# 379033 - Le jugement de la pratique des exercices d’endurance par la femme

**question**

Il s’agit d’exercices visant à augmenter le poids du corps comme  l’étirement , le squat, la planche et d’autres, ou des exercices pour gagner plus de poids comme le soulèvement de barres de fer, d’objets lourds, l’usage de cordes etc. Ces pratiques sont-elles toutes interdites à la femme ou toutes autorisées ou partiellement ? On sait que des spécialistes les recommandent aux deux sexes en raison de leur utilité aux muscles et à la solidité du corps.

**résumé de la réponse**

Il n’y a aucun inconvénient à ce que la femme pratique des exercices sportifs, notamment les exercices d’endurance, si les conditions et les critères cités exhaustivement dans la réponse complète sont assurés. S’y référer vu son importance.

**la réponse favorite**

Louange à Allah.

**Premièrement :**

Les exercices d'endurance comportent des sortes d’activités physiques conçues pour l’amélioration de la santé des muscles. C’est ainsi qu’on entraîne un muscle ou un ensemble de muscles à résister à une force opposée.

Les exercices d’endurance visent à contracter et étendre les muscles en vue de leur donner plus de force, de volume et de capacité à la résistance.

**Deuxièmement :**

Il n’y a aucun inconvénient à ce que la femme pratique des exercices sportifs, notamment les exercices d’endurance, si les conditions que voici sont garanties :

La première condition : La pratique doit se faire dans un endroit sécurisé où les hommes ne puissent pas la voir. La femme doit cacher son corps devant les étrangers en portant un habit non transparent ni moulant, surtout que la pratique de ces exercices s’accompagne de mouvements et d’allongement faisant afficher ainsi des parties corporelles séduisantes. Le type de sport qui se fait de la sorte et entraîne la découverte de la poitrine et des jambes en présence d’étrangers est interdit parce qu’il est interdit à la femme d’exposer même à ses *Mahrams* (des hommes de ses proches qu’elle ne peut pas épouser) des parties de son corps autres que celles qui apparaissent souvent comme la tête, le visage, le cou, les bras et les pieds.

La deuxième condition : La femme doit couvrir sa *‘Awra* (toutes les parties du corps que la personne musulmane ne peut dévoiler ou ne peut laisser apparaitre et qu’autrui ne peut regarder) devant les femmes. Sachant que la *‘Awra* entre femmes s’étend du nombril aux genoux (seulement). Il lui est interdit de montrer sa cuisse même à sa propre mère et sa sœur.

L’imam Muslim (338) a rapporté d’après Abou Saïd Al-Khoudari (Qu’Allah soit satisfait de lui) que le Messager d’Allah (Bénédiction et salut d’Allah soient sur lui) a dit : « Que l’homme ne regarde pas la *‘Awra* d’un autre homme et qu’une femme ne regarde pas la *‘Awra* d’une autre femme. »

L’imam An-Nawawi (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) a dit concernant ce hadith dans *Charh Muslim* : « Il est interdit à l’homme de regarder la *‘Awra* d’un autre homme et à la femme de regarder la *‘Awra* d’une autre femmes. Ce qui n’est l’objet d’aucune contestation parmi les ulémas. »

La troisième condition : La pratique de l’exercice doit être sans danger pour la femme. En effet, le Prophète (Bénédiction et salut d’Allah soient sur lui) a dit : « Il ne faut pas causer du tort à soi-même, ni à autrui. » Cité par les imams Ahmed (2865) et Ibn Madja (2341) et jugé authentique par Al-Albani dans *Sahih Ibn Madja*.

La quatrième condition : La pratique de ces exercices ne doit pas la détourner d’une obligation

telles la prière, le respect des droits du mari et des deux parents, ou autres.

Il existe d'autres conditions déjà expliquées dans la réponse donnée à la question N°115676 intitulée "La pratique du sport par la femme : dispositifs, conditions et risques".

Aussi, il n'y a aucun mal à pratiquer les exercices que vous avez mentionnés comme : les exercices de traction (Pull-up), les exercices de pompes, les exercices de Squat, les exercices de Plank, les exercices d'haltérophilie, et les exercices à la corde, tout en respectant les conditions suscitées, et à condition qu'ils ne représentent aucun danger.

On a interrogé Cheikh Ibn Baz (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) sur la pratique du sport par les jeunes filles. Voici sa réponse : « Le sport est un terme global qui varie en fonction de son activité. Le sport entre filles qui ne viole en rien la Chariâ purifiée, comme le fait de faire de la marche dans un parcours exclusivement réservé aux femmes et qui est à l'abri des hommes, ou la natation dans une piscine familiale ou scolaire à l'abri des regards masculins et sans aucun contact avec eux, tout cela ne représente aucun inconvénient.

Quant à la pratique d'un sport mixte réunissant hommes et femmes ou d'un sport que les hommes peuvent regarder, ou encore d'un sport qui apporte préjudice aux musulmans, cette pratique n'est pas permise.

Il est donc nécessaire de détailler la question : le sport féminin qui ne comporte aucune interdiction du point de vue religieux, sans mixité parce que se déroulant dans un local discret, ne représente aucun inconvénient. Qu'il s'agisse de la marche, de la natation ou d'autres pratiques pareilles. Oui, leur pratique par la femme, est permise même dans le cadre d'une compétition entre elles. » Extrait des Fatawas intitulés N*our 'Ala Ad-Darb* par Cheikh Ibn Baz.

Et Allah, le Très-Haut, sait mieux.