

Mythes et réalités

sur les transidentités en sport

ABORDER LE RÔLE D'ALLIÉ·E EN SPORT, EN LOISIR ET EN PLEIN AIR

Cet exercice permettra aux participant·e·s de **développer des connaissances en matière d'inclusion** des personnes trans autant en sport que dans la vie de tous les jours. **Cet exercice permet de déconstruire des mythes courants, des préjugés ainsi que des stéréotypes liés aux personnes trans.**

PRÉPARATION ET DESCRIPTION

L'important dans cette activité est de nommer aux participant·e·s que l'espace est **sans filtre**, que toutes les idées auxquelles ils et elles pensent peuvent être nommées sans crainte et sans jugement. Ce sujet est particulièrement actuel et nous avons souvent des idées préconçues, des préjugés ainsi que des stéréotypes sans le vouloir. Toutefois, il est essentiel d'établir un **environnement sécuritaire** dans lequel tou·te·s se sentent à l'aise de parler en nommant qu'aucun commentaire haineux ne sera toléré.

Voici les **étapes de réalisation** :

- Distribuer une enveloppe par sous-groupe de 4 à 6 participant·e·s et demander d'associer chaque mythe à sa réalité ;
- Allouer environ 15 minutes pour réaliser l'exercice et permettre aux participant·e·s de s'exprimer entre elles et eux sans intervention ;
- Demander à chaque groupe de noter 3 mythes pour lesquels ils et elles souhaitent avoir un complément d'information ou plus d'arguments pour les soutenir ;
- Lorsque les équipes ont terminé leurs associations, présentez le corriger en grand groupe ;
- Ouvrir la discussion aux groupes en leur allouant le temps de poser leurs questions en lien avec les mythes incompris ou pour lesquels ils et elles ont besoin de davantage d'informations.



Avec la participation financière de :



OBJECTIFS ET ÉLÉMENTS À RETENIR

Lorsque la discussion en grand groupe sera terminée, il devrait être possible pour chaque participant·e de comprendre des réalités que vivent les personnes 2ELGBTQIA+ autant en sport, en loisir et en plein air que dans la vie de tous les jours. L'intervenant·e peut alors nommer des **éléments pédagogiques** à retenir sur les concepts principaux de l'activité, que ce soit :

- **Transidentités** : Bien que les transidentités sont récentes dans notre vocabulaire, cette réalité existe depuis toujours et il est important d'en parler.
- **Personnes trans et sport** : Les personnes trans en sport sont particulièrement marginalisées en contexte sportif, il est donc essentiel de poser des actions concrètes pour favoriser leur inclusion.
- **Femmes trans en sport** : Les femmes trans sont largement sous-représentées dans tous les niveaux de compétition et leur présence est légitime.

INDICATEURS DE RÉUSSITE

Les participant·e·s sont en mesure de :

1. Mettre de l'avant des **arguments fondés** pour l'inclusion et le respect des personnes trans.
2. **Discuter respectueusement des réalités** des personnes trans en contexte sportif.
3. Développer leur **esprit critique** en remettant en question les préjugés et les stéréotypes transphobes.
4. S'intéresser aux **récits d'athlètes trans**.

UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Si vous souhaitez qu'un·e intervenant·e de Sport'Aide vienne piloter l'activité dans votre milieu, n'hésitez pas à transmettre votre demande à info@sportaide.ca pour plus d'informations.

MYTHES CONCERNANT LES TRANSIDENTITÉS EN SPORT


<p>Il n'existait pas de personnes trans avant les dernières décennies.</p>	<p>Plus on parle des transidentités, plus de gens vont vouloir être trans, dont les enfants.</p>	<p>Les enfants ou les adolescent·e·s trans sont beaucoup trop jeunes pour connaître réellement leur genre.</p>
<p>Beaucoup de personnes trans « détransitionnent ».</p>	<p>Une personne trans ne peut identifier à elle seule sa transidentité.</p>	<p>Les femmes trans sont en train de supplanter les femmes cisgenres en sport.</p>
<p>Tous les niveaux de pratique (de l'initiation au haut niveau en passant par le récréatif et le compétitif) doivent légiférer la présence des personnes trans.</p>	<p>Le contexte sportif ne peut pas être un espace où la transition d'une personne trans est facilitée.</p>	<p>Si on permet l'accès au sport aux personnes trans, n'importe quel garçon va vouloir jouer du côté des filles.</p>
<p>La testostérone donne un avantage aux femmes trans.</p>	<p>Même si la testostérone est modulée, les femmes trans ont des avantages biologiques sur les femmes cisgenres.</p>	<p>Les politiques d'inclusion en sport peuvent exiger des athlètes trans de modifier leur corps.</p>


RÉALITÉS CONCERNANT LES TRANSIDENTITÉS EN SPORT

<p>L'histoire nous témoigne de la présence de personnes trans depuis bien avant l'apparition du terme « trans ».</p>	<p>Parler de transidentité facilite l'acceptation des personnes trans dans notre société.</p>	<p>Il est possible dès l'enfance de savoir qu'on est trans.</p>
<p>Une très faible minorité de personnes trans vont revenir sur leur décision.</p>	<p>La personne concernée est la seule à pouvoir identifier sa transidentité.</p>	<p>En date de 2026, une seule femme trans a participé aux Olympiques. Elle n'a pas remporté de médaille.</p>
<p>La pratique à des activités sportives a des bienfaits que tout le monde a le droit de vivre, y compris les personnes trans.</p>	<p>Le contexte sportif peut véritablement être bénéfique dans la transition d'une personne trans.</p>	<p>Aucun garçon ou homme cisgenre n'ont déjà participé dans une catégorie féminine.</p>
<p>Plusieurs facteurs peuvent expliquer la performance sportive. La testostérone n'est qu'un seul de ces facteurs.</p>	<p>Douze mois après la suppression de la testostérone, les femmes trans ont les mêmes aptitudes sportives que les femmes cisgenres.</p>	<p>Les politiques d'inclusion qui exigent aux personnes trans de modifier leur corps sont discriminatoires.</p>


CORRIGÉ DES MYTHES ET DES RÉALITÉS CONCERNANT LES TRANSIDENTITÉS EN SPORT


MYTHE ET RÉALITÉ 1

 Il n'existait pas de personnes trans avant les dernières décennies.


 L'Histoire nous témoigne de la présence de personnes trans depuis bien avant l'apparition du terme « trans ». Des écrits de personnes trans datant de la première civilisation humaine ont d'ailleurs été retrouvés. Même l'Empire romain a été gouverné par une impératrice trans. Aujourd'hui, l'ouverture d'esprit et la compréhension des genres nous permet de mettre en lumière les transidentités. C'est pourquoi il semble y avoir plus de personnes trans qu'avant, alors que c'est simplement lié au fait que les personnes trans sont plus à l'aise de s'afficher ouvertement et d'en parler.


MYTHE ET RÉALITÉ 2

 Plus on parle des transidentités, plus de gens vont vouloir être trans, dont les enfants.

 Le fait d'être trans n'est pas un choix, la personne naît de cette manière sans toutefois savoir que son identité de genre ne correspond pas à son sexe assigné à la naissance. En fait, plus l'accès au vocabulaire, aux réalités et à l'information est favorisé, plus les personnes trans seront en mesure de se comprendre leur réalité et de s'auto-identifier. Ainsi, en favorisant un milieu où l'acceptation est mise de l'avant et « où les connaissances sont avancées en lien avec les transidentités, on ne fait que faciliter ce processus qui aurait été vécu inévitablement par la personne trans.

MYTHE ET RÉALITÉ 3

 Les enfants ou les adolescent·e·s trans sont beaucoup trop jeunes pour connaître réellement leur genre.

 La conscience du genre chez les enfants survient entre l'âge de 18 mois et 3 ans. C'est parfois dès cet âge que l'enfant est en mesure de « comprendre » que son identité de genre n'est pas cohérente avec le sexe qu'on lui a assigné à la naissance. Le fait d'être trans n'est donc pas une phase, et ce, peu importe l'âge.

MYTHE ET RÉALITÉ 4



Beaucoup de personnes trans « détransitionnent ».



Le terme « détransition » fait référence aux personnes trans qui, après avoir fait leur coming out comme trans, reviennent sur leur position et s'identifient à leur sexe assigné à la naissance. Ainsi, ce phénomène, bien qu'il soit réel, touche une minorité de personnes trans. Les données sur le sujet démontre que seulement entre 0,47 % et 1 % des personnes trans détransitionneraient.

MYTHE ET RÉALITÉ 5



Une personne trans ne peut identifier à elle seule sa transidentité.



En fait, seule une personne trans est en mesure d'identifier sa transidentité. L'auto-identification et l'autodétermination permettent à une personne trans de décrire son genre et de développer une meilleure connaissance de soi et des mots qui reflètent le mieux son ou ses identité·s. Dans le contexte de l'identité de genre, cela signifie qu'une personne peut affirmer et exprimer son genre quoi qu'il en soit de son sexe assigné à la naissance, de son apparence physique ou des attentes qui y sont reliées.

MYTHE ET RÉALITÉ 6





Les femmes trans sont en train de supplanter les femmes cisgenres en sport.




Les femmes trans sont présentement largement sous-représentées dans tous contextes sportifs. Les personnes trans représentent environ 1 % de la population. Donc, si les femmes trans étaient adéquatement représentée au Jeux Olympiques de Paris, où 5 250 athlètes étaient présentes, une cinquantaine de femmes trans aurait participé à ces Jeux. Aucune femme trans n'a participé a ces Jeux. Dans l'histoire olympique, une seule femme trans s'y est qualifiée. Elle a compétitionné à Tokyo en 2020.


MYTHE ET RÉALITÉ 7

 Tous les niveaux de pratique (de l'initiation au haut niveau en passant par le récréatif et le compétitif) doivent légiférer la présence des personnes trans.


 Lorsqu'il est question d'inclusion des personnes trans en sport, la priorité doit être l'accessibilité à la pratique sportive. Afin de permettre à une majorité de personnes de profiter des bénéfices associés à la pratique sportive, les sports récréatifs doivent avoir le moins de barrières possibles. Ainsi, les sports récréatifs ne devraient jamais être soumis à des règles qui exigent que les personnes trans modifient hormonalement ou chirurgicalement leur corps. Les règles énoncées par le CIO concernent spécifiquement les sports élités. Il est important de savoir que de limiter l'accès à la compétition est discriminatoire et non fondé sur des études exhaustives.


MYTHE ET RÉALITÉ 8

 Le contexte sportif ne peut pas être un espace où la transition d'une personne trans est facilitée.

 Dans un sport où les politiques d'inclusions, les codes de conduites et la culture organisationnelle est ouverte et accueillante, les personnes trans vivent une belle transition sociale. En effet, le contexte sportif a le pouvoir d'être facilitant et bénéfique pour une personne qui y effectue une transition, autant par le filet social qu'il procure que par les bienfaits liés à la pratique sportive.

MYTHE ET RÉALITÉ 9

 Si on permet l'accès au sport aux personnes trans, n'importe quel garçon va vouloir jouer du côté des filles.

 Il s'agit ici d'une inquiétude relativement répandue, particulièrement en sport. L'Histoire nous a démontré qu'aucun garçon ou homme cisgenre n'a tenté de participer illégalement dans une catégorie féminine. Ainsi, il n'existe aucun cas de « tricherie » lié à cette réalité dans l'histoire du sport féminin. Il est important de comprendre qu'une transition est un processus exhaustif exigeant énormément de temps, d'énergie, d'argent, de concessions et dont les répercussions peuvent être irréversibles (p. ex. lorsqu'il est question d'hormonothérapie et de chirurgies de réassignation sexuelle). Transitionner que pour tricher est donc hautement irréaliste.

MYTHE ET RÉALITÉ 10



La testostérone donne un avantage aux femmes trans.



La testostérone n'est pas le seul facteur qui influence la performance sportive et, à elle seule, ne fera pas de quelqu'un·e un·e champion·ne. Plusieurs facteurs peuvent expliquer la performance sportive et non la testostérone à elle seule. De plus, ce mythe s'insère dans un discours sexiste et misogyne selon lequel tout homme peut mieux réussir que les femmes en sport.

MYTHE ET RÉALITÉ 11



Même si la testostérone est modulée, les femmes trans ont des avantages biologiques sur les femmes cisgenres.



Les différences physiologiques entre les femmes sont majeures et permettent à chacune de se démarquer dans leur sport respectif. Que ce soit la vitesse, la grandeur, la force, l'impulsion, ce sont toutes les caractéristiques physiques qui permettent à une athlète de se démarquer dans son sport, sans toutefois nécessairement exceller dans tous les contextes sportifs. Alors que les athlètes masculins sont vénérés pour leurs caractéristiques biologiques qui en font des athlètes d'exception (p.ex., Michael Phelps, Usain Bolt), les athlètes féminines sont considérées comme suspicieuses lorsqu'elles démontrent des capacités physiologiques dites hors du commun (p.ex., Serena Williams, Caster Semenya). Ainsi, les caractères biologiques qui distinguent les athlètes de haut niveau sont fréquents en sport, que ces athlètes soient cisgenres ou trans. Le spectre d'aptitudes sportives des femmes cisgenres est autant varié chez les femmes trans.

MYTHE ET RÉALITÉ 12



Les politiques d'inclusion en sport peuvent exiger des athlètes trans de modifier leur corps.



L'histoire des politiques d'inclusion émises par le CIO témoigne de l'évolution de la compréhension de ce qu'est être une personne trans et en quoi les politiques d'inclusion – bien qu'elles se veulent inclusives – peuvent parfois être invasives et discriminatoires. En ce sens, il est essentiel de mentionner qu'au Canada, toutes politiques d'inclusion qui exigent que les athlètes trans modifient chirurgicalement leur corps sont discriminatoires et donc illégales.