

BILAN DES ENQUÊTES CRF

Septembre 2019

REMERCIEMENTS :

Nous tenons à remercier tout particulièrement les référente(s) et les CRF qui ont mis en place cette enquête au sein de leur territoire, sans elles aucun résultat n'aurait été possible. Les enquêtes sont des actions lourdes à mettre en œuvre, elles demandent beaucoup de temps et d'investissement. Un grand merci à elles d'avoir porté ce projet.

Nous remercions également les CRF de Flandres-Artois, Picardie, Normandie, Bretagne et Pays de la Loire qui ont participé activement à la création des outils qui ont été proposés pour cette enquête. Un grand merci à Maya Leclercq, référente de la CRF Flandres-Artois et Socio-anthropologue qui a suivi et accompagné ce projet dès le début de sa création, merci également pour sa participation à la réalisation de cette synthèse. Son regard et son approche professionnelle nous ont été d'une très grande aide.

Nous remercions les président(e)s de Ligues, de CID, pour leur soutien dans la mise en place de cette action.

Enfin, nous remercions toutes les pratiquantes (et les pratiquants pour certains territoires) qui ont pris le temps de répondre au questionnaire, sans elles cette enquête n'aurait pu aboutir.

PREAMBULE

La CNF a proposé aux Commissions Régionales Féminines (CRF) volontaires de mettre en place au sein de leur Ligue une enquête à destination des pratiquantes. Cette enquête vise notamment à répondre aux objectifs suivants :

- disposer de données permettant de mieux connaître le public féminin et mettre ainsi en place des actions adaptées pour développer le nombre de pratiquantes,
- Améliorer la visibilité des CRF au sein des (anciennes) Ligues,
- Créer une dynamique au sein des CRF, entre la CNF et les CRF et entre pratiquantes,
- Mobiliser des pratiquant(e)s, développer leur motivation et leur engagement,

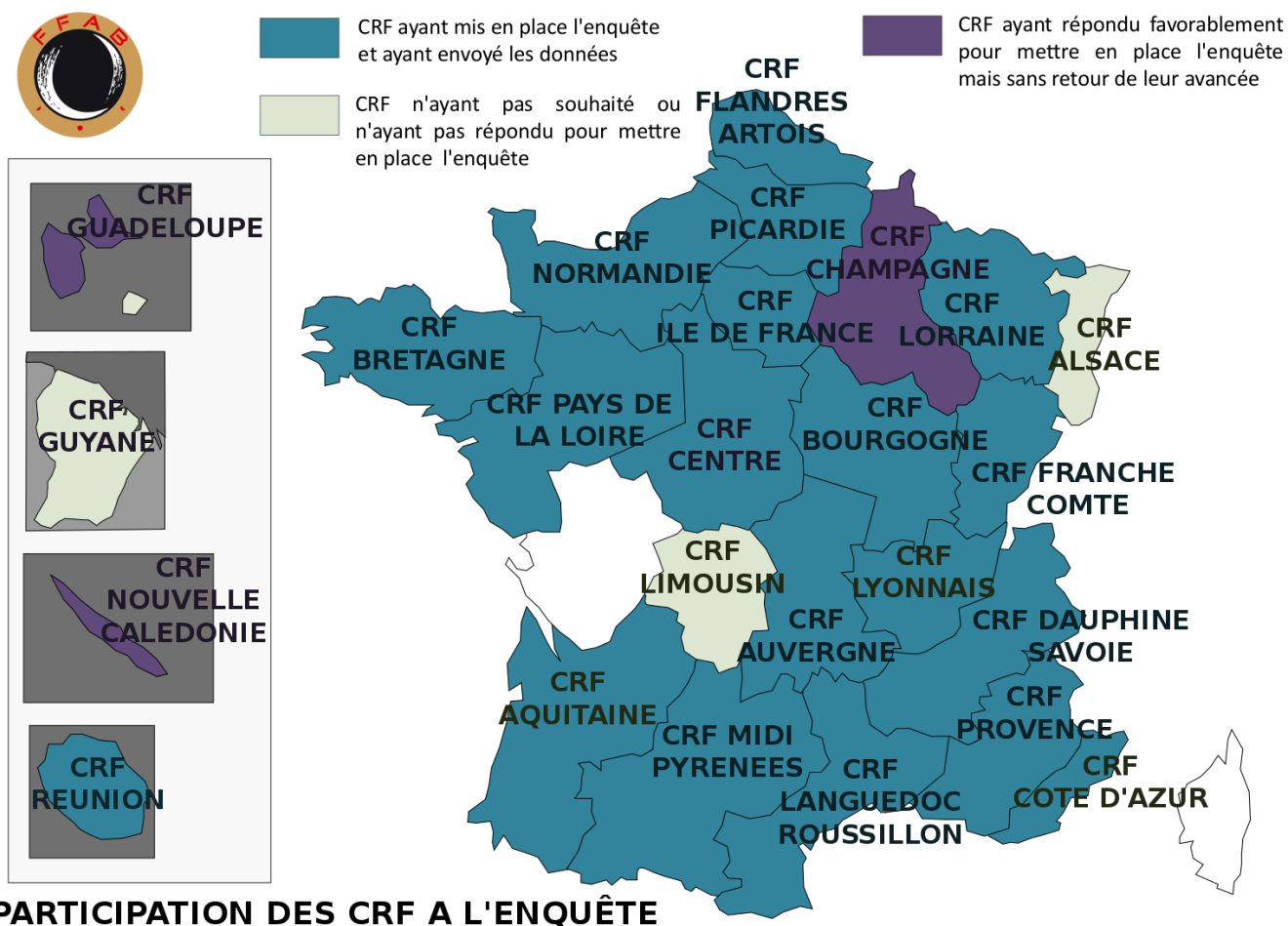
Pour aider les CRF dans la mise en place de cette action la CNF, avec l'aide de quelques CRF, a élaboré un Kit comprenant différents outils. Ces derniers sont facultatifs, excepté pour le questionnaire. Ils ont pour objectif de faciliter et ainsi encourager la mise en place de cette enquête. Voici les différents outils constituant le kit :

- Une affiche pour communiquer sur l'enquête au sein de la Ligue,
- Un diaporama présentant le projet et pouvant être utilisé à l'occasion d'AG, de réunions...
- Un guide méthodologique à destination des CRF permettant de donner des pistes sur l'organisation, la mise en place de cette enquête,
- La liste des clubs ainsi que le nombre de pratiquantes dans chaque ligue, afin de connaître le nombre approximatif des pratiquantes « à toucher » lors de l'enquête,
- Des modèles de mail présentant l'enquête,
- Un modèle de questionnaire en version papier et en version en ligne,
- Un tableau de synthèse, permettant aux CRF de rassembler les données et ainsi de leur permettant de faire leur propre synthèse.

I – PARTICIPATION DES CRF A L'ENQUÊTE

Sur les 25 Commissions Régionales Féminine (CRF) de la FFAB, 22 d'entre elles ont répondu favorablement pour mettre en place cette enquête au sein de leur (ancienne) Ligue¹ et 3 d'entre elles n'ont pas souhaité mettre en place cette enquête, ou n'ont pas répondu à la sollicitation de la CNF.

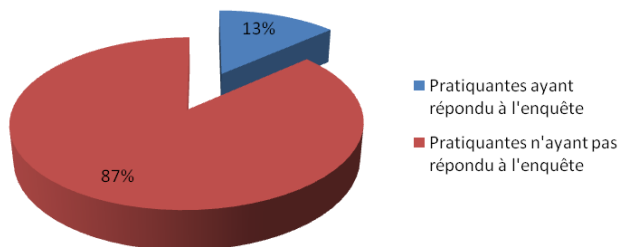
Sur les 22 CRF qui ont répondu favorablement, 19 d'entre elles ont réalisé cette enquête et nous ont renvoyé leurs données.



II – RETOURS DES PRATIQUANTES SUR L'ENQUÊTE

¹ Les CRF ont été mises en place il y a un peu plus de 4 ans, et sont réparties selon le modèles des anciennes ligues, celles d'avant la réforme territoriale. Il existe ainsi 20 CRF métropolitaines et 4 CRF ultra-marines.

Pourcentage de retour des pratiquantes dans les 18 Ligues et la Réunion ayant participé à l'enquête



La participation des pratiquantes à l'enquête est assez importante. En effet, sur la plupart des enquêtes réalisées par questionnaire, le taux de participation est souvent moins de 5% des personnes concernées. Ici nous avons un taux de participation de 13% (soit 502 pratiquantes sur les 3293 recensées en 2016-2017 dans les 19 ligues qui ont participé à l'enquête), ce qui n'est certes pas assez pour que les résultats puissent être représentatifs de l'ensemble des pratiquantes mais il donne pour autant des données assez solides.

La participation des pratiquantes à cette enquête dans chacune des ligues va de 1% à 49%. Trois CRF sur les 19 ayant participé à l'enquête ont souhaité étendre l'enquête aux pratiquants. Dans ces 3 (anciennes) ligues, l'enquête s'est donc adressée à tous les adultes (hommes et femmes). Pour des raisons pratiques, les données indiquées ici ne concernent que les effectifs relatifs aux pratiquantes. Voici la répartition par Ligue de la participation des pratiquantes :

CRF	Pratiquantes ayant répondu à l'enquête
Franche Comté	49 %
Auvergne	36 %
Languedoc Roussillon	24 %
Picardie	22 %
Lyonnais	21 %
Cote d'Azur	20 %
Midi Pyrénées	19 %
Flandres Artois	19 %
Ile de France	12 %
Réunion	10 %
Provence	9 %
Bretagne	9 %
Centre	9 %
Pays de Loire	8 %
Lorraine	8 %
Normandie	7 %
Bourgogne	2 %
Aquitaine	1 %

Voici quelques hypothèses concernant la non réponse d'une majorité de pratiquantes :

- Une communication insuffisante autour de l'enquête,
- Une organisation complexe à mettre en place notamment dans la distribution et la réception des questionnaires,

On peut constater que la participation la plus importante des pratiquantes est en Franche Comté où les pratiquantes sont déjà très présentes avec un nombre important d'enseignantes qui notamment animent chaque année des stages de Ligue. L'investissement

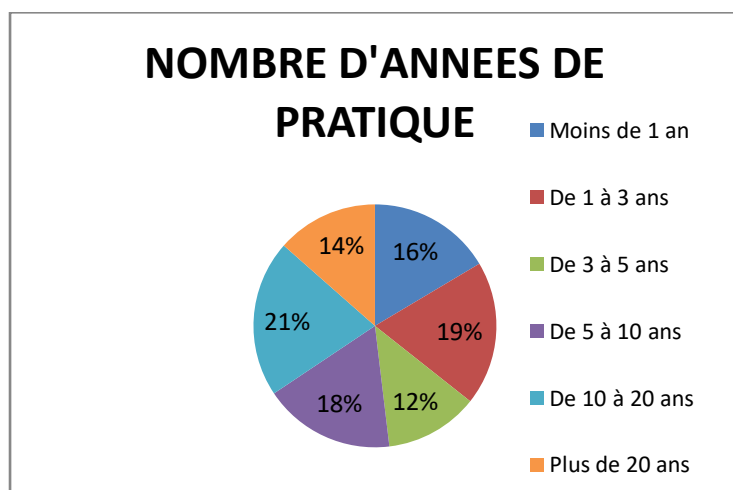
et la place plus importante des pratiquantes dans une Ligue ont-ils permis une plus grande participation à cette enquête ? Très certainement, on peut en tout cas le supposer.

Les données qui vont suivre ont donc été établies sur l'ensemble des pratiquantes de ces 18 Ligues (la CRF de Dauphiné Savoie a mené l'enquête nous a envoyé ses résultats mais pas dans le tableau Excel ce qui ne nous a malheureusement pas permis d'utiliser ces données).

III – RETOURS DES ENQUÊTES

Dans le questionnaire distribué aux pratiquantes, nous leur demandions leur année de naissance. L'âge des femmes ayant participé à l'enquête est d'une grande amplitude avec une pratiquante de 9 ans (2010)² et des pratiquantes de 78 ans (1940), la moyenne d'âge étant de 43 ans (1975) et la médiane étant de 38 ans (1981).

1- Nombre d'années de pratique :



Nous avons demandé aux pratiquantes le nombre d'années de pratique. On constate une amplitude du nombre d'années de pratique très importante.

La répartition du nombre d'années de pratique entre les pratiquantes est assez homogène. Si on regarde le tableau ci-dessous qui croise le nombre d'années de pratique et l'âge des pratiquantes, on constate que la plupart des pratiquantes qui commencent l'Aïkido (moins de 1 an de pratique) ont entre 20 à 60 ans. Très peu de femmes commencent avant 20 ans et après 60 ans. Les femmes qui sont intéressées et commencent l'aïkido sont ainsi dans un âge moyen, voire même plutôt « adulte mature » (36 ans).

De la même façon, mais de manière peut-être un peu moins marquée, les tranches d'âge des pratiquantes les plus représentées dans les catégories « nombre d'années de pratique » sont 20-39 ans et 40-60 ans. On peut ainsi constater que les femmes qui pratiquent l'aïkido sont plutôt dans la deuxième partie de leur vie, à l'âge adulte, adulte avancé. Et plus les femmes ont d'années de pratique et plus l'âge moyen augmente.

2 L'année de naissance est précisée entre parenthèse

On peut ainsi se demander pourquoi l'aïkido attire un public plutôt adulte, adulte mature ? Et finalement très peu les femmes entre 16 et 20 ans (pour rappel, cette enquête a été menée uniquement chez les adultes, les enfants - à savoir ceux qui ont moins de 16 ans - ne sont pas comptabilisés ici). De même on peut se demander pourquoi les femmes de plus de 60 ans ne sont pas attirées par cet art martial.

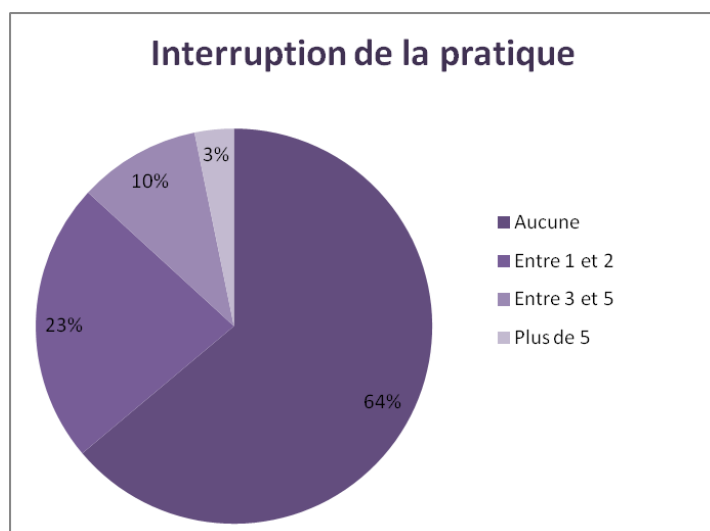
Dans tous les cas la répartition des pratiquantes dans les différentes catégories « nombre d'années de pratique » est assez homogène, ce qui est positif, on retrouve à peu près le même nombre de pratiquantes à tous les niveaux d'ancienneté.

Voici le récapitulatif du nombre (et pourcentage) des pratiquantes réparties par le nombre d'années de pratique et par âge des pratiquantes :

Ages des pratiquantes	Nombre d'années de pratique					
	+ de 20 ans	10-20 ans	5-10 ans	3-5 ans	1 à 3 ans	- 1 an
+ 60 ans	24 (33,8%)	11 (10,5%)	8 (9,1%)	6 (9,1%)	10 (10,8%)	4 (5%)
40-59 ans	42 (59,2%)	74 (70,5%)	49 (55,7%)	28 (42,4%)	29 (31,2%)	33 (41,7%)
20- 39 ans	5 (7%)	19 (18,1%)	29 (32,9%)	27 (40,9%)	39 (41,9%)	31 (39,2%)
- De 20 ans	0	1 (0,9%)	2 (2,3%)	5 (7,6%)	15 (16,1%)	11 (13,9%)
Effectif Total des pratiquantes	71	105	88	66	93	79
% effectif total	14,15%	20,9%	17,53%	13,15%	18,53%	15,74%
Moyenne d'âge des pratiquantes	55 ans	48 ans	45 ans	40 ans	37 ans	36 ans

2- Interruption dans la pratique :

Il nous a semblé important de savoir si les femmes qui pratiquent encore l'aïkido ont eu des interruptions et si c'est le cas combien de temps se sont-elles arrêtées et pour quelles raisons.



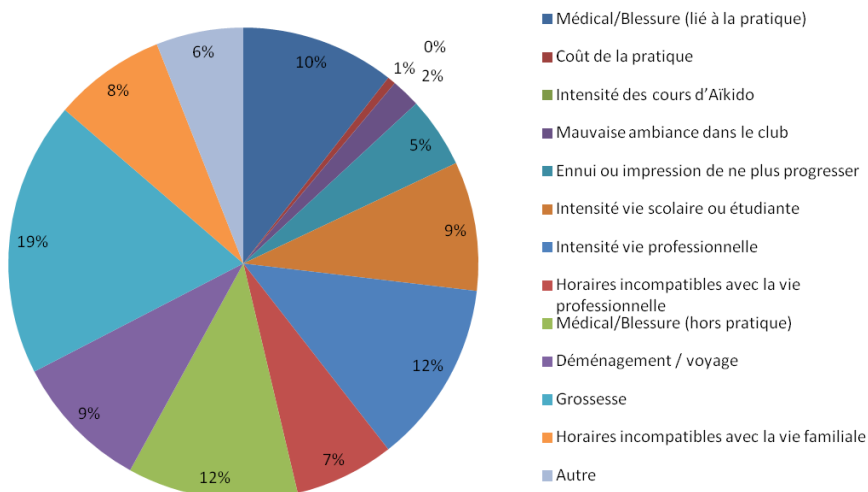
Il aurait été intéressant de savoir pourquoi les femmes qui ne pratiquent plus ont totalement arrêté l'aïkido. Pour une raison technique évidente, la difficulté à contacter d'anciennes pratiquantes, ce travail n'a pas été fait. Nous nous sommes donc concentrés sur les femmes qui pratiquent toujours l'aïkido.

Sur les 501 pratiquantes qui ont répondu à cette question, plus de la moitié d'entre elles (environ 320 pratiquantes) n'ont pas eu d'interruption dans leur pratique.

23% d'entre elles se sont arrêtées entre 1 et 2 ans, 10% se sont arrêtées entre 3 et 5 ans et 3% se sont arrêtées plus de 5 ans.

On constate que plus le nombre d'années d'interruption est important et plus le nombre de pratiquantes diminue.

LES RAISONS D'INTERRUPTION DE LA PRATIQUE



On peut ainsi constater que les interruptions répétées amènent un découragement à la reprise de la pratique. On peut imaginer une multitude de raisons à cela, comme la peur de revenir et de reprendre « à zéro », l'appréhension de retrouver un groupe différent, une ambiance différente, voir la progression des pratiquant(e)s qui sont resté(e)s, la peur de n'être plus à la hauteur...

Sur les 36 % des pratiquantes qui ont arrêté la pratique de

l'aïkido (entre 1 an et plus de 5 ans), 26,6 % d'entre elles évoquent 3 motifs d'arrêt, 34,4% évoquent 2 motifs d'interruption et 39% évoquent 1 motif d'interruption.

On peut constater dans ces motifs d'interruption que le plus important est la grossesse avec 19%, vient ensuite, avec pour 12% d'entre elles, des raisons liées à l'intensité de la vie professionnelle et des raisons médicales, blessures (hors pratique).

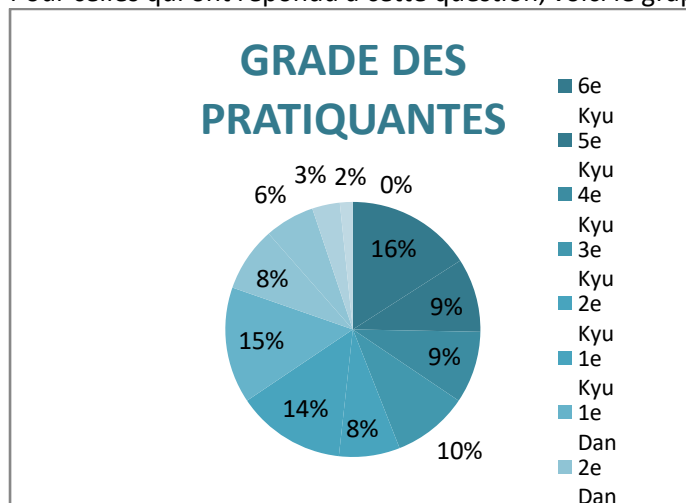
Les autres raisons évoquées sont assez homogènes.

3- Grades et diplômes d'enseignement des pratiquantes :

Dans les questions posées aux pratiquantes, nous leur avons notamment demandé leur grade. 427 pratiquantes sur 502 ont répondu à cette question.

Les pratiquantes qui n'ont pas répondu à cette question ont, pour plus de la moitié d'entre elles (54,2%), moins de 1 an de pratique : nous pouvons supposer qu'elles n'ont pas répondu à cette question parce qu'elles ne connaissent pas leur grade, et sont probablement débutantes.

Pour celles qui ont répondu à cette question, voici le graphique des grades :



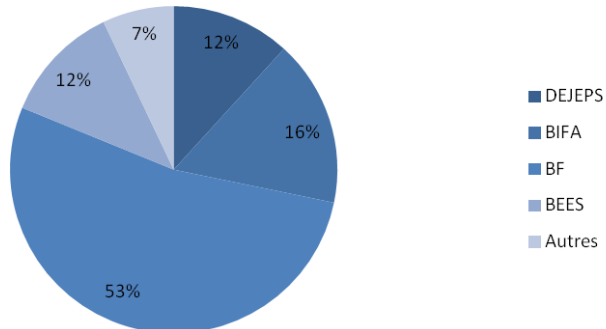
Sur les 427 pratiquantes qui ont répondu à cette question 16% d'entre elles sont 6^{ème} kyu.

Le grade le plus représenté est ensuite le 1^{er} dan (15%). En troisième position, viennent les 1^{er} kyu avec une représentation de 14%.

Si on ajoute dans les grades 6^{ème} ou 5^{ème} kyu les pratiquantes qui ont moins de 1 an de pratique et qui n'ont pas répondu à cette question, on peut aller jusqu'à 22% de 6^{ème} Kyu ou 13,7% de 5^{ème} kyu.

On notera également que les pratiquantes 5eme kyu, 4^{ème} kyu, 3^{ème} kyu et 2^{ème} dan sont représentées de façon assez homogène.

Types de diplôme d'enseignement des pratiquantes



Si on regroupe les pratiquantes qui ont entre le 6^{ème} et le 1^{er} kyu on compte 66% soit deux tiers d'entre elles. Le tiers restant étant des pratiquantes gradées (du 1^{er} au 4^e dan).

17% des 502 pratiquantes dispose d'un diplôme d'enseignement.

Sur les 502 personnes interrogées 34 % sont des pratiquantes gradées et 17 % d'entre elles enseignent, ce qui n'est pas négligeable.

Pour les pratiquantes qui détiennent un diplôme d'enseignement, 53% d'entre elles ont le brevet fédéral, 16% le Brevet d'initiateur fédéral, 12% ont le Diplôme d'Enseignement et le Brevet d'État et 7% ont un autre diplôme d'enseignement.

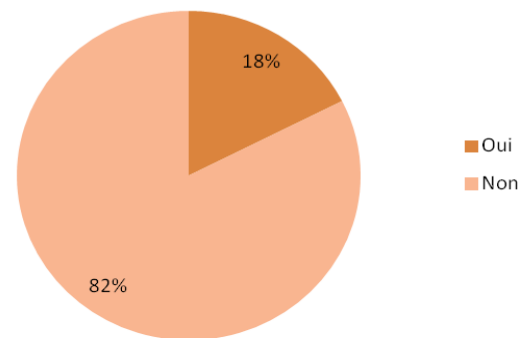
Plus le diplôme est élevé et plus le nombre de pratiquantes diminue.

Si on regarde maintenant le nombre de pratiquantes qui enseignent, on constate qu'elles sont 18%, soit 85 personnes.

On constate qu'il y a autant de pratiquantes qui ont un diplôme d'enseignement que de pratiquantes qui enseignent.

Cependant, parmi ces personnes, certaines d'entre elles ont un diplôme et n'enseignent pas et certaines n'ont pas de diplôme d'enseignement et enseignent l'aïkido.

Pratiquantes enseignant l'aïkido



Il y a ainsi quelques différences, mais la plupart des pratiquantes qui a un diplôme enseigne.

Si on regarde les pratiquantes qui enseignent, on constate que la répartition est fortement marquée par le facteur « nombre d'années de pratique ». On constate les répartitions suivantes :

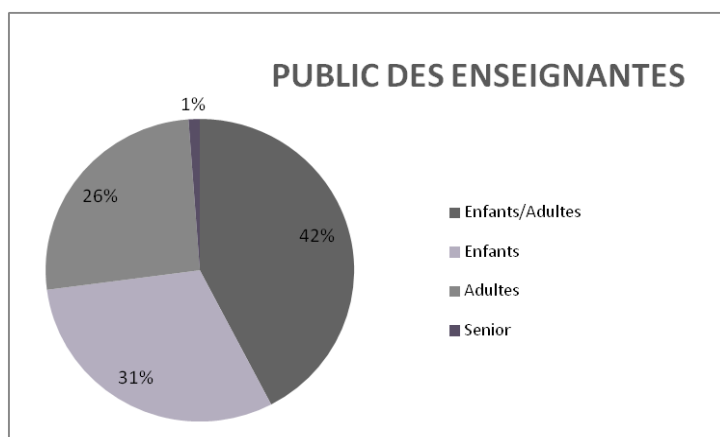
Nombre d'années de pratique	Nombre de pratiquantes qui enseignent
Plus de 20 ans	42
Entre 10 et 20 ans	34
Entre 5 à 10 ans	10
Entre 3 à 5 ans	1
Moins de 1 an	1

Ainsi les pratiquantes qui enseignent l'aïkido sont essentiellement celles qui ont au moins 5 ans de pratique. Mais celles qui sont le plus représentées sont les pratiquantes qui ont plus de 20 ans de pratique et celles qui ont entre 10 et 20 ans de pratique.

On peut identifier que plus les pratiquantes sont investies sur du long terme dans la pratique de l'aïkido et plus elles s'investissent dans l'enseignement de cette discipline.

De même, si on fait le parallèle avec l'âge de ces pratiquantes et celles qui enseignent, on constate très clairement que ce sont les plus gradées qui enseignent le plus.

Grade des pratiquantes qui enseignent	Nombre de pratiquantes
5° dan	7
4° dan	15
3° dan	23
2° dan	20
1° dan	12
1° kyu	4
2° kyu	2
3° kyu	2
4° kyu	1
5° kyu	2



Pour les pratiquantes qui enseignent l'aïkido, nous leur avons demandé à quel public elles enseignaient.

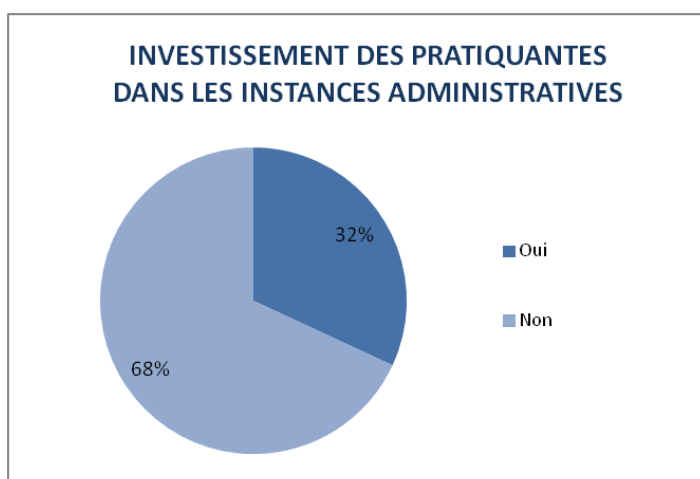
Au vu des réponses qui ont été faites, on remarque que :

42% des enseignantes dispensent des cours aux enfants et aux adultes, 31% dispensent des cours uniquement aux enfants, 26% dispensent des cours uniquement aux adultes,

et 1% dispensent des cours aux seniors. Cette répartition reste assez homogène entre les différents publics. Près de la moitié des enseignantes dispensent des cours aux enfants et aux adultes.

4- Investissement des pratiquantes dans les instances dirigeantes :

Nous avons également demandé l'investissement des pratiquantes au sein des instances dirigeantes. Au regard des retours qui ont été fait, 32% des pratiquantes sont investies dans les instances administratives.



L'investissement des pratiquantes dans les instances administratives se matérialise pour plus de la moitié d'entre elles par une implication dans les clubs.

Environ 27% des pratiquantes s'investissent dans au moins 2 instances (club, Ligue et fédération).

Enfin, 6% sont investies dans leur Ligue et 1 personne est investie au sein de la fédération.

Il est en effet plus facile de s'investir dans les instances dirigeantes les plus proches des pratiquants, comme les clubs.

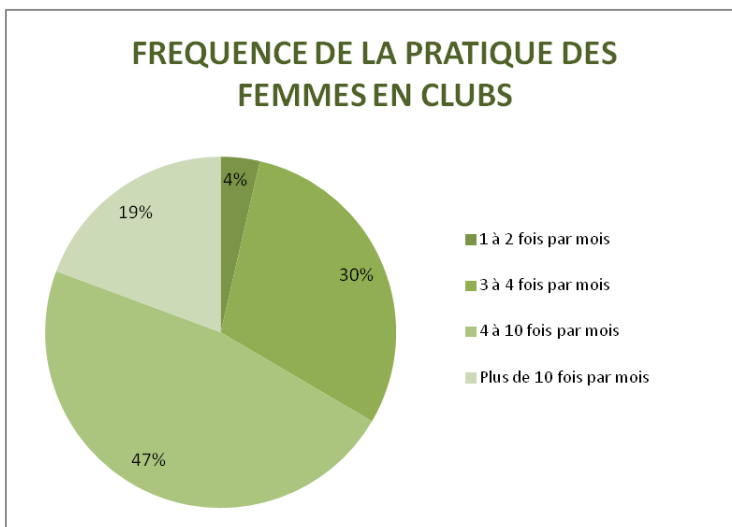
L'investissement des pratiquantes dans au moins 2 instances dirigeantes est assez important.

Si on compare le nombre d'années de pratique des pratiquantes avec l'investissement de ces dernières dans les instances dirigeantes, on constate :

Nombre d'années de pratique	Investissement des pratiquantes dans les instances dirigeantes
Moins de 1 an de pratique	1 (- de 0,6%)
Entre 1 et 3 ans de pratique	3 (- de 0,6%)
Entre 3 et 5 ans de pratique	12%
Entre 5 et 10 ans de pratique	23,4%
Entre 10 et 20 ans de pratique	31%
Plus de 20 ans de pratique	31%

On peut ainsi constater que plus les pratiquantes sont engagées dans la pratique et plus elles s'investissent dans les instances dirigeantes.

5- Fréquence de pratique en clubs et en stage des pratiquantes :



Nous avons demandé aux pratiquantes quel était leur rythme de pratique d'une part au sein de leur club et d'autre part leur rythme de fréquentation aux stages.

Si on compare le nombre d'années de pratique avec la fréquentation des pratiquantes aux entraînements dans les clubs, on constate que les pratiquantes qui s'entraînent le plus sont celles qui ont entre 10 et 20 ans de pratique.

Toutefois, il est intéressant de remarquer que la répartition est au final assez homogène et ainsi que le nombre d'années de pratique n'est pas forcément un facteur

important intervenant dans le nombre d'entraînement chez les pratiquantes.

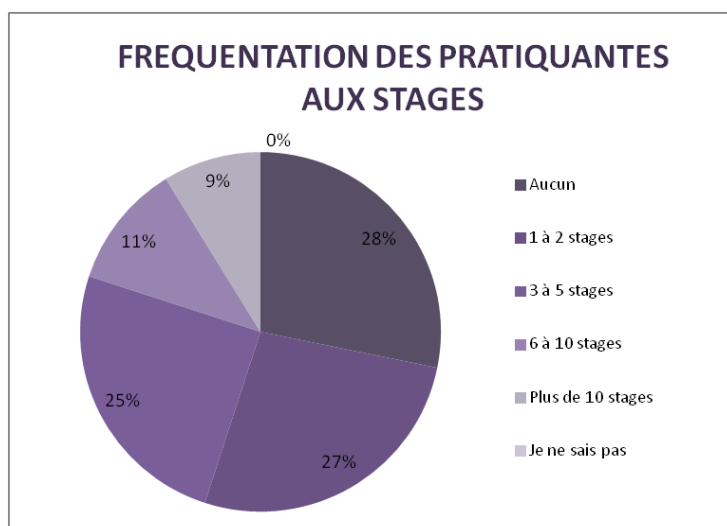
En revanche, ce qui est marqué, et qu'on peut mettre en avant, c'est que la majorité des pratiquantes pratiquent 4 à 10 fois par mois soit de un à un peu plus de 2 entraînements par semaine. Suit également de près celles qui pratiquent 3 à 4 fois par mois, soit environ un entraînement par semaine. La fréquence de pratique est donc importante, mais il convient de nuancer ces résultats : nous pouvons supposer que les pratiquantes qui ont répondues aux questionnaires sont pour un grand nombre d'entre elles des pratiquantes motivées, qui s'entraînent donc un peu plus que la moyenne des pratiquantes.

Très peu d'entre elles pratiquent seulement 1 à 2 fois par mois. Nous pouvons imaginer 2 profils concernant ces pratiquantes occasionnelles :

- celles qui s'entraînent très peu, et risquent de ne pas continuer l'aïkido. En effet, à ce rythme la progression est lente et peut amener un découragement et ainsi un arrêt de la pratique.
- celles qui sont plus avancées, qui ont ainsi des bases suffisantes pour « s'amuser » et prendre du plaisir aux entraînements même 1 à 2 fois par mois.

Voici le tableau résumant la fréquentation des pratiquantes aux entraînements en fonction de leur ancienneté :

Nombre d'années de pratique/fréquence d'entraînements	Moins de 1 an	De 1 à 3 ans	De 3 à 5 ans	De 5 à 10 ans	De 10 à 20 ans	Plus de 20 ans	Total
1 à 2 fois par mois	1 (1,30%)	2 (2,20%)	0 (0%)	10 (1,40%)	2 (1,90%)	3 (4,20%)	18
3 à 4 fois par mois	37 (46,8%)	40 (43%)	19 (28,80%)	19 (21,60%)	22 (21%)	13 (18,30%)	150
4 à 10 fois par mois	38 (48,10%)	43 (46,20%)	39 (59%)	39 (44,30%)	49 (46,70%)	29 (40,80%)	237
Plus de 10 fois par mois	3 (3,80%)	8 (8,60%)	8 (12,10%)	20 (22,70%)	32 (30,50%)	26 (36,60%)	97
Total effectifs	79	93	66	88	105	71	= 502



Quand on regarde la fréquentation des pratiquantes aux stages sur une année, on remarque que 28% d'entre elles ne font aucun stage.

Un peu plus de la moitié (52%) des pratiquantes assiste à 1 à 5 stages par an, elles sont équitablement réparties entre celles qui assistent plutôt à 1 à 2 stages par an et celles qui assistent plutôt à 3 à 5 stages par an.

A partir de 6 à 10 stages par an, on remarque une très nette diminution des fréquentations avec 11% des

pratiquantes et 9% qui font plus de 10 stages par an.

Pour résumer, une minorité de pratiquantes font un stage par mois. Pour le reste, les effectifs se répartissent de façon assez homogène entre les pratiquantes qui ne font aucun stage et celles qui en font 3 à 5 stages par an. Les effectifs diminuant au plus la fréquence de stage est importante.

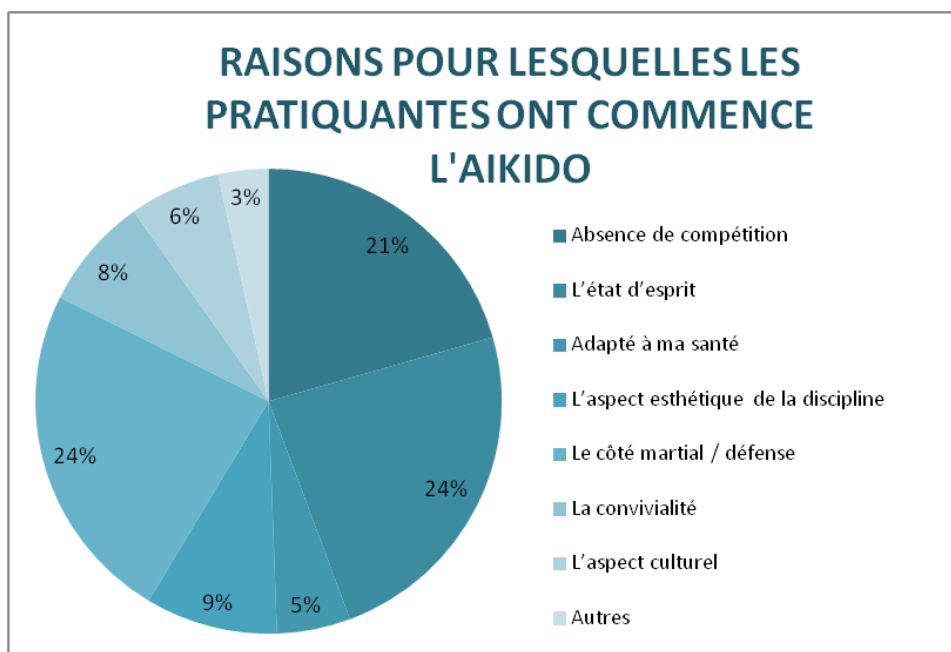
Si on compare le nombre d'années de pratique et la fréquentation aux stages on remarque que les pratiquantes qui ont peu d'années de pratique vont très peu au stage. Plus les pratiquantes ont d'années de pratiques et plus elles se déplacent aux stages.

Voici la répartition de la fréquentation des pratiquantes aux stages en fonction de leur ancienneté dans la pratique :

Nombre d'années de pratique	Nombre de stage/an	1 à 2 stages	3 à 5 stages	6 à 10 stages	Plus de 10 stages	Aucun stage	Total effectifs
Moins de 1an		13 (16,5%)	0	0	0	66 (83,5%)	79
1 à 3 ans		38 (40,9%)	22 (23,6%)	4 (4,3%)	1 (1,1%)	28 (30,1%)	93
3 à 5 ans		32 (48,5%)	16 (24,2%)	4 (6%)	6 (9,2%)	8 (12,1%)	66
5 à 10 ans		21 (23,9%)	28 (31,8%)	14 (16%)	8 (9%)	17 (19,3%)	88
10 à 20 ans		21 (20%)	35 (33,3%)	18 (17,2%)	17 (16,2%)	14 (13,3%)	105
Plus de 20 ans		9 (12,7%)	24 (33,8%)	16 (22,5%)	13 (18,3%)	9 (12,7%)	71
TOTAL effectifs		134	125	56	45	142	= 502

6- Les motivations des pratiquantes dans la pratique de l'aïkido :

Nous avons demandé aux pratiquantes pour quelle(s) raison(s) elles avaient souhaité commencé la pratique de l'aïkido. Nous leur avons proposé 8 réponses dont une catégorie « autre ».
479 pratiquantes sur 502 ont répondu à cette question.



Les pratiquantes pouvaient choisir une à 3 réponses pour cette question. Sur les 479 réponses 336 (70%) pratiquantes ont évoqué 3 raisons pour lesquelles elles ont commencé l'aïkido, 80 (17%) pratiquantes ont évoqué 2 raisons et 63 (13%) pratiquantes n'ont donné qu'une seule raison.

Il ressort clairement 3 raisons principales pour lesquelles les pratiquantes ont commencé la pratique de l'aïkido. Les réponses qui reviennent le plus souvent sont en effet :

- L'état d'esprit (24%),
- Le côté Martial / défense (24%),
- et l'absence de compétition (21%).

Les autres raisons évoquées sont, au final, assez peu représentées.

Nous leur avons ensuite demandé pour quelle(s) raison(s) elles continuent la pratique de l'aïkido. Là aussi elles avaient 8 réponses possibles, les mêmes réponses que pour la question précédente (pour quelle(s) raison(s) elles ont commencé à pratiquer). Là encore il était possible de donner une à 3 réponses.

Sur les 502 pratiquantes 498 ont répondu à cette question. 417 (84%) pratiquantes sur 498 ont apporté 3 réponses à cette question, 51 (10,2%) pratiquantes ont apporté 2 réponses à cette question et 29 (5,8%) ont apporté une seule réponse à cette question.

Sur les réponses apportées on peut voir que les raisons pour lesquelles les pratiquantes continuent l'aïkido sont un peu différentes des raisons pour lesquelles elles ont commencé l'aïkido avec toutefois quelques similitudes.

En effet, les 4 raisons qui ressortent le plus sont les suivantes :

- L'état d'esprit (27%),
- La convivialité (19%),
- L'absence de compétition (17%),
- Le côté martial / défense (16%)

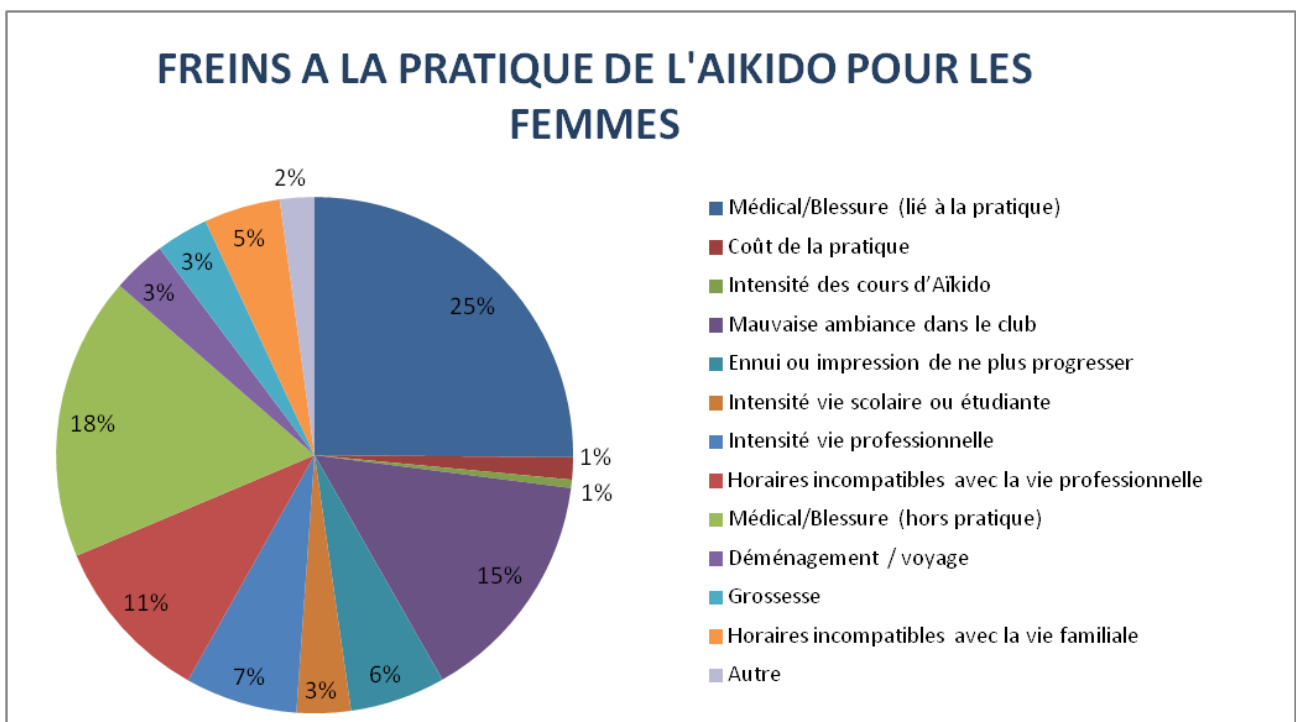
On constate donc que les pratiquantes, pour une grande majorité, commencent l'aïkido pour 3 raisons principales : l'état d'esprit, le côté martial/défense et l'absence de compétition.

Elles continuent de pratiquer pour 3 de ces mêmes raisons : l'état d'esprit et l'absence de compétition et Le côté martial/défense, vient s'ajouter en plus la convivialité.

Ce qui peut vouloir dire que les pratiquantes ont trouvé au sein de leur club ce qu'elles cherchaient, avec un facteur non moins important qui les font rester : la convivialité.

Dans un troisième temps nous leur avons demandé ce qui pourrait devenir un frein ou ce qui pourrait leur faire arrêter l'Aïkido. Sur les 502 pratiquantes 492 d'entre elles ont répondu à cette question.

Ici encore les pratiquantes avaient le choix entre 13 réponses différentes, elles pouvaient apporter entre 1 à 3 réponses.



Sur les 492 pratiquantes qui ont répondu à cette question 261 (53,1%) ont apporté 3 réponses à cette question, 136 (27,6%) ont apporté 2 réponses et 95 (13,3%) ont apporté 1 réponse.

Si on regarde le graphique on peut voir 2 raisons qui se détachent des autres :

- La raison médical/blessure (lié à la pratique) 25%,
- Et la raison médical/blessure (hors pratique) 18%.

Une troisième réponse se détache également des autres c'est la mauvaise ambiance dans le club (15%). Les pratiquantes continuent à pratiquer l'aïkido notamment par rapport à l'ambiance dans le

club et une dégradation de cette ambiance serait un facteur d'arrêt de la pratique. Juste avant nous évoquons le fait que la convivialité était une des raisons pour lesquelles les pratiquantes continuent l'aïkido. On peut ainsi constater que la motivation extrinsèque qu'est la convivialité et la perte de cette convivialité, à savoir une mauvaise ambiance qui s'instaure dans le club, jouent un rôle déterminant dans la continuité de la pratique.

11% d'entre elles évoquent également le facteur d'horaires incompatibles avec la vie professionnelle. Seulement après ces 4 raisons sont évoquées l'intensité professionnelle 7% et la grossesse 6%. Dans un chapitre précédent, nous avons vu qu'une des premières raisons d'interruption de la pratique est la grossesse. Or, ici elle apparaît en dernier. Il est intéressant de constater une différence entre la « projection » et la « réalité ».

7- Autres données :

Nous avons également demandé aux pratiquantes si selon elles la représentation des femmes dans leur club leur semblaient satisfaisante ou non. 498 sur 502 pratiquantes ont répondu à cette question.

Cette question permet, non pas d'avoir une données objectives sur le nombre de pratiquantes dans les clubs, mais bien de connaître le ressenti, la perception des pratiquantes.

18% des pratiquantes estiment le taux de pratiquantes dans leur club très satisfaisant, et près de la moitié d'entre elles (43%) estiment le nombre de pratiquantes satisfaisant au sein de leur club, ce qui veut dire que 61% des pratiquantes sont satisfaites du nombre de pratiquantes au sein de leur club 22% des pratiquantes estiment que le nombre de pratiquantes dans leur club est peu satisfaisant,

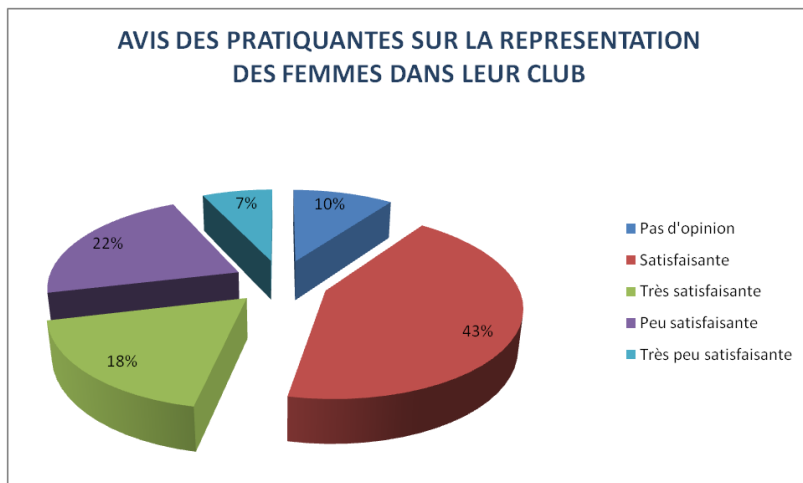
Au regard de ces résultats et au vu du taux de pratiquantes à la FFAB au niveau national (environ 28%

de pratiquantes en 2017-2018 au niveau national) on peut préciser 2 points. Le premier, c'est qu'il faut prendre en compte que selon les clubs, le nombre de pratiquantes peut énormément varier.

On a parfois des clubs avec près de la moitié de pratiquantes et des clubs où elles ne sont pas plus de 10%, voire moins. L'autre point repose sur la subjectivité de cette question. Les arts martiaux, font partis des disciplines qui sont peut fréquentées par des femmes, ce qui induit déjà une orientation bien précise dans la réponse apportée à cette

question. Ainsi on peut imaginer que le fait qu'il y ait peu de femmes pratiquant les arts martiaux, amènent les pratiquantes à considérer la représentation féminine de leur club comme satisfaisante, au vue de ce qu'elle pouvaient imaginer au préalable.

Nous avons également demandé aux pratiquantes si elles avaient des idées sur ce qui pourrait faire évoluer la présence des femmes sur les tatamis. Cette question laissait place à une réponse libre. Il est donc plus difficile de faire un retour précis sur ces réponses. Nous avons relevé 245 propositions faites par les pratiquantes. Nous avons essayé de présenter toutes les idées proposées et les avons triées non pas en fonction de leur pertinence, mais nous avons essayé de les rassembler par thèmes. Voici ce qui s'en dégage de façon synthétique :



Communication	<p>1- Communiquer pour une meilleure connaissance de l'aïkido (sur la place des femmes, la non violence, montrer l'utilité de cet art, l'état d'esprit de cette discipline, la défense, entretien du corps, de la santé, condition physique qui reste bonne malgré l'âge, développement de la confiance en soi, de la souplesse, diminution des effets de stress et de fatigue)</p> <p>2- Laisser des flyers dans les salles d'attente de kiné, pédiatre, crèches, sages femmes,</p> <p>3- Que les femmes participent aux démonstrations (sans chutes trop spectaculaires), forum, portes ouvertes... proposer des démonstrations dans les écoles d'infirmière, d'ostéopathie (lien corps et aïkido),</p> <p>4- Voir des femmes sur les supports de communication</p> <p>5- Ne pas « genrer » la pratique dans la communication.</p> <p>6- Donner la parole aux pratiquantes (journée des femmes, articles, reportage, TV, journaux locaux, magazines féminins...)</p>
Enseignantes	<p>1- Qu'il y ait plus d'enseignantes, de pratiquantes de haut grade, de modèles, multiplication des "modèles" féminins sur le tatami, plus de femmes qui animent des stages,</p> <p>2- Plus de pratique aux armes,</p>
Tarifs	1- Proposer des tarifs différents pour les femmes
Cours/Enseignants	<p>1- Cours centrés sur la self défense,</p> <p>2- Attention du professeur portée sur tous les pratiquants,</p> <p>3- Travail en souplesse sans force,</p> <p>4- Attention à l'intégrité physique des pratiquantes</p> <p>5- Attention particulière pour la formation des femmes enseignantes,</p> <p>6- Attraction des cours par le professeur et le contenu du cours,</p> <p>7- Cours dédiés uniquement pour les femmes,</p>
Clubs	<p>1- Bonne intégration et accueil des femmes dans les clubs,</p> <p>2- Accompagnement des nouvelles pratiquantes (chutes...),</p> <p>3- Que les hommes donnent moins de conseils aux femmes,</p> <p>4- Que les hommes soient moins violents notamment dans la projection (les femmes sont plus légères), moins de brutalité, saisies moins fortes, comportements moins paternalistes,</p> <p>4- Que les hommes arrêtent de bloquer les femmes,</p> <p>5- Convivialité dans les clubs,</p> <p>6- Le combat des égo amène une mauvaise ambiance dans les clubs,</p> <p>7- État d'esprit, bienveillance,</p> <p>8- Information sur la prévention des blessures,</p> <p>9- Garder le lien avec les pratiquantes,</p> <p>10- Voir des femmes sur les tatamis,</p> <p>11- Développer des liens d'amitiés notamment avec les femmes qui viennent essayer ou découvrir l'aïkido,</p>
Créneaux	<p>1- Plus de créneaux et de cours,</p> <p>2- Créneaux plus courts, adapter les créneaux aux vies familiales</p> <p>3- Cours enfants et femmes en même temps,</p> <p>4- Proposer des gardes pour enfants,</p>
Dirigeantes	<p>1- Plus de femmes dirigeantes,</p> <p>2- Proposer aux femmes de s'investir davantage dans la vie du club afin qu'elles soient les meilleures ambassadrices et qu'elles se sentent valorisées, dans toutes les fonctions,</p> <p>3- Accorder une attention particulière aux plus jeunes.</p>
Découvertes	1- Proposer des cours d'essai,
Mentalité	<p>1- Changement de mentalité de notre société,</p> <p>2- Les hommes peuvent garder les enfants</p>

IV – ACTIONS A METTRE EN PLACE

Cette enquête a été faite sur un panel de 502 pratiquantes. Elle nous a permis de recueillir des informations sur ces dernières et ainsi de mieux les connaître.

Si nous faisons un bilan de ces réponses, c'est-à-dire un bilan sur les 19 (anciennes) ligues qui ont participé à l'enquête, on peut commencer à détacher des idées et des actions à mettre en place pour amener plus de pratiquantes à l'aïkido mais également pour faire en sorte qu'elles restent.

Les pistes d'actions que nous allons énumérer sont des actions qui pourront très certainement jouer en faveur d'un public masculin. Car il est fort probable, qu'une partie de ce qui ressort de cette enquête, réponde également aux besoins des pratiquants.

Une analyse de ces retours pourra également être faite de façon plus locale, c'est-à-dire à l'échelle d'une (ancienne) Ligue pour déterminer plus précisément les besoins qui ressortent. Mais ceci est laissé à chaque CRF et référentes des Ligues.

PISTES D'ACTIONS PROPOSÉES POUR AMENER PLUS DE FEMMES A PRATIQUER L'AÏKIDO

Pour faire connaître l'aïkido, il va sans dire que la communication est incontournable. Au vu des retours de cette enquête, et afin d'attirer un public également féminin, il ressort que la communication devra porter un certain nombre de messages et que ces messages devront être portés aussi par un public féminin. Si on veut attirer des femmes à l'aïkido, il faut que l'on puisse voir des femmes pratiquer sur les tatamis, il faut qu'on puisse voir des pratiquantes de haut-grade et des enseignantes.

Un travail sur la communication est donc proposé, avec notamment un message clair sur ce qu'est l'aïkido. Dans ce message il sera important de mettre en avant les qualités suivantes :

- l'état d'esprit de l'aïkido,
- Le côté martial et défense de cet art,
- L'absence de compétition,
- Mettre en avant la convivialité,

Il sera important que ces messages soient également portés par des femmes, que les pratiquantes soient visibles du grand public au même titre que les pratiquants. Cette visibilité des pratiquantes devra se matérialiser aussi bien sur les supports de communication (flyers, affiches, internet, photos...) que lors des démonstrations présentées, les forums, salons...

Il ressort également de cette enquête que la convivialité est un facteur déterminant. Lors des échanges avec le grand public (foire des associations, démonstrations, divers événements...) il sera donc important de proposer un accueil et des échanges de qualité avec le grand public. Ces échanges devront être faits par les pratiquants et les pratiquantes.

PISTES D'ACTIONS PROPOSÉES POUR AMENER PLUS DE PRATIQUANTES A RESTER A L'AÏKIDO

Les pistes d'actions qui sont proposées ici pour favoriser l'investissement des pratiquantes dans l'aïkido sur le long terme reposent essentiellement sur le rôle des enseignant(e)s mais aussi des pratiquant(e)s dans les clubs. En effet, leur rôle est essentiel. L'esprit du Budo (sempai/ kohai, bienveillance, humilité...) doit être présent et doit se retrouver chez tous les enseignants d'aïkido et c'est ce qui doit être également recherché chez tous les pratiquant(e)s d'aïkido.

Ce travail qui s'appuie sur le rôle déterminant des enseignants peut trouver toute sa place dans les formations des cadres et des enseignants. Car la qualité de l'accueil et la qualité de l'ambiance amenée par les enseignants est aussi important et fait tout autant parti du rôle des enseignant(e)s que de dispenser un cours de qualité (qualité technique et pédagogique).

Voici quelques pistes de réflexions certaines d'entre elles peuvent s'appuyer sur de la discrimination positive, à savoir favoriser les pratiquantes de façon temporaire, en vue de rétablir l'égalité des chances :

- ✓ Créer une ambiance de convivialité dans les clubs, ambiance qui est apportée à la fois par l'enseignant mais aussi par les pratiquants. L'enseignant pourra porter une attention particulière à l'ambiance de son club et faire en sorte qu'elle soit empreinte de bienveillance, d'accueil et d'humilité.
- ✓ Proposer un accueil de qualité aux nouvelles/nouveaux pratiquant(e)s, accueil fait par l'enseignant(e) mais aussi par les pratiquant(e)s,
- ✓ Proposer également un accompagnement des nouvelles pratiquantes pour éviter qu'elles aient peur de se blesser (chutes...), attention particulière de l'enseignant(e)s mais aussi des pratiquant(e)s,
- ✓ L'enseignant(e) doit s'occuper autant des pratiquantes que des pratiquants, avec en effet, aucune distinction d'attention pour les hommes ou les femmes,
- ✓ Investir rapidement les pratiquantes dans les instances dirigeantes, ne pas attendre qu'elles soient gradées ou qu'elles aient 10 ans d'ancienneté. C'est l'engagement notamment dans les clubs qui les engagera davantage dans la pratique,
- ✓ Proposer dans les clubs, plus de créneaux avec des entraînements plus courts pour permettre une cohabitation avec une vie professionnelle et familiale,
- ✓ Le professeur pourra être vigilant sur les attitudes de certain(e)s pratiquant(e)s : donneur de conseils et de leçons, qui bloquent les mouvements. Socialement, de nombreux pratiquants peuvent adopter une attitude paternaliste sur le tatami, reprenant plus facilement les femmes que les hommes, et sans forcément s'en rendre compte,
- ✓ Les enseignants pourront également porter une attention particulière lors des cours sur la régulation, l'utilisation de la force (physique) des tori en fonction du gabarit des Aïte. On ne projette pas un débutant comme on projette un ancien, on ne projette pas une personne de 52 kg comme on projette une personne de 80 kg,
- ✓ les enseignants devront penser à faire passer des grades aux pratiquantes et ne pas attendre qu'elles aient 20 ans de pratique pour leur faire passer le shodan, être attentif à accompagner autant les pratiquantes que les pratiquants, même si elles expriment moins facilement leur envie de passer des grades ou de devenir enseignante.

Un travail de la CNF pourra être proposé avec la commission technique notamment pour travailler ensemble dans ce sens.

La Commission Nationale Féminine