » pour qui l'offre est adaptée. Leur motivation est la compétition, elles aiment se fixer des objectifs et se préparent en fonction de ceux-ci.

Même si l'offre leur est adaptée, il faut quand même veiller à elles, ne pas les oublier.

- Les féminines « loisir » qui aiment prendre part à l'entraînement du club, à la vie du club, mais pour qui les compétitions ne sont pas une priorité. Elles participent éventuellement à une ou deux compétitions pour se lancer un défi avec d'autres partenaires du club.

- Les débutantes non-licenciées qui participent à leur 1^{er} triathlon ou qui souhaitent s'inscrire dans un club.

2. Une offre de pratique très variée mais mal orientée.

Pour des non-licencié(e)s, il semble que l'offre de pratique proposée soit difficilement compréhensible (comment savoir vers quelle distance s'orienter pour débiter le triathlon ?).

L'idée d'un calendrier féminin avec des « coups de projecteurs » sur des épreuves en fonction de différents critères et avec les distances clairement identifiables, a été proposée.

3. Courses réservées aux féminines ou départs décalés ?

La pertinence ou non des courses réservées aux féminines a été débattue.

Il semble que les courses réservées aux féminines ne soient pas la solution la plus adaptée pour développer la pratique féminine. Beaucoup de féminines peuvent se sentir « mises de côté » en faisant un triathlon en étant séparées des concurrents masculins. Plutôt que d'être mises en avant, elles peuvent se sentir au contraire lésées.

Les départs décalés (les féminines s'élancent avec une avance spécifique, calculée afin qu'elles arrivent à peu près au même moment que les masculins) semblent beaucoup plus attractifs et conjuguent plusieurs avantages :

- Les féminines se sentent plus valorisées, leurs arrivées sont plus prises en considération.
- Des féminines ont souvent l'impression de faire attendre les organisateurs sur le bord de la route → les départs décalés permettraient à toutes d'arriver en même temps que des masculins, quels que soient les niveaux.
- La mobilisation des bénévoles pour bloquer les routes ne change pas. Les bénévoles doivent simplement se poster un peu plus tôt sur le parcours.

Une réflexion pour généraliser les départs décalés et inscrire une règle relative à cet effet dans la RGF pourrait être tout à fait pertinente (pour que les écarts permettent aux 1ères féminines d'arriver à peu près en même temps que les 1ers masculins).

Exemple : mettre en place une règle de temps : 10' d'écart entre le départ des féminines et des masculins.

4. Rando Bike and Run

Développer l'organisation de Rando Bike and Run sur le même modèle que la rando VTT ou la rando Roller.

Ce format de pratique permettrait également de favoriser la pratique en famille et pourrait permettre de pratiquer les disciplines enchaînées avec un vélo seulement.

5. Créer une licence accueil sur un mois. (« Licence Accueil-Moi(s) par exemple)

L'idée serait de proposer à celles et ceux qui le souhaitent la possibilité de participer aux entraînements d'un club de leur choix pendant un mois.

2 types de publics pourraient être intéressés : les personnes qui souhaitent découvrir la vie d'un club avant de prendre une licence ; et les personnes qui souhaitent préparer leur 1^{er} triathlon dans les meilleures conditions.

Il semble que les féminines qui vont effectuer leur 1^{er} triathlon aiment se préparer en conséquence et recherchent beaucoup d'informations pour leur préparation. Le fait de se rapprocher d'un club pendant le mois précédent leur 1^{er} triathlon leur permettrait de se préparer au mieux et de découvrir l'ambiance d'un club de triathlon.

A partir de cette réflexion et quant à son éventuelle faisabilité, s'est aussi posée la question des clubs pour accueillir ces « triathlètes découvertes ». Les clubs doivent alors proposer des créneaux spéciaux pertinents pour la découverte de la discipline.

Peut-être serait-il envisageable de labelliser des clubs qui s'engageraient dans la pratique « loisir » ?

Idées à partir la licence découverte sur un mois :

- Si une personne qui a pris une « accueil Moi(s) » prend ensuite une licence annuelle : le prix de sa licence « accueil Moi(s) » serait déduit du prix de la licence.
- Limiter à 3 licences « accueil Moi(s) » dans l'année.
- Si un licencié « accueil Moi(s) » participe à un triathlon : le prix de son inscription est au tarif licencié.
- Proposer cette formule de licence à partir d'un onglet sur le site de la fédération « Mon 1^{er} triathlon » par exemple.

- Groupe de travail n°4 – Animé par Muriel Faure

Constitué de Catherine Feuvrier, Denis Maire et Muriel Faure.

« La place de la femme dans la gouvernance – La prise de responsabilité des femmes »

En 1^{er} lieu a été défini le sens du mot gouvernance. Il s'agit de l'accès aux responsabilités, et, dans notre contexte, de la féminisation des fonctions dirigeantes dans 3 domaines :

- Les responsabilités associatives électives
- Les responsabilités liées à l'encadrement technique
- Les responsabilités liées à l'arbitrage.

Ensuite s'est posée la question : « Comment favoriser l'accès aux responsabilités ? »
Plusieurs pistes de réflexions ont été proposées :

○ Responsabilités associatives électives :

1. Etablir des fiches descriptives des fonctions électives pour chaque poste (président(e), trésorier(e), secrétaire) : il apparaît d'une façon générale que les femmes ne s'engagent pas sans connaître les responsabilités qui seront les leur.

Par qui ? A chaque niveau territorial.

2. Développer des tutorats/parrainage sur une durée d'un an sur un poste.

Exemple : le Président d'un club souhaite laisser sa fonction à une présidente → pendant un an : ils fonctionnent en binôme dans une logique d'accompagnement car les femmes doutent parfois de leurs capacités. Elles vont plus volontiers vers des postes si elles savent qu'elles vont bénéficier d'un accompagnement.

3. Formation, développement des compétences

Atout fort sur lequel s'appuyer : la population féminine est plus volontaire pour s'inscrire en formation (constat C.R.O.S...)

4. Valoriser des expériences réussies de mixités des postes (par exemple en faisant un retour d'expérience sur des magazines spécialisés de triathlon).

○ Arbitrage :

La fonction d'arbitrage est accessible à toutes les populations

Les formations sont communes

Il n'y a pas de pré requis discriminatoires.

Cette réflexion rejoint celle qui a été menée dans le groupe de travail n°1 sur la communication (4^{ème} point évoqué).

○ Encadrement technique :

Descriptif des diplômes fédéraux :

Il faudrait donner de la lisibilité sur les parcours à suivre pour encadrer en triathlon et communiquer spécifiquement sur les possibilités qui existent, auprès de la population féminine (via le site internet).

Conclusion des 1ères Rencontres du Triathlon Féminin

En clôture des 1ères Rencontres du Triathlon Féminin, les participants et participantes ont souligné l'intérêt de se rassembler pour engager une réflexion qu'ils n'ont pas forcément le temps de mener dans leurs actions quotidiennes sur le terrain.

Muriel Faure nous a invité à poursuivre notre travail dans ce sens et a souligné l'intérêt de mener les réflexions avec les référents des Ligues Régionales, Comités Départementaux et Clubs qui sont actifs sur le terrain et connaissent les problématiques du quotidien quant au développement de la pratique féminine.

Ces Rencontres ont été riches, avec des discussions animées et motivées dont les premières pistes de travail sont les suivantes :

- Les départs décalés : engager une réflexion pour généraliser à tous les triathlons un principe de temps optimal pour densifier les arrivées des féminines et des masculins.
- Les contenus de formation BF5 et BF4 afin que les éducateurs en formation soient sensibilisés aux spécificités de pratique des féminines.
- La possibilité de participer aux entraînements d'un club pendant 1 mois pour préparer son 1^{er} triathlon ou découvrir la vie d'un club de triathlon.