

**Marlène Lebrun**

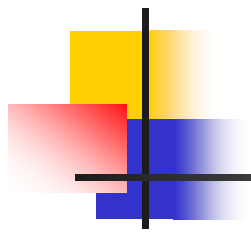
**CD des Alpes de Haute Provence**



**Le triathlon au féminin dans le**

---

**04**



COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE  
**TRIATHLON**  
ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE

# Présentation du CD 04

## 200 licenciés

---

- 2 clubs Manosque et Digne: 160 et 40 licenciés
- Progression importante
- **Pourcentage de féminines:**
  - **MANOSQUE**
    - 32% féminines adultes
    - 40% chez les jeunes
    - **En tout 35%**
  - **DIGNE-LES-BAINS**
    - 40% chez les jeunes
    - 20% féminines adultes
    - **En tout 22,5%**



# Indicateurs de vitalité du club

---

- Politique du triathlon pour tous
  
- La femme est (aussi) l'avenir du triathlon



# Une première en 2010

---

Initiation d'un triathlon  
au féminin

Organisation du club de  
Manosque

48 participantes dont 37  
non licenciées, soit 70%

Au niveau national, 22%  
de non licenciées

- Les raisons du succès manosquin
- Promotion
- Ambiance
- Les femmes et les enfants d'abord....
- Tempo après les courses avenir le samedi en fin d'après-midi et la veille de la journée du dimanche consacrée au CD

# Continuation de l'action



---

- Deuxième édition le 25 juin 2011
- Action fédératrice du CD
- Organisation d'un challenge féminin constitué d'un aquathlon à Digne le 5 juin et d'un triathlon découverte le 25 juin à Manosque

# Une affiche spécifique



Raisons d'une promotion spécifique en  
sus des journées triathlon organisées  
par les clubs

- Calendrier
- Prospectus
- Affiche



# Indicateurs de réussite

---

- **Participation**
- **Débutantes**
- **Néo licenciées**
- **triathlètes confirmées pour accompagner et rassurer**
- Récompenses liées au challenge
- Mise en avant de la participation aux deux épreuves
- *J'ai osé! C'est possible! C'est aussi pour moi!*
- Panel des participantes de la plus jeune à la plus âgée

# Actions en faveur des féminines

- 2009: bons d'achat vélo aux féminines ayant participé à un stage familial
- 2010: communication sur équipes féminines et participation aux frais engagés
- D3 dignoise qualifiée pour la finale régionale
- 2 équipes féminines manosquines engagées sur le premier triathlon du Ventoux
- 2011: challenge féminin



# Questionnaire

---

Lettre

pour présenter les tenants  
et aboutissants de  
l'enquête

et le profil de l'auteur du  
questionnaire

- 20 items
- Questions ouvertes

Panel cible: les féminines  
des 2 clubs, à partir des  
cadettes, soit un total  
de 40 triathlètes



# Objets des questions: vivre le triathlon au féminin

---

**Profil**

**Motivations**

**Ressentis sur entraînements**

**Conception de la compétition**

**Ressentis sur compétitions**

**Communication des résultats féminins**

**Propositions**



# Taux de réponse très satisfaisant

---

- Sur 40 questionnaires envoyés dont 28 à Manosque et 12 à Digne, 19 retours soit 48 %. Bon score si on tient compte du pourcentage de retour des questionnaires dans les recherches et enquêtes notamment en sociologie.
- Un tiers des répondantes disent leur contentement à remplir le questionnaire constitué de 20 items.
- Si le retour des Manosquines (60%) est meilleur que celui des Dignaises (25 %), cela s'explique par le travail sur le terrain (questionnaires distribués à l'entraînement) et, par l'appartenance au club de l'auteure du questionnaire.
- Ce sont les adultes qui ont informé le questionnaire, les jeunes se sont senties moins concernées. Est-à-dire que la question de la parité soit moins importante chez les jeunes?



# Profil des répondantes

---

- Age moyen de 42 avec une échelle de 20 à 54 et une majorité (60%) de quadragénaires, deux de plus de 50, 4 trentenaires et 2 de moins de 30 ans.
- Toutes travaillent sauf une étudiante en STAPS.
- Les CSP (catégories socioprofessionnelles) sont favorisées avec 5 enseignantes, 6 travaillant dans le médical dont 2 médecins et 1 pharmacienne, 1 cadre en crèche, 2 secrétaires, 2 techniciennes et 1 éducatrice sportive.
- La plupart ont des enfants (jusque 3) et sont venues au triathlon par d'autres activités sportives souvent commencées dès l'enfance ou l'adolescence.
- Néanmoins, les 3 triathlètes les plus performantes n'ont pas d'enfants.



# Pratiques sportives

---

- Toutes ont pratiqué un ou plusieurs sports pendant l'adolescence.
- Une remarque de désaffection par rapport au sport scolaire : « *J'avais horreur du sport à l'école, j'ai commencé à faire du vélo pour m'évader de chez moi à 15 ans, je me suis mise à la course à pied à 23 ans.* »
- Toutes ont continué le sport après l'adolescence sauf une quadra qui a repris le sport à 40 ans après une pause de 15 ans.



# Panel des sports pratiqués

---

- Panel de pratiques antérieures très variées (athlétisme, ski, volley-ball, danse, natation, équitation, gymnastique) et la pratique actuelle du triathlon continue avec celle d'autres sports comme la danse, l'escalade ou encore le ski de fond et le ski alpinisme pour la moitié des triathlètes.
- 4 féminines (20%) ont eu une autre pratique en compétition (ski alpin, athlétisme, volley-ball, tennis de table)
- Une jeune de 20 ans qui est une véliplanchiste de haut niveau pratique le triathlon pour la mise en forme et dit éprouver pour ce sport une véritable passion (« mordue »)



## Durée de pratique du triathlon et nombre de compétitions

---

- Deux débutantes ont pris une licence en septembre 2010.
- La moyenne de durée de la pratique est de 7 ans avec 4 triathlètes qui le pratiquent respectivement depuis 27, 20, 19 et 17 ans avec des coupures pour deux d'entre elles.
- 6 féminines, soit un tiers, pratiquent le triathlon depuis 5 ans.
- Le record de compétitions effectuées est de 200 soit 10 par an en 20 ans pour une internationale.
- 7 ont une licence loisir et 12 une licence compétition dont 2 très performantes de bon niveau régional et 1 internationale en longue distance qui vient de prendre sa retraite à 46 ans.



# Motivations

---

- Garder la forme, *pour tenter de vieillir moins vite*
- Rencontrer des copines, échanges
- Plaisir du sport, ambiance chaleureuse
- Défi avec une copine
- « *Au début c'était un pari entre copines. Jamais je n'aurai osé pratiquer ce sport qui était tellement "élite" et depuis son ouverture au "féminines tous niveaux" j'ai osé. »*
- Une triathlète évoque les qualités intrinsèques au triathlon selon elle :
- *C'est un beau sport d'endurance : courage, mental, physio, physique, esthétique, valeurs morales et éthique.*

# Meilleur souvenir d'entraînement



---

- ***La montée du col de la Bonnette à vélo, un été avec mon frère et mon père.***
- ***Une semaine à presque 30 heures d'entraînement dans un des plus beaux endroits au monde. Mais aussi les tours longs, lents et ensoleillés à vélo ou en course à pied sur les routes et chemins des Alpes de Haute Provence.***
- **Une triathlète dit apprécier particulièrement les courses en équipe et non en relais.**

# De l'entraînement à la compétition?

- **4 triathlètes évoquent la compétition, 3 pour le plaisir de compétition et la quatrième pour l'accès à une reconnaissance :**
  - *Lors d'un stage de triathlon à Port Grimaud, le coach avait organisé un aquathlon, et moi qui suis mauvaise en vélo j'ai l'habitude d'être parmi les dernières. Mais là, entre la natation et la cap, j'étais parmi les premières..... Une « première » pour moi.... Je me suis régalée !*
  - **Même si cette reconnaissance est surtout personnelle :**
    - *Lorsque j'ai terminé mon 1er CD. J'ai eu l'impression de réaliser un exploit. J'étais très fière de moi. Je me fichais de mon temps, tout ce qui comptait c'est ce que mes petites jambes ont été capables d'accomplir.*
    - **Enfin une féminine associe ses plus beaux souvenirs aux relais et remercie celui qui lui a fait confiance pour un relais**



# Plus mauvais souvenir

---

- Le manque de civisme de certains concurrents, notamment dans l'eau, est convoqué plusieurs fois
- Une triathlète évoque un souvenir de piscine : 7 dans la ligne d'eau, eau froide plus coups
- *Le CD d'Embrun cette année, froid, prise de panique au début, eau du lac de couleur marron....J'ai failli faire demi tour.*
- *.....Le duathlon de Dxxxxxx.... Une horreur ! Nous sommes une dizaine de filles au total. Dès que l'on finit la 1ère boucle cap, il n'y a plus que 3 vélos dans le parc et personne ne t'encourage car personne ne remarque ton arrivée !!!! Quand tu finis ta boucle vélo, pratiquement tout le monde est déjà arrivé, il ne reste que 6 participants et là, l'arbitre te gueule encore dessus car tu ne mets pas ton vélo dans le bon sens. Franchement, à ce stade, c'est ridicule !!! Tu finis ta cap en te disant tout simplement : « dès que je passe la ligne d'arrivée je fais le vœu de me transformer en souris et j'irai me cacher dans un trou..... »*

# Prise en compte de la spécificité féminine à l'entraînement

- **5 fois non (avec celui de débutante, ajoute une F)**
- **7 fois oui car groupes de niveau**
- **1 fois : cela dépend des activités non en natation et surtout en vélo**
- **2 fois : pas problème de spécificité F mais de niveau de pratique.**
- ***Les entraînements sont adaptés à tous les niveaux des membres du club. Je pense que d'être une fille ne change rien (bien sûr les garçons ont les boules quand on est devant, hihi!). L'ambiance est très conviviale et encourage chaque membre à progresser à son rythme.***
- ***En vélo, il est clair que si tu es une femme, pas douée, tu ne progresseras pas au sein du club. En ce qui concerne la cap et natation, tu fais ton entraînement, autonome car on ne s'occupe pas spécialement de toi. Mais le problème lié aux entraînements n'est pas que tu es une femme, mais c'est qu'en tant que femme, tu es automatiquement associée à niveau médiocre.***

# Prise en compte de la spécificité féminine en compétition?

## Les avis sont très controversés

- 5 ne se sentent pas concernées par la question
- La moitié pense que la spécificité F n'est pas prise en compte dans les courses et un tiers qu'elle n'a pas besoin d'être prise en compte.



# La femme en compétition

---

- *C'est pire lors de compétitions car tu es souvent parmi les dernières, et donc inintéressante. Et quand tu fais un résultat convenable c'est forcément que l'on était 10 féminines au total, donc tu n'as aucun mérite !  
Dernièrement, le président de mon club m'a même envoyé un mail 2 jours avant la compétition pour me dire qu'étant donné qu'il n'y avait aucune autre féminine de ma catégorie inscrite, si je n'abandonnais pas, je serai forcément sur la 1ère marche du podium.... Autant dire que ça ne donne pas envie de participer.*
- Une triathlète pense que la spécificité féminine est prise en compte dans les classements et qu'elle n'a pas à l'être dans la course
- 2 aiment **les départs décalés** mais une F précise que cela ne sert à rien : *Les gros bras qui se prennent au sérieux me font carrément rire !!! La spécificité n'est pas prise en compte, et quand on nous fait partir en natation 5 min avant c'est pire que tout car les bons nageurs masculins « montent » sur les féminines lentes*

# Le nécessaire encouragement

- Une triathlète précise que les femmes sont plus encouragées par les spectateurs que les hommes.
- *Oui, les hommes sont en général plutôt respectueux dans les courses. ( cela dépend de la place dans la course...)*
- *La compétition est un état d'esprit et je n'ai pas l'impression qu'il y ait une différence entre homme et femme. L'essentiel est de se respecter et de respecter les autres, homme ou femme d'ailleurs.*
- *Ouf difficile !!! Je ne suis pas tellement compétitive. Il faut bien penser à nous citer, à nous encourager car nos efforts sont quelques fois "surhumains".*
- *Ex : je pense aux copines qui ont peur de nager en mer ou en lac et qui tentent quand même un triathlon SS, rendez vous compte de l'implication, c'est fabuleux. Et moi sur un CD, j'ai une trouille d'enfer, j'ai besoin de soutien.*

JUIN 2011  
**CHALLENGE FEMININ**  
 COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE TRIATHLON

**AQUATHLON**  
 NATATION 200M | COURSE À PIED 2200M  
 DIMANCHE 5 JUIN 10H  
 PLAN D'EAU DES FERREOLS  
 DIGNE-LES-BAINS  
 06.42.41.32.77

**TRIATHLON**  
 NATATION 250M | VTT 70MS | COURSE À PIED 20MS  
 SAMEDI 25 JUIN 16H  
 PLAN D'EAU DES VANNADES  
 MANOSQUE  
 04.92.75.84.01

JEAN-MARC DE NEW CYCLE  
 PRÊTE GRACIEUSEMENT AUX FÉMININES SANS MATÉRIEL UN VTT

**LE TRIATHLON,  
 C'EST AUSSI POUR MOI !**

WWW.DIGNE-LES-BAINS-TRIATHLON.F  
 WWW.TRIATHLON-MANOSQUE.COM

CONSEIL GÉNÉRAL AIN - HAUTE-PROVENCE  
 COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE TRIATHLON  
 DDCSPP #4

# Des compétitions spécifiques?



- Beaucoup y sont favorables, notamment pour les débutantes. Le but étant de faire découvrir l'activité.
- D'autres préfèrent la mixité.
- Une autre considère les deux possibilités
- *Parfois, c'est très intéressant, notamment pour faire oser et découvrir le triathlon et pour regrouper des catégories d'âge en championnat.*
- *Par contre, la mixité de niveau et de sexe est très positive aussi et un atout de la pratique triathlétique. Il faudrait aussi développer les compétitions familiales*



---

**DANGER DE L'INSTRUMENTATION**  
au nom de la nécessaire diversité  
et du politiquement et sportivement  
correct



# Des perspectives

---

- Les temps limites (de 15 à 25%)
- La communication sur les femmes dans les animations de podiums et les médias
- Parité, égalité, féminité
- L'accès aux responsabilités dans les instances sportives



# Le triathlon en avance sur la société?

---

- Le sport comme la publicité est le miroir de la société.
- Théâtre d'expression des émotions humaines tout autant que centre d'attention des médias... au point de faire partie intégrante de la culture de chaque pays.
- Et si la femme est l'avenir de l'homme, comme dit le poète, elle est aussi l'avenir du triathlète.



# La féminité pour enrichir le triathlon de nouvelles valeurs

---

- Concilier loisir, nature et compétition: une nouvelle éthique
  - Vers un otium du XXIème siècle

Merci



de votre  
attention