

Guide

# Équité de Genre Femme-Homme dans l'Ultimate Frisbee

Club des Moustix - ASUL Ultimate - Lyon  
Saison 2023-2024



Crédit photo : Club Magic Disc Angers





---

*Petit précis de cadrage  
et bons réflexes  
sur la mixité et l'égalité  
femme - homme  
dans notre pratique de  
l'ultimate frisbee.*

---



# Préambule

## Introduction à l'ultimate frisbee

L'**ultimate** est un sport qui se joue en **équipe** avec un **frisbee** (disque volant). Les joueurs et les joueuses n'ont pas le droit de courir en possession du disque, et doivent donc se faire des passes pour arriver jusqu'à la zone adverse située à une extrémité du terrain pour marquer un point. L'équipe adverse peut intercepter les passes et récupérer le disque.

L'ultimate frisbee est un sport très aérien, qui sollicite l'agilité, l'explosivité, la technique de lancer et la vision stratégique des déplacements et des espaces disponibles.

Le club **ASUL Ultimate** développe et promeut la pratique de l'ultimate frisbee à Lyon et Villeurbanne depuis 2002.

Ce sport qui se joue à la fois sur herbe, sable et en salle, a la particularité d'être **auto-arbitré** et de pouvoir se jouer en **équipe mixte**. C'est un sport strictement sans contact. Ces deux aspects clés de la pratique obligent les joueuses et joueurs à mobiliser et développer leurs compétences de communication, d'écoute, de remise en question et d'inclusion pour jouer ensemble sur le terrain.

L'une des particularités de ce sport est l'auto arbitrage qui rend chacun et chacune responsable de ce qui se passe sur le terrain. Cela implique que toutes et tous connaissent et appliquent les règles du jeu. Par ailleurs, l'ultimate frisbee se pratique **historiquement en mixité**, mêlant hommes et femmes sur les terrains. Les deux équipes qui s'affrontent alignent obligatoirement un **nombre identique de femmes et d'hommes sur le terrain**. Les équipes sur herbe en extérieur jouent à 7 contre 7, tandis que les équipes en salle ou sur sable jouent à 5 contre 5. Strictement sans contact, et permettant une grande répartition des espaces de jeu sur le terrain, la pratique de l'ultimate frisbee se veut donc en ce sens inclusive, indépendamment des capacités individuelles de force physique pure.



Les différences physiques entre femme et homme mais aussi les habitudes liées à la place des uns et des autres dans la société sont à prendre en compte dans les stratégies d'équipe pour faire en sorte que l'ensemble des **joueurs et joueuses trouvent leur place sur le terrain et dans l'équipe.**

**Mixité** ne rime pas pour autant systématiquement avec **équité** : ce guide d'équité de genre a donc pour objectif d'ouvrir un espace de réflexion autour de ce sujet, d'observer les interactions de mixité au sein de différentes équipes du club, pour s'assurer au final que chacun et chacune trouve sa place et se sente bien à la fois au sein du club et dans sa pratique générale de l'ultimate frisbee. Depuis 2022, le club des Moustix a entamé une réflexion plus large autour du sujet de la mixité et de l'équité, en créant à l'occasion une **commission mixité et développement de la pratique féminine**, dont ce guide est issu.

Ce guide a également vocation à servir de texte de cadrage pour **prévenir les situations de violences** ou micro-agressions de discrimination de genre. Il comporte également des pistes de réflexions pour répondre à ces enjeux. L'idée est de faire progresser le collectif vers une meilleure inclusion et une meilleure équité entre les sexes, voire même au-delà des différents genres, dans la pratique du sport.

Ainsi, les objectifs que portent ce guide sont multiples et ont notamment permis au club des Moustix de :

- 1 **Établir un constat** et une définition de l'équité de genre dans notre pratique sportive.
- 2 **Identifier des axes de travail** et proposer des outils pour gérer les situations sportives et extra sportives. Créer un cadre bienveillant et inclusif permettant notamment de fidéliser nos joueuses.
- 3 **Communiquer sur ce travail** en interne au sein du club, et le faire rayonner en externe : inspirer d'autres clubs d'ultimate frisbee, mais aussi autres clubs de sports tout court à se lancer dans des démarches similaires.

---

**Ce guide a vocation à évoluer d'année en année, et être enrichi au fur et à mesure du développement de la démarche de travail de l'équité de genre. Il a aussi pour vocation d'aider d'autres clubs de sports à se lancer !**

---

# Sommaire

Lexique Ultimate.....	<b>7</b>
Définitions.....	<b>8</b>
Mixité.....	<b>9</b>
Parlons concret.....	<b>11</b>
En pratique.....	<b>12</b>
En dehors des terrains.....	<b>14</b>
Conclusion et Perspectives.....	<b>15</b>



Crédit photo : Club Magic Disc Angers

# Lexique Ultimate

## Petite aide à la lecture

L'ultimate frisbee étant un sport originaire des Etats-Unis, et très pratiqué aujourd'hui dans des pays anglophones, beaucoup de termes utilisés dans le jeu sont anglais. Voici ci-après quelques définitions de ces termes fréquemment utilisés, et notamment repris dans ce guide.

### **Handleur - Handleuse**

Poste de distributeur-ice du jeu, réservé en général aux joueurs et joueuses très à l'aise techniquement.

**Middle** Poste réservé aux joueurs et joueuses qui se placent classiquement au centre du terrain (dans une file appelée stack) et qui sont en charge de courir et se démarquer afin d'attraper le disque et le faire progresser vers la endzone.

**Endzone** Zone où le point peut être marqué si le disque y est attrapé.

**Pull** Lancer d'engagement du disque dans le jeu, débutant un point.

**Hammer** Passe particulière consistant en un lancé avec un geste allant vers le haut, à l'image d'un coup de marteau dans un clou placé en hauteur.

**Turn** Perte du disque de l'équipe attaquante, généré par une passe non aboutie (erreur ou interception de l'équipe en défense).

**Open** Catégorie sans contraintes de sexe, mais généralement plutôt pratiquée par une majorité (voire intégralité à haut niveau) de joueurs hommes.

**Loose Mixte** Cas où l'on souhaite jouer en mixité, mais où les joueurs ou joueuses d'un des 2 sexes sont sous représentés. On garde l'aspect mixte mais en déficit dans une des 2 catégories (exemple : en jeu à 7 contre 7, il manque des femmes, ce sera un jeu avec 5 hommes et 2 femmes sur le terrain au lieu de 3 femmes et 4 hommes habituellement au minimum pour parler de catégorie Mixte).

**Gender across** Possibilité dans le jeu -sur un terrain où les 2 sexes sont représentés- de faire jouer une femme contre un homme ou inversement, c'est-à-dire ne pas imposer de contrainte de genre de vis-à-vis identiques.

**Gender equity** Terme général attribué aux thématiques d'équité de genre dans l'ultimate frisbee.

# Définitions

## Mixité et égalité

Il existe une différence entre mixité et égalité - l'un n'implique pas nécessairement l'autre. Pour arriver à favoriser l'égalité femme-homme dans le monde sportif, il y a **4 axes** à observer et mesurer en termes d'équité :



L'équité dans les **pratiques sportives** : la quantité d'entraînements possibles pour femme et homme est-elle équitable, la qualité des installations mises à disposition pour femme et homme est-elle la même ?



L'équité dans les **postes à responsabilité** : le bureau est-il mixte, la présidence ou postes décisionnels aussi, les postes d'encadrement (capitanat, coaching...) ?



Les possibilités de **gérer une situation de sexisme** : quelles solutions existent pour gérer ces situations au sein de club ? A-t-on les compétences pour les gérer ?



L'équité dans la **communication** et la **visibilité** du sport : publie-t-on autant de nouvelles des pratiques féminines que masculines ?

L'équité vise l'égalité, mais part du principe que pour réduire les disparités existantes, il faut **adapter les conditions de pratique** afin d'atteindre progressivement l'égalité.

# Mixité

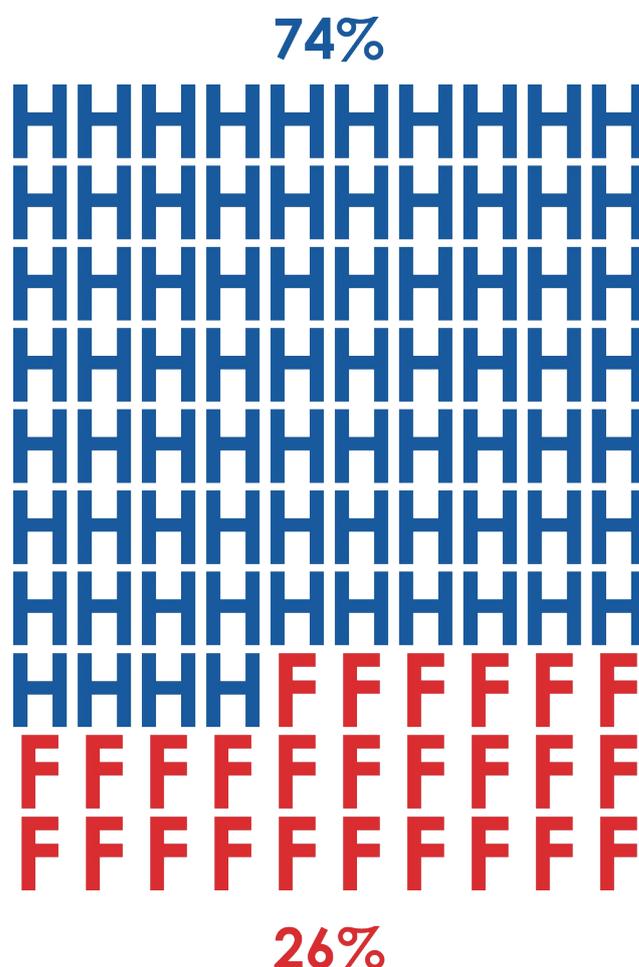
Et dans l'ultimate frisbee alors ?

Pour l'INSEE, un groupe est dit mixte quand femmes et hommes représentent chacun au moins 40% des effectifs<sup>1</sup>.

On constatera que dans la pratique de l'ultimate frisbee, et d'autant plus au sein de notre club, on part déjà avec plusieurs **bons points** d'ordre général. Cette note propose une façon de conserver ces bons axes et des pistes d'améliorations.

Nous sommes un sport mixte avec des équipes mixtes et pourtant, le seuil de mixité en **nombre de licencié e s** n'est pas atteint, bien que cela soit légèrement au-dessus de la plupart des sports collectifs<sup>2</sup>.

A ce jour, au club : 74% de licenciés hommes et 26% de licenciées femmes.



<sup>1</sup> Synthèse des notes de l'atelier Egalité H/F dans le sport de l'OSV - Octobre 2022

<sup>2</sup> Source INSEE

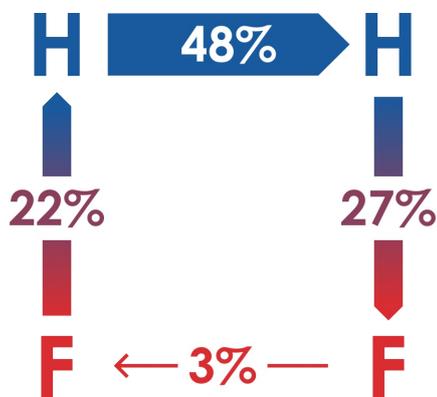
En parlant de statistiques, même si le nombre de joueurs et joueuses est équilibré sur un terrain, leur **place dans le jeu** l'est rarement.

L'équipe belge des Rabbits et les équipes du championnat mixte américain ont des **statistiques de match** qui convergent et sont de l'ordre suivant.

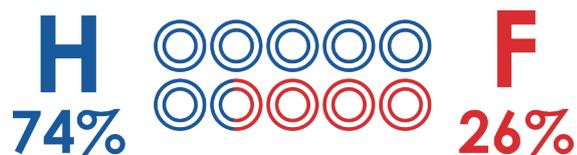
Les passes d'un **homme** vers un autre homme représentent près de la **moitié** des échanges (48%).

Les passes d'un **homme** vers une **femme** représentent un peu plus d'un **quart** des échanges (27%), tandis que celles d'une **femme** vers un **homme** représentent moins d'un **quart** des échanges (23%).

Les passes d'un **femme** vers une femme représentent moins de **3%** des échanges.



Au global, dans un match en équipe mixte, les hommes touchent donc **74% des disques** contre **26%** pour les femmes. Ces données sont représentatives de ce qui est observé dans les championnats mixtes américains. Il y a donc matière à travailler pour réduire cet écart.



Depuis 2022, l'équipe Mixte 1 MTX a commencé à réaliser un travail de récolte de statistiques sur plusieurs de ses matchs.

# Parlons concret

Quelques exemples auxquels vous avez pu être confronté·e·s

Avant de se focaliser sur les **bons réflexes à adopter** et les situations à pérenniser pour faire progresser le gender equity, commençons par aborder quelques situations pouvant être qualifiées de sexistes ou non inclusives, et donc à proscrire :

⚠ Les **encouragements d'équipe** qui peuvent parfois être très masculins : vigilance partagée, nous devons progresser collectivement. Exemple : le trop commun et masculin "Allez les gars, on y va!" qui s'adresse à toutes et tous.

Pérenniser l'**inclusion du genre féminin** dans les prises de paroles est essentiel "les joueurs et joueuses", "handleur - handleuses", etc...

⚠ Exemple de situation en match loose mixte : un joueur homme signale avant le pool qu'il est marqué par/va marquer une joueuse femme et que ça ne sera pas un point intéressant car **déséquilibré** selon lui. Il exprime son désir de changer et **jouer contre un homme**.

Cela n'a potentiellement pas de sens car la joueuse a peut-être le niveau de s'opposer au joueur, plutôt que de se cantonner à jouer contre une autre joueuse femme d'un niveau non adapté.  
Le bon comportement en termes de pratique est de penser l'**opposition en fonction du niveau des joueurs-joueuses** plutôt que de les cantonner à leur genre. Les matchs en gender across le permettent.

Il peut être compliqué de réagir en direct à ce type de remarque, mais il est important de la faire à minima remonter après le point ou après le match pour **adapter la situation**.

# En pratique

## Exercices et réflexes

Quand on inclut des notions de travail sur l'équité de genre, il y a un équilibre à trouver entre l'**efficacité** de l'équipe et les **résultats** à obtenir, et le travail du **collectif**. L'objectif de résultat à court terme est un travail sur l'équité.

Le travail de l'équité dans le jeu peut, selon les pistes citées ci-dessus, amener une perte d'efficacité car on fait sortir certain·es personnes de leur zone de confort en leur donnant un rôle plus important ou différent sur le jeu.

Le travail axé sur les résultats et l'efficacité de l'équipe quant à lui, peut laisser des personnes plus débutant·es de côté.



Afin de ne frustrer personne, il y a donc un **compromis** à trouver et pour ce faire, il est important de distinguer le travail associé à chacun de ces 2 axes. **Communiquer** ce distinguo à toute l'équipe pour éviter des frustrations, à la fois du côté des plus expérimenté·es comme des débutant·es. Sur telle séance ou tel exercice, annoncer que c'est l'équité de genre qui est travaillée permet de sensibiliser tout le monde et prévenir les frustrations sur la perte d'efficacité potentielle attendue.

## Quelques pistes d'exercices pour favoriser la mixité

Matches à **passes mixtes imposées** en début d'entraînement, ou en thème de match.

Si trop d'hommes par rapport aux femmes en effectif en match à l'entraînement : forcer **1 point open** (que les hommes sur le terrain) + **2 points en "vraie" mixité** (minimum 50% de femmes).

Refaire faire du **3v3 aux femmes** si trop de drops en cours de match car pas assez de présence sur le terrain.

Lors des matchs, obliger 2 joueur·euse·s de chaque équipe à **jouer sur un genre** en particulier.

## Bons réflexes à conserver



Effectuer les **démo d'exercices** avec des femmes et des hommes. L'exemple donné à l'équipe est primordial pour l'identification et l'apprentissage.



Forcer le **démarrage du jeu** par une femme ou un homme : après un turn, le disque est ramassé soit toujours par les femmes ou toujours par les hommes en fonction de la consigne.



Intégrer des **objectifs d'égalité** femme-homme dans les objectifs de jeu ou les objectifs individuels.



Encourager les **prises d'initiatives** dans le jeu de la part des femmes : prise de disque, pull, handling, premiers appels. Avis aux femmes : portez-vous **volontaires** y compris en dehors de vos zones de confort ! Le fait de laisser de la place à l'initiative sur ces derniers points peut aussi s'appliquer et bénéficier à des hommes qui sont naturellement plus en retrait dans le jeu.



**Responsabiliser** chaque membre de l'équipe sur les thématiques d'équité de genre : montrer l'exemple en **reprenant une remarque** ou un comportement jugé sexiste est important !

Cela visibilise la situation, et donne à chacun·e le niveau d'exigence à observer dans ces cas, ce qui permet de poser des limites pour définir un cadre serein de jeu mixte et d'inclusion des femmes.

➔ Attention toutefois à trouver le juste milieu : ne pas épingler chaque acte, c'est la répétition qu'il faut corriger. Exemple : ce n'est pas parce qu'un homme coupe un appel à une femme qu'il prend nécessairement trop de place. L'inverse arrive très souvent aussi.

# En dehors des terrains

Pour aller plus loin



Plusieurs bénévoles au club des Moustix ont suivi lors de la première année d'existence de la commission mixité et féminin des **formations à l'équité de genre dans le sport**. L'office des sports de Lyon dispense une formation *Egalité Femme-Homme dans le sport : quels freins, quelles solutions ?* dont sont issus une partie des concepts abordés dans ce guide, ainsi qu'une formation pour le recueil des violences sexistes et sexuelles (*Colosses aux pieds d'argile*).

Cette année, toute l'équipe encadrante du club -dont les coach·e·s- sera formée à la **gestion de situations de violences sexistes et sexuelles** avec l'organisme Filactions. A noter que l'attribution de subventions et de créneaux sportifs pour les clubs de la métropole de Lyon est désormais conditionnée au fait que les équipes encadrantes soient formées sur ces sujets.



Par ailleurs, le travail de réflexion autour des sujets d'équité et de mixité a abouti à la rédaction d'une **charte pour la promotion de l'inclusion et la lutte contre les discriminations**, qui sera annuellement soumise à la connaissance de toute personne adhérente au club des Moustix.

# Conclusion et Perspectives

## Quelle évolution de l'équité de genre au sein du club ?

Ces premières pistes de formalisation de la thématique de l'équité de genre, au cœur de l'état d'esprit et de la philosophie de l'ultimate frisbee, ont permis de mettre en place de premiers **outils de mesure** (démarche statistique sur les matchs), des **réflexes et pistes de travail** (exercices de mixité), un **cadre** autour de l'équité de genre (formations) et plus généralement un ancrage de la **culture** de la mixité et de l'équité comme pilier de bienveillance et de bien-être pour les joueurs et joueuses évoluant au sein du club.

Un gros travail d'**analyse** et d'**état des lieux** a été effectué sur la saison 2022 – 2023, au moyen de **questionnaires sur la perception de la mixité** dans le club envoyé à tous les licenciés, mais aussi de sondage sur les **raisons de départs des anciens et anciennes** joueuses afin de mieux comprendre les raisons de turnover plus important chez les licenciées femmes que chez les hommes. L'idée pour la suite est de continuer à construire un **cadre d'accueil bienveillant et inclusif** au club, en proposant notamment des projets d'équipe mixtes où le jeu tendant vers l'équité est valorisé, en cohérence avec les objectifs sportifs.

La **sensibilisation** et la **formation** des différents **coachs** du club sur ces sujets est également un élément à pérenniser sur les années à venir. A ce titre, la métropole de Lyon a par exemple annoncé refuser de distribuer des subventions aux clubs sportifs dont les président·es ne seraient pas formé·es à la gestion et au recueil de violences sexistes et sexuelles. Nos actions s'inscrivent déjà dans cette lignée, et nous portons la volonté d'étendre la possibilité de ces formations à l'**ensemble de nos licenciés**.



Enfin, la culture de l'équité de genre ne pourra pas être **pérenne** si elle n'est pas régulièrement portée comme un sujet important et pertinent pour les différentes équipes. Chaque année, des **bénévoles** au club, **coach·e·s**, **membres du bureau** ou simplement **joueurs** ou **joueuses**, doivent aussi faire vivre ces thématiques en proposant des espaces de discussions, de réflexion, de test et mesure de la mixité et l'équité dans le jeu.

La **limite** de l'exercice se heurte d'une part aux effectifs factuels au club. Le déficit de femmes au sein du club rend plus difficile le travail sur l'équité car le niveau des femmes est plutôt inférieur à celui des hommes. Arrivera-t-on à recruter et fidéliser des joueuses pour les faire monter en niveau ? Les projets sportifs des différentes équipes peuvent d'autre part ne pas faciliter le travail.

Charge à chaque coach·e, et au collectif qu'il gère, de **choisir ou non de prioriser le travail de l'équité de genre dans le jeu** en fonction des volontés exprimées par les joueuses et les joueurs de chaque équipe, et de l'objectif sportif de l'année qui y est associé.

---

**Ainsi, le travail sur l'équité de genre et son approfondissement au sein de notre pratique de l'ultimate frisbee restent aussi le reflet des bénévoles qui animent, portent ces sujets et ces thématiques au sein des différents groupes du club.**

---



*Crédit photos (sauf indiqué) : FOCUS ultimate - Quentin Dupré la Tour  
Infographie et mise en page : Gladys Peretti*

