



AVEC EN PRIME UN  
BALADO



**ALLIÉES**

MILIEU  
SPORTIF

ENCOURAGER LA DIVERSITÉ DANS LES SPORTS & LOISIRS



# À PROPOS

Cette brochure pédagogique s'adresse à l'ensemble des coachs du Québec qui travaillent régulièrement ou de façon saisonnière auprès de jeunes sportifs et sportives. Elle a pour objectif de vous accompagner dans vos réflexions, de mettre en lumière certains freins et de soutenir vos interventions auprès des jeunes de la diversité sexuelle et de la pluralité de genre. Une liste de ressources complémentaires est également disponible à la fin de la brochure.

Allié.e.s est un projet de sensibilisation et d'éducation mené par, pour et avec des jeunes, visant à lutter contre l'homophobie et la transphobie dans les milieux qu'ils fréquentent au Québec. Conçu en collaboration avec des jeunes LGBTQ+, ce projet s'appuie sur leur expertise afin de favoriser la création de milieux plus inclusifs, sécuritaires et bienveillants.

À travers la mise en place d'une campagne nationale de sensibilisation, la production d'un balado et la création de brochures pédagogiques, Allié.e.s propose des outils concrets pour soutenir les intervenant.e.s et les professionnel.le.s œuvrant dans différents milieux jeunesse, notamment les milieux familial, de la santé, de l'éducation, du sport et en ligne. Ces ressources visent à améliorer la compréhension des réalités LGBTQ+, à prévenir les violences, à renforcer les alliances et à soutenir les jeunes dans toute leur diversité.

Ce projet est possible grâce au financement du Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie du Secrétariat à la condition féminine du Québec.

## INTRODUCTION AU MILIEU

# SPORT

Le milieu sportif n'a pas toujours été celui qui faisait le plus rayonner la diversité. L'Histoire nous le rappelle souvent : les femmes, les personnes racisées ainsi que les personnes queers ont souvent été rejeté.e.s et invisibilisé.e.s au sein de ses instances. Cependant, depuis quelques années, plusieurs organismes, institutions et compagnies sportives tentent de faire reconnaître la pluralité des possibilités en sports, mais aussi en loisirs, ainsi que l'importance de soutenir toutes les personnes désirant bouger et faire de la compétition, dont les jeunes LGBTQ+.

Malgré ces avancées, des reculs concernant les droits sexuels persistent, et posent des défis quant à la présence des personnes de la diversité sexuelle et de la pluralité de genre dans les sports. Face à ces enjeux, certain.e.s entraîneur.e.s peuvent se sentir hésitant.e.s ou réticent.e.s à intervenir, pensant parfois qu'il vaut mieux laisser passer des commentaires homophobes, lesbophobes, biphobes ou transphobes. Pourtant, ces silences ont des conséquences réelles : ils limitent l'accès des jeunes queers aux sports, rendent certains espaces trop insécurisants et peuvent même compromettre l'intégrité mentale et physique de ces jeunes.

Les espaces sportifs ne se résument pas au terrain : ils incluent les vestiaires, les gymnases scolaires, les arrondissements, les gyms et bien d'autres lieux. Chaque espace demande de la vigilance, et parfois de l'hypervigilance, pour contrer la discrimination. Où que vous soyez, votre rôle est crucial : les efforts que vous déployez pour créer un environnement inclusif et sécuritaire peuvent faire la différence pour qu'un.e jeune queer poursuive ses entraînements et, qui sait, révéler de nouveaux talents qui auraient pu être mis de côté par le passé.

# AVANT DE COMMENCER

Sachez qu'il est parfaitement normal de faire des erreurs et de ne pas toujours savoir sur quel pied danser lorsqu'il est question de diversité sexuelle et de pluralité de genre dans votre pratique de coaching ou vos enseignements en éducation physique. Cela dépend de plusieurs facteurs : l'âge des sportifs et sportives ou des élèves que vous encadrez, leur niveau de compréhension de base en éducation à la sexualité, ainsi que l'ouverture des familles à ces sujets, qui peuvent parfois rendre la tâche sensible, voire difficile à aborder. Toutefois, l'environnement dans lequel évoluent les jeunes se doit impérativement d'être sécuritaire, émancipateur et exempt de violence et de discrimination. Trop souvent, les milieux sportifs tolèrent des dérives violentes qui empêchent les jeunes queers de s'épanouir pleinement. Il s'agit là d'une perte considérable de potentiel sportif, puisque plusieurs de ces jeunes en viennent à abandonner leur pratique à l'adolescence. Pour explorer comment une intervention peut être rattrapée lorsqu'une erreur survient, référez-vous au sketch de l'épisode : **SPORT**.

**MX MANIACS PLONGE  
DANS LE MILIEU SPORTIF  
POUR ABORDER LA VIOLENCE  
PSYCHOLOGIQUE VÉCUE  
PAR LES JEUNES LGBTQ+,  
NOTAMMENT LES JEUNES  
TRANS, SOUVENT MAL  
SOUTENU.E.S.**

Une scène de pratique de soccer illustre les maladroises d'un coach qui, malgré ses bonnes intentions, reproduit des stéréotypes et crée des tensions dans l'équipe.



# CONCEPTS CLÉS

## À CONNAÎTRE

Encore aujourd'hui, plusieurs personnes, dont certain.e.s coachs et enseignant.e.s en éducation physique, croient que les jeunes queers sont rares au sein de leurs équipes ou de leurs classes. Pourtant, bon nombre de jeunes en développement reconnaissent très tôt leur identité de genre et, pour certain.e.s, leur orientation sexuelle.

À titre informatif, le développement psychosexuel débute dès la naissance. La littérature indique que, dès l'âge de 18 mois, les enfants intègrent les stéréotypes associés au genre ainsi que les attentes sociales qui y sont liées. Entre 3 et 5 ans, ils, elles et iels explorent déjà différentes dimensions de leur identité de genre<sup>1</sup>. Plus tard, à l'adolescence, ces réalités deviennent encore plus visibles. À titre d'exemple, selon l'étude de Zhang et al. (2020), entre 1,2 % et 2,7 % des jeunes de 13 à 18 ans s'identifient comme trans ou non binaires<sup>2</sup>.

Les sports et les loisirs évoluent, tout comme les individus qui les pratiquent. Envisager l'inclusion des diversités sexuelles et de genres non pas comme une contrainte, mais comme une opportunité, permet de favoriser le développement social, culturel et surtout individuel de tou.te.s. L'inclusion des jeunes queers ne bénéficie pas uniquement à ces dernier.ère.s : elle contribue à faire du sport un milieu plus accueillant, respectueux et équitable pour l'ensemble des participant.e.s<sup>3</sup>.



Comme cette brochure s'adresse probablement à des coachs et/ou à des enseignant.e.s d'éducation physique, nous nous sommes permis.e.s de proposer une section de définitions légèrement différente. Comme dans un match ou une épreuve sportive, ça prend les bases pour bien comprendre nos buts... Allez, c'est assez pour ces hors-jeux de mots! Voici le plan de la game pour vous tou.te.s :

### **SEMAINE 1 : ENTRAÎNEMENT COGNITIF**

Lire les pages 9 à 13 de **CET OUTIL** rempli de définitions nécessaires à votre compréhension de base de la diversité sexuelle et de genre<sup>4</sup>.

### **SEMAINE 2 : ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL INTENSIF**

En écoutant **CE BALADO**, vous pourrez améliorer votre pédagogie en éducation à la sexualité, notamment pour soutenir les jeunes queers afin qu'ils, elles et iels se sentent entendu.e.s et accompagné.e.s<sup>5</sup>.

### **SEMAINE 3 : ENTRAÎNEMENT NEURONAL FINAL**

Si vous pensez pouvoir atteindre les sections «Agir» et «Réfléchir» de **CETTE PUBLICATION**, vous pourrez alors vous considérer comme un.e allié.e de haut niveau<sup>6</sup>!

**À VOS MARQUES, PRÊTE.S ?**

# **PARTEZ !**

**ET POUR VOUS INSPIRER PENDANT VOS SEMAINES D'ENTRAÎNEMENT,** écoutez l'entrevue avec Rosalie Mailhot de l'épisode : Sport de la série Bulletin d'information : Allié.e.s.



Rosalie Mailhot a un solide parcours en sport compétitif, ayant joué au soccer jusqu'au niveau pré-universitaire. Elle possède un baccalauréat et une maîtrise en kinésiologie, spécialisée en préparation physique. Experte en football américain, elle se consacre aujourd'hui au développement du sport féminin compétitif et s'intéresse particulièrement à la périnatalité chez les athlètes, en abordant les enjeux hormonaux et post-partum dans une perspective sécuritaire et sans préjugés.

## CE QUE DISENT

# LES RECHERCHES

Pour comprendre les barrières rencontrées par les jeunes LGBTQ+ dans le sport et les loisirs, il est essentiel de considérer leur sentiment de sécurité dans ces milieux. La littérature scientifique indique que

# 62%

des jeunes queers ne se sentent pas en sécurité à l'école, un pourcentage encore plus élevé dans le sport<sup>7</sup>.

Une enquête de 2022 d'Éducation physique et santé Canada (EPS) identifie plusieurs obstacles : programmes, espaces et activités séparés selon le sexe, difficultés d'accès aux vestiaires, uniformes genrés, intimidation et discrimination, ainsi que le manque de connaissances sur la diversité sexuelle et de genre chez les coachs et le personnel enseignant<sup>8</sup>.

De plus, une étude menée auprès de 1 123 jeunes lesbiennes, gais, bisexuel.le.s et hétérosexuel.le.s canadien.ne.s révèle que

# 81%

des participant.e.s ont été témoins ou victimes d'homophobie dans le sport.

Parmi eux, elles et elleux, plus de la moitié (57 %) des hommes gais, près de la moitié (45 %) des lesbiennes et 41 % des hommes hétérosexuels rapportent avoir été personnellement victimes d'homophobie<sup>9</sup>. Selon l'étude de Birch-Jones (2017), 30% des jeunes gais et 20% des lesbiennes craignaient de subir des discriminations de la part des entraîneur.e.s et des officiel.le.s<sup>10</sup>.

Ce portrait alarmant souligne la nécessité d'une attention particulière, tant de la société que des personnes directement impliquées dans les milieux sportifs.

# QUESTIONS

## D'INTROSPECTION PERSONNELLE

Afin de mieux comprendre les réalités des jeunes queers dans le sport et les loisirs, et de favoriser un environnement réellement inclusif, il peut être utile de s'engager dans un bref exercice d'introspection. Aucune pression : il n'existe ni bonnes ni mauvaises réponses, seulement des pistes pour cultiver l'empathie et affiner sa pratique.

- ◆ Vous sentez-vous généralement à l'aise pour échanger avec des jeunes queers lorsque vous devez leur donner des consignes, des rétroactions ou des informations sensibles?
- ◆ Y a-t-il des moments où vous avez du mal à adopter une posture d'allié.e? Si oui, quels sont vos freins (peurs, manque de connaissances, contraintes du milieu, etc.)?
- ◆ Que signifie pour vous une pratique inclusive dans votre rôle de coach ou d'enseignant.e d'éducation physique?
- ◆ Dans votre pratique et votre milieu sportif, quelles mesures pourraient être mises en place ou améliorées afin de favoriser l'inclusion des jeunes queers?
- ◆ Quelles expériences personnelles ou professionnelles vous ont amenées à constater que certaines attitudes ou comportements pouvaient être perçus comme discriminants?
- ◆ Quelles actions, outils ou stratégies pouvez-vous mettre en place dès maintenant pour transformer votre milieu sportif et le rendre réellement plus inclusif pour les jeunes queers?

# NOTES PERSONNELLES



# CONSEILS

## D'ACTION ET DE SOUTIEN CONCRET

En tant que coach ou enseignant.e en éducation physique, vous pouvez parfois vous sentir démuni.e dans vos interventions auprès des jeunes queers, et c'est normal. Le milieu sportif n'étant pas toujours un espace inclusif pour ces jeunes, comment pouvez-vous concrètement favoriser leur participation dans vos environnements professionnels? Voici quelques actions et conseils provenant des chercheur.e.s Keyser-Verreault et Demers (2023)<sup>11</sup>, qui pourraient améliorer celles que vous avez peut-être déjà mises en place.



### SE FORMER SUR LES ENJEUX DE LA DIVERSITÉ SEXUELLE ET DE LA PLURALITÉ DES GENRES

Le fait que vous soyez en train de lire cette brochure est une très bonne première étape! Si vous souhaitez poursuivre vos réflexions, vous pouvez aussi faire affaire avec des organismes qui abordent les techniques d'inclusion des personnes queers dans tous types de milieux professionnels.



### RESPECTER L'IDENTITÉ DE GENRE DES ATHLÈTES

Il existe plusieurs pronoms que les jeunes peuvent utiliser, par exemple. Demandez-leur ce qui leur convient le mieux et utilisez-les. Vous savez mieux que quiconque que plus on pratique quelque chose, meilleur.e on devient. Vous êtes capable!



### CRÉER DES ENVIRONNEMENTS INCLUSIFS ET SÉCURISANTS

Comment faire pour réduire les microagressions et/ou les violences dans les environnements des jeunes queers? Cela peut passer par : éviter les questions intrusives sur les parties génitales ou les transitions médicales, mettre en place des vestiaires non genrés ou adaptés à l'identité de la personne, ou encore permettre aux athlètes de choisir des uniformes dans lesquels ils, elles ou iels se sentent à l'aise.



### ENCOURAGER L'EXPRESSION LIBRE ET LE RESPECT MUTUEL

Dans n'importe quel environnement, il ne faut jamais forcer une personne queer à faire son coming out. Il est encore plus important d'y faire attention en milieu sportif.



### ASSURER UN SUIVI DE L'EXPÉRIENCE DES ATHLÈTES QUEERS

Pour mieux comprendre leurs réalités, vous pourriez organiser des sondages anonymes afin d'évaluer leur bien-être et identifier les améliorations possibles.



### ADOPTER UNE POSTURE D'ALLIÉ.E

Enfin, un dernier conseil, et non le moindre: adopter une posture d'allié.e auprès des jeunes queers. Être allié.e de leur inclusion et freiner leur discrimination, c'est aussi agir en leur absence. C'est ainsi que vous pourrez faire une différence pour lutter contre les préjugés et les violences qui s'immiscent bien trop souvent dans le milieu sportif.

# RESSOURCES

## EGALE HUMAN RIGHTS TRUST ET YOU CAN PLAY PROJECT

UNE ÉQUIPE : conseils pour créer des milieux sécuritaires dans les écoles pour les personnes LGBTQ+

## EGALE CANADA : DE LA PLACE POUR TOUT LE MONDE

Ressources pour la création de toilettes inclusives

**GUYLAINE DEMERS**, chercheure-affiliée à la Chaire de recherche sur l'homophobie de l'UQAM et professeure titulaire au département d'éducation physique de l'Université Laval

Conférence L'expérience sportive des athlètes LGBT

## LE RÉSEAU DES LESBIENNES DU QUÉBEC

Changer la game

## OUT ON FIELD

Homophobia in Sport (Anglais)

## SPORT'AIDE

Approche Inclusion et boîte à outils

# BIBLIOGRAPHIE

**1**

Susset, Françoise et Rabiau, Marjorie. 2021. «Le soutien psychothérapeutique des enfants créatif-ve-s dans leur genre, trans et non binaires». Dans Jeunes trans et non binaires : de l'accompagnement à l'affirmation, sous la dir. de Annie Pullen-Sansfaçon et Medico, Denise, p. 202-216. Montréal: Les Éditions du remue-ménage.

**2**

Zhang, Q., et al. (2020) Epidemiological considerations in transgender health: A systematic review with focus on higher quality data, International Journal of Transgender Health, DOI: 10.1080/26895269.2020.1753136

**3**

Demers, G., Pavlenko, F., St-Pierre, L., Rouillier, A-M. (2024), Inclusion des jeunes trans et non-binaires dans le sport. Identification des barrières et solutions potentielles. Rapport de recherche exploratoire. Laboratoire pour la progression des femmes dans les sports au Québec, 42 p.

**4**

Conseil québécois LGBT. (2023). Guide pratique pour des municipalités québécoises inclusives des personnes LGBTQIA2+. <https://conseil-lgbt.ca/wp-content/uploads/2023/03/Guide-municipalites-inclusives-2023.pdf>

**5**

Les 3 sex\*. (2024). Seggs\*. <https://les3sex.com/fr/seggs>

**6**

BGC Canada. (2022). Tips on how to practice 2SLGBTQI allyship. <https://www.bgccan.com/wp-content/uploads/2022/03/FR-Allyship-tips.pdf>

**7**

Demers, G., Pavlenko, F., St-Pierre, L., Rouillier, A-M. (2024), Inclusion des jeunes trans et non-binaires dans le sport. Identification des barrières et solutions potentielles. Rapport de recherche exploratoire. Laboratoire pour la progression des femmes dans les sports au Québec, 42 p.

**8**

Travers, A. & Reed, K.J., &. (2022). L'éducation physique et à la santé et les jeunes transgenres, non-binaires, et bispirituels : Enquête sur l'environnement. Éducation physique et santé Canada. <https://eps-canada.ca/sites/default/files/content/docs/enquete-sur-lenvironnement-leps-et-les-jeunes-trans-non-binaires-bispirituels.pdf>

**9**

Birch-Jones, J. (2017). Montrer le chemin : Travailler avec des athlètes et des entraîneurs LGBTQ. Femmes et sport au Canada. <https://womendandsport.ca/fr/ressources/publications/montrer-le-chemin-lgbtq/>

**10**

Ibid.

**11**

Keyser-Verreault, A., & Demers, G. (2023). Besoins des athlètes trans et non-binaires : enjeux et bonnes pratiques. Journal canadien des entraîneures, 23(2). 11p.

