

Édition  
augmentée



le **corps**, Isabelle  
Fougère

le **mouvement**,

la **liberté** *Préface de  
Caroline Garcia*

**50 championnes  
inspirantes qui ont  
révolutionné le sport**

**LEDUC** ↗  
poche

# Elles sont athlètes, pilotes, nageuses, joueuses de tennis, navigatrices, surfeuses ou escrimeuses... Ensemble, elles ont changé notre monde.

De l'Antiquité à nos jours, Isabelle Fougère raconte 50 destins de sportives, toutes pionnières et d'une combativité exceptionnelle. Alice Milliat, qui créa les Jeux olympiques féminins en 1922 envers et contre tous, Justine Dupont, qui milite aujourd'hui pour l'égalité des salaires, Simonne Mathieu, tennismen et résistante, Marie-José Pérec et les sœurs Williams, qui ont subi le racisme et les moqueries..., découvrez l'épopée de ces femmes extraordinaires qui, pour se faire une place dans le monde de la compétition internationale, ont dû lutter contre bien des préjugés et des tabous.

« Ces récits inspirants nous incitent à croire en nos rêves ! »

Caroline Garcia

Écrivaine et réalisatrice, **Isabelle Fougère** a été reporter pour la presse française et étrangère. Elle est autrice de romans et d'essais, et également réalisatrice de documentaires pour Arte, TV5 Monde ou France Culture.

Rayons : Histoire, Sport

ISBN 979-10-285-3421-9



9 791028 534219

editionsleduc.com

**LEDUC**  
poche



**10,40 euros**  
Prix TTC France

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)  
Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!

«Des livres pour mieux vivre», c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Maquette : Émilie Guillemain

Conseil éditorial : Doriane Giuli

Relecture-correction : Élodie Ther et Anne-Lise Martin

Design de couverture : Antoine Zucconi

Illustrations de couverture et intérieures :  
Valentin Giuli

© 2025 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3421-9

ISSN : 2427-7150

Isabelle Fougère

# **LE CORPS, LE MOUVEMENT, LA LIBERTÉ**

**50 CHAMPIONNES  
INSPIRANTES QUI ONT  
RÉVOLUTIONNÉ LE SPORT**

LEDUC   
poche



*À ma chère maman, intrépide de l'ombre  
et désormais ma belle étoile.*



# Sommaire

|  |     |
|--|-----|
| Préface .....  | 11  |
| Résister, persévérer, gagner .....   | 13  |
| Kallipáteira.....  | 17  |
| Jeanne Geneviève Labrosse-Garnerin .....   | 27  |
| Marie Paradis.....   | 39  |
| <b>LE JOUR OÙ</b> Doublé historique de Marie-José Pérec,<br>aux Jeux olympiques d'Atlanta .....          | 49  |
| Annie Londonderry.....   | 57  |
| Victoria Nettie Honeyball .....  | 67  |
| Camille du Gast, Michèle Mouton & Sophia Flörsch....   | 77  |
| <b>LE JOUR OÙ</b> Tour d'honneur symbolique de Derartu Tulu<br>et Elena Meyer aux Jeux de Barcelone..... | 91  |
| Marie Marvingt.....  | 95  |
| Alice Milliat .....  | 105 |
| Suzanne Lenglen .....  | 119 |
| <b>LE JOUR OÙ</b> L'Australienne Annette Kellermann<br>fait la traversée de Paris à la nage .....        | 129 |
| Virginie Hériot .....  | 137 |
| Simonne Mathieu.....   | 147 |
| Althea Gibson.....   | 161 |
| <b>LE JOUR OÙ</b> Margot La Hennuyère, première<br>championne sportive mentionnée par écrit.....         | 172 |

|  |     |
|--|-----|
| Hassiba Boulmerka.....   | 177 |
| Nadia Comaneci.....  | 187 |
| Nawal El Moutawakel.....   | 201 |
| <b>LE JOUR OÙ</b> Simone Biles dénonce des violences<br>sexuelles devant le Sénat américain..... | 210 |
| Neroli Fairhall .....  | 217 |
| Isabelle Autissier .....   | 225 |
| Florence Arthaud.....  | 239 |
| <b>LE JOUR OÙ</b> Shan Zhang remporte l'or olympique<br>au tir mixte aux Jeux de Barcelone.....  | 253 |
| Venus et Serena Williams .....   | 257 |
| Cathy Freeman .....  | 269 |
| Yusra et Sarah Mardini .....   | 281 |
| <b>LE JOUR OÙ</b> Justine Dupont sur la plus grande vague<br>jamais surfée par une femme.....    | 291 |
| Deepika Kumari.....  | 297 |
| Senda Berenson & Sheryl Swoopes.....   | 307 |
| Stéphanie Frappart.....  | 319 |
| <b>LE JOUR OÙ</b> Billie Jean King remporte<br>le « Match des sexes » .....                      | 329 |
| Clarisse Agbégénou.....  | 335 |
| Esther Vergeer .....   | 343 |
| Marie-Amélie Le Fur.....   | 353 |
| <b>LE JOUR OÙ</b> La Française Jeannie Longo remporte<br>l'or aux Jeux olympiques d'Atlanta..... | 362 |
| Surya Bonaly.....  | 369 |
| Marie Houdré .....   | 379 |
| Laure Manaudou.....  | 389 |
| <b>LE JOUR OÙ</b> Les Espagnoles gagnent leur premier<br>Mondial de football .....               | 401 |
| Marielle Goitschel & Tessa Worley .....  | 405 |

|   |     |
|---|-----|
| Simone Thion de La Chaume & Céline Boutier .....  | 417 |
| Marinette Pichon .....  | 427 |
| <b>LE JOUR OÙ</b> Kathrine Switzer s'invite au marathon<br>de Boston, interdit aux femmes ..... | 436 |
| Aya Cissoko.....  | 443 |
| Marion Poitevin .....   | 455 |
| <br>  |     |
| Remerciements .....   | 469 |



# Préface

**C'**est avec une immense joie et un grand honneur que je vous invite à plonger dans *Le corps, le mouvement, la liberté*.

Il me tient particulièrement à cœur de vous présenter l'histoire de ces cinquante femmes exceptionnelles. Vous découvrirez au fil de ces portraits qu'elles ont toutes, chacune à leur manière, inscrit leur nom dans l'Histoire, en faisant preuve de dévouement, de persévérance et de courage, à travers leurs exploits sportifs. Leur caractère visionnaire a contribué à façonner une société plus équitable, une société vers laquelle nous tendons toujours aujourd'hui.

Je suis joueuse de tennis professionnelle, ou « tenniswoman ». J'ai la chance d'avoir toujours pu pratiquer mon sport en toute liberté depuis mes 5 ans, comme le basket ou la danse auxquels je m'étais essayée. J'ai cette chance car des femmes se sont battues pour obtenir le droit de faire du sport.

Aujourd'hui, il est commun de voir une femme sur un vélo pour aller au travail, faire ses courses, emmener ses enfants à l'école, pratiquer une activité physique ou bien simplement profiter d'un dimanche en famille. Mais dans un passé pas si lointain, cela avait tout de surprenant et il a fallu que des femmes se battent pour obtenir le droit de monter sur un vélo.

Ces histoires incroyables nous ouvrent les yeux sur ce que nous sommes capables d'accomplir en tant que femmes. Ensemble, nous pouvons changer notre monde, et faire en sorte qu'exercer un sport soit possible pour toutes.

Ces récits inspirants nous incitent à croire en nos rêves : ces femmes nous prouvent qu'il n'y a pas de limite, et qu'il suffit du succès d'une seule personne pour que l'impossible devienne possible. Ils nous font découvrir un monde où le sport est devenu le reflet d'une épopée humaine, et où le succès n'est pas mesuré seulement en points ou en victoires, mais surtout en impacts et en changements déterminants.

Je souhaite que ces histoires vous donnent la force de réaliser vos propres rêves, afin de devenir imbattables vous aussi.

Avec tout mon enthousiasme,

Caroline Garcia

# Résister, persévérer, gagner

**A**u début du xx<sup>e</sup> siècle, on avançait encore des arguments médicaux et esthétiques pour contre-indiquer le sport au sexe dit « faible ». Un effort violent, argumentaient certains médecins avec beaucoup de sérieux, pourrait tuer, ou rendre stériles ces dames, dont la fonction « naturelle » était avant tout d'assurer une descendance à la société. Toute tension corporelle n'étant pas belle à voir et la musculation nuisant aux canons de l'élégance, il était recommandé aux jeunes filles de cultiver leur don pour la broderie plutôt que celui de la compétition physique, afin de conserver une silhouette gracile et charmante.

Ces recommandations, pas si lointaines puisqu'elles ont concerné la génération de mes grands-mères – qui n'ont ni l'une ni l'autre jamais fait de sport –, ont émaillé toutes mes recherches préparatoires à l'écriture de ce livre. Je m'y attendais et elles ne

m'ont pas déçue, allant au-delà de ce que j'avais pu imaginer. Certains considèrent par exemple, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, que la bicyclette est susceptible de déclencher, par frottement de la selle sur les parties intimes féminines, un plaisir sexuel, une « *effervescence* », une « *surexcitation lubrique* » et un « *accès de folie sensuelle* »\*. Attention danger !

Qui réalise encore aujourd'hui combien l'invention de la bicyclette a représenté une révolution dans la vie des femmes, combien leur liberté de mouvement et d'habillement, la découverte de leur endurance et de leurs capacités physiques, doivent à une simple selle et deux roues ? Car la question des femmes et du sport, c'est la question des femmes et de leur corps. De quoi est-il le nom ? À qui appartient-il ? À quoi sert-il ? Qui le contrôle ? Jusqu'où peut-il aller ? De quoi est-il capable ? C'est pour leurs corps que les femmes ont été dominées, et c'est grâce à leur corps qu'elles se sont émancipées. Car un corps renforcé, c'est un corps libéré.

Après le droit à pratiquer le sport, les femmes ont dû s'imposer en tant que compétitrices. Ce sont les militantes comme Alice Milliat qui, dans les années 1920, fondent des Jeux mondiaux féminins pour répondre à Pierre de Coubertin, le fondateur des Jeux olympiques modernes, qui voulait que les femmes se contentent « comme aux anciens tournois, de couronner les

---

\* Anaïs Bohuon. « Entre perversion et moralisation : Les discours médicaux au sujet de la pratique physique et sportive des femmes à l'aube du XX<sup>e</sup> siècle », *Corps*, vol. 7, n° 2, 2009.

vainqueurs ». Ce sont les premières footballeuses qui jouent clandestinement parce qu'on les a interdites de terrain, les athlètes algériennes des années 1990 menacées de mort parce qu'elles courent sans foulard, les jeunes patineuses qui dénoncent des abus sexuels, ou encore les sœurs Williams, au tennis, qui obtiennent les mêmes dotations que les hommes. C'est la bataille pour la visibilité, l'égalité, mais c'est aussi le combat pour la pleine citoyenneté, à l'image de Cathy Freeman qui court pour donner une voix et des droits aux Aborigènes d'Australie.

J'ai voulu raconter le destin hors norme d'une cinquantaine de sportives, de l'Antiquité à nos jours. Des pionnières, des résistantes, des athlètes qui ont su se faire une place dans le monde parfois impitoyable de la compétition internationale, des femmes qui ont bousculé les préjugés et surmonté des tabous. Nous leur devons beaucoup. Elles ont en commun de former les maillons, chacune dans son contexte et son époque, de la longue marche des femmes vers le légitime désir de repousser ses limites et de faire vivre ces valeurs du sport qui n'ont rien de « genrées » : le dépassement de soi, la persévérance, la saine compétitivité, l'esprit d'équipe, l'humilité et la loyauté. Que les athlètes absentes de ces pages me pardonnent. Elles sont nombreuses car la sélection fut cruelle. Je veux leur dire ici tout mon respect.

Vous en connaissez certaines, bien sûr, mais de bien d'autres vous n'avez probablement jamais entendu parler. Leur donner des mots pour les sortir de l'ombre

a été un honneur. Leurs existences intrépides m'ont habitée de longs mois et aidée dans des moments d'épreuve. Je souhaite vous offrir leur belle énergie en lecture, et tout particulièrement aux plus jeunes, filles et garçons, qui ont tant besoin de modèles inspirants pour construire l'avenir.

Isabelle Fougère

# Kallipáteira

## Cachez ces seins...

---

**Grèce (360 av. J.-C.)**

**Première femme dans une enceinte olympique**

Dans la Grèce antique, les femmes sont interdites de stades. Mais un jour, l'audacieuse Kallipáteira, qui appartient à une grande famille d'athlètes, brise ce tabou et entre clandestinement sur celui d'Olympie.

“ On trouve sur la route d’Olympie, avant de traverser le fleuve, une montagne qui a des rochers très hauts et très escarpés ; on la nomme le mont Typaeos. La loi veut, chez les Éléens, qu’on précipite du haut de cette montagne les femmes qu’on surprend aux Jeux olympiques. ”

C’est ainsi que Pausanias, voyageur, géographe et historien grec du 1<sup>er</sup> siècle de notre ère évoque, dans son volume V de la *Description de la Grèce*, le châtiement capital promis aux femmes qui oseraient se montrer dans l’enclos réservé aux compétitions sportives d’Olympie. L’historien nous montre ainsi que le sport a plutôt mal commencé pour les femmes. Avant même d’imaginer leur participation aux compétitions, leur présence n’est pas autorisée dans les stades de Grèce. Il existe cependant quelques exceptions – nous le verrons plus loin – comme à Spartes, grande rivale d’Athènes.

Au 5<sup>e</sup> siècle avant notre ère – siècle d’or de Périclès que l’on cite encore aujourd’hui comme l’apogée de la démocratie athénienne –, commence la résistance des femmes à cet interdit intégral, au risque d’être précipitées d’une falaise abrupte qui ne laisse aucune chance de survie. Éternelles mineures, contrôlées par leurs pères puis leurs maris, il ne reste à celles-ci qu’une option pour rester maîtresses de leur vie : devenir des courtisanes ou « hétaires », à l’instar de la célèbre Aspasia de Milet, compagne de Périclès. Les autres restent assignées au foyer et dans leurs quartiers, fermés à clé de l’extérieur. Les femmes sont

considérées comme faibles et têtues, et les hommes ne parviennent à les dompter que par le mariage.

Il faut entendre le philosophe Aristote (384-322 av. J.-C.) : « *L'homme est par nature supérieur et la femme inférieure ; et l'un domine, et l'autre est dominé ; ce principe, par nécessité, s'étend à toute l'humanité* », et il ajoute doctement qu'il peut « *prouver scientifiquement que le corps et l'esprit des femmes sont catégoriquement, naturellement, c'est-à-dire inaltérablement, inférieurs à ceux des hommes* »\*. Dès lors, comment ouvrir les stades, lieux de gloire et de dépassement de soi, à ces « inférieures », ou pire, les laisser participer à des compétitions. Sans oublier qu'à coup sûr, ces faibles créatures suivraient leurs désirs si elles devaient être attirées par les jeunes athlètes nus !

## **Celle qui apporte la victoire**

La jeune Kallipáteira a le sport dans la peau, elle en a hérité au berceau et a grandi dans une maison de Rhodes, rythmée par les entraînements et les compétitions des hommes de sa famille. Son père Diagoras, un célèbre champion de pugilat, s'est illustré, entre autres, aux Jeux olympiques de 464 av. J.-C. Ses frères, Damagetos, champion de pancrace, un autre sport de combat, Akousílaos, champion de pugilat comme leur père, et Dorieús excellent, eux aussi, au combat. Quand les fils de Diagoras gagnent, ils portent leur

---

\* Aristote, *Politique* (1254b2).

\*\* Paul Cartledge, *The Spartans*, 2003.

père en triomphe sur leurs épaules et parcourent le stade sous les « vivats ».

La fillette, appelée aussi Phereniki, « celle qui apporte la victoire » vit leur passion par procuration. Son père la laisse participer à des jeux féminins, les Héraia, consacrés à la déesse Héra, mais elle n'en tire pas le même plaisir. Les hurrahs de la foule pour sacrer les hommes de sa famille lui procurent une sensation indépassable, comme une onde qui lui parcourt l'échine et lui donne des ailes.

Devenue nubile, Kallipáteira épouse en toute logique un athlète dont elle partage les entraînements avec passion, sans toutefois être en mesure d'assister à ses exploits. Ils ont un fils, lui-même athlète selon la tradition dynastique, le grand Pisidoras qui s'illustre très jeune dans la course à pied. Rien ne laisse supposer chez la jeune femme qu'elle pourrait remettre en cause l'ordre établi du monde sportif, réservé aux seuls hommes. Coach de l'ombre, elle participe activement aux entraînements de son garçon qu'elle aime entre tous. Jusqu'à ce jour, après que l'on a mis son mari en terre, où le chagrin sincère qui la terrasse se métamorphose en une détermination farouche de porter le fruit de ses entrailles au pinacle. Prenant en main la préparation de Pisidoras pour les Jeux olympiques, elle lui fait subir un entraînement acharné pendant plusieurs années.

## Déguisée en homme sur la route d'Olympie

Comme on peut l'imaginer, il est impossible pour Kallipáteira de laisser son fils partir seul à Olympie récolter le fruit de son travail. Mais comment l'accompagner et briser l'interdit qui la frappe en tant que femme sans risquer d'être jetée du mont Typaeos ? La jeune mère mûrit son plan depuis des mois. Le jour venu, elle sort de sa cache une tenue masculine qui attend depuis longtemps, qu'elle enfile à la nuit tombée, avant de rejoindre son fils pour le mettre dans la confiance. Les réserves du jeune homme n'ont pas raison de sa détermination et, le lendemain, les deux silhouettes masculines prennent la route en direction d'Olympie.



Le jour de la compétition, Kallipáteira s'installe avec beaucoup de sérénité parmi le public de supporters du grand stade qui grondent des commentaires impatients. Personne ne l'a démasquée, elle a pris place dans la tribune des entraîneurs sans que personne ne l'arrête. Son cœur battant à tout rompre, elle s'emplit le regard de cette foule qu'elle n'a qu'imaginée jusqu'ici. Elle sent monter en elle la force collective qui échauffe l'esprit et rend impatients les membres, les nerfs sciés par l'attente. Sa tunique bat contre sa poitrine qui peine à rester en place sous un discret bandage. Le soleil l'éblouit, mais elle reconnaît la silhouette de son fils qui prend le départ dans le couloir intérieur du grand stade.

Le temps s'arrête. Il lui semble que la course a duré le temps d'une inspiration-expiration, muscles bandés, en apnée, comme si elle courait à la place de Pisidoras. Elle court encore dans son rêve quand une clameur la réveille et que la vue de son fils levant les bras dans un signe de triomphe lui indique sa victoire. Et c'est alors que Kallipáteira accomplit cet acte symbolique qui ouvre la longue marche des femmes pour arracher leur place dans le sport. Ne s'appartenant plus, dans un déluge de rires et de larmes, elle se précipite vers la piste centrale du stade, bousculant les autres spectateurs, perdant ses sandales et s'accrochant au passage à une barrière qui lui fait obstacle. Le tissu de sa tunique arraché, son bandage lui fait une longue traîne et libère un sein, qui fait croire aux athlètes que la reine des Amazones a conquis le stade.

Kallipáteira n'a pas le temps de rejoindre son fils, soulevé par ses admirateurs, emmené loin d'elle et vers la gloire. Son désarroi est bref puisque deux soldats qui la menacent d'une lance lui ordonnent de les suivre. Mais Pisidoras fait demi-tour, suivi par ses admirateurs. Il parvient à rejoindre sa mère et, lui prenant le bras, il parlemente avec les soldats pour entraîner celle-ci vers leur auberge, avec la promesse de se présenter le lendemain devant les autorités pour que cet affront soit jugé.

## **Une nouvelle loi encore plus stricte**

La suite de l'histoire nous est parvenue sous plusieurs versions. Dans la plus plausible, Kallipáteira est jugée puis libérée en raison du prestige de sa famille. Elle rejoint sa maison. Elle a touché de si près au vertige de la gloire qu'il est probable qu'elle traverse la suite de son existence portée par ce furtif moment de liberté et de révolte, bien que livrée à la solitude et au désœuvrement.

Une autre version, plus hollywoodienne, celle de l'historien et sophiste romain Claude Élien (c. 175 - c. 235 de notre ère), raconte qu'au beau milieu du stade, elle harangue la foule et plaide la cause des femmes, s'évitant ainsi d'être précipitée du mont Typaeos. Ce qui est attesté, c'est que son geste de révolte a tellement choqué les instances sportives d'Olympie qu'elles s'empressent d'édicter une loi pour éviter qu'une autre femme ne viole à nouveau

l'interdiction d'entrée sur les stades. Une règle plutôt radicale qui consiste, pendant de nombreuses années, à faire entrer les athlètes et leurs entraîneurs complètement nus pour s'assurer qu'ils sont porteurs des bons attributs.

## Une lignée de pionnière

On n'est jamais seul(e) dans le combat pour la liberté, même s'il s'étend sur plusieurs siècles. Kallipatéira n'en avait certainement pas connaissance, mais ailleurs en Grèce, dans la cité rivale de Sparte, d'autres pionnières entreprenaient, elles aussi, de briser les interdits. Les archéologues ont mis en évidence la pratique féminine de l'athlétisme y compris les courses et les épreuves de force. Euripide et, plus tard, Plutarque mentionnent de telles compétitions. Jouissant d'une plus grande autonomie que dans le reste de la Grèce antique, les Spartiates avaient en outre le droit de gérer et de posséder des biens en leur nom propre et de mener leur vie conjugale à leur guise ; les lois sur l'adultère n'existant pas plus pour elles que pour les hommes.

Il serait toutefois erroné d'évoquer une quelconque égalité de traitement, comme le montre l'histoire de Cynisca, la célèbre gagnante de compétitions de chars, née vers 440 av. J.-C. Cette princesse, fille du roi Archidamos II, inscrit un quadriges de sa propre écurie aux Jeux olympiques. Son frère Agésilas, dans le but inavoué de démontrer que les victoires remportées le

sont non en fonction de la bravoure mais de la richesse, l'a convaincue de se lancer dans la compétition. Elle remporte deux Olympiades successives, en 396 et 392 av. J.-C., devenant la première femme à gagner des JO, mais aussi à posséder des chevaux de course. Elle ne les conduit pas elle-même mais emploie des compétiteurs, ancêtres des jockeys. Après sa mort, Cynisca fut célébrée et même adulée ; le célèbre sculpteur Apelle lui érigea même une statue à Olympie. Cependant, tout comme sa cadette Kallipáteira, elle était, au moment de sa victoire, interdite de stade et elle n'assista donc pas à son propre triomphe...