



MINISTÈRE DES SPORTS

THÈME 3

LE SPORT, UN OUTIL DE RECONSTRUCTION POUR LES FEMMES

1. LE SPORT RÉCONCILIATEUR POUR LES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES

Les bienfaits de la pratique sportive sur la santé et le bien-être des personnes sont aujourd'hui reconnus. Pour les femmes ayant subi des violences, le sport favorise la réappropriation du corps. Il constitue un levier important de socialisation et restaure la confiance en soi. Il permet aux femmes de s'ouvrir vers l'extérieur, de créer des liens avec les autres participants et avec les éducatrices et éducateurs sportifs. Il s'agit de leur permettre de prendre un temps pour elles-mêmes en s'extrayant d'un quotidien difficile.

Pourtant, la pratique sportive est loin de constituer une priorité pour les femmes qui s'engagent ou sont accompagnées dans un processus de sortie des violences. Divers freins se cumulent, tels que le manque de disponibilité - multiplicité des démarches sociales, administratives et juridiques, emploi, responsabilités familiales ... - de moyens financiers, problèmes de mobilités, perception des offres de pratiques sportives. Aussi l'instabilité de l'hébergement ne permet pas toujours de s'inscrire dans une activité durable et, la pratique traditionnelle d'une activité sportive (inscription dans un club), n'est pas en tant que telle toujours adaptée et à la portée de ce public.

La pratique sportive comme outil de reconstruction psychique et physique après des faits de violences nécessite donc un accompagnement particulier des femmes concernées.

Le ministère des sports apporte son soutien à différentes structures qui interviennent en mobilisant la pratique sportive comme outils de reconstruction pour les femmes victimes de violences, quelques **exemples de bonnes pratiques** :

- **L'association Stop aux Violences Sexuelles**, portée par le Dr. Violaine Guérin et Boris Sanson (champion olympique de sabre par équipes à Pékin 2008), aide les victimes à se reconstruire à travers des **ateliers thérapeutiques fondés sur l'escrime**.

Le sport est ici un moyen thérapeutique et un parfait vecteur d'émancipation. Il constitue la base du protocole de guérison mis en place. Au-delà même de la remise en marche du corps, il permet de panser les blessures intérieures et de se libérer. Ce projet a permis à près de 500 femmes (et quelques hommes aussi), de se reconstruire, de se réapproprier leur corps, retrouver une stabilité sociale et affective, de changer de vie parfois.

Pour en savoir plus sur l'association : www.stopauxviolencessexuelles.com

Conférence filmée « Escrime, est-ce un crime ? Réparer les traumatismes sexuels » organisée par Universcience, en partenariat avec le centre Hubertine Auclert et la Fondation L'Equipe (24 septembre 2019) – avec Violaine Guérin, endocrinologue et gynécologue, présidente des associations « Stop aux Violences Sexuelles » et « Active Ton Potentiel » et Boris Sanson, kinésithérapeute, champion olympique de sabre.

<http://www.cite-sciences.fr/fr/ressources/conferences-en-ligne/saison-2019-2020/les-femmes-et-le-sport/>

- **Laurence Fischer et son association, Fight for Dignity**

L'association, accompagne les femmes victimes de violences sexuelles via une pratique du karaté spécifiquement adapté à l'état physique, psychique et social. Elle développe également une recherche-action autour de la résilience pour les femmes afin, notamment, de mesurer l'impact de la pratique du karaté sur les bénéficiaires

<https://www.fightfordignity.net/>

- **Un clip pour dénoncer les violences faites aux femmes et inviter les victimes à prendre leur destin en main.**

Samantha Jean-François, réunionnaise championne du monde de Kick-Boxing en 2015, joue bénévolement dans ce film. Avec son association située à Martigues, elle revendique le sport de combat comme un véritable moyen de s'en sortir.

« Le sport et les valeurs que ce dernier véhicule sont de précieux outils pour l'estime de soi, améliorer la maîtrise et s'affirmer - tout ce qui peut contribuer en définitive à combattre la violence. Il permet aussi de créer un lien social avec autrui, de communiquer et d'être entendu, voire orienté vers des organismes d'aide fonctionnelle aux victimes ou des démarches plus importantes. La première action étant d'assumer d'en parler et d'agir... L'étape la plus difficile d'un long processus »...

- **En Ile-de-France : Appel à projets « sport réconciliateur »** pour favoriser la reconstruction des femmes victimes de violences par la pratique sportive

Dispositif piloté par la Direction régionale de la jeunesse des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS) IDF, en partenariat avec la Direction régionale des droits des femmes et de l'égalité FH (DRDFE) en lien avec les DDCS et des acteurs de terrain, notamment le secteur sportif (Clubs sportifs / comités sportifs départementaux et régionaux) et des associations spécialisées dans l'accompagnement des femmes victimes de violences.

Depuis 2013, la DRJSCS apporte son soutien à des activités sportives favorisant la reconstruction psychologique des femmes victimes de violences. Le lancement en 2016 de l'appel à projet «sport réconciliateur» de la DRJSCS s'appuie sur la volonté d'étendre cette dynamique avec l'axe sur « la lutte contre la violence faite aux femmes et aux mineurs ». En 2017, ce sont 11 projets qui ont été soutenus, permettant de couvrir l'ensemble des départements franciliens. Les activités sportives subventionnées se sont également diversifiées, révélant ainsi l'engagement de clubs d'envergure et de culture différentes : escrime, taekwondo, équitation, multi sports, relaxation, vélo, gymnastique volontaire...

Exemples de projets soutenus:

Département	Porteur du projet	Sport	Description
75	Développement Animation Vélo Solidaire (DAVS)	FSGT (cyclisme)	Accompagner des femmes victimes de violences dans l'apprentissage, la découverte et la pratique du vélo
75	Active ton potentiel	Escrime	Ateliers d'escrime en réparation de violences sexuelles
75	Ligue UFOLEP d'Ile-de-France	Jeux ludiques et renforcement musculaire	Activités pour un public de femmes en grande fragilité, accueillies au sein des associations membres de l'Union Régionale Solidarité Femmes (URSF).
77	Association Solidarité Femme-Le Relais 77	Relaxation, zumba et sport de combat	Action de reconstruction identitaire par le sport en faveur des femmes et enfants victimes de violences conjugales
77	Club sportif de Montereau	Multisport	séances sportives personnalisées pour les femmes victimes de violences conjugales et leurs enfants afin de recréer un cadre propice à l'épanouissement familial
78	Comité départemental UFOLEP 78	Multisport	Ateliers permettant l'amélioration de la condition physique et la concentration à travers différentes activités sportives pour des femmes victimes de violences
78	Association «Les Cavaliers de Vernouillet»	Activités équestres	Programme VITAO pour des femmes victimes de violences et leurs enfants
91	Comité Départemental EPGV Essonne	Gymnastique volontaire et activités variées	Cours pour des femmes victimes de violences, en intérieur et en extérieur ; avec des cours pour les enfants sur les mêmes créneaux

Département	Porteur du projet	Sport	Description
92	Comité Départemental d'équitation	Equitation	séances d'approche et découverte du cheval et de l'équitation pour des femmes en centre d'accueil et d'hébergement pour les femmes victimes de violences
93	Club sportif Multisections d'Epinay sur Seine	Multisport	Cours d'initiation pour un public féminin victime de violence et de prostitution
94	Comité départemental de taekwondo	Taekwondo	Cours pour agir et développer l'estime de soi

2. LE SPORT COMME FACTEUR DE COHÉSION SOCIALE, POUR LES FILLES ET LES FEMMES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ (ÉCONOMIQUE, SOCIALE, PROFESSIONNELLE)

Les situations de pauvreté sont souvent plus marquées chez les femmes que chez les hommes, notamment dans des territoires fragilisés comme les quartiers populaires ou en milieu rural. Cette pauvreté économique, souvent couplée à une précarité sociale, culturelle, professionnelle peut freiner le développement des capacités de ces femmes. De ce fait, les femmes sont moins autonomes économiquement, potentiellement plus vulnérables et davantage exposées aux violences. Elles sont par ailleurs mères plus jeunes et un tiers d'entre elles sont cheffes de familles monoparentales et vivent en dessous du seuil de pauvreté.

Les jeunes filles de ces territoires sont souvent plus vulnérables que les garçons à l'adolescence : elles se construisent à partir de l'image que leur renvoie des personnes signifiantes, souvent leurs mères, elles-mêmes en situation de fragilité. On constate un décrochage massif de la pratique sportive chez les jeunes filles à l'adolescence, qui peut s'expliquer de différentes façons : image de soi, exigences des familles, pression sociale, stéréotypes de sexe, offre sportive insuffisamment adaptée et connue des jeunes femmes... Cette interruption est d'autant plus importante que le milieu social d'origine de la jeune femme est défavorisé.

Les jeunes filles et les femmes en situation de précarité nécessitent un accompagnement plus spécifique pour reprendre confiance en soi, construire son identité, accepter son image corporelle et envisager un avenir plus serein.

La mise en jeu du corps peut être un levier vers l'insertion sociale et professionnelle. En effet, la pratique d'une activité physique ou sportive fait appel au dépassement de soi, à la fixation d'objectifs, à l'esprit d'équipe, à la création de lien avec un groupe, au respect des engagements pris et des règles établies. Elle est également un outil de socialisation et de construction de soi.

Les activités physiques et sportives peuvent être intégrées à un parcours d'insertion et de remobilisation : ce sont alors des outils efficaces pour lever les difficultés rencontrées, ouvrir les choix possibles, afin de trouver sa place dans la société.

- **« TouteSport ! », un projet de la FNCIDFF** (Fédération nationale des Centres d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles)

Projet sur plusieurs territoires en France pour encourager et développer la pratique sportive des femmes résidant dans les quartiers prioritaires de la politique de la ville (QPV) et dans les territoires ruraux en tant que vecteur de confiance en soi, d'autonomie et d'insertion socioprofessionnelle.

<http://www.infofemmes.com/v2/p/Nous-connaetre/Le-CNICDFF/Partenariats-nationaux/TouteSport/3173>

- **Ouvrage « Le sport, outil d'émancipation des filles et des femmes à travers le monde »**, réalisé par le Think Tank Sport et Citoyenneté :

<https://www.sportetcitoyennete.com/articles/le-sport-outil-demancipation-des-filles-et-des-femmes-a-travers-le-monde>

Enfin, l'importance de cette question a conduit la Fondation de France à soutenir les acteurs locaux par des appels à projets spécifiques :

- **Appel à projets Allez les filles ! de la Fondation de France**

La Fondation de France soutient des projets ayant pour objectif d'utiliser la pratique sportive hebdomadaire comme un outil au service de l'insertion ou l'amélioration de la santé des jeunes femmes de 12 à 25 ans qui en sont éloignées au sein des quartiers populaires.

<https://www.fondationdefrance.org/fr/allez-les-filles>

- **Appel à projets de la Fondation des femmes : « Femmes et sport, vers un nouveau départ ! »**

La Fondation de France soutiendra des projets ayant pour objectif d'utiliser l'activité physique ou sportive à destination de femmes ou de jeunes filles présentant des vulnérabilités pour améliorer leur parcours global d'insertion, favoriser la (re)construction de l'estime de soi, participer à la réappropriation de l'image corporelle, favoriser la (re)découverte d'une capacité à agir.

<https://www.fondationdefrance.org/fr/femmes-et-sport-vers-un-nouveau-depart>