

PLAN FÉDÉRAL 2025 - 2028

MOBILISATION FÉMINISATION

Engagement de la FFH pour la mixité
et l'égalité

Handi
Sport 
FÉDÉRATION FRANÇAISE



> ENGAGEMENT DE LA FFH POUR L'ÉGALITÉ FEMMES-HOMMES



La Fédération Française Handisport (FFH) s'engage activement dans la promotion de **l'égalité femmes-hommes**.

Le programme "**Mobilisation Féminisation**" vise à encourager les femmes en situation de handicap (PSH) et les femmes valides à rejoindre la fédération.

Ce programme repose sur une approche politique et stratégique pour favoriser l'accès au sport à toutes et tous, renforçant ainsi la présence des femmes en tant que **pratiquantes, techniciennes et dirigeantes**.



> ÉTAT DES LIEUX CHIFFRÉ



Aujourd'hui, les femmes représentent **35,9% des licencié(e)s** à la FFH, **5% de plus qu'en 2022**, avec les répartitions suivantes :

3 %

en compétition chez les
moins de 20 ans

32 %

parmi les cadres

11 %

en compétition chez les
moins de 20 ans

60 %

en loisir



> OBJECTIFS ET VISION



La FFH ambitionne de devenir une fédération pleinement mixte à tous les niveaux de pratique. Pour y parvenir, elle met l'accent sur le développement d'offres adaptées aux femmes, tant dans les pratiques de loisirs que dans la compétition.



Les sportives sont encore trop souvent confrontées à des tabous et des préjugés, ce qui les privent de réponses adaptées à leurs attentes en matière de pratique et d'engagement. Ce programme vient compléter de manière sensible les actions spécifiques destinées à encourager la participation féminine.

Au-delà de la promotion du sport féminin, ce programme vise avant tout à favoriser la mixité et l'inclusion de toutes et tous. Il invite à s'interroger : **Quelles sont les spécificités du sport féminin à prendre en compte pour garantir une pratique agréable et épanouissante ?**

Les actions menées sur plusieurs axes ouvriront des discussions plus sincères et constructives sur l'accompagnement des femmes et des filles dans le sport.



Ce programme concret a pour ambition de créer un environnement sportif plus inclusif, respectueux et éclairé. La FFH est convaincue qu'il s'agit d'une initiative essentielle pour toutes celles et ceux qui s'engagent dans le monde du sport, contribuant ainsi à la réussite des filles et des femmes de tous horizons.



> LES FACTEURS DE MOTIVATION DES FILLES POUR PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE AUJOURD'HUI



Confiance en leurs habiletés :

renforcer l'estime et la confiance en soi.



Respect des changements de la puberté :

accompagner les jeunes filles dans cette phase.



Offre d'activités adaptées :

proposer des disciplines diversifiées et attractives.



Plaisir et amitiés :

favoriser la socialisation et l'engagement par le plaisir.



Modèles inspirants :

encourager la présence de rôles-modèles féminins.



Gestion du temps :

proposer des activités adaptées à leur emploi du temps chargé.



> NOTRE PUBLIC CIBLE



CE PROGRAMME CONCERNE :

- Les sportives (licenciées ou non)
- Fille, femme, sportive. On entend par fille, femme ou sportive, toute personne qui l'est sur les plans biologiques et anatomiques, ou qui se comportent ou s'identifient comme tel.
- Les parents, coéquipières et accompagnant.e.s
- Les acteurs du sport (entraîneur.e.s, dirigeant.e.s, éducateur.e.s...)
- Les structures sportives (clubs, ligues, fédérations...)



> LES 5 AXES STRATÉGIQUES



1 Développement des pratiques sportives :

- Adapter l'offre sportive aux attentes des jeunes filles et des femmes.
- Diversifier les disciplines.
- Encourager la mixité et la création de nouveaux espaces de pratiques.

4 Accès aux fonctions de gouvernance :

- Encourager l'engagement des femmes dans la gouvernance.
- Développer des formations et réseaux de soutien.

2 Soutien au haut niveau :

- Accompagner les sportives de haut niveau.
- Assurer une meilleure représentation mixte dans l'encadrement.
- Adapter les modèles d'accès à la performance pour le public féminin. Former les entraîneur·e·s masculins et féminins afin d'être davantage informé·e·s sur les sujets en lien avec le sport féminin,

5 Valorisation des pratiques loisirs et bien-être :

- Offrir des activités axées sur le bien-être et la pratique familiale.
- Créer des espaces inclusifs et bienveillants.

3 Encouragement à la pratique chez les jeunes filles :

- Campagnes de communication ciblées.
- Programmes de détection et de soutien aux jeunes talents féminins.



> NOS ACTIONS PRIORITAIRES 2025-2028



Dès 2024, un premier engagement renforcé au niveau des instances

L'équipe dirigeante FFH 2025-2028 a déjà mis en place la parité au sein du bureau directeur fédéral, reflétant sa volonté d'intégrer davantage de femmes dans les instances de décision. Cet engagement s'inscrit dans la politique nationale portée par le ministère des sports, qui incite les fédérations à adopter des plans de féminisation

Des Actions transversales

- Diffusion d'un questionnaire-enquete vers tous les licencié-e-s pour identifier les freins à la féminisation.
- Diagnostic de la place des femmes à la FFH.
- Création d'un groupe de travail national sur la féminisation.
- Création d'un collectif d'ambassadrices avec un programme de communication dédiée
- Mobilisation des territoires carencés

En réponse à l'axe 1 : Diversification des disciplines

- Introduction de nouvelles disciplines (breakdance, danse, crosstraining, natation synchronisée, sport santé).
- Formations spécifiques pour les nouvelles disciplines.

En réponse à l'axe 2 : Accès à la performance et au haut niveau

- Recrutement de staff féminin.
- Formations spécifiques pour l'encadrement (ex cycle menstruel, alimentation, psychologie, profil psycho, profil physio ...).
- Accompagnements spécifiques des SHN



> NOS ACTIONS PRIORITAIRES 2025-2028



En réponse à l'axe 3 : Encouragement à la compétition

- Création d'un plan jeunesse loisir avec un focus féminin.
- Développement d'un parcours de détection du public féminin

En réponse à l'axe 5 : Bien-être et maintien dans la pratique

- Programme Handisport "Santé" Bien-être : yoga, pilates, randonnées inclusives.
- Réflexion autour d'un programme cross-training.
- Formation et sensibilisation sur la physiologie féminine et la performance.

En réponse à l'axe 4 : Gouvernance et engagement des femmes

- Formations et outils pour inciter les femmes à prendre des responsabilités.
- Création d'un "club des femmes dirigeantes".

Calendrier des actions 2025

- **Mai 2025** : Lancement de la campagne de féminisation.
- **Juin 2025** : Diffusion de l'enquête FFH.
- **Juillet 2025** : Relance de l'enquête.
- **Aout 2025** : Analyse des retours.
- **Septembre 2025** : Intégration du programme de féminisation dans le plan de développement de la FFH.



> CONCLUSION

La FFH traduit son engagement en actions concrètes pour favoriser l'accès et la rétention des femmes dans le sport. Ce programme vise à créer une fédération plus inclusive, où chacun et chacune pourra s'épanouir pleinement.

Ensemble, faisons avancer la féminisation, la mixité, l'égalité au sein du handisport.



EXEMPLES

ACTIONS SPÉCIFIQUES POUVANT ÊTRE MISES EN OEUVRE

**Handi
Sport**
FÉDÉRATION FRANÇAISE



➤ PÔLE 1 DÉVELOPPEMENT DES PRATIQUES SPORTIVES :



- Adapter l'offre sportive aux attentes des femmes et jeunes filles.
- Diversifier les disciplines pour attirer un public plus large.



> PÔLE 5 : VALORISATION DES PRATIQUES LOISIRS ET BIEN-ÊTRE



Offrir des activités adaptées au bien-être et à la pratique familiale.

1

Mise en place d'un programme Handisport-Santé-Bien-Être

Programme décorrélé du plan sport santé du ministère des sports, programme à vocation bien être

- ▶ Objectif : Proposer de nouvelles formes de pratiques d'APS facile à organiser te répondant à la demande de nouveaux publics
- ▶ Mise en œuvre : Proposer des activités de loisir dites douce : Yoga, Pilates, Etirements Activités qui pourraient être proposer à la maison comme dans un format collectif. Activités qui peuvent être proposé en visio, en vidéo ou en présentiel
Voir proposer des séjours bien être valide PSH avec rando etc....
- ▶ Les +++ :
 - Activités pour valides et PSH
 - Activités qui pourraient être proposées aux accompagnants pendant que les sportifs pratiquent
 - Activités qui peuvent se faire dans des équipements ERP non spécifiques au sport
- ▶ Besoins :
 - Communication
 - Identification d'intervenants



Créer des espaces inclusifs et bienveillants pour favoriser la participation.

2

Mise en place d'un partenariat avec la fédération de musculation pour un programme cross training.

- ▶ Objectif : inscrire de nouvelles activités dans les offres de pratiques FFH. Activités plébiscitées par les publics jeunes, par les publics féminins, activités pouvant se pratiquer en espace intérieur et extérieur, activités en partenariat avec d'autres fédérations
- ▶ Mise en œuvre : Proposition de défi cross training type crossfit Avec
 - Programme vidéo pour le défi
 - Programme visio pour préparer le défi
 - Partenariat avec des clubs FFM
- ▶ Les +++ :
 - Activités mixant valide et PSH
 - Activité variée facilement adaptable selon les publics PSH
 - Défi qui pourrait être mis en valeur lors des JNAH 2028 ou 26 si on est prêt



> PÔLE 2 : ACCÈS À LA PERFORMANCE ET AU HAUT NIVEAU



1

Mise en place d'un programme de formation sur les pratiques sportives pour les publics féminins

- Objectif :
 - Informer le public féminin des possibles effets et des précautions à prendre dans le cadre des pratiques sportives
 - Combler le manque crucial d'informations pertinentes sur les besoins spécifiques des Sportives
- Mise en œuvre : podcast associant des intervenants médicaux et paramédicaux avec des sportives PSH ou valide, SHN ou non.
- Sujets possibles : puberté, menstruations, aménorrhée, contraception, endométriose (--), fuites urinaires, plancher pelvien, régime alimentaire, trouble alimentaire, grossesse et aps, relations sexuelles et performance ...
- Sujets possibles : la performance chez les femmes, les axes de motivation à la pratique APS chez les femmes.
- Sujets possibles : la prise en considération des différences socio psychologiques entre les hommes et les femmes. Les centres cérébraux du langage, de l'écoute, de l'audition, des émotions et de la mémoire sont plus volumineux chez les filles et les femmes. Les sportives vivent plus d'anxiété que les sportifs.
- Les +++ :
 - Sujets qui mobilisent les publics jeunes
 - Sujets qui peuvent réunir parents enfants

2

Développement de disciplines où la performance sportive féminine est supérieure à la performance sportive masculine

- Objectifs : Dans certaines disciplines, les meilleures sportives sont quelques fois plus performantes que les meilleurs sportifs. C'est notamment le cas en équitation, en natation artistique, en natation de très longue distance, au plongeon, au tir au pistolet et au tir à l'arc.
- Mise en œuvre : Réfléchir aux disciplines et aux faisabilités
- Les +++
 - Plus de championnes parasportives
 - Eventuellement plus de championnes paralympiques



> PÔLE GÉNÉRAL



S'appuyer sur les chiffres territoires et chiffres sportifs pour solliciter les collègues référents de disciplines, ou collègues en territoire à mener des réflexions et projets spécifiques



> PÔLE : ACTIONS TRANSVERSALES DIVERSES



- ▶ Organiser une consultation des athlètes féminines de haut niveau sur leurs besoins spécifiques en termes d'accompagnement
- ▶ Organisation de conférences autour du sport au féminin
- ▶ Réaliser un état des lieux des présences féminines dans les structures sportives territoriales
- ▶ Mettre en place des campagnes de communication ciblées valorisant les athlètes féminines paralympiques
- ▶ Développer des programmes de mentorat entre athlètes expérimentées et jeunes pratiquantes
- ▶ Augmenter la couverture médiatique des compétitions féminines de para sport
- ▶ Encourager les clubs à proposer des créneaux en journée ou en début de soirée
- ▶ Développer des partenariats avec des structures de garde d'enfants à proximité des lieux de pratique
- ▶ Favoriser la mise en place de systèmes de transport adapté
- ▶ Favoriser des temps de pratiques famille
- ▶ Favoriser des temps de pratiques maman solo
- ▶ Invite ta copine - ton copain
- ▶ Quota de féminines au JAP.
- ▶ Plan de féminisation au DVT
- ▶ Intégration des féminines dans les équipes Baket (+ 1 point)
- ▶ Lauréat Fondation FDJ « sport pour elle deux fois ces dernières années
- ▶ Création récente de l'équipe de France Goalball Féminin.

