



## INCITER LES FILLES ET LES JEUNES FEMMES À ÊTRE PLUS ACTIVES! INITIATIVE En mouvement! DE L'ACAFS

**En mouvement!** est une initiative nationale visant à augmenter les occasions pour les filles et les jeunes femmes inactives (âgées entre 9 et 18 ans) de participer à des sports récréatifs et à des activités physiques amusantes et encadrées pour les filles seulement.

1. **En mouvement!** est un concept de programme novateur conçu dans le but d'augmenter la participation des filles et des jeunes femmes à des sports et des activités physiques. Fondé sur des études et l'expérience acquise dans le cadre de programmes de type **En mouvement!** à l'échelle du Canada, le manuel convivial **En mouvement!** traite des questions et des obstacles liés à la participation des filles et des jeunes femmes à des sports et des activités physiques, et fournit de l'information sur la conception et la mise en place des programmes, le leadership, la promotion et le soutien communautaire. Les ateliers et les présentations d'un bout à l'autre du pays permettent d'éduquer et de sensibiliser les décideurs et les intervenants des domaines du sport, de l'activité physique, de l'éducation et de la santé au sujet de l'augmentation des occasions pour les filles et les jeunes femmes de participer à des sports et des activités physiques.
2. **En mouvement!** est également un réseau national de professionnels engagés dans les programmes réservés aux filles, de même que de personnes et d'organismes qui ont à cœur la santé et le bien-être des filles et des jeunes femmes. Le réseau est une source d'information sur l'importance d'augmenter la participation des filles et des jeunes femmes à des sports et des activités physiques; il permet également de partager les réussites et les défis liés aux programmes.

L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS) est un organisme national à but non lucratif qui travaille à encourager les filles et les femmes à *participer* à des sports et des activités physiques et à les *diriger*. Depuis la fondation de l'organisme en 1981, l'ACAFS s'est érigée en agent de changement, travaillant à l'équité entre les sexes grâce à la collaboration et à la consultation. L'ACAFS offre des conseils éclairés, des solutions positives et du soutien à la communauté du sport et de l'activité physique par le biais du leadership, de la recherche et de la communication avec plusieurs secteurs de la société canadienne.

### Que pouvez-vous faire?

- ✓ Apprenez par vous-même
- ✓ Chacune enseigne à chacune
- ✓ Partagez les ressources
- ✓ Créez des partenariats et des réseaux
- ✓ Faites participer les filles et les femmes
- ✓ Programme pour celles qui sont inactives
- ✓ Nouveaux modèles et nouvelles méthodes
- ✓ Intégrez des politiques et des plans d'équité entre les sexes
- ✓ Demandez ce que vous méritez et ce que vous croyez être juste
- ✓ Engagez-vous personnellement
- ✓ Joignez-vous au réseau de l'ACAFS

### Que peuvent faire les organismes?

- ✓ Bâtir des collectivités en santé grâce à des programmes d'activité physique et de sport qui incluent tout le monde
- ✓ Appuyer activement la participation féminine
- ✓ Offrir un large éventail d'activités physiques
- ✓ Offrir des occasions d'activité physique réservées aux filles
- ✓ Assurer l'équité dans le matériel promotionnel, les systèmes de récompense et lors des événements
- ✓ Encourager les filles à assumer des rôles de premier plan



**Vous vous demandez ce que vous pouvez faire pour augmenter le niveau d'activité physique des filles et des jeunes femmes? Voici dix suggestions toutes simples :**

**1. Mettre l'accent sur les aspects amusants et sociaux**

L'activité physique devrait être une expérience amusante. Mettez l'accent sur la participation plutôt que sur les habiletés; soulignez les records personnels et les réussites.

**2. Présenter une panoplie d'activités physiques**

Bien souvent, les filles et les jeunes femmes ne sont pas au courant du vaste choix d'activités physiques qui leur sont offertes. Faites la promotion des diverses occasions qui existent au sein de votre collectivité et ajoutez du piquant à votre programme en y incluant des activités à la piscine, à l'aréna, au court de tennis, à la salle d'escalade ou au parc.

**3. Permettre de participer à la conception des programmes**

Valorisez les intérêts et les idées des filles et des jeunes femmes. Demandez-leur quels sports et quelles activités physiques les intéressent. Offrez-leur des occasions de planifier et de prendre des décisions. Si vous prenez le temps d'inclure certaines de leurs idées dans vos programmes, vous stimulerez leur intérêt et contribuerez à leur expérience globale du sport et de l'activité physique.

**4. Offrir des occasions réservées aux filles**

Bien des filles ne se sentent pas à l'aise de participer à des sports ou des activités physiques en présence de garçons, ou ne sont pas autorisées à le faire. Offrez aux filles et aux jeunes femmes des occasions de participer à des activités physiques à leur façon.

**5. Créer un environnement positif**

Créer un environnement positif signifie s'assurer que les élèves se sentent en sécurité et encadrés. Réfléchissez à vos propres actions et à celles des autres, et soyez attentif et attentive aux préoccupations et aux besoins des élèves. Portez une attention particulière au langage, aux images visuelles et au comportement des autres.

**6. Cibler des groupes d'âge similaires**

Le fait de cibler un groupe d'âge restreint facilitera l'élaboration de programmes axés sur des intérêts spécifiques. Créez des occasions pour les jeunes femmes d'agir à titre de guide ou de jouer un rôle de premier plan dans les programmes pour les filles.

**7. Enseigner les techniques de base**

En aidant les filles et les jeunes femmes à développer leurs habiletés, vous leur permettrez de rehausser leur confiance en elles-mêmes et leur intérêt à pratiquer des activités physiques toute leur vie durant.

**8. Être un modèle positif**

Soyez un modèle pour les filles et les jeunes femmes, leurs parents et vos collègues. Essayez de nouvelles activités, affichez un mode de vie sain et actif. et respectez les besoins, les intérêts et les expériences des participantes.

**9. NOURRITURE!**

Incluez la nourriture chaque fois que vous le pouvez. Les « partys » pizza sont toujours populaires. Parlez de la relation entre la nourriture et un développement sain, ou planifiez une séance d'information sur les troubles alimentaires.

**10. Offrir le choix de l'habillement et de la musique**

Permettre aux filles et aux jeunes femmes de porter l'habillement sécuritaire de leur choix permettra d'augmenter leur participation. La musique contribue à créer un environnement accueillant.

