

DOSSIER DE PRESSE - 28 MAI 2024

RÈGLES ÉLÉMENTAIRES ET LE FONDATION DU FOOTBALL METTENT UN CARTON ROUGE AUX TABOUS DES RÈGLES DANS LE FOOTBALL !



Règles Élémentaires et le Fondation du Football s'associent et dévoilent les résultats inédits de leur enquête « J'ai mes règles, je fais du foot » et le lancement de leur action de formation et de sensibilisation sur le sujet des menstruations auprès des clubs de football

2024 > LA FRANCE ACCUEILLE LES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES POUR LA PREMIÈRE FOIS DEPUIS 100 ANS.

2024 > LA JOURNÉE INTERNATIONALE DE L'HYGIÈNE MENSTRUELLE FÊTE SES 10 ANS.

Un siècle. Une décennie. Ces deux ordres historiques, sans commune mesure, nous interrogent : alors que les JOP de Paris s'amorcent en garantissant, pour la première fois, une représentation équitable entre les femmes et les hommes*, nous nous réjouissons. Pourtant, nous demandons, une fois de plus : qui sont les grandes absentes du sport ?

Les règles.

Alors qu'au moins la moitié des personnes présentes sur les terrains, en préparation ou pendant les J-O, vont avoir leurs règles, le tabou demeure. Où sont les grands titres, les enquêtes, les politiques publiques qui parlent des règles dans le sport ?

Il s'avère que chez Règles Élémentaires, nous avons à cœur de parler des règles avant qu'on ne nous le demande. C'est pourquoi, et sans attendre les J-O, nous avons lancé, en 2023, un projet, "J'ai mes règles, je fais du foot" avec le Fondation du football et trois clubs de football amateurs motivés pour ouvrir le jeu, et mettre un carton rouge au tabou des règles dans le foot.

Avant de revenir sur les réussites de ce projet et les bonnes pratiques identifiées, il est nécessaire de partager les chiffres d'une enquête exclusive, menée auprès de plus de 600 joueuses, de 11 à 18 ans. Ces chiffres nous montrent que le chemin à parcourir pour l'égalité dans le football est encore long.

Pour garantir le maintien des personnes menstruées dans la pratique sportive et accélérer sa féminisation, il va nous falloir, collectivement (fédérations, clubs, associations, spécialistes de santé, pouvoirs publics, financeurs) redoubler d'efforts, d'attention, et d'écoute. Il nous faudra trouver les ressources pour faire de tous les clubs des espaces #règlesfriendly c'est à dire des espaces où chacun·e, indépendamment de son genre, pourra expérimenter pleinement ce qui est au cœur du football, et plus largement, au cœur du sport : la passion du jeu, le dépassement de soi, la confiance, collective et individuelle.

Mais laissons parler les chiffres, et à travers eux, le besoin de commencer à parler des règles dans le foot, et dans le sport en général :

1 JOUEUSE SUR 3

est stressée quand elle va à l'entraînement pendant ses règles

PRÈS DE 40%

des joueuses ont dû manquer un match à cause de leurs règles

* Les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 seront les premiers Jeux strictement paritaires de l'Histoire

1 JOUEUSE SUR 3

a ressenti de l'appréhension
au moment de ses premières
règles

PLUS DE LA MOITIÉ

des joueuses se sentent
ralenties dans leur
progression sportive à cause
de leurs règles

PRÈS D'1 JOUEUSE SUR 2

ne se sent pas à l'aise de
parler de ses règles
dans son club

[VOIR L'ENQUÊTE COMPLÈTE](#)



Stress, absentéisme, diminution des performances et persistance du tabou sont autant de raisons qui freinent la pratique du football.

De fait, au moment d'entrer dans la puberté, plus d'un tiers des jeunes footballeuses n'ont jamais assisté à un atelier sur les règles. Nous pensons que cette première étape d'éducation menstruelle est nécessaire.

Le club, espace collectif où le fonctionnement du corps humain est sans cesse mobilisé et questionné, est un espace clé dans cette éducation menstruelle. En effet, parler des règles avant qu'elles arrivent, dans le cadre sportif, permet de comprendre comment le corps fonctionne en général, mais aussi les liens entre règles et performance. Parler des règles permet aussi de réduire le stress lié à l'inconnu, et surtout, de se rendre compte que c'est une expérience partagée.

Aujourd'hui, 8 coachs sur 10 affirment qu'ils et elles doivent être capables d'accompagner les joueuses quand elles ont leurs règles.

En travaillant main dans la main avec ces coachs, Règles Élémentaires a pu identifier, 3 enjeux prioritaires pour permettre en finir avec le tabou des règles dans le sport :

- outiller les encadrant·es à comprendre les liens entre règles et pratiques sportives pour permettre un cadre sportif plus bienveillant
- créer des temps d'échanges et de discussion dédiés pour tous les jeunes licencié·es
- intégrer les règles pour mieux adapter les entraînements

Désormais, il faut aller plus loin et permettre de généraliser l'éducation menstruelle dans les clubs pour que les règles ne soient plus un frein dans la pratique sportive des jeunes filles et que les coachs aient les outils nécessaires pour informer, guider et répondre aux questions.



[VOIR LA VIDÉO DE NOS
ACTIONS EN CLUB](#)



[TÉLÉCHARGER NOTRE
BROCHURE ÉDUCATIVE](#)



À propos de Règles Élémentaires

Règles Élémentaires est la première association française de lutte contre la précarité menstruelle et le tabou des règles. Notre mission : permettre à toutes les personnes de vivre leurs règles dans de bonnes conditions et faire qu'avoir ses règles ne soit plus un frein dans leur quotidien. Pour plus d'informations : regleselementaires.com

À propos de Fondation du Football

Créé en 2008 à l'initiative de la Fédération Française de Football, le Fondation du Football est un fonds de dotation dédié aux actions de responsabilité sociétale du football français. Il s'attache à exploiter le football comme levier éducatif et vecteur d'apprentissage de la citoyenneté. À travers le LAB, véritable laboratoire d'innovation sociale, le Fondation conçoit et déploie ses propres programmes d'action à l'échelle de l'expérimentation, en complémentarité avec les instances du football. Ces programmes se nourrissent des nombreuses initiatives locales méconnues développées par les clubs que l'appel à candidature des Trophées Philippe Séguin permet d'identifier, valoriser et promouvoir auprès du plus grand nombre. www.fondationdufootball.com

Contacts presse

Règles Élémentaires
Laurie Gaube
laurie@regleselementaires.com

Fondation du Football
Guillaume Naslin
guillaume.naslin@fondationdufootball.com