



# Plan de féminisation Fédération Française d'Aviron



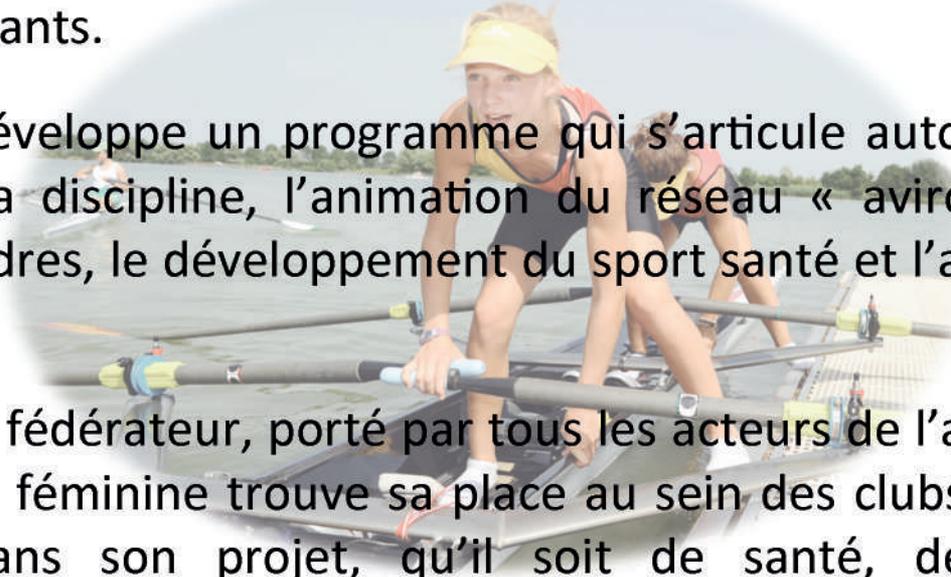
# Préambule

---

Pour l'olympiade 2013-2016, la Fédération Française d'Aviron souhaite continuer à développer la pratique féminine, notamment par l'aspect sport santé, mais également revenir sur la scène internationale avec des bateaux féminins performants.

Pour cela, elle développe un programme qui s'articule autour de 5 axes: la valorisation de la discipline, l'animation du réseau « aviron féminin », la formation des cadres, le développement du sport santé et l'accès au sport de haut-niveau.

Ce projet se veut fédérateur, porté par tous les acteurs de l'aviron en France, pour que chaque féminine trouve sa place au sein des clubs d'aviron et soit accompagnée dans son projet, qu'il soit de santé, de loisirs ou de compétition.



FFAVIRON  
FÉMININ



MAIF



EDF

# Etat des lieux

**Quelques chiffres permettent de résumer la place des féminines au sein de la Fédération Française d'Aviron et ses clubs :**

## **Les instances dirigeantes**

La FFA est administrée par un comité directeur de 28 personnes, dont 8 femmes. Deux d'entre elles sont membres du bureau directeur.

Au niveau des ligues, on recense un taux de féminines de 21,4%, contre 19,20% au niveau départemental.

## **Le développement de la pratique**

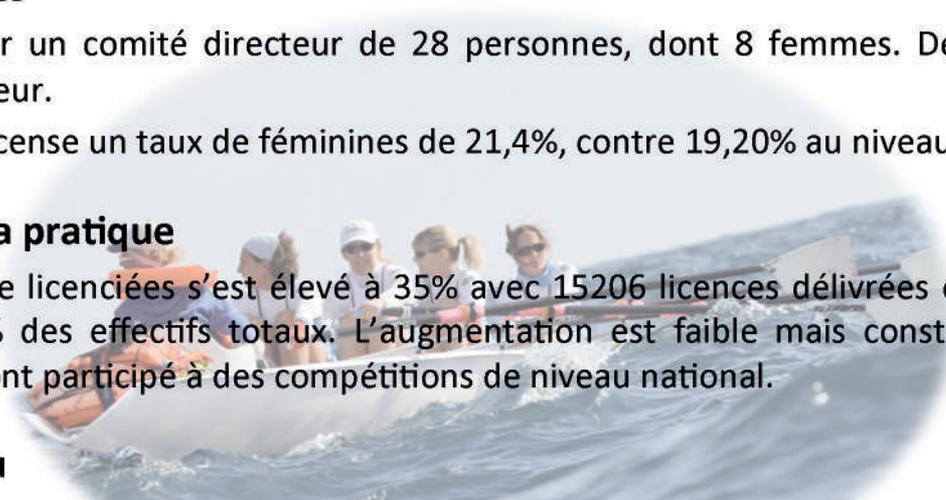
En 2013, le pourcentage de licenciées s'est élevé à 35% avec 15206 licences délivrées et 38353 pratiquantes représentant près de 40% des effectifs totaux. L'augmentation est faible mais constante depuis plusieurs années. Parmi elles, 2247 ont participé à des compétitions de niveau national.

## **Le sport de haut-niveau**

Pour la première fois depuis l'introduction de courses féminines aux Jeux Olympiques, la FFA n'a pas qualifié de bateaux féminins pour Londres. L'Equipe de France féminine est jeune, en pleine reconstruction.

En 2012, 33 filles étaient inscrites sur les listes de haut-niveau (21 en liste senior, 12 en liste jeune). Cela représente un taux respectivement de 30% et 46% des listes. A celles-ci s'ajoutent 62 féminines en liste espoir (35%).

L'effectif des Pôles France était constitué à 29,8% par des féminines (soit 17 rameuses) et celui des Pôles Espoirs à 36,9% (soit 48 rameuses).



# Etat des lieux

## L'arbitrage

La formation arbitres est accessible aux femmes autant qu'aux hommes.

La FFA compte 348 arbitres, dont 75 femmes, soit un taux de féminines de 21,5%.

## L'encadrement technique

L'encadrement technique de la FFA s'est fortement féminisé depuis 3 ans avec l'arrivée de 4 CTS femmes. On dénombre actuellement 47 CTS, dont 7 femmes.

Les postes des femmes sont variés : DTN adjointe, Entraîneure Nationale, CTN, CTR. Elles exercent leurs missions dans les plus grosses régions en aviron : Ile-de-France, Rhône-Alpes, Aquitaine et Lorraine.

On recense actuellement 50 éducatrices sportives exerçant dans les clubs et ligues du territoire, soit 13,8%.

Au niveau des diplômes professionnels, le taux de diplômées féminines au cours de la précédente olympiade s'est élevé à 27% pour les BP JEPS, 24,9% pour les DE JEPS et 15,9% pour les DES JEPS.



# Programme Aviron Féminin 2013-2016

**Le programme comprend 5 axes de développement :**

## Axe 1 : Valoriser la discipline auprès du public féminin

Recruter des féminines

Fidéliser les féminines

Communiquer

## Axe 2 : Animer le réseau « aviron féminin »

Valoriser le rôle des femmes au sein de la discipline

Impliquer les élues dans les projets

Créer un groupe de travail « aviron féminin »

## Axe 3 : Former les cadres et les bénévoles

Inciter les CTR à encourager la formation des féminines

Former les éducateurs aux spécificités féminines

Inciter les femmes à prendre des responsabilités

## Axe 4 : S'inscrire dans une pratique de sport santé

Développer l'activité aviron indoor et « avi-fit »

Développer l'activité sport santé

## Axe 5 : Développer la pratique compétitive, vers le haut-niveau

Développer l'offre de compétitions

Limiter l'abandon de la compétition à partir de la catégorie junior

Valoriser le projet « haut-niveau »



# Axe 1 : Valoriser la discipline auprès du public féminin

## Action 1 : RECRUTER des féminines

### Faire connaître la diversité de la pratique :

- Loisirs : randonnées labellisées, épreuves longues distances
- Compétitions et animations féminines : Coupe des Dames, Femin'Aviron, ...
- Indoor : développement de l'aviron fitness: l'avi-fit
- Mer : régates et randonnées
- Santé : pratique adaptée aux différentes pathologies: sédentarité, surpoids, diabète, maladies respiratoires et cardio-vasculaires, cancer du sein

### Indicateurs

Nombre de pratiquantes  
Taux de féminines dans chaque pratique



# Axe 1 : Valoriser la discipline auprès du public féminin

## Action 2 : FIDELISER les féminines

**Favoriser la pratique collective et mixte** : réorganisation des catégories: féminines ou open, permettant aux rameuses isolées de pouvoir concourir dans un bateau masculin

**Sensibilisation de l'encadrement** aux spécificités féminines par la création et diffusion d'une plaquette pédagogique

**Création d'équipes mixtes** aux championnats de France UNSS Lycées et au championnat de France d'aviron indoor

### Indicateurs

Nombre de pratiquantes

Nombre de féminines participant à des épreuves nationales

Nombre de participantes aux championnats de France UNSS et aviron indoor



# Axe 1 : Valoriser la discipline auprès du public féminin

## Action 3 : COMMUNIQUER

**Valoriser l'image de la rameuse :** dans les médias féminins, dans la presse sportive, sur le site fédéral et via les réseaux sociaux: publications, flyers, affiches

**Valoriser les sportives de haut-niveau :** reportages sur le quotidien des rameuses, portraits des championnes

**Valoriser les femmes qui prennent des engagements bénévoles:** entraîneurs, arbitres, dirigeantes, ...

**Valoriser les projets :** « Challenge Dame de Nage » à destination des clubs, comités départementaux et ligues

### Indicateurs

Nombre de publications dans la presse  
Nombre de reportages et canaux de diffusion  
Nombre de projets reçus



# Axe 2 : Animer le réseau Aviron Féminin

## Action 1 : Valoriser le rôle des femmes au sein de la discipline

Inciter les femmes à prendre des responsabilités en tant que:

- Arbitre
- Dirigeante
- Entraîneur
- Bénévole

### Indicateurs

Nombre de femmes arbitres  
Nombre de femmes dirigeantes  
Nombre de femmes entraîneur



# Axe 2 : Animer le réseau Aviron Féminin

## Action 2 : Impliquer les élues dans le projet fédéral et Aviron Féminin

**Valoriser le rôle des élues** : proposer des femmes pour les récompenses de la FFA et Jeunesse et Sports

**Impliquer les élues** : en les informant des projets en cours et en les invitant à y participer

### Indicateurs

Nombre d'élues impliquées dans le projet fédéral

Nombre de femmes obtenant des récompenses pour leur engagement associatif



## Axe 2 : Animer le réseau Aviron Féminin

### Action 3 : Créer un groupe de travail « aviron féminin »

**Recenser** les personnes intéressées par la thématique (correspondants régionaux, élus, entraîneurs,...)

**Réunir** les personnes appartenant au groupe de travail au moins une fois par an

**Organiser** des réunions par visio-conférence pour faire avancer les projets

#### Indicateurs

Nombre de personnes recensées

Nombre de participants au regroupement national

Nombre de réunions organisées par visio-conférence



# Axe 3 : Former les cadres

## Action 1 : Inciter les CTR à encourager la formation des féminines

En repérant les candidates potentielles (formation professionnelle ou fédérale)

En incluant des éducatrices sportives dans les ETR

En invitant les féminines à poursuivre leur formation pour accéder aux postes à responsabilité

En médiatisant les féminines accomplies dans leurs missions pour susciter des vocations

### Indicateurs

Evolution du nombre de féminines dans les formations  
Nombre de femmes dans les ETR



# Axe 3 : Former les cadres

## Action 2 : Former les éducateurs aux spécificités féminines

**Finaliser** la plaquette « astuces pédagogiques » à destination des entraîneurs

**Diffuser** la plaquette dans les clubs

**Intervenir** dans les formations professionnelles et fédérales pour présenter la démarche et la plaquette

**Intervenir** lors de réunions de ligue pour présenter la démarche aux élus

### Indicateurs

Nombre de plaquettes diffusées

Nombre d'interventions en formation

Nombre d'interventions dans le cadre associatif



FFAVIRON  
FÉMININ



# Axe 3 : Former les cadres

## Action 2 : Former les futures bénévoles

**Inciter** les femmes à suivre les formations des CDOS pour les dirigeants

**Inciter** les clubs et les ligues à orienter les femmes vers les formations d'arbitre et d'encadrement

Indicateurs	Nombre femmes formées
-------------	-----------------------



# Axe 4 : S'inscrire dans une pratique de sport santé

## Action 1 : Développer l'activité « avi-fit »

**Former** les éducateurs sportifs

**Faire connaître** l'activité aux gérants des salles de fitness

**Faire connaître** la discipline au public féminin comme un outil de remise en forme ludique

### Indicateurs

Nombre d'éducateurs formés

Nombre de salle de fitness proposant l'avi-fit

Nombre de féminines pratiquant l'avi-fit



# Axe 4 : S'inscrire dans une pratique de sport santé

## Action 2 : Développer la pratique aviron santé

**Définir un programme de réathlétisation** pour les femmes atteintes de cancer du sein pour remobiliser les muscles du côté atteint par la pratique de l'aviron de pointe.

**Inciter les organisateurs de manifestations** ayant lieu au mois d'octobre à s'associer aux projets de l'association « cancer du sein » (octobre rose).

**Communiquer** sur le programme aviron santé par le biais de la presse féminine

### Indicateurs

Nombre de clubs accueillant des femmes atteintes de cancer du sein  
Nombre de manifestations associées à « octobre rose »  
Nombre d'articles parus dans la presse féminine



# Axe 5 : Développer la pratique de la compétition vers le haut-niveau

## Action 1 : Développer l'offre de compétitions

**Créer de nouvelles catégories:** catégories « filles » ouvertes uniquement aux féminines ou « open » ouvertes aux garçons ou aux équipages mixtes pour que les féminines isolées puissent participer aux compétitions en bateaux longs

**Créer une nouvelle course** au championnat de France UNSS en catégorie lycée (8+ mixte)

**Créer une nouvelle course** par équipe mixtes au championnat de France d'aviron indoor (2 hommes/2 femmes)

### Indicateurs

Nombre de féminines participant à des épreuves nationales



# vers le haut-niveau

## Action 2 : Limiter l'abandon de la compétition à partir de la catégorie junior

**Etudier les dates** des championnats de France pour éviter les périodes d'examen

**Alterner les rendez-vous compétitifs en bateau court et bateau long**, notamment en hiver pour que la performance individuelle soit mise au service du collectif

**Créer des sections sportives en lycées** pour que les jeunes filles puissent optimiser leur temps et poursuivre un entraînement sportif intense sans délaissé leur scolarité

**Favoriser les échanges intergénérationnels** pour que les jeunes filles puissent rêver et s'identifier à leurs aînées

### Indicateurs

Nombre de juniores et séniors participant à des épreuves nationales  
Nombre de sections sportives en lycée



# vers le haut-niveau

## Action 3 : Valoriser le projet « haut-niveau »

**Communiquer** sur les performances physiques à atteindre

**Participer** à des événements fédérateurs en bateaux longs

**Redonner confiance** au groupe féminin en valorisant les performances individuelles et en organisant des stages 100% féminin

**Communiquer** objectivement sur les performances féminines et favoriser la valeur d'exemple

**Soutenir** les rameuses dans leur projet sportif (aides personnalisées, conventions d'insertion professionnelles, ...)

### Indicateurs

Nombre de féminines impliquées dans le projet

Nombre de féminines s'inscrivant dans un projet sur plusieurs olympiades

Nombre de places de finalistes et de médailles aux championnats du monde junior, senior – 23 ans, senior A, handi-aviron

Nombre de qualifications pour les Jeux Olympiques et Paralympiques



FFAVIRON  
FÉMININ





**FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AVIRON**

17 boulevard de la Marne  
94736 Nogent-sur-Marne cedex

Tél. (+33) 01 45 14 26 40

Fax (+33) 01 48 75 78 75

[contact@ffaviron.fr](mailto:contact@ffaviron.fr)

[www.ffaviron.fr](http://www.ffaviron.fr)



**FFAVIRON  
FÉMININ**

