

Féminisation du sport : des ressources pour inciter à l'engagement

Le Catalogue de ressources féminisation du COSMOS s'inscrit dans une démarche structurée, progressive et durable en faveur de l'égalité femmes-hommes dans le sport. Conçu à partir des retours concrets de ses adhérents et des nombreux travaux menés par des acteurs divers (études, observatoires, guides, etc.), ce catalogue propose de s'informer et de prendre connaissance d'initiatives déjà engagées sur le terrain, autour de quatre grandes thématiques. **Il s'adresse directement aux structures sportives qui souhaitent passer de l'intention à l'action.**

La féminisation du sport : entre progression et inégalités persistantes

Pour comprendre l'utilité de ce catalogue, il convient de rappeler le contexte dans lequel il s'inscrit. [Le Baromètre féminisation COSMOS 2026](#), conduit pour la troisième année consécutive auprès de 1 059 structures sportives en février 2026, dresse un état des lieux de la féminisation dans la branche sport.

Les signaux sont encourageants : **68% des structures déclarent avoir initié ou prévoir une action liée à la féminisation**, soit une progression de +8 points depuis 2024. L'emploi et la gouvernance sont les deux axes prioritaires des actions mises en œuvre par les structures dans les années à venir. **La désignation d'un.e référent.e féminisation progresse également, avec 49% des répondants** ayant nommé ou envisageant d'en nommer un.e au sein de leur structure.

Pour autant, les inégalités demeurent structurelles. Au sein des structures ayant répondu au baromètre COSMOS, les femmes représentent 40% des pratiquantes, 36% des élues, 35% des salariées hors postes de direction, mais seulement 11% des salariées dirigeantes (ce chiffre est en hausse de +3 points par rapport à 2024, mais reste très faible).

Les obstacles identifiés par les répondants sont multiples : contraintes de temps et charge mentale pesant sur les femmes, barrières organisationnelles dans des structures historiquement masculines, stéréotypes de genre persistant à l'intérieur comme à l'extérieur du milieu sportif, ou encore difficultés à recruter et fidéliser des pratiquantes faute d'encadrantes et de formats adaptés. C'est précisément pour donner des pistes de réflexion autour de ces enjeux que le catalogue a été conçu.

Pratique sportive

C'est la thématique qui concentre le plus grand nombre d'initiatives dans les structures (88 % des actions de féminisation y sont consacrées) et celle pour laquelle les leviers sont les plus nombreux. Le catalogue propose une **série de leviers** ([pages 3 à 5 du catalogue de ressources féminisation](#)) **pour développer et fidéliser la pratique féminine** : organisation de stages ou tournois 100 % féminins, mise en place de créneaux horaires adaptés, système de parrainage entre licenciées, garde d'enfants pendant les séances, ou encore tarification préférentielle des licences. Des initiatives comme le dispositif de parrainage de l'UCC Vivonne ou le programme *Handballeuses, du loisir à l'excellence* du Handball Club de Lyon illustrent concrètement ces approches.

Emploi et formation

Le deuxième axe ([pages 6 et 7](#)) traite d'un enjeu souvent négligé : la place des femmes dans les métiers du sport. Seuls 11 % des répondants au baromètre déclarent avoir mené des actions pour féminiser leurs effectifs salariés. Pourtant, **la présence d'encadrantes constitue un facteur rassurant et déterminant pour les pratiquantes, notamment les plus jeunes**. Face au faible taux de femmes dans les métiers de l'encadrement sportif, le catalogue encourage les structures à recruter des éducatrices sportives, à orienter les jeunes pratiquantes vers des filières de formation, et à soutenir financièrement l'accès aux diplômes fédéraux. Des programmes comme *Offici'Elles* de la FF Tennis ou l'*Académie Nxt Gen Coaches* de la Fondation du Football peuvent être source d'inspiration.

Gouvernance

La gouvernance est le troisième axe du catalogue ([page 8](#)), et l'un des plus stratégiques. **Féminiser les instances dirigeantes** (bureaux, conseils d'administration, commissions) **nécessite une volonté politique et des leviers concrets et représente un enjeu central**. Le catalogue recommande notamment de désigner un.e référent.e féminisation au sein de chaque structure, de s'appuyer sur des réseaux de femmes dirigeantes tels que le *Club des 300 dirigeantes* du CNOSF, et de s'inscrire dans le cadre posé par la Loi Sport 2022, qui instaure une parité progressive au sein des fédérations.

Communication/médiation

Le quatrième axe ([pages 9 et 10](#)) porte sur **la communication et la médiation, leviers essentiels pour déconstruire les stéréotypes et rendre les démarches de féminisation visibles**. La visibilité est un levier trop souvent sous-estimé. Le catalogue invite les clubs à valoriser leurs pratiquantes et dirigeantes féminines, à organiser des journées portes ouvertes, et à sensibiliser leurs équipes aux violences sexistes et sexuelles. Des outils comme la *Fresque du sexisme* ou le MOOC d'Egal Sport peuvent accompagner ces démarches de sensibilisation.

Des ressources pour aller plus loin

En complément de ces actions, **le COSMOS met en avant plusieurs références incontournables** ([page 9](#)) pour les structures souhaitant approfondir leur engagement :

- Le [Guide des bonnes pratiques du ministère des Sports](#), publié le 8 mars 2026 en partenariat avec l'Association Alice Milliat,
- Le Rapport du HCE « [Femmes et sport : bâtir des carrières, conquérir l'égalité](#) » sur la parité dans l'encadrement sportif,
- L'étude MGEN « [Adolescentes et sport, le grand décrochage](#) »,
- Le Guide de la Sportech « [Féminiser les métiers du Sport](#) ».

La féminisation du sport est un processus de long terme, qui se construit à chaque échelon du mouvement sportif. Le catalogue de ressources féminisation du COSMOS offre aux dirigeants de clubs un cadre clair, des exemples concrets et des outils accessibles pour s'engager, à leur échelle, dans cette transformation nécessaire.