

Journée Internationale des Femmes: Participation des femmes dans le trail running



Télécharger l'image [ici](#)

L'ITRA s'est associée à [SheRACES](#) et à la [Pro Trail Runners Association](#) (groupe de travail sur l'Egalité des Femmes) pour s'engager à accroître la participation des femmes dans le trail.

Participation des femmes dans le trail running

Les femmes sont minoritaires au départ de la plupart des courses de trail, en particulier lorsque la distance des courses augmente.

En 2023, les femmes représentaient 28 % des participants aux courses de trail dans le monde, les distances de 50 km et plus ne comptant que 17 % de femmes.

SheRACES a élaboré des lignes directrices exhaustives à l'intention des organisateurs de courses afin d'améliorer l'intégration des femmes. Ces lignes directrices seront partagées avec tous les Organisateurs de Courses de l'ITRA

Lien vers les lignes directrices de SheRACES [\[Version anglaise\]](#)

Lien vers les lignes directrices de SheRACES [\[Version française\]](#)

Lien vers les lignes directrices de SheRACES [\[Version espagnole\]](#)

Résultats de l'enquête auprès des femmes qui pratiquent le trail

SheRACES a mené une enquête détaillée auprès de plus de 2 000 femmes (pour la plupart basées au Royaume-Uni) sur leur expérience de course.

L'étude a révélé que certains obstacles sont d'ordre sociétal, de nombreuses femmes déclarant par exemple qu'elles s'occupent davantage de leur famille que leur partenaire.

Cependant, la plupart des raisons pour lesquelles les femmes ne s'inscrivent pas ou ont une mauvaise expérience de course peuvent être facilement résolues par les organisateurs.

Les principaux enseignements :

- 72 % des femmes ont été dissuadées de s'inscrire à une course
- 54 % des femmes souhaiteraient un marketing plus inclusif
- 66 % souhaiteraient de meilleures installations, notamment des toilettes et des vestiaires.

Un message de la part des athlètes féminines de la PTR

"Le trail running est un sport qui se pratique au plus près de la nature. Dans son histoire, c'était un sport dominé par les hommes. Nous devons nous efforcer de le rendre accessible aux femmes. Cela signifie que le format doit correspondre à leurs besoins, qu'il doit raconter leurs histoires et mettre en place les structures adéquates pour que ce sport se déroule dans un environnement inclusif."

- Pro Trail Runners, groupe de travail sur l'Egalité des Femmes

Un message de la part de Kilian



"Le trail running est pratiqué de manière égale par les femmes et les hommes, mais lorsqu'il s'agit de leur participation aux épreuves, elles ne sont pas correctement représentées. Je crois que notre rôle en tant que coureurs ou directeurs de course est de soutenir la participation des femmes, non seulement par la parole mais aussi par les actes, et pour cela nous devons changer les choses, travailler ensemble pour plus d'égalité dans le sport, pour que le trail running soit meilleur."

Kilian Jornet - Coureur de Trail Elite et cofondateur de Nnormal

Télécharger l'image [ici](#)

Les conseils des athlètes professionnelles

Voici cinq conseils prodigués par certaines des meilleures athlètes féminines pour rester motivées, se fixer des objectifs et être à l'écoute de vos besoins.

Pour rester motivée, vous pouvez rejoindre un club

"Créez votre propre communauté ! Rejoignez un club de trail running ou recherchez des personnes ayant le même rythme que vous sur les sentiers et contactez-les. Faire partie d'une communauté de coureurs vous aidera à rester motivée et mettra le PLAISIR au premier plan. - Katie Asmuth

Trouvez un coach et fixez-vous des objectifs réalisables.

"Trouvez un coach, ayez des personnes qui vous soutiennent autour de vous, fixez-vous des objectifs et faites de vos rêves une réalité. Identifiez les barrières à l'entrée et faites-les tomber." - Camille Herron

Soyez patiente et ne craignez pas de faire des erreurs.

"En pratiquant ce sport, comme toute chose dans la vie, vous aurez besoin de temps pour obtenir des résultats. Je vous conseille d'être patiente et de rester concentrée, de faire de votre mieux et de ne pas vous sentir mal à l'aise si vous faites des erreurs. - Eszter Csillag

Concentrez-vous sur VOUS et ne vous préoccupez pas de ce que font les autres.

"Ne vous préoccupez pas de ce que font les autres. Courez, entraînez-vous et faites la course que vous voulez - pas nécessairement celle qui semble populaire en ce moment. Vous y prendrez plus de plaisir. - Stephanie Howe

Rappelez-vous que vous êtes forte et que vous pouvez y arriver.

"Les femmes ne savent pas toujours qu'elles sont fortes ! Le trail running est une autre frontière où nous apprenons que nous pouvons être audacieuses." - Robyn Lesh

En collaboration avec :



ITRA
itra.run
@itra_trail
contact@itra.run



PTRA
trailrunners.run
@protrailrunners
hello@trailrunners.run



SheRACES
sheraces.com
@sheraces
hello@sheraces.com