

# d'égal à égale!



## Ex æquo

Réalisé grâce aux soutiens de l'Office des sports et du Service de la santé

**Bulletin d'informations du Bureau de l'Égalité  
de la République et Canton du Jura**

Route de Bâle 17 • 2800 Delémont • Tél. 032 423 79 00

[www.jura.ch/egalite](http://www.jura.ch/egalite) • E-mail: [egalite@jura.ch](mailto:egalite@jura.ch)

# Sommaire

<b>Editorial</b> , Elisabeth Baume-Schneider, Ministre de l'Education	<b>3</b>
<b>25 ans de souveraineté, 25 ans de marche vers l'égalité</b> , Karine Marti Gigon, cheffe du Bureau de l'Egalité	<b>5</b>
<b>Objectif marche: Ex æquo</b> , Karine Marti Gigon, cheffe du Bureau de l'Egalité Lucienne Olgiati, cheffe de projet	<b>8</b>
<b>L'égalité dans le sport</b> , Carmen Bossart Steulet, membre de la commission cantonale de l'égalité	<b>10</b>
<b>« Sports-Arts-Etudes » dans le Jura, Perspectives</b> , Jean-Claude Salomon, Daniel Brosy, Michel Kohler	<b>11</b>
<b>Sport et promotion de la santé</b> , Lysiane Ummel et Chloé Saas	<b>16</b>
<b>Sport et asthme</b> , Olivia Jobin et Vanessa Bühlmann	<b>19</b>
<b>VFM, un club ambitieux et formateur</b> , Julien Hostettler, journaliste	<b>20</b>
<b>Femmes et sport</b> , Dr Alphonse Monnat, Porrentruy	<b>24</b>
<b>Le sport et les femmes, une envie de bouger pour mieux vivre</b> , Michèle Droux, Pro Senectute	<b>26</b>
<b>Etre en chaise roulante et trouver le goût de vivre grâce au sport</b> , Annabelle Ribeaud	<b>27</b>
<b>Le rôle des médias dans la promotion des sportives et sportifs</b> , Julien Hostettler, journaliste	<b>29</b>
<b>Plein Gaz</b> , Sandra Maître	<b>32</b>
<b>Le Football au féminin</b> , Roland Jeanbourquin, entraîneur	<b>34</b>
<b>3 prises de position sur l'égalité dans le sport</b> : Chantal Daucourt, Cyndie Allemann, Dehlia Oeuvray	<b>37</b>
<b>Adresses utiles</b>	<b>39</b>
<b>Liste de sites internet</b>	<b>40</b>

## Editorial

# Sport : reflet de la société

*Il est plus difficile de désagréger un préjugé qu'un atome.*

Albert Einstein

**Elisabeth Baume-Schneider**

Ministre de l'Éducation



Mettre en lien le contexte sportif et la promotion de l'égalité entre femmes et hommes peut paraître quelque peu anodin.

Aborder la question de l'égalité confronte en effet à une déclinaison sans complaisance des discriminations auxquelles les femmes ont à faire face. Je pense ainsi en particulier aux inégalités salariales, aux difficultés pour articuler vie familiale et vie professionnelle, à la précarisation des emplois accessibles aux femmes, à l'accès difficile aux cursus de formation tout au long de la vie, aux violences domestiques, aux inégalités face aux assurances sociales, à l'absence d'assurance mater-

nité, à la difficile participation des femmes au processus de décisions ainsi qu'à leur sous-représentation dans les lieux dits de pouvoir, qu'il soit politique ou économique.

S'intéresser au domaine du sport se traduit par une immersion dans un monde où les requins nagent dans les mêmes eaux que les poissons rouges. Le sport est espace de liberté, monde d'émotions et de lâcher prise; il favorise une expression saine du corps, constitue un moyen appréciable de prévention en matière de santé et un facteur d'intégration sociale.

Mais le sport comporte aussi ses revers: devenir l'otage de la course à la réussite, le dopage, les contrats financiers indécents, le risque de descente aux enfers, l'isolement, la détresse physique et psychologique dont la mort est la signature la plus sordide...

Mener une réflexion sur la promotion de l'égalité dans le sport m'amène à formuler l'hypothèse que le monde sportif pourrait représenter un microcosme de la vie en société,

en quelque sorte une forme d'organisation sociale en miniature. En juin 2003, à l'initiative de Madame Genevière Fraisse, philosophe et directrice de recherche au CNRS et députée, le Parlement européen a adopté une résolution consacrée à la place des femmes dans le sport. Il est ainsi précisé que pour faire évoluer la disparité entre hommes et femmes dans le sport de haut niveau, ces dernières ont besoin de modèles. La garantie de l'égalité des droits entre les femmes et les hommes implique l'égal accès au statut d'athlète de haut niveau, le respect des mêmes droits pour les revenus, les conditions d'encadrement et d'entraînement, le suivi médical, l'accès aux compétitions, la protection sociale, la formation et la réinsertion professionnelle, de même qu'un meilleur traitement médiatique. Le sport étant un lieu de pouvoir, la résolution propose encore des actions positives en vue d'une réelle présence des femmes dans l'encadrement sportif et la prise de décision.

En amont, pour ce qui a trait au sport populaire, je pense que même si cela paraît naturel, il est fondamental de veiller à promouvoir concrètement l'égalité entre femmes et hommes et surtout de veiller à ce que la pratique d'un sport demeure accessible financièrement et sur le plan organisationnel à tout un chacun.

Vous en conviendrez, il est aisé de dégager un certain parallélisme entre la résolution du Parlement européen et la situation des femmes dans la société. Un exemple concret est celui du langage qui est en quelque sorte le miroir de notre compréhension du monde, notre interprète. La vie quotidienne regorge de mots et expressions qui étiquettent les personnes.

Les commentaires sportifs sont souvent révélateurs à cet égard. Alors que les athlètes masculins sont habituellement décrits en fonction de leurs qualités sportives, pour les athlètes féminines, l'accent porte couramment sur l'apparence physique ainsi que sur des qualités non liées à la performance sportive. Une étude a montré que dans les médias apparaissent par exemple des termes tels que maussade, émotive, bien proportionnée, mignonne, charmante tandis que puissante, agile, talentueuse, gracieuse, vive, seraient appropriés.

Susciter la réflexion sur l'égalité entre femmes et hommes en matière sportive me paraît être une des manières intéressantes d'aborder les préjugés qui freinent l'évolution des mentalités, étant cependant bien entendu que chacun peut, dans une société qui nous impose des modèles de comportements pour répondre au stress qu'elle engendre, revendiquer son droit... à la paresse qui, selon Jules Renard «n'est pas inféconde mais un état auquel l'esprit doit peut-être ses plus fines trouvailles».

Cela dit, je remercie le Bureau de l'Égalité et les personnes qui ont pris la peine de se pencher sur la question de l'égalité dans le monde sportif. La mission d'information et de sensibilisation du Bureau de l'Égalité est essentielle. Elle invite à questionner l'identité de la femme et de l'homme bien plus qu'à les opposer de manière triviale. Je souhaite qu'elle favorise le passage de la prise en considération consensuelle des problèmes à une attitude plus déterminée de chacune et de chacun.

25<sup>e</sup>

# anniversaire

- de l'entrée en souveraineté de la République et Canton du Jura,
- du 1<sup>er</sup> Bureau de l'Égalité en Suisse

**Karine Marti Gigon**

Cheffe du Bureau de l'Égalité



Permettez-moi en préambule d'adresser un clin d'œil aux personnes grâce auxquelles nous fêtons cette année le 25<sup>e</sup> anniversaire du Bureau de l'Égalité. En effet, si le Bureau de l'Égalité (ex-BCF) a 25 ans aujourd'hui, nous le devons à la ferme volonté des femmes jurassiennes, plus particulièrement celles de l'AFDJ (Association Féminine pour la Défense du Jura) qui ont exprimé leur détermination de voir un tel bureau se créer dans le nouveau canton. Parmi les personnes ayant joué un rôle primordial dans sa conception, citons également les constituants ainsi que les membres du premier collège gouvernemental.

Alors que ce Service tout neuf voyait le jour en 1979, tout restait encore à faire. Il convient de relever le rôle déterminant joué par M<sup>me</sup> Marie-Josèphe Lachat, première Cheffe du BCF, par les premières collaboratrices du Bureau ainsi que par les premiers membres de la commission pour les questions féminines.

Etre Pionnière, cela revient à dire qu'il faut ouvrir une voie encore jamais explorée auparavant, faire face à des défis que nulle autre n'a connus, imaginer des pistes afin d'atteindre le but fixé. Les premières femmes ayant travaillé à la création et au développement du Bureau étaient donc de véritables «Pionnières». Leur travail a conduit à la réalisation d'une base solide sur laquelle les suivantes ont pu s'appuyer pour construire l'avenir.

Je ne reviendrai pas ici sur le bilan de ces 25 années d'activités. La plupart d'entre vous le connaît et si quelques précisions étaient nécessaires, le centre d'informations et le site Internet du Bureau de

*Demain se prépare et se construit à partir d'une connaissance du passé, d'une conscience du présent et d'une certaine idée de l'avenir.*

Clémentine Autain, extraits d'«Alter égaux», invitation au féminisme

l'Égalité vous en fourniront tous les détails.

J'aimerais porter un regard sur l'avenir, le nôtre mais plus généralement sur celui de l'égalité entre les femmes et les hommes dans notre société.

La phase dans laquelle nous nous trouvons aujourd'hui est celle de la mise en œuvre, celle de l'action. Elle se caractérise par l'ambition d'élargir le champ de l'égalité, d'accroître le nombre des actrices et des acteurs qui y participent. Elle propose d'ancrer l'égalité en tant que domaine de connaissance. Ceci met en lumière le fait que l'égalité des sexes ne doit plus être considérée comme une question isolée, mais plutôt comme un aspect essentiel de la vie, doté d'une dimension pertinente dans les questions concrètes touchant les champs d'activités normaux.

En parlant d'approche intégrée de l'égalité, ou de Gender mainstreaming puisque c'est le terme utilisé le plus fréquemment au niveau européen, nous parlons d'organiser, d'améliorer et d'évaluer les processus de prise de décisions afin que la notion d'égalité soit intégrée dans tous les domaines et à tous les niveaux, par les actrices et les acteurs généralement impliqués dans la mise en place des politiques.

Cette définition de l'approche intégrée implique que tous les respon-

sables politiques se doivent de promouvoir l'égalité dans leur domaine de responsabilité, les Bureaux de l'Égalité étant en charge de la coordination et du suivi de la politique en faveur de l'égalité.

Si en théorie cette approche semble évidente, il faut convenir que dans la pratique elle n'est pas encore systématiquement admise et réalisée. Cette question est actuellement notre principal axe de réflexion et le sera encore sans doute pour les années à venir.

En effet, l'égalité entre femmes et hommes n'est-elle pas créée ou au contraire niée par notre action quotidienne? Il importe donc que chacune et chacun soit conscient-e de son pouvoir dans ce travail journalier et de longue haleine.

On pourrait quelques fois être tenté-e de se satisfaire des progrès réalisés. Il est vrai qu'une des principales victoires est la prise de conscience générale des problèmes liés aux discriminations faites aux femmes. Le deuxième progrès en matière d'égalité est l'avancée obtenue par les femmes dans des domaines tels que ceux de l'instruction, la formation, la vie publique (droit de vote des femmes en 1971 par exemple). Nous constatons cependant que parmi la plupart des pays européens ces progrès restent insuffisants. En réalité, le mouvement vers l'égalité des sexes paraît rencontrer de nombreux blocages en Europe et rien n'indique que

cette situation puisse rapidement évoluer. Les changements structurels auxquels nous avons assisté depuis deux décennies sur le vieux continent ont été suivis par des séries de graves problèmes sociaux, un chômage important, des inégalités plus grandes, la dévaluation du travail humain, la paupérisation de larges couches de la population, des guerres, des conflits et des déséquilibres écologiques qui mobilisent aujourd'hui les gouvernements et les pouvoirs publics. Ils ont comme conséquence que, dans de nombreux pays, l'égalité des sexes ne constitue plus une priorité, des problèmes considérés comme plus urgents devant trouver leurs solutions.

Et en Suisse? Nous constatons que la Suisse n'a toujours pas d'assurance maternité, que son système d'allocations familiales n'est pas unifié, d'où de grandes disparités entre les cantons, et que les Suissesses gagnent en moyenne 20% de moins que leurs collègues masculins. Les femmes ne sont pas seulement sous-représentées au Conseil Fédéral mais également dans les postes à responsabilités de l'économie. Sachant que les femmes sont de plus en plus et de mieux en mieux formées, il s'agit là d'un véritable gaspillage de talents. La partie est donc loin d'être gagnée dans notre pays également. Les nouveaux discours politiques se déclinent en terme d'efficacité, de cibles, de client-e-s et d'objectifs, mais la nouvelle doctrine du

«moins d'Etat» reste l'axe central. C'est un type de politique peu favorable au principe de l'égalité des sexes, en ce qu'il ignore certains besoins difficilement mesurables économiquement comme par exemple la conciliation entre vie familiale et vie professionnelle, avec le risque d'évaluer le progrès en termes plus volontiers économiques qu'humains.

Les déséquilibres entre femmes et hommes continuent donc de marquer la vie dans tous ses aspects. Il apparaît clairement que de nouvelles approches, de nouvelles stratégies et de nouvelles méthodes sont requises, si l'on veut que le principe d'égalité devienne réalité. Il doit être envisagé dans une perspective plus large, structurelle, et embrasser un plus grand nombre d'actrices et d'acteurs.

En ce sens, l'approche intégrée de l'égalité se présente à nous comme l'une des stratégies possibles. Notre travail tente d'intégrer les questions d'égalité dans le courant de la vie sociale, familiale, professionnelle et publique mais pour y parvenir, les actions nécessaires devront être soutenues et entreprises par les acteurs économiques et politiques, que cela soit au plan national, cantonal ou communal.



# Ex æquo : le chemin de l'équilibre

**Karine Marti Gigon**

Cheffe du Bureau de l'Égalité

### Fêtons ensemble le 25<sup>e</sup> anniversaire de l'entrée en souveraineté de la République et Canton du Jura!

2004: la République et Canton du Jura commémore, à l'enseigne de Jura 25-30, le 25<sup>e</sup> anniversaire de sa création et le 30<sup>e</sup> anniversaire du vote du 23 juin 1974.

2004: cinq parcours deviennent chemin du faire, chemin de l'appartenance, chemin des contrebandiers, chemin des secrets, chemin ex æquo. Ce sont les cinq grands chemins de Jura 25-30.

2004: d'autres routes et d'autres sentiers se transforment en une dizaine de chemins de traverse et en autant d'invitations à sortir de l'ordinaire.

En 2004, le Jura vous invite à marcher... hors des sentiers battus.

### Le chemin «ex æquo»

Si l'histoire du monde était un jeu, à quoi aurait-on joué entre hommes et femmes depuis l'invention du ballon?

**L'objectif:** évoquer par l'univers du jeu les rapports hommes - femmes. Au travers d'une ballade dans la nature, apprendre à observer ce qui nous entoure et peut-être changer son regard ou son point de vue. En fait, l'égalité est un jeu d'équilibre. L'équilibre, on le recherche, il

### HORS DES SENTIERS BATTUS



De juin à septembre 2004, la nature jurassienne est le théâtre d'événements surprenants.

jura 25 • 30

est fragile, mais répond-il à des lois?

**L'animation:** il y aura de la danse, du théâtre, des animations, des installations fixes, des endroits repos, des possibilités de se restaurer, des jeux pour les enfants...

**L'agenda:** le chemin sera praticable de début juin à fin septembre. Les installations fixes seront à disposition du public durant les quatre mois mais les animations ne seront assurées que les 12, 13 et 14 juin.

**L'itinéraire:** au départ, on prend de la hauteur, le village d'Alle tout d'abord. C'est important la vue! Puis on s'enfonce dans la forêt quitte à perdre ses repères. On se regarde, on se voit dans un miroir sur les étangs de Vendlincourt. On chemine enfin à travers les irrégularités et les inégalités de la nature et on arrive à Bonfol...

**Le programme:** une ballade à pied en Ajoie qui vous permet de traverser différents lieux, différents paysages et qui vous emmène d'Alle à Bonfol avec une escale à



Vendlincourt. Une petite dizaine de kilomètres sont à compter. Le chemin est également praticable en étapes: Alle – Vendlincourt ou Vendlincourt – Bonfol, avec la possibilité de rallier votre point de départ à l'aide des transports publics. Pour les personnes à mobilité réduite, les chars attelés seront présents pour vous permettre de découvrir la ballade autrement. Les animations seront surprenantes, divertissantes et permettront à chacune et à chacun, petit ou grand de trouver une source d'intérêt et une manière d'entreprendre sa propre réflexion sur sa manière de voir le monde, de regarder l'autre tout en s'interrogeant sur ses propres préjugés. Combattre les idées reçues, dépasser les stéréotypes et apprendre à oublier les a priori, voilà quelques-uns des objectifs qui ont motivé l'équipe d'animation du chemin ex æquo à se mettre au travail.



*La cheffe du projet ex æquo,  
Lucienne Olgiati.*

**La cheffe de projet:** Lucienne Olgiati, jurassienne de cœur et d'adoption mais surtout citoyenne du monde. Née à New-York, ayant vécu à Genève puis à Courtételle, Lucienne est une artiste. Diplômée de la Section professionnelle d'art dramatique en 2000, elle a créé et mis en scène plusieurs spectacles. Elle anime également des stages et des cours de théâtre pour enfants. Elle a accepté de relever le défi ex æquo et nous en sommes particulièrement heureuses.

### **Trois dates à retenir:**

**Samedi 12 juin  
et dimanche 13 juin.**

**Lundi 14 juin,  
journée nationale  
de la grève des femmes.**

Soyez curieux et curieuses, posez-vous des questions, remettez en cause ce qui paraît établi et regardez désormais la vie autrement.

Ex æquo, le chemin de l'équilibre vous attend...

Bienvenue en Ajoie!

# L'égalité dans le sport!

**Carmen Bossart Steulet**

Membre de la commission cantonale de l'égalité

Les femmes sont-elles égales dans le sport? Vaste question et vaste programme!

Il convient peut-être de distinguer tout d'abord le sport d'élite et le sport traditionnel. Ce dernier devrait pouvoir être exercé par chacune et chacun d'entre nous, pour sa santé et son bien-être, sans parler de son équilibre personnel.

Toutefois, n'étant pas du tout concernée par le sport d'élite, je m'abstiendrai de tout commentaire à ce propos. Je me borne à relever qu'il paraît évident que l'égalité des chances n'est pas toujours réalisée dans ce domaine-là non plus, ne serait-ce qu'en examinant les différences salariales ou la timidité de la couverture médiatique dans les sports féminins. Quelle femme a gagné le Tour de France cycliste 2003? En revanche, point n'est besoin de vous présenter Lance Armstrong.

J'ose affirmer qu'une différence ne peut être négligée entre la femme et l'homme: la différence morphologique. Cela n'explique toutefois

pas les raisons pour lesquelles les femmes pratiquent beaucoup moins le sport que les hommes. Il y a certes d'autres critères qui permettent de faire la distinction. Certainement les femmes ne sont pas moins motivées ou moins courageuses à pratiquer du sport et par conséquent à faire des efforts physiques qui parfois sont douloureux. En revanche, il est certain que l'exercice de la double journée ne favorise pas la pratique du sport. Que l'on ne vienne pas prétendre que faire son ménage en passant l'aspirateur, la poussière, en récurant ou en polissant les carreaux des fenêtres équivaut à une activité sportive. C'est une corvée!

En clair, je suis convaincue que l'égalité des chances n'est pas réalisée sur ce point tout simplement parce que les femmes n'ont pas suffisamment de temps. Après s'être levée à l'aurore, avoir préparé la journée, le repas de midi pour la famille, s'être rendue au travail, avoir fait les courses en toute hâte avant de se précipiter dans la cuisine pour préparer le repas du soir, après avoir contrôlé les devoirs des enfants,

écouté l'époux qui se plaint de la dégradation de l'ambiance au travail, du stress qu'il vit à sa place de travail, que reste-t-il pour faire du sport?

Ainsi, si l'on entend promouvoir l'égalité dans le sport, qu'il s'agisse du sport nécessaire à sa santé et à son épanouissement personnel ou le sport de compétition à un niveau local, régional ou national, il est indispensable de repenser notre société et de poursuivre dans les démarches qui tendent à effacer les nombreuses discriminations liées au sexe qui jalonnent notre existence.

Constat peut-être amère, mais réaliste!

# Une structure « Sports-Arts-Etudes » dans le Jura

Jean-Claude Salomon

Daniel Brosy

Michel Kohler

## Un projet ambitieux

Permettre aux jeunes Jurassiennes et Jurassiens doués de concilier un cursus de formation répondant à leurs projets d'avenir et à leurs aptitudes avec la pratique intensive d'une activité artistique ou sportive de haut niveau, c'est le défi que le Département de l'Education, par son Service de l'enseignement et son Office des sports, a relevé dès 1997.

## Des bases légales

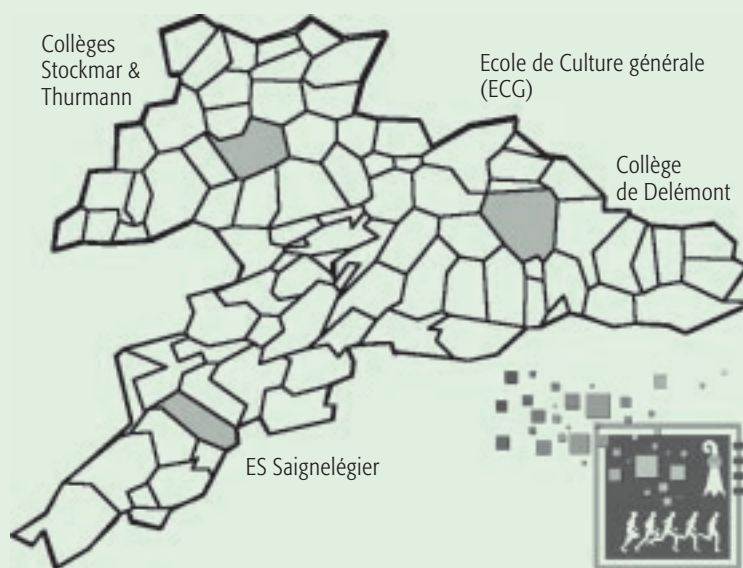
La loi scolaire de décembre 1990, dans son article 56, alinéa 3, précise que «Le Département peut aménager le programme scolaire général des élèves qui ont atteint un haut niveau d'excellence dans ces domaines (l'éducation physique et l'éducation artistique)». L'ordonnance scolaire de juin 1993 développe ce principe dans ses articles 113 à 116.

La Directive du 5 mai 2001 et ses dispositions d'application détaillent les structures Sports-Arts-Etudes (SAE) mises en place au Secondaire I.

La Directive du 12 novembre 2001 décrit la structure SAE mise en place à l'Ecole de culture générale.

L'accueil des élèves du Jura bernois est réglé par la Convention de collaboration du 8 août 2001.

## Les sites accueillant des structures SAE



## Une situation différente au Secondaire II

Au Secondaire II, seule l'ECG offre une structure complète. L'Ecole d'Horlogerie et de Microtechnique de Porrentruy (EHMP) offre des aménagements et des allègements individuels, ainsi qu'un suivi par un coordinateur. Les autres établissements accordent uniquement un allègement en éducation physique pour les sportifs et les sportives. Dans le cadre de la formation duale (apprentissage), le Service de la formation professionnelle établit une liste des employeurs accordant des facilités aux sportifs et sportives. L'Etat montre l'exemple en accordant des allègements et aménagements à ses apprenti-e-s.

### Les lignes de force d'une structure

- unité de lieu (pratique artistique ou sportive et scolarisation au même endroit);
- aménagement et allègement du temps scolaire;
- dispositif d'accompagnement;
- suivi et soutien pédagogiques;
- cours spécifiques (nutrition, hygiène sportive);
- suivi médico-sportif (coordinateur/trice, médecins).

### Les critères généraux

- Le/la candidat-e à l'admission doit faire preuve de motivation, de sérieux et de volonté;

- Le temps consacré à l'activité doit être de 10 heures par semaine au moins (pas plus de 50% sur le temps scolaire);
- L'élève doit participer régulièrement à des compétitions ou concours de haut niveau;
- L'encadrement artistique et sportif doit garantir un développement harmonieux de l'élève tant au plan de sa formation que de son éducation.

### Les critères spécifiques

Les critères sont définis par le Département en concertation avec les associations concernées.

#### Sport collectif

- Membre d'une sélection régionale, cantonale ou d'une équipe élite.

#### Sport individuel

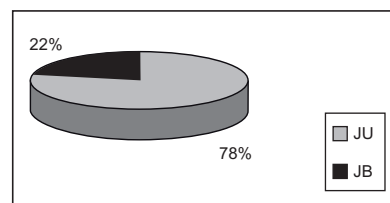
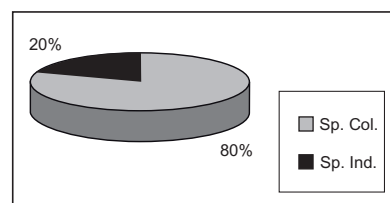
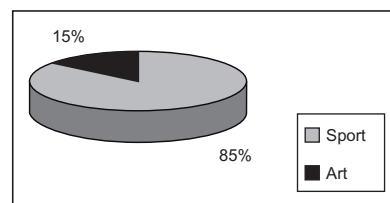
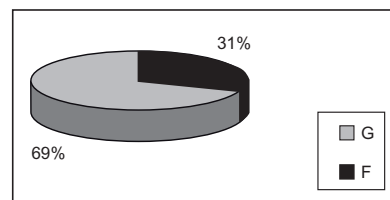
- Sportifs et sportives talentueux/euses au bénéfice d'un classement jugé suffisant au niveau national.

#### Arts (danse, musique)

- Elève d'une école pré-professionnelle ou d'une classe préparatoire.

### Les effectifs

Une centaine d'élèves sont admis chaque année dans les structures du secondaire 1 et une quinzaine à l'ECG. Leur répartition est la suivante:



### Importance de la structure «Sports-Arts-Etudes» pour la promotion du sport et du sportif et de la sportive au plan jurassien

L'objectif visé par le Département de l'Education, son Service de l'enseignement, son Office des sports et son groupe opérationnel est triple:

- Offrir aux jeunes talents la possibilité d'évoluer dans un milieu où ils peuvent faire étalage de toutes leurs qualités et aptitudes et les faire fructifier dans le but d'évoluer au plus haut niveau, quelle

que soit l'activité sportive pratiquée.

- Offrir aux jeunes la possibilité de découvrir la noble et belle fonction d'éducateur/trice et de formateur/trice, grâce à l'encadrement «professionnel» mis en place... dans le but d'être peut-être un jour ceux et celles qui formeront, ceux et celles qui éduqueront notre jeunesse de demain.
- Offrir enfin aux associations et sociétés sportives une base de recrutement formée de bons et très bons éléments pour promouvoir et rehausser le sport régional.

Aujourd'hui, nous pouvons déjà palper, principalement dans le domaine des sports collectifs, le résultat du travail mis en place dès 1998 :

- le point fort et l'avenir du Volleyball Franches-Montagnes résident dans sa jeunesse (quatre filles de la structure sont dans le contingent de la 1<sup>re</sup> équipe en LNA, deux de ces filles sont en équipe nationale juniors);
- plusieurs jeunes hockeyeurs, issus de la structure, évoluent régulièrement avec le Hockey-Club Ajoie dans le championnat de LNB; un joueur, titulaire du cadre national juniors, évolue en LNA.
- un basketteur issu de la structure figure maintenant régulièrement sur la feuille de match du Basketball-Club Boncourt en LNA,

- plusieurs jeunes footballeurs, sortant de la structure, sont appelés par des grands clubs (Bâle, Grasshoppers et Xamax). Trois joueurs font partie du contingent de la 1<sup>re</sup> équipe des SRD en Challenge League et apparaissent régulièrement sur le terrain depuis le début du championnat 2003-2004. D'autres évoluent en deuxième ligue interregionale.

Pas encore âgée de 6 ans, la structure présente déjà un beau palmarès qui ne demande qu'à s'étoffer avec aussi les sports individuels, qui, pour l'instant, font encore figure de parent pauvre.

## Coordinateur

### Suivi sportif

Afin d'assurer un suivi sportif qui garantit le développement harmonieux des élèves, il a été créé un poste de coordinateur SAE, lequel est engagé par le groupe opérationnel et placé sous l'autorité de ce dernier. Ce suivi se compose :

### Des tests médico-sportifs

#### a) Visites médicales :

Mis en place en collaboration avec le Service de la santé, les élèves intégrés dans les structures «Sports-Arts-Etudes» passent une visite médicale d'entrée et dans le cas de leur maintien dans les structures, une visite médicale annuelle. Il y a un médecin par site scolaire.

### b) Tests SAE de condition physique

Le coordinateur sportif de la structure après séances avec les responsables médicaux, les professeurs, les entraîneurs et les responsables sportifs et artistiques a défini une batterie de tests, dont l'objectif est de mesurer le progrès des artistes et sportifs dans le domaine des qualités physiques fondamentales. Basketteur, danseuse, footballeur, volleyeuse, pianiste... l'aptitude physique sera ainsi évaluée de la même manière. De plus, en un temps assez court, ces tests peuvent fournir une quantité d'informations nouvelles et descriptives à partir desquelles on peut évaluer les attitudes concernant la condition physique des enfants et, le cas échéant, les réviser :

- sur le plan individuel, la mesure de son aptitude peut aider l'adolescent-e à adopter une attitude positive envers son corps, à prendre conscience de sa condition physique et ainsi augmenter sa motivation d'entretenir ou d'améliorer sa forme; d'autre part, les tests peuvent inciter les parents à s'intéresser et à participer activement à l'évolution de l'aptitude physique de leurs enfants (et même à améliorer la leur);
- les tests peuvent mettre en évidence des problèmes de santé individuels ou collectifs (à la suite soit d'une enquête isolée, soit d'une série d'enquêtes de suivi),

suggérer des remèdes possibles et contrôler l'efficacité de ces derniers;

- en ce qui concerne la pratique des sports, les tests peuvent faire apparaître les points faibles ou la faiblesse générale de l'aptitude physique et éviter ainsi des accidents sportifs; à l'inverse, ils peuvent révéler des potentialités que l'adolescent-e voudra peut-être exploiter.

L'absence d'une méthode d'évaluation globale et objective est déplorée depuis longtemps par les responsables sportifs. En mettant à leur disposition un ensemble de tests scientifiquement validés et communs à toute la structure SAE (et même au-delà pour certains tests), on leur permettra de procéder à cette évaluation avec confiance et de participer à une entreprise collective cohérente.

La place de la condition physique est évidemment dépendante des aspects propres aux différentes disciplines artistiques et sportives. Ces tests sont là pour donner une image de l'état de santé des jeunes filles et jeunes garçons intégrés dans les structures «Sports-Arts-Etudes» des écoles secondaires de la République et Canton du Jura.

En regard de la planification qui doit être mise en place, ces tests trouvent tout naturellement leur place comme procédé d'évaluation afin de vérifier dans quelle

mesure les objectifs définis ont été atteints.

De plus pour diriger correctement le processus d'un entraînement sportif, il faut être capable d'apprécier les modifications «physiques et physiologiques» subies par les jeunes.

### Suivi individuel et conseils

Le coordinateur peut être sollicité par des parents ou des élèves face à des choix divers: voies de formation...

### Cours spécifiques: organisation de conférences-débats...

Le coordinateur peut être appelé à organiser des rencontres des entraîneurs et professeurs engagés dans les structures SAE. Il met sur pied des conférences-débat à l'attention des entraîneurs et professeurs, mais également des élèves et leurs parents.

### Critères

Le coordinateur SAE participe sous l'égide de l'Office des sports à la mise en place et à l'élaboration des critères d'admission SAE.

Pour être admis au titre d'artiste ou de sportif/sportive dans les structures «Sports-Arts-Etudes» de la République et Canton du Jura et prétendre à des mesures particulières, l'élève doit répondre à certains critères établis par l'Office des

sports après consultation des organes régionaux et nationaux des disciplines concernées.

Le but des structures «Sports-Arts-Etudes» étant de renforcer le niveau régional dans les domaines sportifs et artistiques, les critères appliqués au Secondaire I sont inférieurs aux conditions-cadres fixées par les organes nationaux. Ils permettent également à certains jeunes de prendre goût aux efforts à consentir pour vivre pleinement leur passion. Pour le Secondaire II par contre, un niveau d'excellence est nécessaire pour prétendre intégrer les structures «Sports-Arts-Etudes». A ce stade-là, les élèves concerné-e-s sont à considérer comme des talents de niveau national.

Il faut relever enfin que les responsables des structures «Sports-Arts-Etudes» traitent de manière différente et à l'appui de critères et de conditions-cadres bien précis les requêtes émanant d'adeptes d'une activité sportive collective ou individuelle. Il est en effet fort possible de pratiquer seul une discipline athlétique, en compagnie d'un entraîneur ou en suivant un programme d'entraînement, alors que la pratique d'un sport d'équipe nécessite un collectif, exception faite des entraînements complémentaires et spécifiques.

Ajustements: Les critères d'intégration et/ou de maintien dans les structures «Sports-Arts-Etudes» ne

sont pas figés de manière immuable. Ils font en effet l'objet d'une réévaluation permanente par l'Office des sports après consultation des différents organes régionaux et nationaux dont dépend la discipline concernée. Les responsables sportifs et artistiques des structures «Sports-Arts-Etudes» sont également consultés.

## Rôle «entraîneur – éducateur»

### Le point de vue du coordinateur SAE

«En tant qu'entraîneur et avant de parler d'entraînement, de technique, de planification ou de quelque autre facteur de performance, il paraît important de centrer son attention sur l'élève qui fait partie des structures SAE en tant qu'individu (ses aspirations, ses prédispositions).

Les exigences du sport d'élite sont actuellement formidables voire exceptionnelles: j'entends par là qu'elles peuvent aller jusqu'à devenir effrayantes.

Aussi le rôle de l'entraîneur ou du professeur engagé par les fédérations et associations consiste à aider un être humain à réaliser ce que l'on appelle souvent «un rêve de gosse» et à l'accompagner sur le chemin de cette aventure avec tout ce qu'elle réserve d'exaltant mais aussi de déprimant.

Au-delà de toutes techniques (fondées sur les connaissances scientifiques), je reste persuadé que l'approche du sport avec des jeunes «talents» passe d'abord, et avant tout, par la façon de présenter la matière, par la manière de communiquer, de l'observer et de le «sentir» jour après jour, mois après mois, année après année. C'est en cela que réside tout l'art d'un métier où l'on ne veut trop souvent voir que la seule science.»

# Sport et promotion de la santé

**Lysiane Ummel**

Ancienne déléguée  
à la prévention et promotion de la santé

**Chloé Saas**

Nouvelle déléguée  
à la prévention et promotion de la santé

On parle abondamment de ce qu'il faut faire pour garder «la forme» et rester en bonne santé. Ces conseils sont plus ou moins faciles à mettre en application, et plus ou moins amusants, selon les personnes.

Rares sont celles et ceux qui ignorent que l'activité physique fait partie de ces bons conseils. Mais pourquoi, et surtout *comment*, bouger?

Les quelques lignes ci-dessous sont une première esquisse de réponse.

## Qu'entend-on par activité physique?

Les transports modernes et les nouvelles technologies «permettent» à l'homme de bouger le moins possible. Néanmoins, il s'ensuit un manque d'activité physique que nous devons compenser, soit pendant les loisirs soit en renonçant à certains confort (par exemple, renoncer à l'ascenseur).

Par contre, pas besoin de se transformer en sportif d'élite! Une demi-heure par jour de mouvements élémentaires suffit. Et il est tout à fait

possible d'intégrer ces mouvements dans les activités quotidiennes.

Les recommandations en matière d'activité physique minimale font l'objet d'une prise de position commune *Activité physique et santé*, établie par l'Office fédéral du sport, de l'Office fédéral de la santé publique et du Réseau santé et activité physique suisse.<sup>1</sup>

Ainsi, quel que soit le sexe ou l'âge, il est recommandé d'exercer une activité physique pendant au moins une demi-heure quotidiennement (activité physique d'intensité moyenne essoufflant légèrement

sans toutefois faire transpirer). Il n'est pas nécessaire de faire ces 30 minutes de manière continue, mais il est possible d'additionner toutes les périodes d'activité physique dépassant 10 minutes. Ainsi, marcher d'un bon pas, faire du vélo ou jardiner sont des exemples d'activité physique modérée. Il n'est pas nécessaire par exemple de «faire du sport» comme on l'imagine souvent, de manière intensive et prolongée. Il suffit de prendre 30 minutes par jour (ou trois fois dix minutes) et profiter d'accompagner ses enfants ou petits enfants à l'école, de faire ses courses à vélo ou de marcher pour rendre visite à un(e) ami(e). Rappelons que la pratique d'une telle activité physique est bonne pour la santé, mais également qu'elle améliore la gestion du stress, l'estime de soi et l'insertion sociale.

Evidemment, les personnes effectuant déjà ces 30 minutes quotidiennes peuvent aller plus loin et améliorer encore leur bien-être, en travaillant de manière spécifique l'endurance (3 séances hebdomadaires de 20 à 60 minutes) ainsi

<sup>1</sup>Activité physique et santé, Recommandations de l'Office fédéral du sport, de l'Office fédéral de la santé publique et du Réseau santé et activité physique suisse, [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch).



que la capacité musculaire et la souplesse (2 séances par semaine). Il n'est pas forcément mauvais pour la santé de s'entraîner plus encore, mais il faut trouver le bon équilibre entre entraînement, repos et alimentation.

### Impact de l'activité physique sur l'état de santé

Le *Rapport sur la santé dans le monde*, de l'OMS, 2002, classe la surcharge pondérale et l'obésité, liées en partie à un manque d'activité physique, comme étant un des dix risques les plus meurtriers pour la planète.

De plus, selon une prise de position scientifique commune de plusieurs offices fédéraux<sup>2</sup>, le manque d'activité physique aurait atteint des proportions inquiétantes. Cette constatation fait suite à l'enquête suisse sur l'activité physique. On remarque dans cette même étude, que les personnes physiquement actives évaluent mieux leur état de santé, se rendent moins souvent chez leur médecin, sont moins souvent hospitalisées et ont un comportement plus sain que les personnes inactives<sup>3</sup>.

Il ressort de cette enquête que :

– 37% des personnes affirment ne pas pratiquer d'activité physique correspondant aux recommandations minimales (personnes inactives);

– 26% ont une activité physique correspondant aux recommandations minimales, mais sans avoir d'entraînement sportif (personnes actives);

– 37% ont un entraînement sportif de type endurance.

– Il existe également d'importants écarts entre les régions linguistiques. Ainsi, il y a 62% d'inactifs en Suisse romande, alors qu'on en retrouve «seulement» 55% au Tessin et 27% en Suisse allemande.

De plus, en l'espace de 5 ans, un écart significatif s'est creusé dans la pratique sportive entre les hommes et les femmes. Ces dernières semblent de moins en moins actives, notamment la tranche d'âge 15-24 ans.

Suite à cette étude, la Division d'économie médicale de l'Institut de médecine sociale et préventive de Zürich s'est penchée sur les réper-

cussions économiques de ce rapport entre sport et santé<sup>4</sup>. Ils estiment que l'activité physique permet d'éviter chaque année 2,3 millions de cas de maladies, au moins 3300 décès et 2,7 milliards de francs de frais de traitement directs. En revanche, le manque d'exercice physique, dont souffre un tiers de la population, est responsable de 1,4 million de cas de maladies, de quelque 2000 décès et de 1,6 milliard de francs de frais de traitements directs chaque année.

Il y a bien sûr des personnes qui en font trop ou de manière inadaptée. En chiffres: 300000 accidents, 160 décès et 1,1 milliard de francs de traitements directs. Donc le message de l'Office fédéral des sports est double: il faut promouvoir les activités physiques, pour la santé, la qualité de vie et l'économie; mais cette promotion doit être ciblée afin d'éviter autant que possible les accidents.

Les chiffres montrent donc que l'encouragement d'une pratique saine d'une activité physique ou sportive est importante pour la qualité de vie des personnes et que cela est «rentable» financièrement. Il faut cependant assortir toute promotion d'une activité physique de mesures visant à prévenir les accidents, afin d'éviter leur recrudescence.

Rappelons également que les activités recommandées aux sédentaires sont particulièrement peu suscepti-

<sup>2</sup>Prise de position scientifique de l'Office fédéral du sport, de l'Office fédéral de la santé publique, de l'Office fédéral de la statistique et du Réseau santé et activité physique Suisse, Taux d'activité physique de la population suisse : niveaux et effets sur l'état de santé, Bulletin OFSP N°47, 20 novembre 2000.

<sup>3</sup>Calmonte R., Kälin W., *Körperliche Aktivität und Gesundheit in der Schweizer Bevölkerung. Eine Sekundäranalyse der Daten aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 1992*, Berne, Institut für Sozial- und Präventivmedizin, 1997.

<sup>4</sup>Activité physique et santé. Répercussions économiques du rapport entre santé et activité physique: premières estimations pour la Suisse. Prise de position scientifique rédigée en commun et publiée par les partenaires suivants: Office fédéral du sport, Office fédéral de la santé publique, Bureau suisse de la prévention des accidents, Caisse nationale suisse en cas d'accident, MERG-Forschungsgruppe medizinische Ökonomie, München et Réseau santé et activité physique Suisse, bulletin OFSP N°33,13 août 2001.

bles d'entraîner des accidents: marche à pied, vélo, sports d'endurance, etc. Une bonne préparation physique, la maîtrise des risques et le choix d'une activité adaptée sont autant de facteurs permettant de prévenir de tels accidents et de favoriser sa santé.

Pour toutes ces raisons, le Service de la santé publique de la République et Canton du Jura a inscrit la promotion de l'activité physique et la pratique populaire du sport dans son programme pluriannuel de prévention et promotion de la santé. Pour ce faire, il prévoit notamment la promotion des déplacements à pied ou à vélo, le soutien à la mise sur pied de manifestations de sensibilisation et de cours populaires, le soutien aux associations sportives mettant en place des projets concrets de prévention et promotion de la santé, intégrés dans leur pratique sportive.

### Avant de se lancer...

Une fois convaincu-e-s, il ne reste plus qu'à se lancer. Mais pas n'importe comment. Il convient de respecter quelques notions importantes:

- Lorsque l'on reprend l'activité physique ou le sport après une longue période d'inactivité ou en cas d'indisposition potentielle (notamment en fonction de l'âge), il est important de consulter un médecin afin d'éliminer tout doute possible;
- L'activité doit toujours débuter en douceur et en respectant ses propres capacités. Des échauffements et étirements doivent être prévus en début et fin de séances sportives;
- Il faut penser à porter un équipement adéquat (notamment chaussures);
- Faire du sport en groupe augmente la sécurité.

En conclusion: «Le sport rend intelligent, il allonge la vie, il terrasse la dépression, il aide à dormir, il renforce la mémoire, il raffermi la poitrine, il stimule l'imagination, il bloque la formation de calculs biliaires...». Cet inventaire, tiré d'un supplément du Magazine *Sport et Vie* cité dans *La Liberté*<sup>5</sup>, peut paraître idéaliste. Pourtant, toutes ces affirmations reposent sur des études scientifiques. De quoi trouver, pour chacun-e, sa bonne raison de faire de l'activité physique.

### De la théorie à la pratique

Ça y est, vous avez décidé de faire plus d'activité physique? L'important est d'y trouver du plaisir et donc de choisir l'activité qui vous plaît en même temps qu'elle fait du bien.

<sup>5</sup>L'homme est fait pour bouger et pour bouger en endurance, La Liberté, 23.03.2001.

# Sport et asthme

Extrait d'une brochure informative destinée aux enfants asthmatiques ayant participé au travail.  
Travail de diplôme d'Olivia Jobin et Vanessa Bühlmann de l'école de physiothérapie de Loèche-les-Bains, 2003.

Si tu as de l'asthme et que tu ne fais pas de sport à cause de ta maladie, ou que tu pratiques des activités sportives mais que tu aimerais avoir plus d'informations pour t'entraîner correctement, alors ce texte t'est destiné!

## Les sports conseillés :

- natation en piscine (le plus recommandé, l'air chaud et humide ouvre les bronches et laisse mieux passer l'air dans les poumons)
- sports de mer, sauf la plongée
- marche, randonnée, escalade, sports de ballon, vélo, gym, golf, tennis de table
- sports de combat, danse, yoga
- course à pied, lente, en salle ou par temps doux: attention aux efforts violents (sprint)
- compétitions d'athlétisme de courtes distances
- ski de piste ou de fond, snowboard, patinage, si l'asthme n'est pas déclenché par le froid

## Les sports à éviter :

- la plongée avec bouteilles
- l'équitation
- la course à pied quand l'air est sec et froid en hiver
- tout exercice violent, allergisant ou dangereux

## Les 9 règles d'or de l'asthmatique sportif :

1. Prends régulièrement tes médicaments (bronchodilatateurs et

anti-inflammatoires). Essaie d'avoir toujours un spray sur toi au cas où une crise surgirait. Si tu as tendance à avoir des crises d'asthme pendant le sport, prends 2 bouffées de spray 15 minutes avant l'effort.

2. Fais régulièrement des mesures pour évaluer la qualité du souffle grâce au Peak-Flow pour savoir si l'air passe bien dans tes bronches.
3. Entraîne-toi progressivement, réchauffe tes muscles avant l'effort. Pour cela il faut marcher d'abord, faire des étirements et des exercices respiratoires, ensuite courir et finir par de la marche.
4. Evite de faire des efforts violents d'emblée, de partir à toute allure.
5. Règle ton rythme respiratoire selon l'exercice. Respire profondément et régulièrement par le nez si possible.
6. Diminue progressivement l'intensité de l'exercice dix minutes avant la fin. N'interromps pas brusquement l'exercice.
7. Choisis un sport que tu aimes et qui correspond à tes capacités.
8. Evite la monotonie! Entraîne tous les facteurs physiques (endu-

rance, mobilité, force) en pratiquant des sports différents.

9. Tiens compte des conditions climatiques.

## Si tu as une crise d'asthme en faisant du sport, que faut-il faire?

1. Arrête l'effort.
2. Inspire par le nez et surtout expire complètement par la bouche en pinçant les lèvres.
3. Mets-toi assis-e sur une chaise les coudes sur les genoux (en cocher de fiacre) ou accroupis-toi par terre, détends-toi.
4. Prends 2 à 4 bouffées de ton spray (aérosol bronchodilatateur).

\* *L'étude complète est disponible à la bibliothèque du Bureau de l'Égalité.*

# Un club ambitieux et formateur

**Julien Hostettler**

Journaliste

Les Franches-Montagnes, on le sait, sont un cadre splendide pour la pratique du ski de fond ou encore de l'équitation. La succession de petits villages et de grands espaces verts en font un véritable paradis pour les randonneurs/euses hiver comme été.

C'est également dans ce coin de campagne jurassienne que l'on trouve l'une des meilleures équipes féminines de volley-ball en Suisse.

Presque toutes les autres formations se trouvent dans des villes de certaine importance comme Bienne, Lucerne, Köniz (près de Berne) Schaffhouse, ou encore Bellinzone. Les joueuses des Franches-Montagnes vivent actuellement leur quatrième saison consécutive dans l'élite du volley-ball helvétique, la ligue nationale A. Elles ont terminé deux fois au cinquième rang et obtenu une médaille de bronze lors de la saison 2000/2001. Actuellement, elles se battent pour figurer dans le tour final du championnat 2003/2004, donc dans les quatre premières équipes de Suisse.

Comment expliquer ce succès dans une région qui ne contient pas de grands centres urbains, zones de recrutement par excellence des joueuses par leur large bassin de population? Les raisons sont nombreuses.

Premièrement, les dirigeants du club ont toujours essayé d'avoir une équipe compétitive et surtout attirante pour les spectateurs/trices, donc spectaculaire dans son jeu.





Pour cela, bien sûr pas de miracle: il faut avoir des moyens financiers relativement importants. Les sponsors jouent bien le jeu, et les dirigeants ont réussi par leur politique à s'assurer le soutien de nombreuses entreprises de la région pour permettre cette aventure assez extraordinaire. Des joueuses étrangères de qualité viennent donc renforcer chaque année le collectif franc-montagnard, et les joueuses d'autres cantons de Suisse sont également attirées par le club jurassien. D'aucuns diront que cela

enlève une identité régionale à l'équipe. Certes, c'est possible, mais d'un autre côté, les joueuses régionales, surtout les plus jeunes, peuvent ainsi bénéficier de l'expérience de coéquipières de valeur internationale au contact desquelles elles vont pouvoir progresser rapidement. Les joueuses jurassiennes ont d'ailleurs un rôle important à jouer dans l'équipe.

Deuxième élément important dans l'explication du succès de VFM: la formation. Depuis l'an 2000, le club

collabore étroitement avec le canton du Jura dans la mise en place et le développement d'une structure «Sport, Art, Etudes». Les jeunes joueuses talentueuses ont l'occasion de bénéficier d'un aménagement idéal qui leur permet de gérer parcours scolaire et entraînement intensif. Elles viennent donc de tout le canton du côté de Saignelégier pour pouvoir bénéficier de ces avantages. Au programme: école bien sûr, entraînements, mais aussi suivi médical, massage, physiothérapie etc. Dans ce système, le sport

est certes important, mais les talents de demain doivent obtenir des résultats scolaires corrects pour pouvoir pratiquer leur sport favori. Pas question pour les responsables de sacrifier les études. Actuellement, le contingent de l'équipe fanion comprend quatre joueuses issues de ce mouvement qui ont entre 17 et 19 ans. La réflexion va plus loin puisque trois joueuses étrangères de l'équipe ont également moins de 24 ans et continuent leur apprentissage du plus haut niveau dans le club jurassien. Les jeunes filles talentueuses disposent donc, avec ce système, d'une structure idéale pour progresser et avoir une chance de jouer un jour au plus haut niveau.

Enfin, VFM connaît un succès populaire important. Les Jurassiennes ont évolué sur les deux dernières années dans trois salles différentes réparties sur l'ensemble du canton, à Porrentruy, Delémont, et depuis cette année, aux Breuleux. Dans chacune des salles, le public a répondu présent, et la moyenne de spectateurs aux matchs de VFM est l'une des meilleures de Suisse également.

Cette présentation terminée, reste à se demander pourquoi présenter ce club phare du canton du Jura dans une revue comme celle-ci avec comme thème la femme et le sport?

Le sport joue un rôle important dans l'émancipation féminine et les



dirigeants de Franches-Montagnes l'ont bien compris.

### Une présidente au lieu d'un président

Depuis cette saison, une femme est à la tête du club jurassien. Il s'agit de Catherine Erba. Pourquoi le relever? Pour la simple et bonne raison qu'une présence féminine à la tête d'une équipe de haut niveau est un fait peu habituel, voire très rare. Sur les huit équipes féminines que compte la ligue nationale A dans notre pays, seuls VFM et Aadorf ont une présidente et non un président. L'idée est pourtant relativement simple: «Nous avons volontairement chercher une femme qui avait envie de s'investir pour le club, explique le manager de VFM Benoît Gogniat. Le comité était trop masculin à notre goût. En effet, ce sont nos joueuses qui font vivre le club et il n'est pas normal que des femmes se battent sur un terrain et que les dirigeants soient exclusivement masculins.» Affirmation évidente, mais qui n'a été que peu appliquée dans le monde du volley-ball helvétique. VFM a été

également par le passé l'un des rares clubs à avoir une femme au poste d'entraîneur.

Reste à savoir comment les joueuses de Franches-Montagnes vivent cette aventure extraordinaire et qu'est-ce que le volley-ball leur apporte dans leur quotidien. La capitaine jurassienne Sahra Habegger s'est prêtée au jeu des questions.

### «Une formidable expérience de vie»

- Sahra Habegger, vous avez 23 ans, qu'est-ce que le volley-ball vous a apporté?

- C'est une formidable expérience de vie. Le sport m'a appris à me battre et à acquérir une plus grande confiance en moi. Lorsque vous faites du sport à un certain niveau, vous grandissez beaucoup plus vite. Je m'en suis rendu compte pour moi, mais également pour les jeunes joueuses qui sont intégrées dans notre équipe cette année. A 17 ans, elles ont déjà une maturité tout à fait étonnante. C'est une arme supplémentaire dans la vie professionnelle, au niveau de ses rapports avec les autres et dans la gestion des problèmes.

- Vous avez cette année une équipe qui comprend des joueuses de plusieurs nationalités différentes, comment se déroule la cohésion?

- C'est également un élément très positif du sport de compétition. Certaines joueuses parlent français,

d'autres des langues de l'est et l'entraîneur parle l'allemand. Comme tout le monde sait plus ou moins se débrouiller dans la langue de Goethe, l'allemand s'est imposé pour l'instant comme la manière de nous exprimer entre nous. Les progrès sont donc importants pour les jeunes joueuses comme pour les autres et on le sait, aujourd'hui, maîtriser une autre langue que sa langue maternelle est un atout considérable. De plus, les différentes nationalités nous permettent de découvrir d'autres cultures que la nôtre, autre élément très enrichissant de l'aventure.

On ne peut que confirmer les propos de la capitaine de VFM. Il est parfois surprenant de se rendre compte à quelle vitesse les nouvelles venues, en particulier les jeunes, parviennent à répondre de manière positive aux diverses sollicitations qui pèsent sur une équipe de haut niveau. Rapidement, elles répondent aux médias de manière détendue. De plus, il n'est pas forcément facile pour tout le monde de se présenter devant 500 personnes pour pratiquer son sport favori en étant exposé à diverses critiques et commentaires. On se rend donc bien compte de l'enrichissement personnel important et du bagage de confiance capital que vont acquérir les jeunes joueuses qui auront eu l'occasion de vivre cette expérience. Au niveau culturel également, il est intéressant de constater de quelle manière se fait la cohésion entre des personnalités très différentes à

cause de leur culture ou de leur caractère. La collaboration sur le terrain doit être parfaite pour prétendre s'imposer. Il s'agit donc de faire fi des éventuels différends et autres points de discorde pour aboutir à un but commun. Personne ne niera que ces facultés sont également essentielles dans la vie professionnelle aujourd'hui.

### «Le regard des spectateurs»

Reste un élément à étudier. La rumeur dit volontiers qu'une partie des hommes qui se trouvent dans le public viennent plus aux matchs de volley-ball pour admirer des filles que pour la beauté du jeu : «Je crois que c'est faux pour la plupart de nos supporters, rétorque Sahra Habegger en riant. Cependant, il est vrai que nous savons que certains viennent peut-être pour pouvoir apercevoir des filles en shorts moulants et assez courts. J'espère et je crois que si cet argument peut être le détonateur pour franchir les portes d'une salle de volley-ball pour quelques-uns, c'est le spectacle sportif présenté qui les fait ensuite revenir régulièrement par la suite.» La capitaine jurassienne a-t-elle eu droit parfois à des remarques sexistes? «C'est arrivé, mais très rarement, rajoute-t-elle. Et de toute manière ça n'est jamais bien méchant, mais plutôt sur le ton de la plaisanterie. C'est surtout les soi-disantes particularités physiques des joueuses de volley-ball en général que l'on entend parfois. Je

ne donnerai pas de détails. Franchement, je ne me suis jamais sentie gênée ou vexée. J'ai plutôt tendance à me défendre par un commentaire sarcastique et cela ne me dérange pas outre mesure.» Sans doute un autre avantage de cette confiance acquise sur les terrains de volley-ball.

Au final, un club comme VFM, formateur et ambitieux, ne peut que pousser ses membres à s'affirmer comme sa capitaine. Le sport joue donc sans aucun doute un rôle important dans l'émancipation des femmes, Sahra Habegger en est d'ailleurs un excellent exemple.

### Programme des rencontres 2004

**Mercredi 14 avril, 20h**  
VFM-LNA - Bellinzona

**Samedi 17 avril, 16h**  
Aadorf - VFM-LNA

**Mercredi 21 avril, 20h**  
VFM-LNA - RTV Bâle

[www.vfm.ch](http://www.vfm.ch)

# Femme et sport : réflexions d'un médecin

**D' Alphonse Monnat**

Porrentruy

«Women's sport may be against the law of nature»... ! aurait affirmé, en français sans doute, Pierre de Coubertin: le sport féminin à l'encontre des lois de la nature? Cette affirmation bien péremptoire de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle paraît moyenâgeuse et pourtant. Il a fallu attendre le dernier quart du siècle suivant pour voir se développer progressivement un sport féminin digne de ce nom... et alors lire de nouveaux articles inquiétants: «Sportives en danger. Comme le dopage, l'abus de sport fait des ravages. Fécondité menacée, ostéoporose à 28 ans... des athlètes révèlent qu'elles vont mal». Où se trouve le bon chemin, la vérité?

Petit à petit, la femme trouve sa place dans le sport et c'est heureux, rien de plus normal. La société en évolution y est pour beaucoup. Comment aurait-on imaginé une femme, avant les années soixante, quitter une famille nombreuse pour partir s'entraîner, à une époque d'ailleurs où son conjoint pratiquait peu le sport: peu de temps libre, peu de moyens, etc. L'être humain «pratiquait» d'ailleurs sans le savoir

– comme Monsieur Jourdain la prose... – une activité physique intense dans de nombreux métiers, comme l'agriculture ou l'artisanat, qui entretenait son corps. Depuis la nuit des temps, le chef de famille était responsable de nourrir sa famille en partant à la chasse (à l'âge de la pierre, il parcourait sans difficulté son marathon quotidien, ce ne sont plus guère que 1-2 km actuellement!) alors que son épouse était liée au foyer, à ses enfants, donc moins active au sens sportif.

C'est le XX<sup>e</sup> siècle qui a vu une évolution radicale vers plus de pratique du sport en général et chez la femme en particulier. Ce ne fut certes pas sans difficultés, certaines compétitions (le marathon p. ex.) ayant été initialement courues par les dames dans la clandestinité, sous un faux nom, masculin bien sûr et un éventuel déguisement, et non sans des faits hauts en couleur: commissaires voulant les arrêter en pleine course, etc.

Ce n'est pas à moi de brosser le portrait des sports «adéquats» ou non pour la femme. Chacun peut imagi-

ner qui est la plus gracieuse, de la sprinter ou de l'haltérophile, c'est une question de goût ou de choix. Mais les plus irréductibles «machos» ont bien «dû» voir les femmes progresser et entrer de plein pied dans des sports traditionnellement réservés aux mâles, comme le cyclisme et le football. Y a-t-il encore des réfractaires dans ceux qui ont suivi des compétitions dans ces disciplines?

Le sport ou l'activité physique est partie intégrante de notre vie de société. Pour le médecin il est l'indispensable compagnon de vie, nécessaire au maintien de la santé lorsqu'il est pratiqué avec raison, sur la base d'un entraînement bien conduit qui peut mener au plus haut niveau. En améliorant la force et l'endurance, il permettra de s'opposer à bien des vicissitudes et à la sédentarité que le monde moderne engendre. Des maladies de notre civilisation se voient ainsi limitées, endiguées, évitées: affections cardiovasculaires, ostéoporose, dépression. On ne se voit guère priver nos compagnes de ces avantages, sous de futiles prétextes! Je crois qu'il n'est plus nécessaire d'insister: la



femme a sa pleine place à prendre dans le sport.

De par ses caractéristiques personnelles – qui en font son attrait, avouons-le! – la femme n'égalera jamais l'homme, puisqu'elle dispose d'une masse musculaire inférieure, question d'hormones, et que sa masse grasseuse sera toujours supérieure. Celle-ci se monte chez l'homme idéalement à 12-16% du poids total, l'athlète d'endurance peut l'abaisser jusqu'à 5% seulement. Chez la femme les chiffres correspondants sont de 22-28%, respectivement 15-18% après entraînement, voire à l'extrême 10%. Ce n'est pas le lieu ici d'imaginer un apport hormonal artificiel... qui se pratique hélas et surtout est trahi par l'aspect bien virilisé de certaines sportives. Ici nous parlons sport plaisir, sport passion, sport librement consenti, qui ne donne peut-être pas plus d'années à la vie mais plus de vie aux années. Sport vécu dans l'égalité des chances.

C'est dans les disciplines d'endurance que la femme excelle au point de se rapprocher progressivement de l'homme dans ses résultats. Sa plus petite masse physique, économique, sa volonté farouche et sa force de caractère, son mental souvent supérieur par rapport à son compagnon vont encore nous étonner! En athlétisme ou dans des sports combinés, si la différence est encore notable dans le marathon (environ 15 minutes), plus la distance s'allonge (triathlon, ultra-tri-

athlon) et plus l'inégalité diminue. Il est à cet égard étonnant de réaliser qu'il a fallu attendre 1980 pour voir les autorités responsables accepter les femmes sur les mêmes distances que les hommes, jusque-là on limitait la course à 800 mètres! Le marathon s'est couru aux JO de Los Angeles en 1984 pour la première fois, on a passé du 3000 au 5000 m en 1996 seulement. Quelle évolution à ce jour lorsqu'on sait le succès de courses uniquement réservées aux femmes, comme le Frauenlauf de Berne ou d'autres courses similaires à l'étranger qui réunissent jusqu'à 40'000 participantes (à Oslo)! Une nécessité de réserver de telles courses aux femmes dans ce secteur? Pourquoi pas, si l'on réalise que ce jour-là les hommes sont à leur disposition, s'occupant avec succès de la logistique, des enfants, etc.

Les études l'ont formellement prouvé et l'expérience l'a vérifié: l'adaptation à l'effort chez la femme se fait de la même manière que chez l'homme, il n'est même pas exclu que certaines facultés, comme son adaptation à la montagne (mal de montagne) soient encore meilleures chez elle.

N'oublions pas les disciplines de base et anciennes pratiquées de longue date par la femme: gymnastique, patinage artistique, tennis, où d'autres qualités foncières de base comme la souplesse, la coordination, alliées à la grâce féminine naturelle, mettent la femme sur un pié-

destal par rapport à son compagnon.

Comme pour l'homme, il faut remettre pour la femme aussi – le haut sport de compétition mis à part, mais il ne représente que 1-2% du nombre total de sportifs – l'activité physique et sportive à sa vraie place, c'est-à-dire la plus importante des choses secondaires. Je suis un peu inquiet d'une certaine dérive actuelle, touchant les deux sexes, et où le culte du corps prend le pas sur l'activité professionnelle, pire encore sur la famille, le couple qui se retrouve déchiré parce qu'on a oublié de replacer le sport à la place qui est la sienne.

Et pour revenir à l'inquiétude sur les sportives en danger: oui, il y a problèmes en cas d'excès et qu'en plus la sportive n'est pas contrôlée médicalement et traitée, le cas échéant. On parle bien de la triade de l'athlète féminine, qui englobe l'anorexie (toujours fréquente lorsque le poids «devrait» être réduit), l'absence de règles et l'ostéoporose. Cette affection est typiquement féminine.

Finalement, le Bureau de l'Égalité en est le témoin: cessons d'opposer l'homme et la femme, complémentaires dans la vie et dans le sport, où ils peuvent être aussi complices, de connivence. Quoi de plus beau que le footing que je viens de réaliser avec mon épouse, où nous communions ensemble à l'effort physique et aux beautés de l'hiver qui prolonge ses fastes?

# Le sport et les femmes, une envie de bouger pour mieux vivre...

**Michèle Droux Siegenthaler**

Responsable aînés+sport, Pro Senectute Jura



L'exercice physique est bon pour la santé, mais également pour la tête!

Grâce au sport, on peut garder plus longtemps son autonomie.

En tant que responsable du sport des aîné-e-s à Pro Senectute Jura, je suis convaincue que la pratique d'une activité régulière permet d'améliorer la qualité de vie. Par l'exercice, le corps voit un renforcement des tissus osseux et musculaires. Il contribue également à la prévention des maladies cardio-vasculaires ou de l'obésité.

Il faut plutôt parler de bien-être personnel, qui englobe non seulement la santé physique, mais aussi les aspects psychiques et sociaux.

Beaucoup de femmes de 60 ans et plus n'ont pas eu accès à certains sports comme la natation, le tennis ou bien d'autres dans leur jeune âge.

Il n'y a pas d'âge pour faire quelque chose pour sa santé et acquérir de bonnes habitudes. Il faut maintenir ses acquis physiques et entretenir certains gestes quotidiennement. Le but est que chaque personne conserve son autonomie. Une étude récente faite au Canada démontre que la pratique d'une activité physique permet de retarder de 8 à 10 ans la nécessité de recourir à des soins ou à une hospitalisation.

Les femmes considèrent trop souvent qu'elles fournissent déjà suffisamment d'efforts dans leur vie quotidienne! Chacune doit être consciente qu'il faut bouger régulièrement, mais de manière différente. 30 minutes par jour (ou 3 fois 10

minutes) suffisent pour maintenir son autonomie. Eviter d'utiliser la voiture, monter les escaliers, etc.

L'important, c'est de se sentir bien dans son corps, de se faire plaisir. Pour le mouvement «Aînés+Sport», il s'agit de créer une «culture du mouvement». Bouger doit faire partie d'une hygiène de vie quotidienne.

Dans le Jura, près de 1000 personnes sont inscrites à l'une ou l'autre de nos activités en salle, en piscine ou en plein air. D'autres associations proposent également des programmes adaptés.

N'oubliez pas, bouger, ça commence dans la tête et c'est une petite «bulle» qui peut vous transporter très loin. A vous de faire le premier pas, vous verrez, c'est bon pour le moral, alors n'hésitez plus, quel que soit votre âge!

Michèle Droux Siegenthaler,  
responsable aînés+sport,  
Pro Senectute Jura,  
[m.droux.siegenthaler@ju.prosenectute.ch](mailto:m.droux.siegenthaler@ju.prosenectute.ch)

# Etre en chaise roulante

## et trouver le goût de vivre grâce au sport

**Annabelle Ribeaud**

Présidente du Club Fauteuil Roulant Jura

Après l'accident qui m'a rendu paraplégique à l'âge de 24 ans en 1999, je ne savais pas à quoi ressemblerait ma vie dans une chaise roulante. Toutes les craintes m'ont traversé l'esprit, de la manière de

vivre handicapée, à celle de l'avenir professionnel qui serait le mien, en passant par ma place dans la société actuelle et mon intégration dans cette nouvelle vie.



La première visite à Bâle, où j'étais hospitalisée, qui m'a redonné espoir était celle d'un homme venu de l'Association Suisse des paraplégiques de Nottwil pour me faire connaître ce centre par les sports qui y sont pratiqués et les différentes manifestations auxquelles on peut participer. Il m'a ensuite annoncé que je pouvais très facilement m'y inscrire par le biais du club en fauteuil roulant existant au Jura.

La seconde personne qui a été importante à mes yeux était le patron de la carrosserie Magic à Delémont. En voulant regagner le plus rapidement possible mon indépendance j'ai fait appel à lui pour demander s'il m'était possible de reconduire et quels étaient les moyens à disposition pour y parvenir.

Je n'aurais jamais pensé que ce simple coup de téléphone aurait à ce point changé ma vision de la vie. En effet, non seulement j'ai fait l'acquisition d'un véhicule accessible mais j'ai également eu le privilège de connaître une personne qui était dans une chaise depuis quelques années et avait une bonne expérience du handicap. Il était un exemple à mes yeux puisqu'il travaillait pour sa propre entreprise et pratiquait un sport tout en étant handicapé.

Connaissant maintenant quelqu'un dans le club, l'envie de m'y intégrer allait en grandissant et je devenais impatiente de connaître tous ses membres.

Cette rencontre s'est déroulée en juillet 2000 lors d'une soirée mini golf qui marquait la fin de l'entraînement de l'équipe de basket avant les vacances d'été. Tous étaient curieux de me voir étant donné que j'étais «la petite dernière» et une jeune femme de surcroît! (les femmes sont minoritaires chez les personnes handicapées par accident puisqu'elles sont en général moins «casse-cou» dans le sport qu'elles pratiquent et dans la conduite; de plus, elles ne travaillent que rarement dans les métiers à risques).

Dès la reprise sportive en septembre, j'ai rejoint l'équipe pour mes premiers entraînements, puis mes premiers matches en ligue nationale B.

Je suis la seule fille dans l'équipe et je suis vraiment bien acceptée et appréciée par tous, je me suis faite ma place dans ce sport essentiellement masculin mais il est vrai qu'il est difficile d'obtenir une place dans l'équipe nationale de Basket lorsqu'on est une femme justement. Je dois reconnaître que je n'ai pas non plus choisi la meilleure discipline pour pouvoir un jour prétendre à un avenir de sportive d'élite. Seulement, j'adore ce sport, malgré qu'il y ait énormément de contacts

physiques, et l'équipe de basket tout autant, c'est un vrai bonheur que d'être avec eux, et un combat de gagner, de se sentir heureuse dans une chaise roulante grâce à tous ces moments.

Cela fait maintenant deux ans que je pratique également le ski et le tennis, deux disciplines qui offrent encore des plaisirs différents et qui se pratiquent individuellement contrairement au basket. La place de la femme y est plus importante et l'espoir d'intégrer les meilleures sportives suisses plus plausible. Seulement le sport quel qu'il soit, demande beaucoup de temps et d'entraînements lorsqu'on souhaite s'y consacrer et actuellement avec mes études à Neuchâtel, je pratique le sport pour le plaisir que j'en retire et pour retrouver mon équipe fétiche d'amis basketteurs.

# Le rôle des médias

## dans la promotion des sportives et sportifs

**Julien Hostettler**

Journaliste

● ● ● ● ● ● ● ● *Lettre de lecteur parue dans la Tribune de Lausanne du 16 août 1936* ● ● ● ● ● ● ● ●

«Au risque de blesser certaines sensibilités demeurées féminines, il faut que j'avoue que j'éprouve, à l'endroit des femmes-athlètes, une horreur qui ne doit rien à la crainte. (...) Des photos nous ont montré des femmes-championnes en pleine action. Bons dieux qu'elles étaient laides! Je ne pratique en aucune manière le féminisme du muscle. Il y a, certes, un sport féminin fort acceptable, quand il ne s'éloigne pas trop des exercices de grâce. Mais le football, la course à pied, tout ce qui est heurté, violent, brutal, ne convient en aucune manière à la femme. On est désolé d'avoir à le dire. On est encore plus désolé de le dire en pure perte. J'ai même vu des wagons bondés de femmes alpinistes, rentrant de courses-performances. Ce n'était pas très joli, joli. Je consens qu'on me traite d'attardé, de mangeur de lune, de tout ce qu'on voudra! Les teintes de terre cuite, les mèches de cheveux jaunes, la sueur trempant de vagues maillots décolorés, l'air vanné et faussement vainqueur de bien des femmes qui redescendent de «l'Alpe

Claire au bord de l'infini songeuse», me font de la peine et me font pitié. Je ne me fais nullement – en tout cas pas toujours – de la femme une idée frivole et galante. Mais je persiste à croire qu'un des rôles de la femme consiste à plaire et à séduire, même s'il lui faut accentuer par quelques charmants artifices les atouts majeurs que lui prodigua la nature. D'ailleurs j'ai constaté avec plaisir que presque toutes les jolies femmes sont de mon avis. Elles ne s'aventurent pas en des déguisements, ni en des prouesses, dans lesquels, malgré tout, elles demeureront inférieures et qui les enlaidissent inévitablement. Elles sont là, au fond, pour toute autre chose, notamment pour la récompense des champions...

Ce qui me dépote, c'est de voir qu'une quantité de femmes, qui pourraient être fort acceptables, se laissent aller à un genre qui les amoindrit terriblement.

Des femmes qui lancent le javelot, qui jettent le disque, qui s'évertuent

à triompher dans les cent mètres plats, quel intérêt voulez-vous que cela présente? Toutes, ou presque toutes, paient leur couronne de chêne ou leur médaille de bronze au prix de leur féminité!

Je n'aurais guère aimé les pâles, fragiles et languides toussoteuses du temps où il était de bon ton, pour une jeune fille, de ne pas supporter les terrestres nourritures et de mourir jeune.

Je considère d'un œil reconnaissant nos jeunes femmes modernes, auréolées d'un casque de bouclettes, généralement artificielles.

Mais j'exècre les femmes qui, sous prétexte de simplicité, nient le bienfait de certains artifices sans exagération. Comme si tout n'était pas artifice, dès qu'il y a civilisation et effort artistique. Un chapeau très laid et sottement porté est aussi faux, aussi artificiel qu'un charmant chapeau à la mode. Je défie qu'on me prouve le contraire. Dissimuler un teint fâcheux par un peu de

*rose, de poudre et quelques touches de fards n'est pas plus artificiel que de manger avec une fourchette au lieu de se servir de ses doigts.*

*Seulement, chez nous, un tas de braves gens ont, paradoxalement, une sorte d'orgueil de la fausse simplicité. Ce qui est laid les attire irrésistiblement comme une façon d'affirmation d'indépendance et de garantie de vertu.*

*La beauté, la grâce de la femme sont là pour notre tourment, notre consolation et notre joie. Un joli sourire que l'on cueille en passant, c'est une charité qu'on prend...*

*Or l'athlétisme féminin détruit tout cela. Pour une championne qui, par exception, garde son charme, combien sont de maigres créatures masculines de visage et d'allure, quasiment perdues pour l'amour!...*

*N'ai-je pas le droit de crier à l'hérésie, au sacrilège et la profanation? D'ailleurs, même si je ne l'avais pas ce droit, je le prendrais. (...)*

*Il me déplaît souverainement que des femmes descendent dans l'arène!... »*



Cette lettre de lecteur parue en 1936 dans la «Tribune de Lausanne», aujourd'hui «Le Matin» prouve, s'il était encore besoin de le faire, que le développement du sport féminin ne s'est pas fait sans

mal. Pas besoin d'ailleurs de remonter si loin dans l'histoire pour se rendre compte que l'égalité dans ce domaine avec les hommes n'est pas encore une réalité. Certes aujourd'hui, pratiquement tous les sports sont ouverts aux femmes. En effet, même les sports réputés typiquement masculins comme le football ou le hockey sur glace se déclinent aujourd'hui au féminin. Rien à voir avec les Jeux olympiques de Berlin où seules quelques disciplines sportives bien précises étaient ouvertes aux dames. Aujourd'hui, la femme a la possibilité de pratiquer l'activité sportive de son choix sans difficulté. Pourtant, à l'heure actuelle, les deux sexes ne sont pas encore traités de manière égalitaire, surtout en ce qui concerne le retentissement médiatique de leurs exploits. A ce niveau-là, il s'agit de distinguer deux éléments: les sports typiquement féminins, comme le volley-ball dont il sera question dans ce numéro, ou encore la gymnastique, et les sports pratiqués par les deux sexes, comme la course à pied par exemple, ou encore le tennis. La première catégorie est relativement bien suivie par les médias, quand bien même, les comptes-rendus des journaux concernant les sports féminins sont en général beaucoup plus courts que ceux réservés aux hommes. Il arrive fréquemment qu'une équipe masculine de football en ligue nationale B ait une place beaucoup plus importante qu'une formation féminine de ligue nationale A de volley-ball dans les colonnes des médias.

En ce qui concerne les sports pratiqués par les deux sexes, l'exemple est encore plus frappant. Un article résumant une course à pied se consacre en général en très grande partie à la catégorie masculine ne cédant que quelques lignes au déroulement de la course des dames. Il en va de même pour le tennis. Prenez l'impact médiatique d'une finale du tournoi de Roland Garros. La rencontre décisive des hommes aura une aura bien plus grande que celle des dames. Ces éléments ne sont pas nouveaux et peuvent être observés partout. Le sous-signé n'est également pas épargné par ces critiques, puisqu'il possède les mêmes réflexes dans son travail.

Autre élément intéressant: le contenu des articles réservés au sport féminin. Prenons tout d'abord le texte: Les femmes sportives sont très souvent qualifiées selon des critères physiques et non selon la valeur de leurs performances. L'exemple le plus connu est sans aucun doute la joueuse de tennis Anna Kournikova qui est plus appréciée par les médias pour sa plastique que pour ses exploits. Souvent, le nom des sportives est associé à des expressions comme «très belle», «délicieuse», «souriante», «princesse» ou encore «gazelle», et la liste n'est pas exhaustive. Par contre on ne qualifiera pratiquement jamais un sportif masculin de «beau», mais plutôt de «puissant», «solide» ou encore «musclé». Bien sûr, les exceptions à

cette règle existent, mais la tendance est toutefois très nette et très parlante.

Du côté de la photographie l'analyse est également révélatrice. Plusieurs études américaines ont montré qu'outre-atlantique le traitement photographique des sportifs masculins et des athlètes féminines diffère nettement. En effet, plus de deux tiers des photos consacrées aux femmes sont prises en situation de pose, soit sur un podium, en pose artificielle pour les photographes, ou alors carrément en tenue civile, si possible une robe de soirée avantageuse. La proportion s'inverse pour les hommes qui sont souvent immortalisés en plein effort. Aucune étude du même genre n'existe en Suisse, mais on peut penser que la tendance suit la même direction, peut-être toutefois dans des proportions plus faibles que celles observées aux Etats-Unis.

Conclusion de ces quelques remarques: la femme a encore (trop) souvent une image essentiellement axée sur l'esthétisme dans le monde du sport.

Pourquoi cette conclusion en demi-teinte sur le traitement médiatique du sport féminin? Les spécialistes y voient deux raisons principales:

Premièrement, il est avéré que les pages sportives des médias s'adressent en priorité aux êtres humains de sexe mâle âgés de 20 à 50 ans. Ces derniers sont essentiellement attirés par les sports masculins comme le football et le hockey sur glace. Economiquement, les journaux ont donc intérêt à suivre ces préférences.

Deuxièmement, il est incontestable que la participation féminine aux sports dit «mixtes» est encore moins importante que celles des hommes. Il est donc logique que la plus grande partie des comptes-rendus soient consacrés au plus grand nombre.

Malgré ces explications valables et objectives, il n'en reste pas moins que la femme n'est pas mise sur un pied d'égalité avec l'homme dans le domaine du sport.

Enfin, soyons tout de même positif, car les motifs de satisfaction existent. Loin de moi l'idée de noircir exagérément le tableau. Le sport est et reste un formidable moyen d'émancipation de la condition féminine dans notre société, car il fait partie de la vie de tous les jours. Les progrès ont été réels depuis 1936, date de parution de l'article cité plus haut. La situation continue d'ailleurs de s'améliorer avec les années et la participation de plus en plus active des femmes aux compétitions sportives. De plus, de manière générale, la pratique du sport est un bon moyen de se maintenir en bonne santé pour un homme comme pour une femme. Il s'agissait ici surtout de relever que si les médias vont dans la bonne direction, le chemin à parcourir est encore long.

# Plein gaz

**Sandra Maître,**

**domiciliée à Courgenay, 30 ans, mariée, 1 fils de 3 ans,  
profession: comptable**

**passion: l'autocross**



Mes mains se crispent sur le volant, je reste concentrée et je fixe les feux. Le feu passe au vert et en route vers de nouvelles aventures...

Je pratique l'Autocross depuis 10 ans et c'est une passion que j'ai la chance de partager avec ma famille et mes ami-e-s. Je fais partie du club «Les Breûle-Mâgeons» de Cornol où j'ai fait mes débuts en qualité de secrétaire de la société. Les membres du club m'ont encouragée à participer à mon premier Autocross à Bure en 1993 alors que je n'avais mon permis de conduire que depuis quelques mois. La passion pour ce sport a été instantanée. Depuis 10 ans, j'ai eu la chance de courir avec plusieurs véhicules, dont une nouvelle VW Scirocco 16V depuis cette année. Mon mari et nos amis m'ont préparé cette nouvelle voiture avec l'ambition d'un titre de Championne Suisse... Mon objectif était tout vu: faire de belles courses, de bons résultats, une manière de récompenser les heures de travail passées à préparer et à améliorer le véhicule. J'ai participé à cinq compétitions au niveau du



Championnat Suisse et Championnat d'Allemagne et je termine vice-championne Suisse et 1<sup>re</sup> de la catégorie Autocross au Championnat Jurassien des Sports Motorisés (devant 11 gaillards...). J'ai toujours pu compter sur l'appui et le soutien de mes amis. Un problème mécanique, un coup de fil et ils sont là, sans compter les heures bénévoles, à seconder mon mari. Je profite de l'occasion pour les remercier chaleureusement.

L'année dernière, mon mari s'est blessé à quelques jours de l'Autocross de Bure... et ma voiture n'était pas prête. Et là encore, nos amis étaient présents pour mettre au point les derniers préparatifs et assurer l'assistance durant le week-end. Je me sens parfaitement intégrée dans l'équipe et je pense que, pour eux, c'est une fierté d'avoir à leurs côtés une femme qui se défend aussi bien qu'eux! En plus, je suis la seule Romande à participer aux courses du championnat et je peux même compter sur mes amis lorsqu'il y a des problèmes au niveau de la traduction lors des courses en Allemagne.

La représentation féminine est encore faible dans ce sport: nous sommes une quinzaine dans la classe «dames» et seul quelques pilotes féminines démontrent leurs talents en chatouillant les pare-chocs de ces messieurs.

Pour une femme, ce sport demande les mêmes aptitudes que pour les hommes. La seule différence est qu'il existe une catégorie «dames» en véhicule de série jusqu'à 1800 cm<sup>3</sup>. Le circuit est le même pour tous et je pense que le niveau de la course est semblable. Les résultats des essais chronométrés démontrent que les temps sont comparables.

Mes connaissances en mécanique sont limitées. Chacun sa tasse de thé! Je m'occupe de l'organisation du week-end au niveau de la subsistance et, après une journée de course et de mécanique, je leur prépare un bon petit plat et chacun y retrouve son compte! C'est une grande organisation sachant que nous sommes toujours une quinzaine à faire les déplacements, avec 4 à 5 voitures de course, une cantine, une caravane, etc. Mon mari participe également à quelques courses et il est motivé à se préparer un nouveau véhicule pour l'année prochaine. L'avenir de l'Autocross est également assuré par notre fils Mathias, 3 ans, qui est mon plus jeune et fidèle supporter. Quel plaisir de partager le champagne avec maman et de faire un tour d'honneur lorsque je suis bien

classée! Une joie partagée en famille où, pour le moment, c'est un choix d'investir dans notre sport et notre passion. Jusqu'à maintenant, nous n'avons pas de sponsors officiels et nous finançons notre saison par nos propres moyens, avec un petit soutien financier de notre club et de fournisseurs qui nous font des bons prix! Les résultats de cette saison sont très motivants et je pense que nous serons toujours fidèles sur les circuits en 2004.

# Le football

## au féminin

Roland Jeanbourquin



*Disposition sur la photo de l'équipe féminine actives du FC Franches-Montagnes (de gauche à droite): **Debout:** Laure Negri (capitaine), Virginie Beuret, Montserrat Gil Calvino, Laetitia Froidevaux, Mirlinda Salihu, Sarah Humair, Sophie Hoehn, Roland Jeanbourquin (entraîneur). **Accroupi:** Nathalie Huguet, Noémie Ackermann, Christelle Boillat, Céline Liehti, Noélie Maillard, Nicole Isler, Claire Jeandroz. **Absente:** Catherine Vuillaume, Manuela Schöpfer, Maryline Petermann, Séverine Boillat, Aglaja Luthi, Sandra Prieto Perez, Lysiane Boillat.*

Tout le monde pense que le football est au masculin ce que le volleyball est au féminin.

Tout le monde ou presque, car certaines jeunes filles, voyant évoluer,

jouer et progresser les équipes masculines rêvent elles aussi d'enfiler maillots, crampons et protèges-tibias.

Mais il faut compter avec un certain nombre de préjugés, parfois

difficiles à surmonter, avant d'oser le dire, d'oser le faire, avant d'oser taper dans ce ballon, qui est décidément bien entouré de garçons. Cela n'est donc pas sans se risquer à entendre quelques bêtes remarques, liées bien souvent à des idées préconçues non fondées.

Des idées qui affirment sourdement que le football n'est pas un sport de filles, usant d'arguments trop souvent entendus. Des arguments qui clament, par exemple, que la morphologie féminine est peu voire pas adaptée à ce sport, ou qu'il est difficile d'envisager que la technique féminine puisse égaler la technique masculine, ou encore que, par état de fait, la force physique des filles est insuffisante. Un discours qui se termine bien souvent par l'évocation de la grande brutalité de ce sport qui n'est donc simplement pas pour les filles.

Mais où est-il écrit que le football féminin se jouera selon les mêmes règles de brutalité et les mêmes comportements déplacés que le football masculin?

Il n'est pas impossible, en effet, que les footballeuses s'imprègnent de certaines mauvaises habitudes masculines par sens d'imitation. Mais il est par contre, et avant tout certain, que cela offrira un autre visage, un visage nouveau et joliment féminin à ce sport beaucoup trop masculin...

De plus, l'ardeur encore naissante de ces filles passionnées de foot peut encore être fortement stoppée par des remarques faisant souvent référence à des cuisses et des mollets qui deviendront, c'est certain, aussi gros que ceux des garçons. Ou encore par l'intervention de mamans qui affirment, sans hésitation, qu'en cas de football comme choix sportif de leur fille il est hors de question qu'elles y investissent temps et énergie, ce qui peut poser des problèmes en cas de besoin en déplacements. Des arguments qui pèsent par le fait que le côté beauté esthétique ainsi que le côté pratique et l'autorité parentale sont directement touchés.

Et cela est d'autant plus surprenant que cette réaction n'existe nullement en cas de choix de la gymnastique ou du volleyball.

Cependant, et il faut le dire, les mœurs ont évolué (il paraît), et le pas a été franchi mais..., il a fallu que ce soit en groupe.

Ce fut en octobre 1997 que deux filles, plus que motivées, se sont retrouvées pour en discuter. Très

rapidement, plusieurs autres filles sont venues rejoindre les rangs de ces futures footballeuses et ont ainsi commencé à construire quelque chose d'inattendu dans le monde du football Franche-Montagnard.

Tout d'abord, ce fut les pontes du football jurassien (merci au passage à Corinne Montavon-Mamie) qu'il fallut affronter pour leur faire accepter que les filles ont aussi droit à un temps de jeu, à une structure fonctionnelle et à un investissement minimum.

Passé ce cap, il fallait ensuite réussir à susciter l'intérêt des clubs. Quelques-uns ont fait cet effort, notamment le groupement junior des Franches-Montagnes composé du FC Les Bois, du FC La Courtine, du FC Franches-Montagnes et de l'US Montfaucon. L'entente se fait par le maintien des filles, même l'équipe évoluant en actives, dans le groupement juniors. L'équipe étant composée de filles issues de tous les villages des Franches-Montagnes, le partage des frais se fait ainsi entre tous les clubs.

Mais pour que cette mise en marche soit complète et terminée, il manquait encore un ingrédient, un ingrédient non négligeable et essentiel, un entraîneur. Une recherche qui ne fut pas des plus aisées non plus, la faute doit-elle encore être attribuée à ces mêmes préjugés? Y aurait-il donc plus d'hésitation à prendre (ou repren-

dre) un groupe de filles footballeuses?

Mais finalement, une fois les choses lancées, les filles appartiennent donc bien au club, une structure sous forme de coupe jurassienne est mise en place et enfin la compétition au niveau jurassien débute au printemps 1998. Puis se poursuivra au niveau suisse, par les débuts en championnat suisse (groupe romand) en automne 1999.

Cependant, être fille et faire partie d'un club de football peut encore laisser apparaître quelques petites surprises...

Qui dit club, dit forcément tâches à accomplir pour ce même club... chose que les filles font volontiers étant membres de ce même club.

Mais les filles ne sont pas très motivées à être, lors de chaque manifestation, sommelières (ou sur les différentes listes de travail) plus souvent qu'à leur tour, alors que les garçons peuvent également très bien s'acquitter de cette tâche. Il est simplement difficile de le faire comprendre aux différents comités car les personnes s'occupant de ces charges changent énormément.

Et lorsque, en retour, on attend un certain engagement du club vis-à-vis de ses membres, on voit se dessiner un obstacle de plus en plus présent et issu directement de la politique actuelle des clubs. En

effet, les comités veulent des performances à court terme et avant tout de leur 1<sup>re</sup> équipe, ce qui fait que le reste du club, notamment la formation et le football féminin, ne sont malheureusement que quantité négligeable.

Dans la même ligne, une bataille ferme de trois ans a dû être menée contre les journaux régionaux pour faire apparaître les résultats et les classements du football féminin. Et aujourd'hui encore, si le championnat masculin se termine plus tôt que le championnat féminin, les résultats féminins sont élégamment omis.

Enfin, concernant le jeu et les matchs eux-mêmes, les abords des terrains ont vu, surtout lors de nos débuts, ou voient encore parfois défiler des groupes de garçons dont les remarques se portent plus sur le plan physique des joueuses que sur le sport pratiqué...

C'est aussi un apprentissage que de savoir ignorer certaines remarques déplacées ou blessantes...

Pour terminer, il est simplement important et beau de dire, d'affirmer même, que nous avons énormément de plaisir à pratiquer ce sport, un sport auquel nous apportons, sans aucun doute, quelque chose de différent, quelque chose de féminin. Un sport qui nous donne envie d'évoluer et nous apprend à nous mettre au service de toute une équipe.

### Avis de l'entraîneur

Au tout début, je ne savais pas exactement à quoi m'attendre devant la tâche de mener une équipe de filles avec tous les cancans qui se rapportent sur leur comportement en groupe. Egalement aux avis masculins du genre, tu veux un coup de main, mais je les attends toujours.

Pour ma part, je n'ai rencontré que de petits problèmes qu'on aperçoit également chez une équipe de garçons. Si j'aperçois des problèmes dans l'équipe, il faut absolument les régler au plus vite, sinon elles peuvent être très têtues à revenir sur leurs positions, mais cela ne m'est arrivé qu'une seule fois. Par contre, la grande différence se situe au niveau de l'envie et surtout de l'écoute.

Une grosse envie, c'est un peu normal, me direz-vous, car quand vous créez une équipe depuis le fondement, vous donnez tout à ce nouvel hobby. Mais le plus surprenant, c'est que même avec les années, cette envie ne les a pas quittées. La fille qui désire commencer le football vient essayer quelques entraînements et sait assez rapidement si cela lui convient ou pas.

Mon plus grand étonnement a été le dialogue avec elles. Dès que je causais avec des garçons, c'était en ordre, il n'y avait jamais de questions, on croyait que c'était compris. Les filles ont immédiatement demandé à connaître les règles de ce sport. Elles ont toujours posé des questions dès que je leur parlais chinois, c'est-à-dire de termes footballistiques, donc finalement, c'était à se demander si les garçons comprenaient ce que je leur inculquais. Ils n'auraient jamais osé lever la main pour poser une question. Avec les filles, il faut bien expliquer le pourquoi du comment.

Le problème peut se résumer aux actives, dont l'appel maternel peut poindre à tout moment, et dans la gestion des effectifs qui peut varier assez rapidement. C'est un problème qu'il faudra examiner encore dans les années futures afin de savoir si elles désirent reprendre une activité footballistique après leur maternité. Mais les mentalités changent également chez quelques-unes qui veulent repousser cette échéance vers la trentaine afin de satisfaire leurs besoins sportifs.

De mon point de vue, cette expérience d'entraîneur d'un club féminin m'a énormément apporté dans toutes les diverses facettes de mon sport.

## 3 prises de position

sur

# l'égalité dans le sport

**Chantal Daucourt**

Ancienne championne cycliste

1

Infirmière en médecine du sport  
à l'hôpital orthopédique de Lausanne,  
service du docteur Gérald Gremion



Chantal Daucourt imagine qu'on pourrait favoriser le sport auprès des femmes en commençant chez les enfants. Il faudrait aussi développer le sport dans les clubs, par exemple en favorisant des entraînements uniquement pour les femmes. De plus, elle pense qu'il faudrait intensifier la mixité dans le sport, que ce soit au niveau scolaire, post-scolaire ou associatif.

En tant que femme, l'ancienne championne cycliste, n'a pas rencontré d'obstacle majeur pour arriver à exercer son sport au niveau de l'élite. Elle pense pourtant, qu'avec les résultats obtenus, elle aurait été beaucoup mieux soutenue en ayant été un homme, car les différences de gains entre sportifs et sportives

de haut niveau sont énormes en Suisse, contrairement à d'autres pays.

En VTT par exemple, pour des résultats égaux, ce sont des gains 3 à 4 fois moins importants pour les femmes. Mais en coupe du monde, les trois premières femmes gagnent les mêmes primes que les hommes. Par contre, aux USA, les femmes cyclistes gagnent beaucoup plus d'argent que les hommes sur les courses, parce que les médias leur consacrent aussi une plus large place.

## 2

### Dehlia Oeuvray

Championne de hippisme



Le fait d'être une femme dans un sport qui est pratiqué dans la mixité n'a pas pénalisé Dehlia Oeuvray jusqu'à maintenant. Elle pense que cela devient difficile et compliqué pour une femme lorsqu'elle fonde une famille et qu'elle a des enfants.

Pour arriver à exercer son sport au niveau de l'élite, la cavalière internationale n'a pas rencontré d'obstacles et, en tant que sportive, elle a reçu les soutiens nécessaires (infrastructures, sponsors).

Dehlia pense que pour faire un sport de haut niveau, que l'on soit un homme ou une femme, il faut être exigeante envers soi-même et pouvoir encaisser les coups durs.

## 3

### Cyndie Allemann

Championne d'Europe junior de karting

Pour Cyndie Allemann, les femmes et les hommes peuvent participer à toutes les disciplines sportives. Et, mis à part la difficulté de trouver des soutiens financiers, quels qu'ils soient, elle n'a pas vraiment rencontré d'obstacle à exercer son sport au niveau de l'élite. Mais elle estime qu'il faut avoir du caractère, de la volonté et qu'une femme doit prouver trois fois plus qu'un homme qu'elle en est capable.

La championne européenne de karting pense qu'il faudrait intensifier la mixité dans le sport au niveau scolaire et la généraliser au niveau associatif. Elle pense également que, en faisant plus de publicité et de promotion de femmes sportives de haut niveau, cela motiverait certainement les femmes à se lancer elles-mêmes dans un sport.



# Adresses utiles

## Swiss Olympic

Laubeggstrasse 70  
3006 Berne  
Tél. 031 359 71 11

## Office des sports de la République et Canton du Jura

Case postale 1476  
2900 Porrentruy 1  
Tél. 032 465 34 50  
ocs@jura.ch

## Office fédéral du sport

Route Principale  
2532 Macolin  
Tél. 032 327 61 11

## Conseil Suisse des Activités de Jeunesse

Gerechtigkeitsgasse 2  
3011 Berne  
Tél. 031 326 29 29

## Service culture, jeunesse et sports de la ville de Delémont

Hôtel de Ville  
2800 Delémont  
Tél. 032 421 91 51  
cjs@delemont.ch

## Centre sportif de la Blancherie

Blancherie 4  
2800 Delémont  
Tél. 032 421 66 33

## Centre sportif les Tilleuls

Rue du Temple 12  
2900 Porrentruy 1  
Tél. 032 467 36 60

## Centre de loisirs des Franches-Montagnes

Chemin des Sports 10  
Case postale  
2350 Saignelégier  
Tél. 032 951 24 74

## Club alpin suisse - Jura

M. Alain Biétry  
Les Vieilles-Éuches 6  
2950 Courgenay  
Tél. 032 471 21 69

## Comité International Olympique

Château de Vidy 9  
Case postale 356  
1007 Lausanne  
Tél. 021 621 61 11

## Association jurassienne de tourisme pédestre

M. Francis Erard  
Dos-le-Môtie 1  
2807 Pleigne  
Tél. 032 431 14 90

## Pro Senectute Jura

Rue du Puits 4  
Case postale 800  
2800 Delémont  
Tél. 032 421 96 10

## Groupe de réadaptation cardio-vasculaire

Section Porrentruy et environs  
M. Bernard Bédât  
Chemin du Crain 203n  
Case postale 48  
2902 Fontenais  
Tél. 032 466 33 47

## Ligue jurassienne contre le rhumatisme

Rue Thurmann 10d  
2900 Porrentruy  
Tél. 032 466 63 61

## Centre jurassien de réadaptation cardio-vasculaire

Chemin de Roc-Montès 20  
2340 Le Noirmont  
Tél. 032 957 51 11

## Procap, Secrétariat romand

Rue de la Flore 30  
Case postale 3636  
2500 Bienne 3  
Tél. 032 322 84 86

## Bureau de l'Égalité entre femmes et hommes

Villa Müller  
Route de Bâle 17  
2800 Delémont  
Tél. 032 423 79 00  
egalite@jura.ch

## Pro Infirmis Jura et service social de la ligue

Jurassienne contre le rhumatisme  
Rue des Moulins 12  
Case postale 799  
2800 Delémont  
Tél. 032 421 98 50

## Service de l'enseignement Sports - Arts - Etudes

Rue du 24-Septembre 2  
2800 Delémont  
Tél. 032 420 51 11  
sen@jura.ch

## Service de la santé

Faubourg des Capucins 20  
2800 Delémont  
Tél. 032 420 51 20  
secr.ssa@jura.ch

# Liste des sites internet utiles

## ADRESSE DU SITE

## DESCRIPTEURS

<a href="http://www.active-online.ch">www.active-online.ch</a>	Site proposant des tests et/ou des plans d'entraînement via internet
<a href="http://www.ajtp.ch">www.ajtp.ch</a>	Proposition de différents itinéraires pédestres jurassiens
<a href="http://www.allez-hop.ch">www.allez-hop.ch</a>	Proposition de cours dans toutes régions
<a href="http://www.caaws.ca">www.caaws.ca</a>	Organisme canadien travaillant à la réalisation de l'égalité des sexes au sein de la collectivité sportive
<a href="http://www.feelyourpower.ch">www.feelyourpower.ch</a>	Informations et conseils sur la santé et l'exercice physique
<a href="http://www.hepa.ch">www.hepa.ch</a>	Diffusion d'informations, d'adresses de contact et de matériel utiles à la promotion de la santé par l'activité physique et le sport
<a href="http://www.iwg-gti.org">www.iwg-gti.org</a>	Promouvoir la création de possibilités pour les filles et les femmes de participer au sport et à l'activité physique partout dans le monde
<a href="http://www.jura.ch/educ/sae/index.html">www.jura.ch/educ/sae/index.html</a>	Structure Sport-Art-Etude dans le Jura
<a href="http://www.ju.pro-senectute.ch">www.ju.pro-senectute.ch</a>	Diverses activités sportives pour les seniors
<a href="http://www.juratourisme.ch">www.juratourisme.ch</a>	Site sur diverses offres dans le canton du Jura
<a href="http://www.parcoursvita.ch">www.parcoursvita.ch</a>	Localisation des parcours, exercices et recommandations intéressantes
<a href="http://www.prevention.ch">www.prevention.ch</a>	Brochures et liens divers
<a href="http://www.procap.ch">www.procap.ch</a>	Procap Sport encourage les activités sportives des personnes avec un handicap
<a href="http://www.swissheartgroups.ch">www.swissheartgroups.ch</a>	Groupes de réadaptation cardio-vasculaire en Suisse
<a href="http://www.tourenguide.ch">www.tourenguide.ch</a>	Proposition de divers parcours de randonnée, ballades à vélo ou trajets en VTT
<a href="http://www.baspo.ch">www.baspo.ch</a>	Office fédéral du sport
<a href="http://www.csaj.ch">www.csaj.ch</a>	Conseil Suisse des Activités de Jeunesse
<a href="http://www.jura.ch/sport">www.jura.ch/sport</a>	Office des sports de la République et Canton du Jura
<a href="http://www.vfm.ch">www.vfm.ch</a>	Volley Club Franches-Montagnes

Bulletin à adresser au: **Bureau de l'Égalité**, Villa Müller, route de Bâle 17, 2800 Delémont

**Veillez noter mon changement d'adresse**

**Oui, je désire recevoir gratuitement les prochains bulletins**

**d'égal à égale!**

Nom:

Prénom:

Rue:

NP:

Localité:

Tél.: