

## MESSAGES POSITIFS POUR LES FILLES ET LES JEUNES FEMMES

Même si la participation et le succès des femmes dans le sport continuent d'accroître, et que les avantages associés au sport et à l'activité physique sont nombreux, la participation des filles et des jeunes femmes demeure faible. En réalité, **seulement 39% des femmes entre les âges de 5 et 17 ans sont considérées suffisamment actives pour en retirer des avantages optimaux en terme de santé.** Tandis que certaines filles et femmes excellent dans le sport et les activités physiques, d'autres font face à des barrières quant à leur participation y compris des occasions inadéquates de participer et de développer leurs habiletés, peu de soutien et d'encouragement de la part des parents, des enseignants et des entraîneurs, et un manque de modèles positifs. Il peut être facile de faire la différence dans la vie des filles et des jeunes femmes – voici ce qu'il faut faire:

- 1. Utiliser un langage inclusif** de sorte que les filles et les jeunes femmes sachent qu'elles ont une place dans le sport.

*On ne doit pas sous-estimer le pouvoir du langage de tenir à l'écart et de décourager les jeunes personnes de se réaliser pleinement – utiliser vos occasions afin de créer des rêves et d'encourager la participation. Utiliser des phrases neutres telles que défense joueur à joueur, plutôt qu'homme à homme. Il faut être fière de lancer comme une fille – ne pas utiliser de telles expressions dans un sens négatif. Il faut faire référence à vous-même comme une personne athlétique, plutôt que garçon manqué. Éviter d'utiliser les sports masculins pour mesurer le succès ou les habiletés des filles et des femmes; il faut souligner la valeur des sports de femmes pour leur nature excitante et compétitive. Encourager les filles et les jeunes femmes à essayer une variété de sports, y compris la lutte, le karate, le rugby et le kayak.*
- 2. Souligner le plaisir et le conditionnement physique** plutôt que la compétition, les blessures personnelles ou les expériences négatives.

*Il faut penser de manière critique à vos expériences et fournir des leçons ou des tournures positives. Il faut être prudent afin de ne pas normaliser ou de dépendre comme acceptables des pratiques dangereuses telles que l'exercice excessif ou de ne pas se nourrir afin de perdre du poids. Étant donné que 27% des jeunes filles adolescentes ont un trouble d'alimentation, encourager la saine alimentation et souligner les avantages sociaux du sport et de l'activité physique. Une des raisons pour lesquelles les filles et les femmes ne participent pas c'est qu'elles craignent de se blesser – une liste de blessures éreintantes peuvent décourager une athlète olympique éventuelle de participer au sport. L'objectif est de ne pas censurer vos expériences, mais d'assurer que les expériences négatives soient accompagnées d'un message positif.*
- 3. Partager les expériences personnelles** à savoir ce que le sport fait de vous!

*Partager les avantages physiques et psychologiques y compris la force et la compétence physique, l'estime de soi accru et la diminution de stress, en plus des occasions de se faire des amies, développer des habiletés de leadership, et même de voyager à travers le monde. Même si la participation des filles et des jeunes femmes est faible, elles voudraient plus que les hommes accroître leur engagement au niveau du sport et de l'activité physique – donner leur une raison!*
- 4. Partager vos modèles** en parlant d'une femme qui a influencé votre vie.

*Non seulement êtes-vous un modèle qui peut encourager la participation, mais vous pouvez jouer un rôle clé dans ce développement. Il faut accorder de la valeur et célébrer les réalisations des femmes dans votre sport, ou parler de votre grand-mère active ou de votre jeune sœur. La sous-représentation des athlètes féminines dans les médias restreint les modèles que les filles et les jeunes femmes ont – défier les de se renseigner ou de suivre les réalisations des athlètes féminines sur l'Internet ou à la bibliothèque.*
- 5. Prendre position** quant à l'importance de l'activité physique dans la vie des femmes et des hommes.

*Partager l'information – les avantages associés au sport et à l'activité physique : maintenir une bonne image du corps, accroître la confiance en soi, améliorer la condition cardiovasculaire, diminuer les incidences de trouble de l'alimentation et de la cigarette et du développement sain des os. Ces avantages devraient être accessibles à toutes les filles et tous les garçons, jeunes femmes et jeunes hommes. Voilà votre chance de faire la différence!*