



Le plateau des sportives

Contexte

35%

des jeunes interrogées ont déclaré que voir des athlètes féminines leur donnait le sentiment qu'elles pouvaient tout accomplir.

(source : Beyond Sports, 2025).

Objectifs pédagogiques

A l'issue de cette activité, les participant.es seront en capacité de :

- ✓ Mobiliser leur esprit critique face aux médias et à la représentation des femmes dans le sport.
- ✓ Utiliser la coopération et la communication au sein d'un groupe.
- ✓ Connaître le parcours et les défis de footballeuses professionnelles.
- ✓ Evoquer les enjeux liés à la santé,



Durée totale de la séance :
90 minutes



Equipe :
≈ 20 participant.e.s
2 à 4 animateur.rices



Matériel nécessaire :
ballons, coupelles,
chasubles.

Déroulé

Introduction (5 minutes) :

Les participant.es sont réparti.es en 2 à 4 équipes, chacune devenant "l'agence" qui représente une footballeuse professionnelle. Leur mission : aider leur joueuse à traverser les 4 zones du plateau pour "réussir sa saison" - à la fois sur le terrain et dans la vie.

Le plateau, c'est-à-dire le terrain divisé en quatre, symbolise le parcours d'une footballeuse professionnelle. Chaque "zone" correspond à une épreuve ou un défi (sportif, médiatique, de santé, etc.).

Mise en place du jeu (5 minutes) :

Mettez les participant.es à l'échauffement pendant que vous mettez en place le jeu.

Pour ce faire : Divisez le terrain en quatre zones distinctes à l'aide de plots. Au centre, matérialisez une zone pour la fin du jeu : quand les équipes ont remporté leurs 4 défis, elles vont s'y poster pour le débrief final et le match de fin.

Lancement du jeu (5 minutes) :

C'est le moment de mettre les participant.es dans l'ambiance du jeu et de leur partager les consignes !

- 1 L'objectif est de **réussir les 4 zones du plateau**, en répondant aux défis et en faisant des choix stratégiques.
- 2 Proposez aux équipes de choisir un nom et une devise, qui représente l'accompagnement qu'ils/elles offrent à leur joueuse.
- 3 Présentez les 4 zones du plateau, et expliquez les règles de chaque défi :
 - Zone 1 : Vie sportive
 - Zone 2 : Vie médiatique et réseaux sociaux
 - Zone 3 : Santé
 - Zone 4 : Contrats et argent

Déroulé du jeu (45 minutes)

Le but est simple : réussir les défis de chaque zone afin d'atteindre le centre du plateau et constituer une équipe de joueuses de haut niveau.

Chaque défi dure environ dix minutes. Cela vous laisse du temps pour un match final, par exemple.



Zone Vie sportive

L'objectif est d'apprendre à faire des **choix** et des **arbitrages** pour maintenir une **vie sportive de qualité**, sans nuire aux autres aspects de sa vie (santé, études/travail, famille, etc.).

Pour cela, proposez un **parcours de motricité en relai**.

À la fin du relai, invitez chaque participant-e à répondre à une question de réflexion l'amenant à prioriser une situation (par exemple : études ou sport, repos ou entraînement, etc.). Vous pouvez vous appuyer sur les cartes de l'Annexe 1.

- Si le choix est **pertinent** et **bien argumenté**, la personne suivante peut démarrer.
- Si le choix paraît **déraisonnable**, cela entraîne un **handicap** pour la personne suivante : par exemple, effectuer le parcours à cloche-pied.



Zone Santé

Ce défi permet d'aborder l'**impact des règles** sur le corps humain et la manière dont cela peut influencer la pratique sportive.

Mettez en place un carré de 10 m x 10 m.

Les participant-es doivent y réaliser un **exercice de fractionné** :

X squats – X secondes de course – X secondes de repos, à répéter 5 fois.

Commencez par initier un échange sur l'impact des règles sur le corps.

Ensuite, faites tirer au sort un moment du cycle : règles/ phase folliculaire/ ovulation/ phase lutéale. Cela déterminera la durée de leur exercice.

- La période "**règles**" représente 15 squats, 30 secondes d'effort, 30 secondes de repos.
- La période "**phase folliculaire**" représente 8 squats, 15 secondes d'effort, 15 secondes de repos.
- La période "**ovulation**" représente 5 squats, 10 secondes d'effort, 10 secondes de repos.
- La période "**phase lutéale**" représente 12 squats, 20 secondes d'effort, 20 secondes de repos. (voir Annexes 3).

Faites-leur tirer au sort une deuxième manche. Une fois le défi réalisé, menez un débriefing : Quels effets ont été ressentis ? Quel impact sur l'effort ? Quelle période était la plus difficile ? etc.



Zone Médias et réseaux sociaux

Ce défi vise à expérimenter la **pression médiatique** et l'**impact des réseaux sociaux** sur les sportives de haut niveau, tout en développant la **maîtrise technique** et la **résistance à la gêne extérieure**. Proposez un exercice de **conservation de ballon**. Les participant-es se placent dans un cercle. Une joueuse (ou un joueur) se positionne au centre avec un ballon et doit le protéger pendant **30 secondes**, tandis que les autres tentent de le lui confisquer.

Chaque participant-e porte une étiquette (annexe 2) représentant une **attaque médiatique** ou une **pression** issue des réseaux sociaux (ex. critiques sur le physique, remise en cause compétences, commentaires sexistes, rumeurs, etc.).

Pendant l'exercice, les "attaquant-es" peuvent s'appuyer sur leur étiquette pour **symboliser la menace** qu'ils/elles incarnent (en annonçant quand ils/elles arrivent à intercepter le ballon "tu subis une moquerie !", par exemple), **sans chercher à déstabiliser verbalement** la personne au centre : l'objectif reste **pédagogique** et **respectueux**.

À la fin des 30 secondes, comptez le **nombre de confiscations de balles**. Faites tourner les rôles pour que chaque participant-e passe au centre.

Terminez par un **débriefing** rapide :

- Qu'est-ce qui a été le plus difficile : la **gestion du ballon** ou la **pression symbolique** ?
- Quelles **stratégies** ont aidé à rester concentré-e ?
- En quoi cela ressemble-t-il à ce que vivent certaines joueuses professionnelles ?



Zone Vie publique et égalité

Ce défi permet de comprendre comment certains **choix de contrat** peuvent influencer différentes dimensions de la vie d'une sportive : **carrière, équilibre personnel** et **image publique**. Il invite à réfléchir aux **conséquences de décisions parfois complexes**.

Installez trois plots dans la cage (ou sur un mur-cible) :

- un plot pour la **vie sportive** (ex. niveau d'entraînement, temps de jeu, progression),
- un plot pour la **vie personnelle** (ex. études, famille, santé, repos),
- un plot pour l'**image / notoriété** (ex. exposition médiatique, réseaux sociaux, attentes du public).

L'animateur-riche lit ensuite une **proposition de contrat et ses conditions** (voir Annexes 4).

Après un court temps de réflexion, la personne qui tire doit viser le ou les plots correspondant à ce qu'elle estime être la/les conséquence(s) principale(s) de ce contrat.

- Si **plusieurs** conséquences sont jugées importantes, elle peut viser plusieurs plots (dans ce cas, elle annonce d'abord son raisonnement).
- L'important n'est pas la **performance** de tir, mais la **cohérence** du choix et son **argumentation**.

Après chaque tir, ouvrez un échange court :

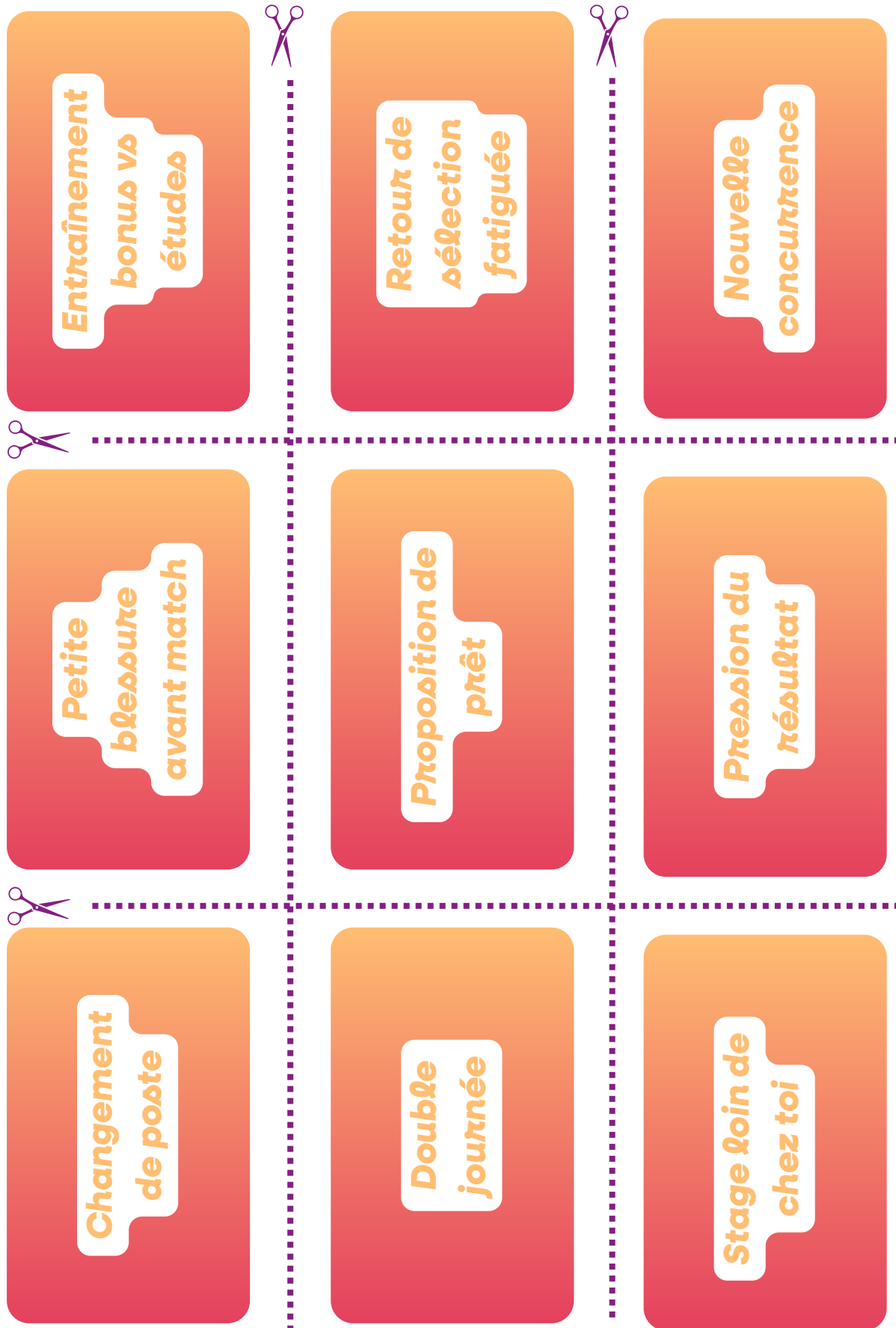
- Pourquoi ce ou ces plots ?
- Quelles conséquences positives et/ou négatives voyez-vous ?
- Qu'est-ce que ce contrat implique en termes d'égalité et de visibilité pour les sportives ?

Faites passer tous.tes les participant-es pour couvrir différentes situations contractuelles.

Conclusion (5 minutes)

- **Pour la restitution, laissez libre cours à votre imagination !** Par exemple, elle peut prendre le format d'une **conférence de presse**, où les participantes expliquent comment leurs joueuses ont réussi leur carrière grâce à leur gestion des défis exemplaire !
- Animez un échange sur les **valeurs du sport**, la **médiatisation** des femmes, les **biais de genre** dans le sport, etc.
- Cette séance est la **dernière** du cycle. Qu'en a-t-on retenu ? Revenez sur les différents éléments explorés ensemble et **valorisez les enseignements** retenus par les participantes. Vous pouvez également valoriser leur engagement dans le cycle de la manière qui vous semble la plus appropriée : goûter de l'amitié, remise de prix symboliques ou matériels, etc.





"Une nouvelle joueuse arrive à ton poste, très forte. Le coach dit qu'il veut 'tester'."
→ Tu changes ta manière de jouer ou tu restes sur tes bases ?

"Tu reviens d'un stage en sélection, tu es crevée, et match crucial samedi."
→ Tu t'entraînes à fond ou tu allèges ?

"Le club te propose un entraînement supplémentaire le mercredi soir, mais tu as un contrôle important le lendemain."
→ Tu privilégies les études ou le sport ?

"L'entraîneur insiste : 'Il faut gagner, quoi qu'il en coûte'."
→ Tu privilégies le collectif ou ta performance perso ?

"Le club veut te prêter dans une autre équipe pour avoir plus de temps de jeu."
→ Tu acceptes pour progresser ou tu restes pour te battre ici ?

"Tu as une douleur à la cheville. Rien de cassé, mais tu sens que ce n'est pas stable."
→ Tu joues quand même ou tu te reposes ?

"Le club organise un stage pendant les vacances, loin de ta famille."
→ Tu y vas pour l'équipe ou tu gardes une partie des vacances ?

"Tu as cours le matin + entraînent l'après-midi + devoirs le soir. Tu dors peu."
→ Tu continues pareil ou tu demandes un aménagement ?

"Le coach te demande de jouer à un poste qui n'est pas le tien 'pour dépanner'."
→ Tu acceptes ou tu refuses pour protéger ta progression ?

**Critique
publique du
coach**

**Manque de
temps de jeu**

**Sponsoring
tentant**

**Blessure
d'une
coéquipière**

**Trajets
compliqués**

**Injustice
ressentie**

**Réseaux
sociaux
envahissants**

**Stress avant
les matchs**

**Matériel/
conditions
inégaux**

"Une marque te propose un petit contrat, mais ça te prend du temps et de l'énergie."
→ Tu acceptes maintenant ou tu attends d'être plus stable sportivement ?

"Tu es souvent remplaçante. Tu t'entraînes bien mais tu joues peu."
→ Tu patientes ou tu demandes un rendez-vous avec le coach ?

"Après un match raté, le coach te critique devant tout le groupe."
→ Tu encaisses en silence ou tu demandes à en parler en privé ?

"Tu as l'impression d'être moins considérée que d'autres, sans raison claire."
→ Tu en parles au coach/club ou tu te concentres sur toi ?

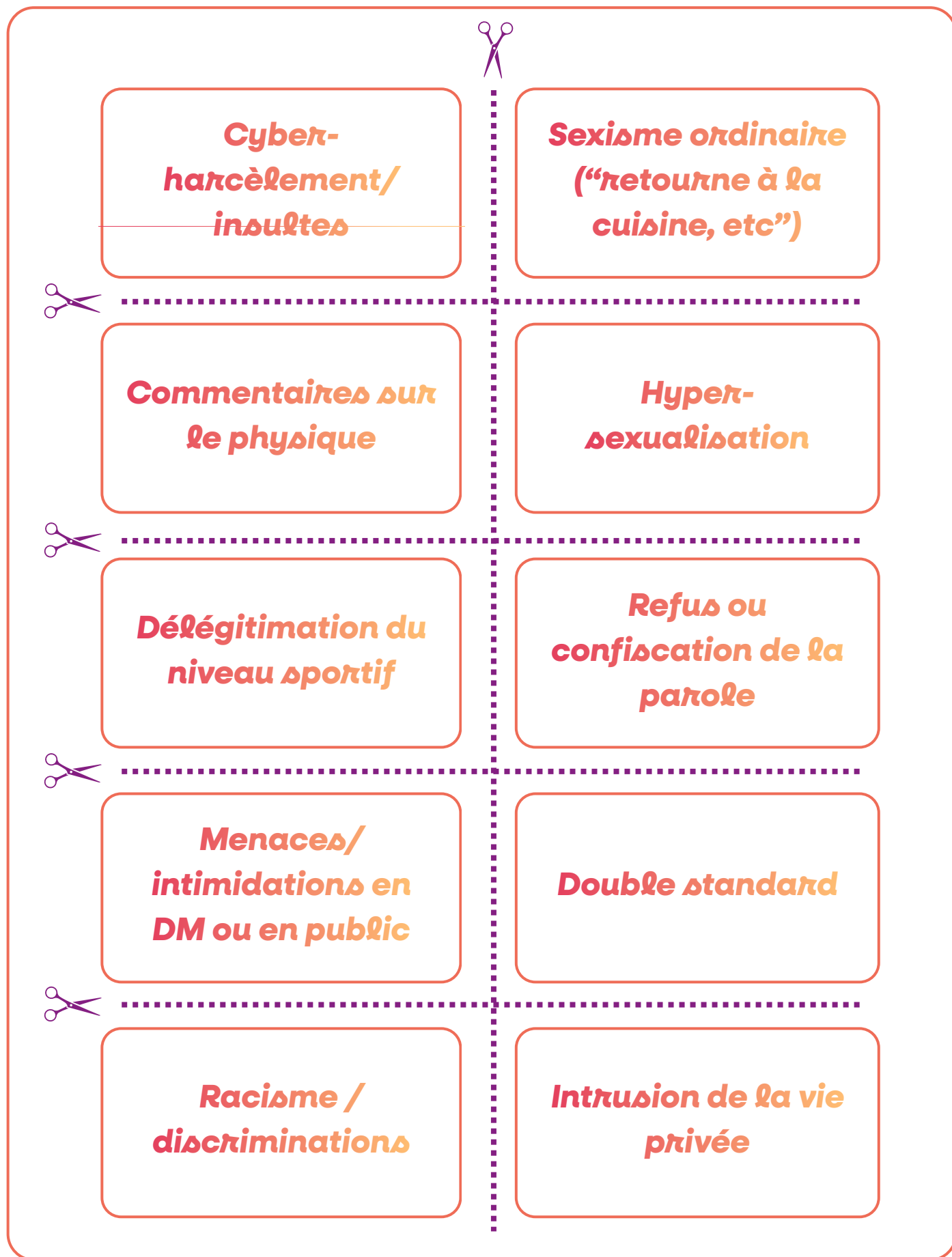
"Tu mets 1h30 pour venir à l'entraînement. Ça te fatigue."
→ Tu continues comme ça ou tu cherches une solution (covoiturage, aménagement) ?

"Une titulaire se blesse. Tu peux prendre sa place si tu assures."
→ Tu joues simple pour sécuriser ou tu tentes plus pour te montrer ?

"Vous avez des terrains/créneaux moins bons que les garçons du club."
→ Tu acceptes pour continuer ou tu revendiques avec l'équipe ?

"Avant les matchs, tu as le ventre noué, tu dors mal."
→ Tu gardes pour toi ou tu demandes de l'aide (coach, psy, entourage) ?

"Tu passes beaucoup de temps sur Insta/TikTok, ça te déconcentre."
→ Tu limites volontairement ou tu te dis 'c'est ma vie' ?



Règles (début du cycle)

Ce qui se passe :

Le corps élimine, hormones basses. Énergie parfois en baisse.

Mes symptômes :

Douleurs ventre/dos, fatigue, gêne dans les courses.

Le comportement que j'adopte :



"Je ne m'organise pas"

J'oublie protection, tenue, affaires de rechange, et ça me met un stress.

Phase folliculaire (après les règles)

Ce qui se passe :

L'énergie remonte, on se sent souvent plus légère / motivée.

Mes symptômes :

Plus d'énergie, récupération facile, envie de bouger.

Le comportement que j'adopte :



"J'utilise les bons jours"

Quand je me sens en forme, j'en profite pour travailler intensité / confiance.

Ovulation (milieu du cycle)

Ce qui se passe :

Pic d'hormones : certaines se sentent très fortes / confiantes.

Mes symptômes :

Super forme / confiance, ou parfois petit tiraillement bas-ventre.

Le comportement que j'adopte :



"Je me sens confiante et proactive."

Je peux être plus affirmée et je m'investis activement dans l'entraînement.

Phase lutéale (avant les règles)

Ce qui se passe :

Le corps se prépare : possible fatigue, humeur plus sensible.

Mes symptômes :

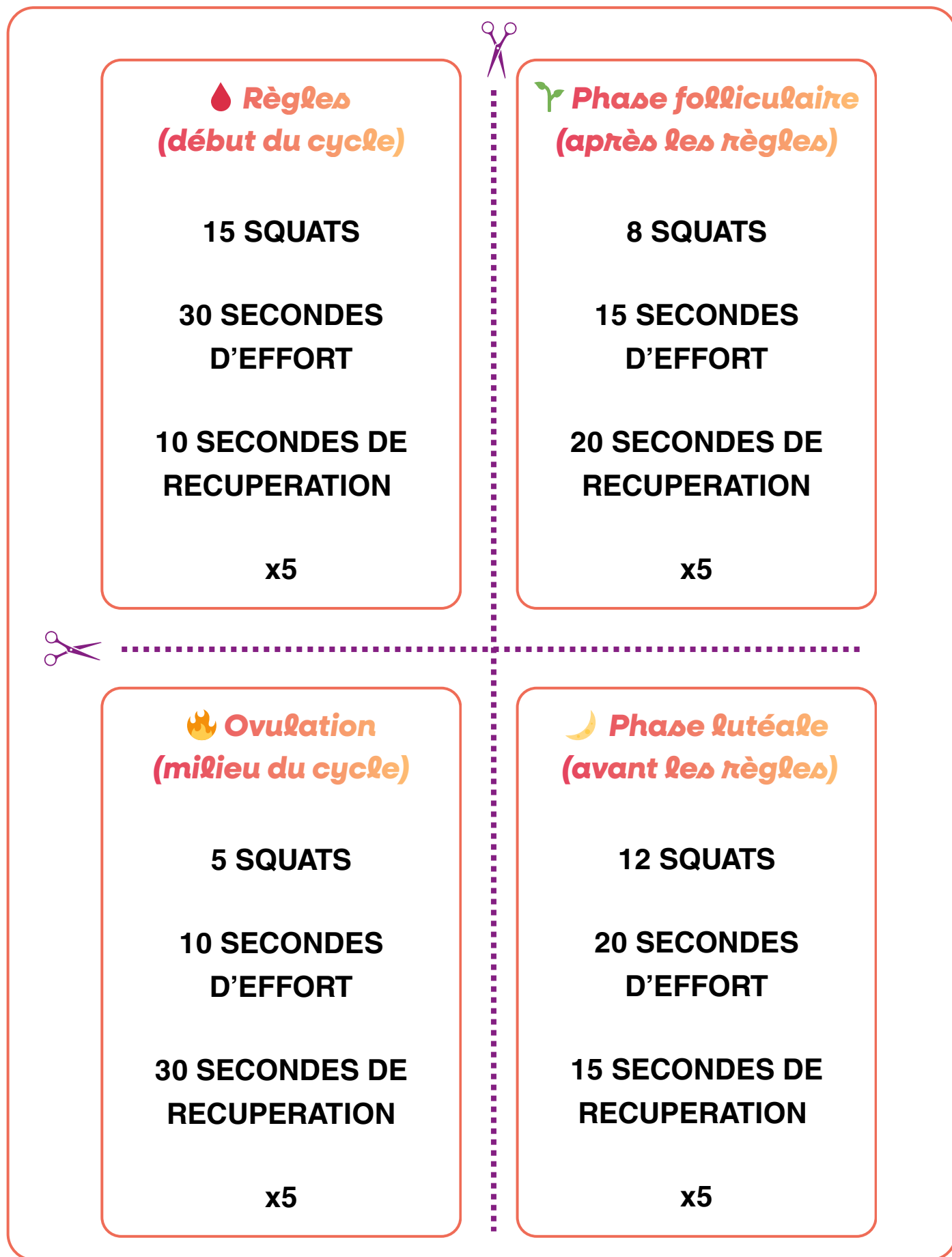
Ballonnements, irritabilité / tristesse, sommeil moins bon.

Le comportement que j'adopte :



"Je n'adapte pas ma séance"

Je ne baisse pas l'intensité, je ne m'échauffe pas, je récupère moins alors que mon corps le demande.



Contrat "Titulaire garantie"

Offre : Tu es titulaire sur 80% des matchs.
Condition : Tu dois jouer même en cas de petite douleur.



Contrat "Γρος μισθός, γρος ρυθμός"

Offre : Salaire très élevé + primes de victoire.
Condition : 2 entraînements/jour + aucune séance manquée.



Contrat "Visibilité sponsor"

Offre : Sponsoring + gros coup de projecteur médias.
Condition : 3 posts/semaine imposés, style "glamour" demandé.



Contrat "Club prestigieux, banc possible"

Offre : Signature dans un grand club, super infrastructures.
Condition : Pas de garantie de temps de jeu.



Contrat "Études protégées"

Offre : Le club finance tes études / formation.
Condition : Tu dois rater certains entraînements pour les cours.



Contrat "Primes à la performance"

Offre : Bonus si tu marques / fais des passes décisives.
Condition : Les primes ne concernent pas le collectif.

Contrat "Retour rapide après blessure"

Offre : Prolongation longue durée.

Condition : Clause : retour en match dès que "possible médicalement".



Contrat "Expatrié boost"

Offre : Tu pars jouer à l'étranger avec salaire augmenté.

Condition : Tu t'éloignes de ta famille/amis, nouvelle langue.



Contrat "Silence médiatique"

Offre : Salaire correct + stabilité.

Condition : Interdiction de parler de sujets "politiques" (égalité, racisme...).



Contrat "Image parfaite"

Offre : Bonus d'image + invitations TV.

Condition : Le club contrôle tes interviews et tes réseaux.



Contrat "Maternité floue"

Offre : Très bon contrat sportif.

Condition : Aucune clause claire sur grossesse / retour après maternité.



Contrat "Ambassadrice du club"

Offre : Rôle officiel d'ambassadrice (écoles, événements).

Condition : 2 interventions/mois obligatoires.