

RÈGLES ET SPORT : CARTON ROUGE SUR LES TABOUS

Résultats de l'enquête exclusive

Règles Élémentaires x Le Fondation du football - 2024



**LES RÈGLES
NOUS
METTENT
UN CARTON
ROUGE**

SOMMAIRE

Introduction	3
Mise en perspective	4
Methodologie	6
Profil des répondantes	7
Les résultats	10
Des sportives qui ont majoritairement accès à des produits périodiques, mais à des informations fragmentaires sur les règles	11
L'accès aux protections	12
Les connaissances sur le lien entre règles et sport	13
Participer à des ateliers de sensibilisation	14
La gêne menstruelle, grande conséquence du tabou des règles	17
Le tabou dans le sport	18
Les émotions liées aux premières règles	19
Se sentir à l'aise d'en parler	20
De la gêne à l'absentéisme : l'impact profond du tabou des règles dans le sport	22
Le stress lié aux règles	23
Le ralentissement de la progression	24
L'absentéisme et ses raisons	25
L'adaptation liée aux règles	26
Les chiffres clés	28
Contact	30



INTRODUCTION

MISE EN PERSPECTIVE

En cette année Olympique 2024, Règles Élémentaires et le Fondaction du Football s'associent et dévoilent les résultats inédits de leur enquête « J'ai mes règles, je fais du foot ».

Menée auprès de plus de 622 joueuses, de 11 à 18 ans. Ces chiffres nous montrent que le chemin à parcourir pour l'égalité dans le football est encore long.

Pour garantir le maintien des personnes menstruées dans la pratique du football et accélérer sa féminisation, il va nous falloir, collectivement (fédérations, clubs, associations, spécialistes de santé, pouvoirs publics, financeurs) redoubler d'efforts, d'attention, et d'écoute. Il nous faudra trouver les ressources pour faire de tous les clubs des espaces #règlesfriendly, c'est-à-dire des espaces où chacun-e, indépendamment de son genre, pourra expérimenter pleinement ce qui est au cœur du football, et plus largement, au cœur du sport : la passion du jeu, le dépassement de soi, la confiance, collective et individuelle.



MISE EN PERSPECTIVE

Stress, absentéisme, diminution des performances et persistance du tabou sont autant de raisons qui freinent la pratique du football.

De fait, au moment d'entrer dans la puberté, plus d'un tiers des jeunes footballeuses n'ont pas reçu d'information sur les règles.

Nous pensons que cette première étape d'éducation menstruelle est nécessaire.

Le club, espace collectif où le fonctionnement du corps humain est sans cesse mobilisé et questionné, est un espace clé dans cette éducation menstruelle. En effet, parler des règles avant qu'elles arrivent, dans le cadre sportif, permet de comprendre comment le corps fonctionne en général, mais aussi les liens entre règles et performance. Parler des règles permet aussi de réduire le stress lié à l'inconnu, et surtout, de se rendre compte que c'est une expérience partagée.



MÉTHODOLOGIE

Pour arriver à cette étude, *Règles Élémentaires* et le *Fondation du Football* ont réalisé deux phases d'enquête complémentaires dont l'objectif commun était d'appréhender l'ampleur du tabou des règles dans le sport.

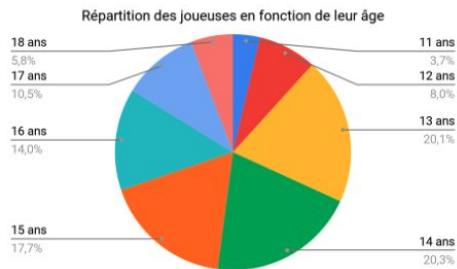
La première phase a été adressée aux coachs, entraîneur-euses et directeur-ices de clubs de football amateur représentatifs de l'écosystème du football amateur en France. Elle avait pour objectif d'identifier les premiers enjeux autour du tabou des règles dans le football. 980 clubs ont répondu à cette première phase. Elle a été menée du 13/11/2023 au 05/12/2023 via un questionnaire en ligne.

La seconde phase de l'enquête, dont sont issus les résultats présentés ici, a été adressée aux joueuses de plus de 100 clubs amateurs, par l'intermédiaire de leur coach et/ou de leurs parents. 622 joueuses ont répondu. Elles pratiquent dans des clubs situés en France métropolitaine et Outre-mer, aussi bien en zones rurales qu'en zone urbaine accueillant de 1 à 300 féminines. Les formulaires ont été adressés entre le 12/02/2024 et le 19/03/2024.

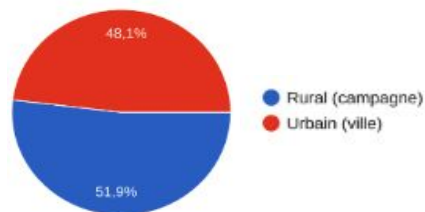


PROFIL DES RÉPONDANTES

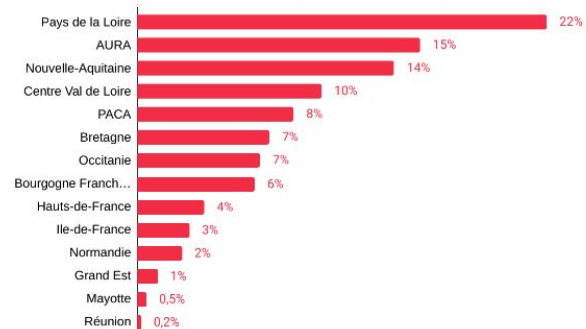
Question : Votre club se trouve en milieu :
622 réponses



Âge moyen : **14,5 ans**



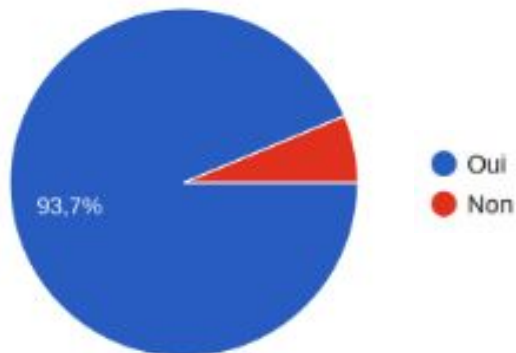
La répartition des clubs entre rural et urbain est presque équitable avec **51,9%** de joueuses venant de clubs ruraux et **48,1%** de clubs urbains.



PROFIL DES RÉPONDANTES

Question : Avez-vous eu vos premières règles ?

622 réponses



93,7% des répondantes ont déjà eu leurs premières règles.

Environ **18%** des répondantes ont eu leurs premières règles à 11 ans, **30%** à 12 ans, **30%** également à 13 ans, et **10%** à 14 ans.

PROFIL DES RÉPONDANTES



Pour résumé, 622 joueuses ont répondu au questionnaire. Elles sont âgées en moyenne de 14,5 ans, et ont déjà eu leurs règles pour 93,7% d'entre elles.



LES RÉSULTATS

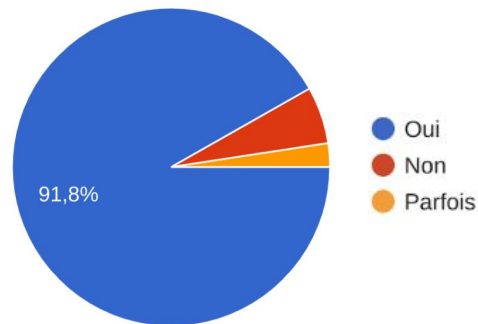


Les inégalités d'accès aux protections et aux informations

L'accès aux protections

Question : Depuis que vous avez eu vos premières règles, avez-vous accès à des protections périodiques ?

605 réponses



La majorité des répondantes ont accès à des protections périodiques depuis leurs premières règles (**91,8%**).

5,6% n'y ont pas accès.

Question : De quelle manière y avez-vous accès ?

605 réponses

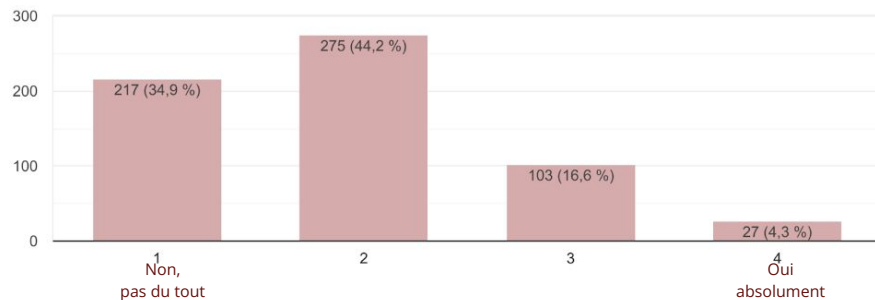


La majorité des répondantes se fournit en magasin.

Les connaissances sur le lien entre règles et sport

Question : Pensez-vous qu'il existe assez d'informations sur les liens entre sport et règles ?

605 réponses



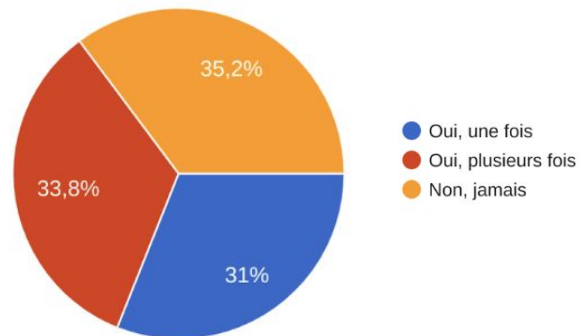
Aujourd'hui, les répondantes estiment qu'il **manque** encore de l'information sur le lien entre sport et règles.

Près de **80%** des répondantes pensent qu'il n'y a pas assez d'information sur le lien entre sport et règles.

Participer à un atelier de sensibilisation

Question : Avez-vous déjà participé à un temps d'information au sujet des règles ?

622 réponses

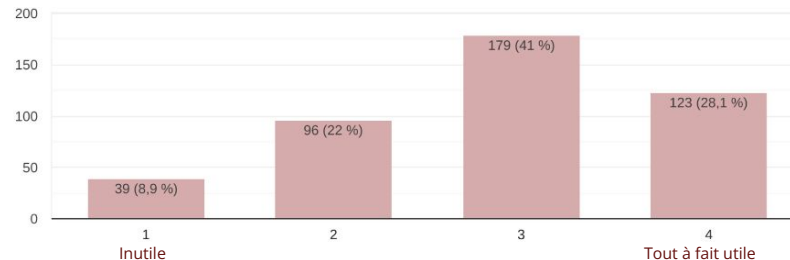


Un tiers

des joueuses n'ont jamais participé à un temps d'information sur le sujet des règles

Question : Pour vous, ce temps a été :

437 réponses

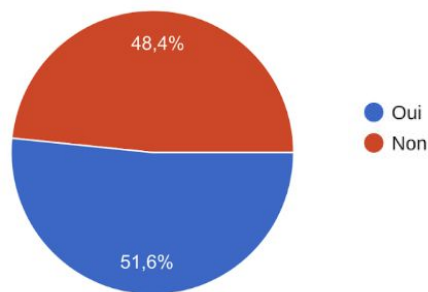


Pour près de 70% des répondantes qui ont pu bénéficier d'un temps de sensibilisation, ce temps a été plutôt voire très utile.

Participer à un atelier de sensibilisation

Question : Pensez-vous que participer à un atelier sur le sport et les règles pourrait vous être utile ?

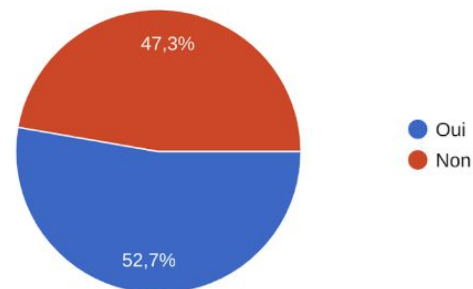
622 réponses



La **moitié** des répondantes pensent qu'il est utile de participer à un atelier sur le sport et les règles (51,6%).

Question : Pensez-vous aussi que les garçons ont aussi besoin d'être formés sur le sujet ?

622 réponses



La **majorité** des répondantes pensent que les garçons ont aussi besoin d'être formés sur le sujet (58,2%).

Des sportives qui ont majoritairement accès à des produits périodiques, mais à des informations fragmentaires sur les règles

On constate que les joueuses ont un réel besoin d'avoir accès à plus d'informations sur les règles. Plus de la moitié des joueuses pensent qu'il serait utile de participer à un temps de sensibilisation. Ce qui est intéressant de noter c'est qu'elles estiment que les garçons devraient aussi être formés sur le sujet.

Mais au-delà, il existe un vrai manque d'informations sur le lien entre les règles et le sport, et comment les règles peuvent impacter leur pratique sportive.

Il est nécessaire de pousser la recherche sur ces sujets et de généraliser l'accès à ces informations.



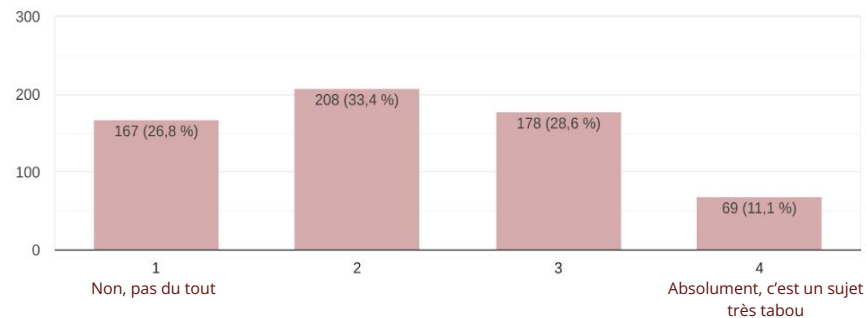


La gêne menstruelle : grande conséquence du tabou des règles

Le tabou dans le milieu du sport

Question : Pensez-vous que les règles sont un sujet tabou dans le sport en général ?

605 réponses

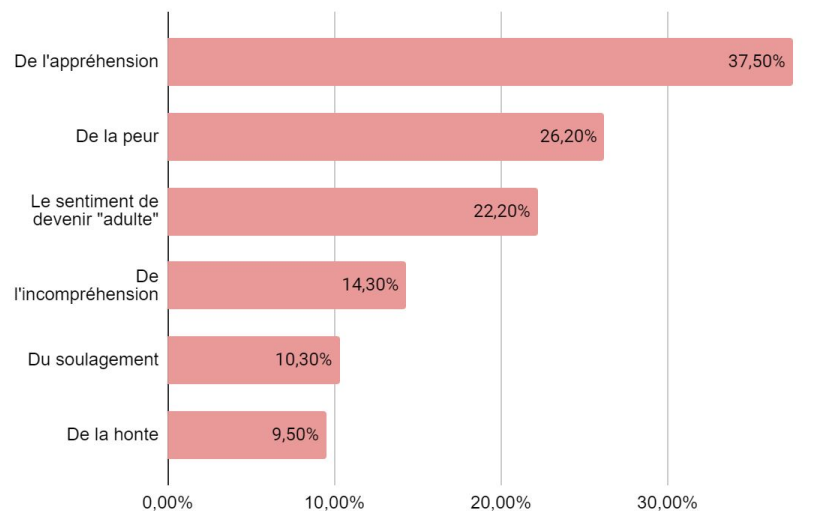


Près de 40%
des répondant-es estiment que le sujet
des règles est tabou dans le sport

Les émotions liées aux premières règles

Question : Qu'avez-vous ressenti au moment de vos premières règles ?

605 réponses - plusieurs réponses possibles



1/3

des répondantes ont ressenti de l'appréhension lors de leurs premières règles

1/4

des répondantes ont ressenti de la peur lors de leurs premières règles

Se sentir à l'aise d'en parler

Question : Êtes-vous à l'aise de parler des règles ?

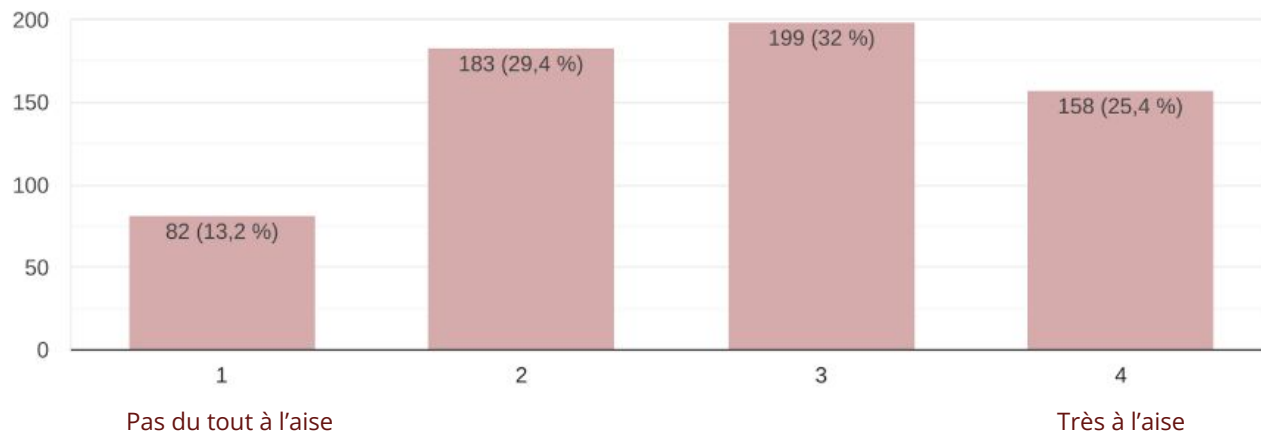
605 réponses

Près d'1/2

répondantes se sentent peu, voire pas du tout à l'aise pour parler des règles.

13,2%

ne sont pas du tout à l'aise pour parler des règles.



La gêne menstruelle, grande conséquence du tabou des règles

Les émotions ressenties au moment des premières règles restent en grande partie négatives : appréhension, peur, honte... **Ces émotions témoignent du tabou des règles encore bien ancré.**

Ce tabou se fait sentir jusque dans leur pratique sportive où elles estiment que dans le milieu du sport, c'est encore compliqué de parler des règles. **Près d'1 joueuse sur 2 ne sent pas à l'aise d'en parler dans son club.**

Quelles sont les conséquences de cette gêne menstruelle ?
On s'y intéresse dans la suite de notre enquête.



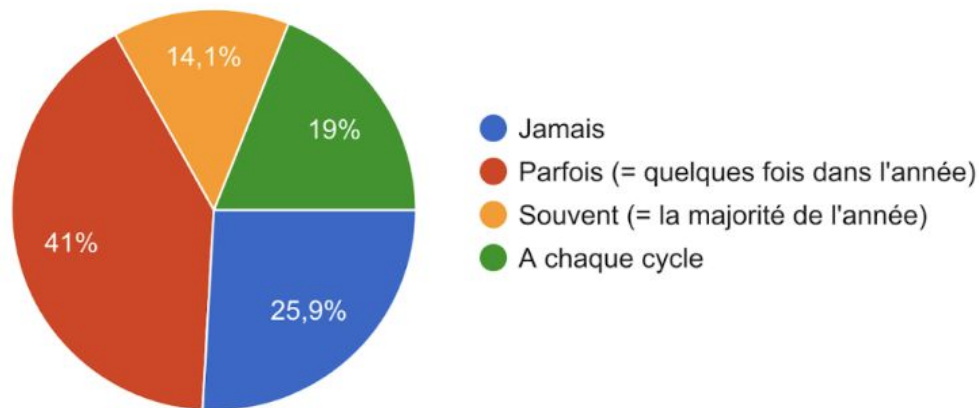


De la gêne à l'absentéisme : l'impact profond du tabou des règles

Le stress lié aux règles

Question : Etes-vous stressée d'aller à l'entraînement lorsque vous avez vos règles ?

605 réponses



75%

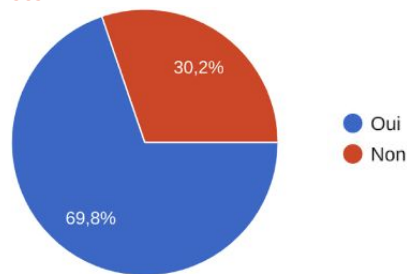
des répondantes se sentent stressées d'aller à l'entraînement pendant leurs règles

Pratiquement 20%
sont stressées à chaque cycle.

Le ralentissement de la progression

Question : Avez-vous déjà eu le sentiment d'être moins performante lors d'un entraînement ou un match à cause de vos règles ?

605 réponses

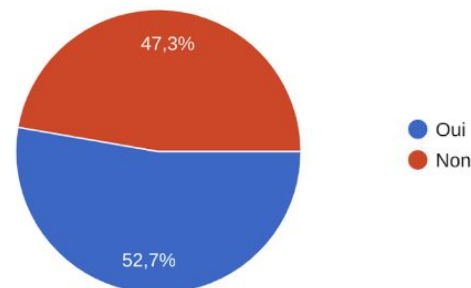


7 répondantes sur 10

ont déjà eu le sentiment d'être moins performantes à l'entraînement ou en match à cause de leurs règles.

Question : Avez-vous le sentiment que votre progression sportive ralentit lorsque vous avez vos règles ?

605 réponses

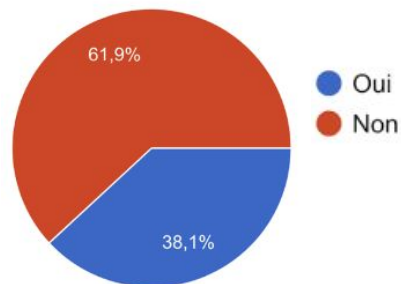


Plus de la moitié des répondantes ont le sentiment que les règles ralentissent leur progression sportive

L'absentéisme et ses raisons

Question : Avez-vous déjà manqué un entraînement ou un match à cause de vos règles ?

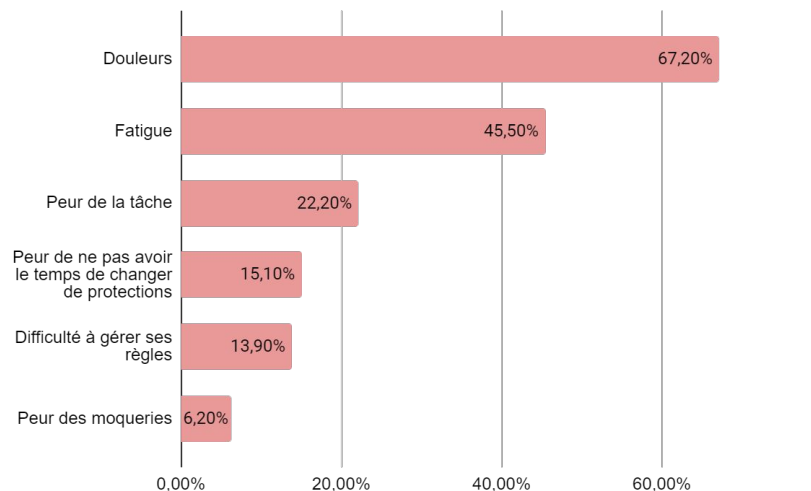
605 réponses



Près de 40%
des répondantes ont déjà manqué un entraînement ou un match à cause de leurs règles

Question : Pour quelle(s) raison(s) avez-vous déjà manqué un entraînement ou un match ?

418 réponses - plusieurs réponses possibles

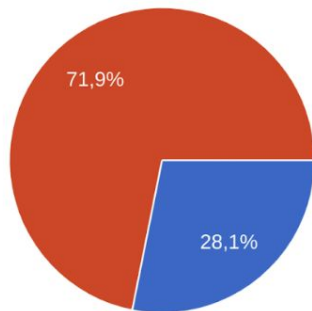


près de 7 joueuses sur 10
ont manqué un entraînement à cause de la douleur

L'adaptation liée aux règles

Question : Avez-vous déjà dû adapter votre entraînement à cause de vos règles ?

605 réponses



- Oui
- Non

**Presque 30%
des répondantes ont
déjà dû adapter leur
entraînement.**

(moins d'effort, d'intensité, pause pour se changer, mettre un ou plusieurs sous-short, éviter le blanc)



De la gêne à l'absentéisme : l'impact profond du tabou des règles dans le sport

Dans cette dernière partie, nous avons voulu évaluer les conséquences et l'impact de la gêne menstruelle ressentie par les joueuses.

Le résultat est sans appel : **stress, absentéisme, ralentissement de la progression**. Les jeunes filles n'osent pas en parler et de fait, elles se retrouvent discriminées dans leur pratique sportive.

Il est urgent de donner accès aux jeunes filles aux mêmes chances de réussite dans le sport. Les règles ne devraient pas jamais nous freiner.



LES CHIFFRES À RETENIR

Un tiers

des joueuses sont stressées quand elles vont à l'entraînement pendant leurs règles



1 joueuse sur 3

a ressenti de l'appréhension lors de ses premières règles

Près de 40%

des joueuses ont dû manquer un match à cause de leurs règles



Aujourd'hui,

Près d'1 joueuse sur 2

ne se sent pas à l'aise de parler de ses règles dans son club

Près de 80%

des répondantes pensent qu'il n'existe pas ou très peu d'informations sur le lien entre règles et sport

7 joueuses sur 10

se sentent moins performantes pendant un match si elles ont leurs règles

Plus de la moitié

des joueuses se sentent ralenties dans leur progression sportive à cause de leurs règles



51%

des répondantes trouvent cela utile d'être sensibilisées à la question du lien entre sport et règles



Près de 40%

des répondantes estiment que le sujet des règles est tabou dans le sport

CONTACTS

Laury Gaube

laury@regleselementaires.com

Guillaume Naslin

guillaume.naslin@fondactiondufootball.com



www.regleselementaires.com
<https://www.fondactiondufootball.com/>

