

*Femina*  
**SPORT**

**CASSE TON  
STÉRÉOTYPE**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**Lara Lugli,**  
volleyeuse  
professionnelle italienne  
est poursuivie au tribunal  
en 2021 par son club  
parce qu'elle  
est tombée enceinte

Femina  
**SPORT**

CASSE TON  
STÉRÉOTYPE



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**INTERMÉDIAIRE**

**Les violences  
faites aux femmes**  
sont plus nombreuses  
au travail qu'au sein  
d'un couple

En 2019 plus de 50 000 femmes sont victimes de violences  
au sein d'un couple (ou par un ex) contre 2000 au travail

**FAUX**

*Femina*  
**SPORT**

**CASSE TON  
STÉRÉOTYPE**



**VÉRITÉ**

V  
VÉRITÉ



EXPERT

En 1928,  
la fédération française  
sportive féminine  
**refuse à une sportive  
sa participation aux JO**  
car elle est homosexuelle  
et porte des pantalons

Il s'agissait de Violette Mauris, sportive touche à tout et performante en athlétisme mais aussi en sport automobile

VRAI

Femina  
**SPORT**

**CASSE TON  
STÉRÉOTYPE**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

**FERME LES YEUX**  
**PUIS ASSIEDS-TOI**  
avant de te relever



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**INTERMÉDIAIRE**

## **JEU DE RAPIDITÉ**

1 fille et 1 garçon se mettent  
chacun à égale distance  
d'un objet et au signal  
doivent le récupérer  
pour le ramener à leur point  
de départ

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**EXPERT**

**INVENTE**  
**LE SERMENT DES JO**  
de Paris 2024  
autour de la notion  
de la mixité !

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**La première coupe  
du monde féminine  
de football a eu lieu  
en 1956, soit 26 ans  
après la première coupe  
du monde masculine  
de football**

FAUX  
La première coupe du monde féminine de football date  
de 1991

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**



**VÉRITÉ**

**DÉBUTANT**

**Voler un baiser  
à quelqu'un est  
une violence punie  
par la loi**



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**Aux premiers JO  
modernes de 1896,  
12 femmes participent  
aux épreuves**

En 1896 aucune femme ne participe aux épreuves  
olympiques

**FAUX**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**



**VÉRITÉ**

**DÉBUTANT**

**En 2015,**  
la fédération française  
d'équitation ne compte  
que 17,1% d'hommes  
parmi ses licenciés

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**La première  
participation  
d'une femme à  
un marathon officiel  
a lieu en 1932 à Boston  
(Etats-Unis)**

C'est en 1967 que Kathrine Switzer fut la première femme  
à participer à un marathon officiel

FAUX

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

# **Les femmes marquent moins de buts que les hommes**

Par exemple: en 2019, l'attaquante brésilienne Marta est devenue l'unique détentricice du record de buts marqués en coupe du monde de football, hommes et femmes confondus

**FAUX**



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**Depuis 1980,**  
les portes drapeaux  
des délégations  
françaises aux JO  
sont mixtes (une femme  
et un homme)

Les portes drapeaux des délégations françaises aux JO  
sont mixtes à Tokyo 2021

**FAUX**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**Le premier  
championnat français  
féminin de football est  
organisé en 1919**

Il est organisé par la fédération des sociétés féminines  
sportives de France (FSFSF)

**VRAI**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**La fédération sportive  
féminine internationale**  
est créée en 1921  
par Alice Milliat

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**La première  
médaillée d'or  
olympique Féminine  
date de 1924**

Elle date de 1900 avec Alice Cooper

FAUX



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**



**VÉRITÉ**

**EXPERT**

**4 femmes en situation  
de handicap sur 5**  
subissent des violences,  
et 1/3 sont victimes  
de violences sexuelles

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**



**VÉRITÉ**

**INTERMÉDIAIRE**

**Les femmes en  
situation de handicap**  
ont deux fois plus  
de risque de subir  
des violences au sein  
du couple

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**



**VÉRITÉ**

**DÉBUTANT**

**Toutes  
les violences  
sont punies  
par la loi**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**



**VÉRITÉ**

**INTERMÉDIAIRE**

**Toutes les insultes  
sur l'apparence  
physique sont  
des violences punies  
par la loi**



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**Caster Semenya**  
perd le droit de courir  
le 800 mètres en raison  
d'un taux de testostérone  
naturellement  
trop élevé

La fédération internationale d'athlétisme puis le tribunal arbitral du sport considèrent que ce haut taux de testostérone chez une femme est contre l'équité sportive

VRAI

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**INTERMÉDIAIRE**

**1956 est l'année**  
de la première médaille  
algérienne pour  
une femme aux JO

C'est en 1992 que Hassiba Boulmerka obtient la première  
médaille d'or olympique algérienne

**FAUX**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**Sabrina Simader  
est en 2018**

la première africaine  
à participer aux épreuves  
de ski aux JO d'hiver

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**La première médaille  
d'or olympique  
pour une femme noire  
et africaine date  
de 1992**

Il s'agit de l'éthiopienne Derartu Tulu

VRAI



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**C'est en 1987  
que l'Etat français  
accorde les mêmes  
primes pour les  
médaillés olympiques  
et les médaillés  
paralympiques**

C'est en 2007 que la France engagea cette égalité de  
traitement

**FAUX**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**Les guides des athlètes  
paralympiques**  
reçoivent les mêmes  
primes que les athlètes  
en cas de victoire

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**L'homosexualité**  
fut considérée  
comme une maladie  
mentale

Il faut attendre 1991 pour que ce ne soit  
plus le cas

VRAI

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**Les femmes  
peuvent avoir  
leur propre  
compte bancaire  
en 1918**

Les femmes peuvent être libres d'avoir un compte bancaire  
sans autorisation maritale à partir de 1965

**FAUX**



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**Les personnes  
de même sexe  
peuvent se marier  
en France**

Une loi l'autorise depuis 2013

VRAI

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**EXPERT**

**En 2011, les garçons  
entre 14 et 20 ans  
sont plus nombreux  
que les filles à stopper  
les pratiques sportives**

Ce sont en effet les filles qui interrompent  
majoritairement leurs pratiques sportives, à 45%, contre  
35% pour les garçons

**FAUX**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**



**VÉRITÉ**

**DÉBUTANT**

**Dans la pratique  
de haut niveau,  
le sport mixte existe**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**Le football  
est un sport  
mixte**



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

# **La boxe est un sport mixte**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**



**VÉRITÉ**

**INTERMÉDIAIRE**

**L'équitation**  
est un sport mixte

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**Aux JO de Rio 2016**  
des sports étaient encore  
pratiqués uniquement  
par un seul sexe  
(femme ou homme)

En 2021, 3 disciplines sont encore unisexes: la lutte  
gréco-romaine, la gymnastique rythmique et la natation  
synchronisée

VRAI

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**INTERMÉDIAIRE**

**Les hommes**  
peuvent faire  
de la natation  
synchronisée  
aux JO

FAUX



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**La formule 1**  
est un sport mixte

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**



**VÉRITÉ**

**INTERMÉDIAIRE**

# **La voile** est un sport mixte

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**INTERMÉDIAIRE**

**Des athlètes ont été  
exclus** parce que  
leurs corps développaient  
naturellement une  
trop grande quantité  
d'hormones masculines

En athlétisme notamment où l'on qualifie ces athlètes

VRAI

« d'hypertrophogène »

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**EXPERT**

**Le taux d'épreuves  
mixtes aux JO  
en 2021 à Tokyo  
est de 5,3%**



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**EXPERT**

**Les femmes  
peuvent participer  
aux épreuves  
professionnelles  
de golf**

Annika Sörenstam et Michelle Wie en 2006

VRAI

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**



**Dans la loi de 1882,**  
cette phrase a été écrite,  
puis annulée :  
« l'école primaire peut et doit  
faire aux exercices du corps  
une part suffisante pour  
préparer et prédisposer (...)  
les garçons aux futurs travaux  
de l'ouvrier et du soldat,  
les jeunes filles aux soins  
du ménage et aux ouvrages  
des femmes »

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**En 1912,  
Pierre de Coubertin**  
aurait déclaré  
« les femmes doivent être  
cantonnées à déposer  
les couronnes de fleurs  
sur les têtes des  
vainqueurs d'épreuves »

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**EXPERT**

**Les tenues des sportives  
professionnelles**  
sont choisies par leurs  
fédérations et doivent  
se distinguer de celles  
des hommes



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**



**VÉRITÉ**

**INTERMÉDIAIRE**

**En 2004, Sepp Blatter  
président de la FIFA  
déclare que « les sponsors  
de la coupe du monde  
féminine de football  
devraient être des  
marques de cosmétiques  
et de mode »**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**Avant 1851,**  
les femmes  
doivent courir  
en jupe longue

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**INTERMÉDIAIRE**

# **L'homosexualité dans le football est un sujet tabou**

Très peu d'athlète ont durant leur carrière parlé  
ouvertement de leur homosexualité en France

VRAI

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**



**VÉRITÉ**

**INTERMÉDIAIRE**

**Aux JO de 1928,**  
277 des athlètes  
sont des femmes  
et 2 606 des hommes



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**Antoine Griezmann,**  
footballeur international  
français se mobilise pour  
que les sportifs puissent  
dire ouvertement qu'ils  
sont homosexuels

Il l'a fait notamment dans un documentaire de 2019,  
« Footballer et homo au cœur du tabou »

VRAI

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**INTERMÉDIAIRE**

**Les 37 centres  
de formations  
de football en France  
mènent des actions  
pédagogiques contre  
l'homophobie**

Seulement 15 à 20 des centres de formation le font  
d'après SOS Homophobie

FAUX

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**



**VÉRITÉ**

**INTERMÉDIAIRE**

**La presse  
a longtemps  
déconsidéré  
le football féminin**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**C'est en 1990**  
que l'EPS à l'école  
devient mixte

C'est en 1970

FAUX



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**



**VÉRITÉ**

**INTERMÉDIAIRE**

**Avant 1973,**  
les femmes et les  
hommes ne percevaient  
pas les mêmes primes  
au Grand Chelem de l'US  
Open (tennis)

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**L'égalité des primes  
aux Grands Chelems  
de Roland Garros  
et Wimbledon (tennis)  
entre femmes et hommes  
se fait en 1975**

Il faut attendre 2007

FAUX

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**EXPERT**

**En 2016,**  
**45% des dirigeants**  
des grandes fédérations  
sportives internationales  
sont des femmes

FAUX  
C'est 26%

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**EXPERT**

**Kim Ng devient  
la première femme  
manager général  
dans une franchise  
professionnelle de  
baseball aux USA  
en 2021**



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**En 2021,  
le Tour de France  
(cyclisme) propose  
également  
une course identique  
aux femmes**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**EXPERT**

**3 équipes  
féminines cyclistes  
professionnelles  
existent en France**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**EXPERT**

**Aux JO d'hiver  
de 2018  
à Stochi (Russie)  
il y avait 21 épreuves  
mixtes**

FAUX  
Elles étaient 8 (Patinage artistique, luge, curling,  
biathlon, ski alpin)

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**EXPERT**

**En 2021 aux Jeux  
Paralympiques  
de Tokyo, la parité  
entre les femmes  
et les hommes est  
atteinte pour la 1<sup>re</sup> fois  
chez les athlètes**

Il y avait uniquement 35% d'athlètes femmes

**FAUX**



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**



**VÉRITÉ**

**DÉBUTANT**

**En 2012,**  
le comité d'organisation  
des JO de Londres  
est composé  
d'une femme  
et de 18 hommes

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**



**VÉRITÉ**

**EXPERT**

**En 1958,**  
8% des femmes  
disent pratiquer  
une activité sportive

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**



**VÉRITÉ**

**INTERMÉDIAIRE**

**En 2010,**  
87 % des femmes  
disent pratiquer  
une activité sportive

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**Dans un cours d'EPS,**  
le professeur peut  
rentrer dans  
le vestiaire des filles

FAUX



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**Sur un terrain de sport,  
un homme qui siffle  
une femme  
est une agression**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**



**VÉRITÉ**

**INTERMÉDIAIRE**

**86 % des femmes**  
sont victimes  
de comportements  
sexistes

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**Le rugby**  
est un sport plutôt  
fait pour les hommes

FAUX

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**INTERMÉDIAIRE**

## **Une athlète en situation de handicap**

(ou une handisportive)  
est moins performante  
qu'une athlète (ou une  
sportive) sans handicap



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**



**VÉRITÉ**

**INTERMÉDIAIRE**

**Les viols ou  
tentatives de viols  
ont lieu  
majoritairement  
avant 18 ans**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

# **Il existe des sports féminins et des sports masculins**

Le sport n'est pas quelque chose de féminin ou masculin, il est pratiqué par des femmes et des hommes indistinctement

**FAUX**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**EXPERT**

**Se frotter à une femme  
dans les transports  
en commun  
est puni par la loi**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**



**VÉRITÉ**

**DÉBUTANT**

**La France**  
**est le premier pays**  
au monde à pénaliser  
le harcèlement de rue  
par des amendes



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**EXPERT**

**Paul Stewart,**  
**gardien de football**  
de Liverpool, a été violé  
par son entraîneur entre  
ses 10 et 14 ans, dans  
les années 1990

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**



**VÉRITÉ**

**EXPERT**

**Le président de  
la fédération haïtienne  
de football est suspecté  
de viols en 2020**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**EXPERT**

**Didier Gailhaguet,  
président de la  
fédération française  
des sports de glace  
est suspecté d'avoir  
couvert des agressions  
sexuelles, ce qui  
a entraîné sa démission**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**



**VÉRITÉ**

**EXPERT**

**En juin 2020,  
40 fédérations  
sportives françaises  
sont concernées  
par des faits de violences  
sexuelles**



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

# VÉRITÉ



## INTERMÉDIAIRE

**En 2004,  
la loi pour l'égalité réelle  
entre les femmes et  
les hommes rend  
obligatoire la parité  
au sein des instances  
dirigeantes des  
fédérations sportives**

FAUX  
Cette loi date de 2014 et pourtant la parité  
n'est pas encore atteinte dans les fédérations sportives

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**



**VÉRITÉ**

**INTERMÉDIAIRE**

**Envoyer  
des messages répétés  
à caractère sexuel sans  
le consentement  
du destinataire est une  
cyberviolence punie  
par la loi, quel que soit  
le sexe de la personne**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

# **Un “baiser volé” est une agression répréhensible**

**VRAI**  
Le joueur français Maxime Hamou a présenté ses excuses après avoir embrassé de force, à plusieurs reprises, une journaliste d'Eurosport qui tentait de l'interviewer en direct lors du tournoi de tennis de Roland Garros

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**DÉBUTANT**

**Prendre sa douche**  
dans les vestiaires fait  
partie des règles pour  
pratiquer la compétition  
au sein d'une équipe  
masculine de sports  
collectifs

Le respect du corps et de la liberté de chaque personne s'impose, dans les lieux collectifs y compris en l'absence de mixité, comme dans les lieux privés

FAUX



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**



**VÉRITÉ**

**DÉBUTANT**

**En France,**  
on dénombre  
12 millions de personnes  
en situation de handicap,  
et les femmes  
sont majoritaires

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**EXPERT**

**Tous les clubs  
de plus de 200 licenciés  
proposent  
des activités handisport  
ou du sport adapté**

Chaque Comité départemental Handisport recense les clubs qui proposent des activités de ce type

FAUX

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**

**VÉRITÉ**



**EXPERT**

**En 1966,  
Mariane Mako  
devient la première  
journaliste  
à parler de football  
à la télévision**

c'est en 1987 dans l'émission téléfoot que Mariane Mako  
devient la première femme journaliste à parler de football  
à la télévision

**FAUX**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**VÉRITÉ**



**ACTION**

The header features a light blue background with a pattern of small dots. An orange banner with the word 'ACTION' in white capital letters is positioned diagonally. To its right, a blue banner with the word 'DÉBUTANT' in white capital letters is also diagonal. A small orange stick figure is shown in a jumping or running pose, positioned between the two banners. Below the banners, there are several curved orange lines and a larger area with a pattern of larger orange dots.

**DÉBUTANT**

# **RÉALISE UN PIERRE FEUILLE CISEAU**

contre un adversaire  
de ton choix



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**INTERMÉDIAIRE**

# **UN DUO MIXTE DE DEUX JOUEURS**

se met à égale  
distance d'un objet  
Au top, ils doivent  
tenter de le ramener  
à la ligne de départ

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

# **DEUX ÉQUIPES MIXTES**

se lancent  
dans une course  
à cloche pied

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

# **DEUX ÉQUIPES MIXTES**

font une course  
de ponts

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**



**INTERMÉDIAIRE**

**RÉALISE  
10 SQUATS**



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

**METS-TOI  
EN POSITION  
DE GAINAGE**  
pendant  
15 secondes

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

**INVENTE  
UNE RÈGLE  
AUTOUR  
DE LA MIXITÉ**  
dans un sport  
de ton choix

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

**DANS  
13 MINUTES,  
CRIE  
« Vive le sport  
féminin ! »**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

**DÉCRIS  
TON SPORT  
PRÉFÉRÉ**  
sans le citer



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

**DANSE**

avec un autre  
participant

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

**RÉALISE 5  
MOUVEMENTS**  
pour travailler tes  
abdominaux

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

**METS TOI  
CONTRE UN MUR  
ET RESTE EN  
POSITION ASSISE**

comme sur  
une chaise (20 sec) !

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**EXPERT**

**FAIRE  
UN FREEZE  
(une pause)  
DE BREAK  
DANCE**



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**EXPERT**

# **TOUS LES PARTICIPANTS**

doivent reprendre  
la chorégraphie  
de Soprano  
dans COACH

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**INTERMÉDIAIRE**

# **SIMULE UNE PARTIE DE TENNIS**

sans raquette  
avec la personne  
la plus proche de toi

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**INTERMÉDIAIRE**

**SIMULE  
UNE PARTIE  
DE RUGBY  
SANS BALLON**

avec la personne  
la plus éloignée  
de toi

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**EXPERT**

# **RÉALISE UN HAKA MAORI**

avec l'ensemble  
des joueurs



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**



**DÉBUTANT**

**MIME  
UNE PARTIE  
DE GOLF**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

**TROUVE  
LA DEVISE  
DES JOP  
2024**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

# **MIME** **UN MOMENT** de sport célèbre

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**INTERMÉDIAIRE**

**EXPLIQUE**  
ce que signifie  
pour toi  
le mot fair-play



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

# **INVENTE UN CHANT**

pour soutenir  
les Bleues lors  
de la prochaine  
Coupe du Monde

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**EXPERT**

# **TROUVE LA TRADUCTION**

des Jeux Olympiques  
en anglais

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**INTERMÉDIAIRE**

**RÉALISE  
UNE COURSE  
DE RELAIS**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**EXPERT**

# **TROUVE LE SERMENT OLYMPIQUE**

sur internet  
et lis le à haute voix



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

**SAUTE  
LE PLUS HAUT  
À PIEDS JOINTS**  
avec la personne  
à ta droite

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**INTERMÉDIAIRE**

# **COURS SUR PLACE**

durant 30 secondes  
avec la personne  
face à toi

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**EXPERT**

# **RÉALISE L'ÉPREUVE DES POTEAUX KOH LANTA**

avec deux autres joueurs  
de ton choix Utilise  
ce que tu peux pour  
remplacer les poteaux

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

# **RÉALISE UNE MINI COURSE PARALYMPIQUE**

cours en fermant  
les yeux, à l'aide  
d'une personne  
qui te guidera



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**EXPERT**

**EXPLIQUE  
CE QUE  
SIGNIFIE**

**pour toi le mot :  
inclusion**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**EXPERT**

# **ÉNONCE UN STÉRÉOTYPE**

(un cliché)

## **SEXISTE**

dans le sport  
et explique  
pourquoi c'est une  
idée à combattre

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

# **CITE UN SPORT MIXTE**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

**CITE  
UN SPORT  
QUE TU  
VOUDRAIS  
VOIR MIXTE**



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

**DIS À  
HAUTE VOIX  
UNE CHOSE**  
que tu ne trouves  
pas juste dans  
le sport

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

# **EXPLIQUE CE QUE SIGNIFIE**

pour toi le mot  
mixité

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

# **EXPLIQUE CE QUE SIGNIFIE**

**pour toi le mot  
égalité**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**EXPERT**

**BALANCE  
TON CLICHÉ :**  
écris un stéréotype  
sexiste dans le sport  
et lance le dans  
la poubelle



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**INTERMÉDIAIRE**

# **CHOISIS LE SPORT**

que tu voudrais  
faire avec le reste  
du groupe

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

# **DONNE LE NUMÉRO**

de la police  
des pompiers et  
du Samu le plus vite  
possible

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

# **JEU DES CHAISES MUSICALES**

avec la chanson  
de Zazie

« *Aux armes  
citoyennes* »

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**INTERMÉDIAIRE**

**CHOISIS  
OU INVENTE  
UN PAS  
DE DANSE**

et apprends-le  
aux autres



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

# **FAIS UNE COURSE**

avec tous  
les joueurs les mains  
dans le dos

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

# **BANDE TOI LES YEUX**

et laisse toi guider  
par les joueurs  
vers un objet que  
tu dois ramener

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

# **COURS SUR 15 MÈTRES**

avec les jambes  
raides

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**



**INTERMÉDIAIRE**

**NOMME**  
**5**  
**SPORTIVES**  
de haut niveau



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**EXPERT**

# **NOMME UNE JOURNALISTE DE SPORT**

Idées de réponse : Estelle Denis, Anne-Laure Bonnet,  
Clémentine Sarlat, Marie Portolano, etc

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**INTERMÉDIAIRE**

# **INVENTE UN DÉFI SPORTIF**

à réaliser  
en équipe

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**EXPERT**

**FAIS  
DÉCOUVRIR  
LA DEVISE  
OLYMPIQUE :**

Plus vite, plus haut,  
plus fort !

*Citius Altius Fortius*

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**EXPERT**

# **DONNE LE NUMÉRO D'ÉCOUTE**

géré par la  
fédération nation  
solidarité femmes



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

# **FORME DES BINÔMES ET RÉALISEZ**

une course  
de brouette !

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

# **RÉALISE AU MIEUX UN GRAND ÉCART**

Attention à bien avoir échauffé  
tes muscles et tes articulations avant !

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**INTERMÉDIAIRE**

**RÉALISE  
UN SAUT À  
PIEDS JOINTS**  
le plus loin  
possible

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**INTERMÉDIAIRE**

# **ENVOIE UNE BALLE**

à la personne  
qui se trouve  
le plus loin de toi  
à cet instant



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

# **SAUTE 10 FOIS**

à cloche-pied

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**INTERMÉDIAIRE**

# **FAIRE 2 ÉQUIPES**

chaque équipe  
met en scène une  
publicité avec une  
situation sexiste

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**INTERMÉDIAIRE**

# **RÉALISE 30 SAUTS**

à pieds joints  
en 20 secondes

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

# **MIME** **LA LUTTE** gréco-romaine



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**EXPERT**

**PRENDS  
UNE CHAISE,**  
mets toi devant  
et saute  
à pieds joints  
sur la chaise

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**

The top of the image features a graphic with two overlapping banners: an orange one on the left and a green one on the right. The orange banner contains the word 'ACTION' in white capital letters. The green banner contains the word 'INTERMÉDIAIRE' in white capital letters. A small orange stick figure is positioned between the two banners, appearing to be in motion. The background is light green with a pattern of small yellow dots. A large, faint orange 'X' is visible behind the banners. Below the banners, there are several curved orange lines and a pattern of small orange dots.

**ACTION**

**INTERMÉDIAIRE**

# **ASSIEDS-TOI PAR TERRE ET RELÈVE TOI**

en tailleur sans  
t'aider des mains

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**EXPERT**

**PROPOSE UNE  
CHORÉGRAPHIE**  
de ton choix

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

**DONNE  
LE NOM DE  
TA SPORTIVE  
PRÉFÉRÉE**



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**INTERMÉDIAIRE**

# **RECULE DE 5 MÈTRES À CLOCHE-PIED**

en même temps  
que la personne  
qui se trouve  
à ta gauche

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**EXPERT**

# DÉSIGNE 2 VOLONTAIRES

Forme une équipe et choisis  
un partenaire pour vous affronter  
dans une course de chenille

Asseyez-vous  
en colonne, pliez vos jambes,  
et attrapez avec les mains  
les chevilles de votre partenaire  
À vos marques, prêts, partez !

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**INTERMÉDIAIRE**

# **ÉTIRE TON CORPS**

en allant  
le plus haut possible  
avec tes mains

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

# **RÉALISE UNE ROULADE**



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**EXPERT**

# **IMAGINE UNE ÉQUIPE MIXTE**

de 6 footballeuses  
et 5 footballeurs de  
l'équipe de France

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**INTERMÉDIAIRE**

# **MARCHE SUR LA POINTE DES PIEDS**

en imitant  
les danseuses  
et danseurs étoiles

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

# **CITE 1 SPORT**

que tu rêves  
de pratiquer

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**INTERMÉDIAIRE**

**ASSOCIE  
CHAQUE LETTRE  
DE TON PRÉNOM**

à la première lettre  
d'un sport pratiqué  
par les femmes



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

**SIMULE  
UNE PARTIE  
DE CURLING**

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**EXPERT**

# **DONNE LE NOM**

d'une championne  
olympique

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

# **CITE UN FILM**

avec une héroïne  
sportive

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**DÉBUTANT**

# **DONNE TA DÉFINITION**

du sport



Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**EXPERT**

**RÉALISE  
5 SAUTS**  
de grenouille  
consécutifs

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**EXPERT**

**RÉALISE**  
**15**  
**SECONDES**  
de vélo couché

Femina  
**SPORT**

**GENRES !**



**ACTION**



**ACTION**

**EXPERT**

**DONNE  
LE NOM DE  
LA DERNIÈRE  
COMPÉTITION  
FÉMININE**

que tu as vu  
à la télévision