



Association canadienne pour  
l'avancement des femmes,  
du sport et de l'activité physique

## Des messages positifs à l'intention des filles et des jeunes femmes

Bien que la participation des filles et des femmes au sport et le succès qu'elles y obtiennent connaissent une augmentation et malgré les innombrables bienfaits associés au sport et à l'activité physique, la participation des filles et des jeunes femmes demeure faible. **En fait, seulement 39 % des filles âgées entre 5 et 17 ans sont considérées suffisamment actives pour profiter des bienfaits optimaux de l'activité pour la santé.** Alors que certaines filles et femmes démontrent de grands talents pour le sport et l'activité physique, d'autres se heurtent à des obstacles qui entravent leur participation, comme les possibilités peu nombreuses qu'elles ont de participer et de développer leurs aptitudes, le manque de soutien et d'encouragement de la part de leurs parents, de leurs enseignants et enseignantes, de leurs entraîneurs et entraîneuses et l'absence de modèles positifs. Il est pourtant facile d'apporter quelque chose de positif dans la vie des filles et des jeunes femmes. Voici comment vous pouvez faire une différence :

### RESSOURCES

*En mouvement! – Accroître la participation des filles et des femmes au sport et à l'activité physique*

Ce guide vous fournit des moyens pour encourager les adolescentes inactives à participer à des activités récréatives d'équipe encadrées, divertissantes et simples à exécuter.

Pour commander ce document :  
[www.caaws.ca](http://www.caaws.ca)

1. **Utilisez un langage inclusif du masculin et du féminin** afin que les filles et les jeunes femmes sentent qu'elles ont leur place dans le monde du sport.

Il ne faut jamais sous-estimer le pouvoir qu'exercent certaines paroles pour dévaloriser le potentiel des jeunes. Profitez de l'occasion qui vous est donnée pour bâtir des rêves et encourager la participation. Servez-vous d'expressions neutres telles que « défense individuelle » plutôt que « défense homme à homme ». Soyez fière de « lancer comme une fille » et évitez de donner à ces mots une connotation péjorative. Lorsque vous parlez de vous-même et des autres filles, utilisez le terme « athlétique » plutôt que « garçon manqué » et évitez d'avoir recours aux sports masculins comme norme de comparaison pour évaluer le succès ou les aptitudes d'une athlète féminine. Appréciez le sport féminin pour sa nature compétitive et excitante et encouragez les filles et les jeunes femmes à essayer une grande variété de sports, dont la lutte, le karaté, le rugby et le kayak.

2. **Mettez l'accent sur le plaisir et la forme physique** au lieu de la compétition, des blessures personnelles ou des expériences négatives.

Soyez critique à l'égard de vos expériences afin d'en tirer des leçons et de transformer les éléments négatifs en éléments positifs. Faites attention de ne pas normaliser ni dépeindre comme acceptables certaines pratiques telles que l'entraînement excessif et le jeûne pour perdre du poids. Encouragez les habitudes alimentaires saines et insistez sur les avantages du sport et de l'activité physique pour la société. L'une des raisons qui expliquent la faible participation des filles au sport est la crainte de se blesser. Sans aller jusqu'à vous censurer, assurez-vous que les expériences négatives s'accompagnent d'un message positif.

**RESSOURCES  
CONCERNANT LES  
MODÈLES  
CANADIENNES**

**Ouvrages :**

*Bobbie Rosenfeld: The Olympian Who Could Do Everything*, le récit incroyable de l'athlète olympique Bobbie Rosenfeld, originaire de Spadina, en banlieue de Toronto.

*Sharing the Memories*, un ouvrage consacré à la carrière et à l'héritage légué par la médaillée olympique et la championne mondiale de curling Sandra Schmirler.

*Girls on the Move: An Active Living Alphabet* offre des exemples inspirants d'athlètes féminines canadiennes.

*The Girl and the Game: A History of Women's Sport in Canada*, par M. Ann Hall, trace l'historique des sports organisés féminins au Canada.

*WHO'S WHO IN CANADIAN SPORT* par Bob Ferguson, comporte des articles portant sur les femmes qui ont exercé une influence sur la scène sportive canadienne.

**Site Web :**

L'ACAFS présente sa liste annuelle des femmes les plus influentes dans le sport et l'activité physique

[www.caaws.ca](http://www.caaws.ca)

3. **Partagez vos expériences personnelles** et décrivez vos sentiments à l'égard du sport.

Parlez des avantages physiques et psychologiques du sport, notamment de la force et des aptitudes physiques qu'il permet d'acquérir, de l'amélioration de l'estime de soi, de la réduction du stress et de la possibilité de faire de nouvelles connaissances, d'améliorer son leadership, et même de voyager. Bien que la participation des filles et des jeunes femmes soit faible, celles-ci sont plus portées à vouloir augmenter leur participation au sport et à l'activité physique que les garçons. Il vous suffit de leur fournir une raison de le faire!

4. **Faites connaître vos modèles** en parlant d'une femme qui a exercé une influence dans votre vie.

Ne vous contentez pas d'être vous-même un modèle dont les expériences peuvent favoriser la participation : vos propres modèles peuvent également aider! Rendez hommage aux réalisations de femmes qui pratiquent votre sport ou parlez simplement de votre grand-mère ou de votre petite soeur en tant que femmes actives. La sous-représentation des athlètes féminines dans les médias restreint le nombre de modèles auxquels les filles et les jeunes femmes peuvent s'identifier. Mettez-les au défi de se renseigner au sujet d'athlètes féminines ou de suivre leurs réalisations sur Internet ou à la bibliothèque.

5. **Exprimez-vous** au sujet de l'importance de l'activité physique dans la vie des femmes et des hommes.

Partagez des renseignements – Faites connaître les avantages liés au sport et à l'activité physique : maintien d'une image corporelle positive, plus grande confiance en soi, meilleure forme cardiovasculaire, diminution des risques de troubles de l'alimentation et de tabagisme et développement d'os sains. Ces avantages devraient être connus de toutes les filles et jeunes femmes et de tous les garçons et jeunes hommes. Voici l'occasion pour vous de faire une différence!