

---

# Evaluation du programme en non-mixité ” Nxt Gen Coaches ” sur le développement de la motivation, de la confiance en soi et du soutien social perçu des jeunes entraîneuses de football

Lison Sire\*<sup>1</sup>, Virginie Nicaise<sup>2</sup>, and Suzanne Thierry<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Laboratoire VIS – Université de Lyon, Université Lyon 1 – France

<sup>2</sup>Laboratoire sur les Vulnérabilités et l’Innovation dans le Sport (L-VIS) – LVIS - EA 7428 – Université Claude Bernard Lyon 1 – Campus de la Doua Bâtiment R. Dubois - 27-29 bd du 11 novembre 1918 - 69622 Villeurbanne cedex, France

<sup>3</sup>Laboratoire sur les Vulnérabilités et l’Innovation dans le Sport, Université Lyon 1 – Université de Lyon, Université Lyon 1 – France

## Résumé

### Introduction

Si les effets des Jeux de Paris 2024 et de la Coupe du monde féminine de football 2023 se traduisent par une progression notable de la pratique chez les femmes, avec une augmentation de +7 % des licences féminines sur la saison 2024-2025, le football reste cependant ” la maison des hommes ” (Mennesson, 2005). Malgré l’augmentation des possibilités de participation sportive pour les filles et les femmes, elles sont sous-représentées dans toutes les facettes du leadership à tous les niveaux du sport (Acosta et Carpenter, 2012).

Dans le coaching, à la FFF en mars 2025, il était recensé 2 412 entraîneuses et 41 388 entraîneurs.

Le fait même d’être du sexe féminin constitue un obstacle pour les femmes qui entraînent ou souhaitent entraîner (LaVoi et Dutove, 2012). Cette disparité est d’autant plus flagrante dans le football, où les figures féminines peinent à émerger, tant sur le terrain qu’au bord des pelouses. Absence qui peut engendrer des effets négatifs significatifs, notamment une altération de l’estime de soi, une dévalorisation perçue des compétences et des limitations dans la réalisation de carrières sportives (Hums et al., 2007).

Si l’on peut aisément citer des noms d’entraîneurs de football comme Didier Deschamps, Zinédine Zidane, Pep Guardiola, Sir Alex Fergusson ou Johann Cruyff, il semble moins évident de mentionner des entraîneuses. Les noms de Corinne Diacre, Sonia Bompastor et Emma Hayes demeurent largement méconnus du grand public.

C’est dans ce contexte que la Fédération Française de Football (FFF) via sa Fondation du Football ont initié le programme de formation Nxt Gen Coaches, un dispositif destiné à accompagner et professionnaliser une nouvelle génération de jeunes femmes coaches, en

---

\*Intervenant

renforçant leur autonomie, leur confiance et leur accès aux fonctions de responsabilité.

## **Méthode**

134 entraîneuses âgées de 15 à 18 ans, licenciées à la FFF, participent au programme.

Elles pratiquent le football depuis 5,9ans en moyenne à hauteur de 5,8h/semaine. 69% d'entre elles étaient entraîneuses avant le programme.

Un questionnaire a permis de collecter des informations sociodémographiques: la confiance en soi, la motivation, le soutien social perçu des entraîneuses, sur une échelle de Likert de 1 à 7 avant et après la formation. Des entretiens semi-directifs individuels (n = 8) et de groupe (n = 18) sont également menés en début et fin de programme pour mieux connaître leurs attentes, besoins et projections à devenir entraîneuses à moyen et long terme.

## **Résultats**

Les questionnaires ne montrent pas de différences significatives juste après le programme sur la qualité de motivation, la confiance en soi et le soutien social perçu.

Les entretiens individuels menés post-programme montrent que la formation a permis aux participantes d'acquérir des compétences (renforcement de la confiance en soi, motivation et soutien social perçu) ainsi qu'une forme de légitimité institutionnelle acquise par l'obtention de la certification à l'issue du programme. Certaines se révèlent être des rôles modèles pour leurs joueur-euses, mais elles pointent encore du doigt certains freins structurels (stéréotypes de genre, manque de reconnaissance) et individuels ainsi que de nouveaux besoins. La spécificité du programme en non-mixité, a été un véritable levier, constituant selon elles, un espace sécurisant, propice à la libération de la parole.

Les entretiens de groupe pré-programme révèlent un besoin de légitimité très fort et le soutien (famille, mentors, clubs), la confiance en soi et la prise de parole sont des besoins clairement identifiés par les interrogées.

En somme, le renforcement du leadership et de la confiance en soi des entraîneuses ainsi que la particularité du cadre non-mixte de ce programme a été mesuré dans son impact. Cela a permis d'adapter le programme pour l'année 2025-2026 avec l'ambition de doubler le nombre de participantes.

## **Références mentionnées**

Mennesson, C. (2005). Etre une femme dans le monde des hommes. Socialisation sportive et construction du genre. *L'Harmattan, coll. " Sports en société "*.

Acosta, R.V., et Carpenter, L.J. (2012). Women in intercollegiate sport: A longitudinal, national study thirty-five year update, 1977-2012. *City University of New York (CUNY), Brooklyn College.*

Hums, MA, Bower, GG et Grappendorf, H. (2007). Women as leaders in sport: impact and influence. *Oxen Hill, MD: AAHPERD Publications.*

LaVoi, N. M., et Dutove, J. K. (2012). Barriers and supports for female coaches : an ecological model. *Sports Coaching Review.*