

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
<b>Herausgeber:</b>	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
<b>Band:</b>	12 (2010)
<b>Heft:</b>	2
 <b>Artikel:</b>	Une femme aux commandes
<b>Autor:</b>	Steiner, Brigitte
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-995325">https://doi.org/10.5169/seals-995325</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Une femme aux commandes

**J**'ai demandé aux joueurs après six mois quelle avait été leur réaction lorsqu'ils avaient appris qu'une femme allait les entraîner. «Je retire tout ce que j'ai pu dire», a répondu l'un d'eux. «Cela ne fait pas grande différence d'être entraîné par un homme ou une femme.»

Si l'on m'avait dit il y a trois ans qu'un jour j'entraînerais des garçons, j'aurais secoué la tête. J'étais d'avis que les femmes appartenaient au football féminin. Après sept années dans ce secteur, il m'a fallu un nouveau défi. Repensant à mes anciennes activités d'entraîneur, je me suis dit qu'un stage serait judicieux. Divers entretiens ont éveillé mon intérêt pour le football d'élite des juniors. J'ai donc déposé ma candidature au FC Lucerne pour une place de stagiaire. Le stage s'est vite transformé en un rôle d'assistante de l'équipe M14. Le niveau et l'engagement de ces jeunes m'ont plu, j'étais emballée. Cela ne veut pas dire que le football féminin ne me fascine plus. J'ai encore un pied dans ce milieu et je n'ai pas l'intention de l'enlever. Je vois plutôt cet engagement comme une excellente formation. Seules la mise en pratique, l'observation et l'analyse de son propre travail permettent d'assimiler les connaissances transmises dans les différentes formations d'entraîneur.

C'est exactement ce que je fais à Zoug: après avoir accepté de devenir le principal entraîneur du Team Zugerland M15 du club de Zoug 94, il était clair pour moi qu'en tant que femme, je n'osais pas montrer mes faiblesses aux garçons, à leurs parents et à mes collègues entraîneurs. Je n'en avais d'ailleurs pas l'intention. De toute façon, l'important dans le football, c'est la compétence et l'engagement. Peu importent l'origine, la langue ou le sexe: ce qui compte, c'est ce que l'on fait des opportunités et défis qui s'offrent à nous.

Les jeunes cherchent en permanence leurs limites. C'est dans leur nature. Mais parfois je me demande s'ils ne veulent pas plutôt mettre leur entourage à l'épreuve. Sommes-nous tous logés à la même enseigne ou certains peuvent-ils se permettre davantage que d'autres? Peut-on négocier les règles? Où est la limite entre plaisanteries et mauvaises manières? Je ne prétends pas tout maîtriser dans ce domaine. L'essentiel en tant qu'entraîneur est d'être authentique et intégrer. Cela implique de reconnaître ses fautes et de chercher le dialogue avec les joueurs. On est un modèle, et non un mauvais acteur. Ces derniers, hommes ou femmes, sont rapidement démasqués.

Ces conditions ont rapidement permis de balayer les préjugés. Au début, les juniors craignaient que les entraînements ne soient pas de leur niveau et ne leur permettent pas de progresser. Une certaine insécurité se faisait sentir. Mais les discussions avec les jeunes et leurs parents ont vite montré que le plaisir était là, que les règles étaient acceptées et que les progrès étaient visibles. Des règles simples: le travail et la discipline paient.

Enfin, la reconnaissance obtenue honnêtement est exactement ce que désirent les jeunes de cet âge et ce qui les pousse vers l'avant: elle est source de motivation et de plaisir! Nous sommes une équipe et apprenons les uns des autres lors de chaque entraînement ou match. C'est l'essentiel et pourtant on oppose le football d'élite au sport de masse. Il s'agit du même type de sport, des mêmes règles,

mais la différence existe. Du point de vue de l'investissement, qui n'incombe pas uniquement aux joueurs, mais aussi du point de vue de l'attitude. Un junior ne peut intégrer le football d'élite sans le soutien de sa famille; les parents doivent être prêts à adapter leur vie de famille à leur rejeton. Le joueur doit être indépendant très tôt et faire preuve d'une grande responsabilité propre. En outre, la pression des résultats est certaine. Le talent seul ne suffit pas. Ces joueurs-là ont vite fait de retourner dans le sport de masse. Entre l'entraînement et l'école, le football d'élite ne laisse guère de place pour autre chose. Le chemin vers la gloire, quel que soit le sport, démarre tôt, très tôt. Il est donc important que les jeunes sportifs vivent leurs rêves, afin que ceux-ci deviennent des objectifs réalisables. Au final, peu sont ceux qui arrivent au bout du chemin menant à la gloire. L'investissement n'en demeure pas moins utile à chacun. D'une part, on apprend à connaître ses limites et de l'autre, on n'a jamais à se reprocher de ne pas avoir exploité son potentiel.

Tous en retirent quelque chose. Se consacrer très tôt à un objectif est une école de vie utile pour l'avenir. Combativité, endurance, esprit d'équipe, souvenirs et amitiés: tel est le salaire de cet engagement élevé.

Les garçons ne sont pas les seuls à rencontrer des «obstacles». Cependant, selon le mot d'ordre «On peut aussi bâtir quelque chose de beau avec les pierres qui entravent le chemin», on a pu répondre aux nombreuses questions qui se posaient sur des sujets comme la femme dans le vestiaire, le suivi en cas de blessure, ou le respect et l'acceptation.

On s'habitue aussi au fait que pour beaucoup, la femme a besoin d'un interprète. Les adversaires ont encore souvent en tête, par habitude, la répartition traditionnelle des rôles et transmettent ainsi toutes les informations à l'entraîneur masculin (assistant) sans me percevoir comme la responsable principale. Dans notre société, la fonction dirigeante de l'homme est ancrée dans les esprits. Mon assistant sourit à chaque fois, puis transmet. Merci Markus! ■

*Brigitte Steiner, entraîneur du Team Zugerland M15 du club de Zoug 94, enseigne la science de la logistique au centre de formation professionnelle et continue d'Obwald.*

*Contact: brigitte.steiner@gmx.ch*

*Photo: Ueli Känzig*

