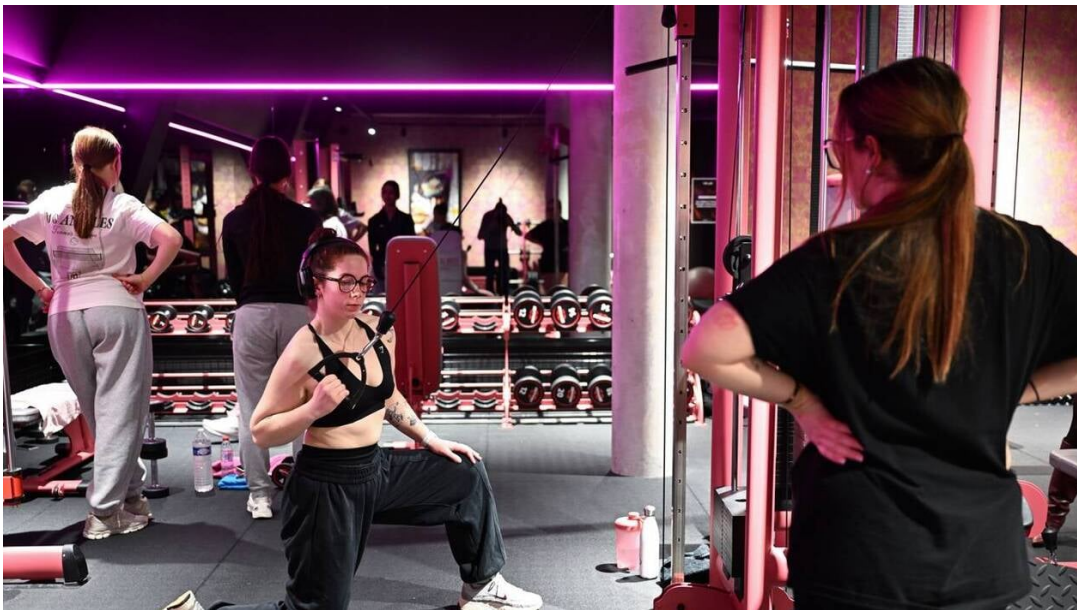


TÉMOIGNAGES. Elles s'entraînent dans des zones réservées aux femmes : « J'en avais marre des regards insistants »

Alors que les femmes sont de plus en plus nombreuses à fréquenter les salles de sport, elles font aussi face, parfois, à des comportements inappropriés. Des établissements l'ont bien compris et proposent des zones, voire des salles entières, uniquement dédiées aux femmes.



Angers, 12 février 2026. La franchise On Air propose un espace réservé aux femmes dans toutes ses salles de sport. | CO - JOSSELIN CLAIR

Le visage éclairé par les néons roses, Justine lance son chronomètre, s'octroyant un temps de repos bien mérité entre deux séries de flexions des biceps. Assise face au miroir de l'espace Only Ladies dans la salle de sport On Air, ouverte depuis octobre dans le quartier Saint-Serge à Angers, la jeune femme pratique la musculation avec sérieux. Un milieu encore très genré, où les femmes ont parfois du mal à se faire leur place. Dans d'autres établissements mixtes, j'ai été plusieurs fois coupée dans mes exercices par des hommes qui voulaient me draguer, souffle Justine. J'en avais marre aussi des regards insistants. Désormais, la vingtenaire se cantonne à l'espace réservé aux femmes. Quand je dois traverser la salle pour atteindre les machines qui ciblent les fessiers, je baisse la tête. Sauf si je suis accompagnée, JAMAIS je ne mets les pieds là-haut, confie-t-elle, évoquant l'étage où le plateau est mixte.

Plus en sécurité à plusieurs

J'y vais quand on est plusieurs, je me sens plus en sécurité. Seule, c'est très intimidant, confirme Charlotte, 24 ans, qui s'entraîne à la planche dans un coin de la salle toute rose. Une couleur jolie mais un peu cliché », reconnaît Coraline qui déplore les poids très bas dans la zone femmes par rapport aux espaces mixtes. Son amie Julie enchaîne tirage et rowing pour travailler son dos. Après avoir longtemps été inscrite dans une autre grande chaîne de salles de sport mixtes, elle ressent une véritable libération dans le fait de s'entraîner entre filles. Je fais

pratiquement toute ma séance ici. Je me sens beaucoup plus à l'aise. Maintenant, je m'en fiche du regard des autres. J'étais hyper timide avant, ici, je suis détendue.

Alternante entre Angers et Nantes, Emma, 22 ans, était aussi adhérente d'une autre célèbre marque mais il était pour elle hors de question de s'y réinscrire. C'était tout le temps des regards lourds, vraiment pas pour aider ou soutenir. Alors que j'apprécie de recevoir des conseils de la part d'hommes et m'entraîne aussi entourée d'hommes. Pour autant, elle admet ne jamais sortir en short de la salle, le soir. Pire, des amies à moi ont déjà été embêtées à la sortie à Nantes.

Idéal quand on commence

Débutantes, Anouck et Coline, à peine 20 ans, ont été convaincues par l'espace Only Ladies, bien qu'elles utilisent aussi d'autres espaces de la salle. Mais elles privilégient la zone féminine quand elles utilisent les machines à adducteurs et abducteurs, qui nécessitent d'écarter les jambes. C'est vrai que quand on travaille les fessiers, c'est gênant de le faire avec des mecs autour.

Occupée sous les néons à galber ses bras, Rania ne se serait pas inscrite dans une salle si elle n'avait pas trouvé d'espace réservé aux femmes. Entre filles, on peut se tromper sur les exercices, on ne se sentira pas jugées, voire on s'entraide. Je le vois comme un moyen de prendre confiance en moi. Petit à petit, je m'aventurerai dans les autres zones.

Des polémiques « ridicules »

Sur les 1 600 m² qu'offre l'enseigne, seulement 100 sont réservés à la gent féminine. Bien loin donc de priver les hommes, contrairement à ce que des polémiques sur le sujet ont cherché à sous-entendre. C'est ridicule, souffle Stéphane Ichai, gérant de la salle. On ne cherche pas du tout à segmenter la société, on répond à un besoin. Bien conscient que derrière certaines critiques se cache une islamophobie mal déguisée, le chef d'entreprise tient à souligner que pour la très grande majorité des usagères d'Only Ladies, il n'y a pas du tout de motif religieux ».

Plusieurs membres interrogées ont malgré tout déploré la nécessité d'avoir un tel corner, mais il ne faut pas inverser le problème, juge Stéphane Ichai. Le jour où aucun homme n'aura de comportement inapproprié avec les femmes, elles n'auront plus besoin de cet espace de paix ».

Six femmes sur dix victimes de comportement déplacé en salle

Près de six femmes sur dix ont déjà vécu une situation de comportement déplacé ou inapproprié en salle de sport. C'est l'un des chiffres édifiants d'une enquête [réalisée l'été dernier par Flashes](#) pour la chaîne de salle de fitness L'Orange bleue auprès de 2 000 femmes. Alors que ces établissements devraient représenter des sources de bien-être et de dépassement de soi, 30 % des répondantes les perçoivent comme des environnements intimidants voire hostiles. Six femmes sur dix reconnaissent aussi que le regard des autres les a freinées dans leur pratique sportive en salle. Comme Justine ou Emma, de nombreuses sportives adoptent des stratégies d'évitement comme éviter les heures d'affluence, porter des vêtements amples, s'isoler avec des écouteurs ou choisir des lieux avec moins d'hommes.