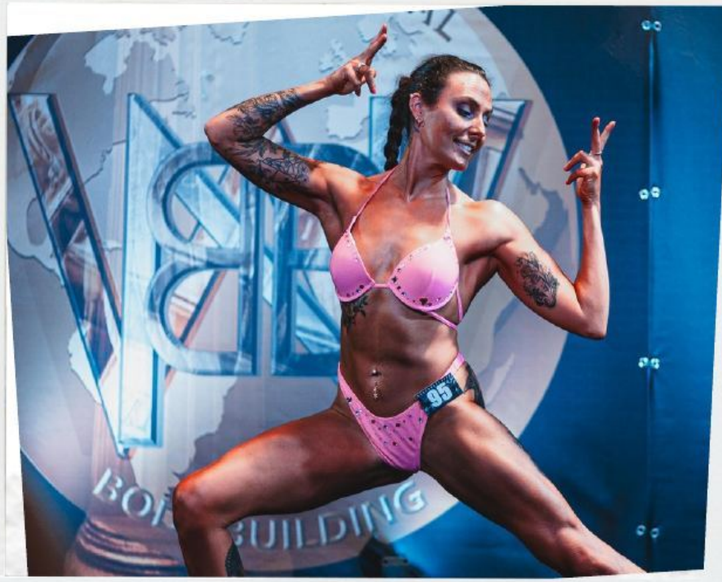
LA PRATIQUE FÉMININE À LA FFFORCE

Par Ludwig WOLF CTN

FFFORCE
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FORCE

35% des licenciés totaux

23% des licences “compétition”, 27% en FA







LES CLICHÉS


TROP MUSCLÉE, PAS ASSEZ FÉMININE
TU VAS RESSEMBLER À UN HOMME
LES POIDS LOURDS, C'EST POUR LES GARÇONS
TU VAS ÊTRE TROP ÉPAISSE
T'AS VRAIMENT BESOIN DE SOULEVER AUSSI LOURD ?
ÇA VA TE RENDRE STÉRILE
LES MUSCLES C'EST PAS JOLI
FFForce

ÉVOLUTIONS

- Années 1990: 5% sur les plateaux de muscu
- Femmes = cours collectifs de fitness

- Années 2010: 35 à 40%



PRATIQUE ACTUELLE

FFFORCE
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FORCE

La pratique féminine en France de 16% en 1962 à 33% actuellement

Des chiffres en “trompe-l’oeil”

26% des françaises en salle de sport



LES CAUSES

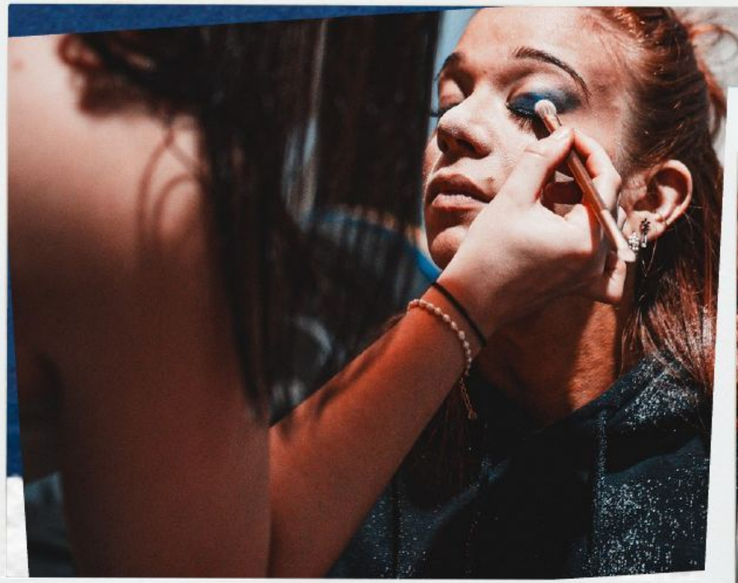
- Évolution des normes esthétiques “Strong is the new skinny”: valeur du renforcement
- Les mêmes que celles du développement du Power: revalorisation (morale)
- Bénéfices de santé publique : autonomie

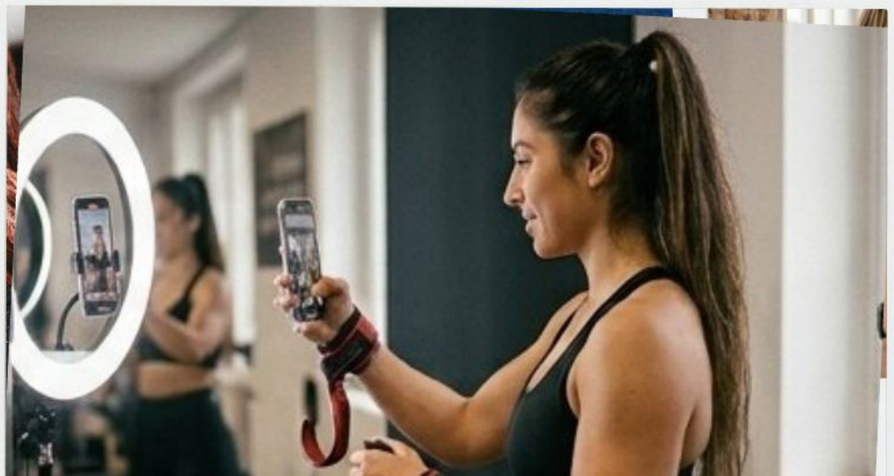


L'ESSOR DES RÉSEAUX SOCIAUX

L'ère du COVID a entraîné une autonomisation de la pratique (domicile puis salle)
Situation paradoxale pour la pratique de club

- Le manque d'encadrement et le sentiement de solitude dans la pratique
- Les coachs à distance et les influenceuses sont devenus omniprésents







LE HAUT NIVEAU ET LES “ROLE MODELS”

- Les athlètes féminines de l’EDF brillent régulièrement en compétition et montrent la voie à d’autres prétendantes aux titres.
- Leurs nombreux témoignanges sur les réseaux, tant sur leurs réussites que dans les difficultés rencontrées servent de mentorat pour les pratiquantes.





LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE

Santé

- santé osseuse
- santé métabolique : insuline, masse grasse, sangle abdominale
- bénéfices psychologiques et sociaux: passage d'un corps "objet" centré sur l'esthétique et la minceur, à un corps "sujet/acteur" centré sur la capacité, la force et la performance
- gain d'assurance et de confiance transposable dans la vie personnelle et professionnelle
- Accompagnement des étapes de la vie d'une femme et de ses problématiques physiologiques

LES FREINS À LA PRATIQUE

- Les barrières psychologiques: clichés tenaces
- Les barrières d'accès: salles considérées comme des lieux intimidants et hypermasculinisés
- Manque relatif d'entraîneur et de cadres féminins
- Manque de prévention des situations à risque: contacts déplacés lors de la pratique, remarques sur le physique ou la tenue, risque d'emprise dans la relation entraîneur-entraîné
- Non respect de l'affichage obligatoire
- Manque de formation des bénévoles aux VSS



CONCLUSION



La féminisation est une chance inestimable et un levier de développement majeur

Opportunité de créer un cadre éthique irréprochable, sécurisant et inclusif

Mobilisons-nous pour agir concrètement !