

# L'activité physique et sportive → des adolescentes :

bilan, perspectives  
et pistes d'action

plaisir

encadrement

réussite

estime de soi

confiance

socialisation

plaisir





# L'activité physique et sportive des adolescentes:

bilan, perspectives  
et pistes d'action



Ce document a été réalisé avec la collaboration  
de Québec en Forme.



#### RÉDACTION

**Steve Amireault**, M.Sc., conseiller au programme  
Kino-Québec, Direction de santé publique des Laurentides

**Marie-Claude Lemieux**, conseillère en activité physique, Québec en Forme

**Carole-Lynn Massie**, conseillère en activité physique, équipe de  
coordination nationale Kino-Québec

#### COLLABORATION À LA RÉDACTION

**Guyline Demers**, Ph. D., professeure, Département d'éducation physique  
de l'Université Laval, et présidente, Égale Action

**Monique Dubuc**, M. Sc., M.B.A., coordonnatrice nationale Kino-Québec,  
ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

#### MEMBRES DU COMITÉ DE LECTURE

**Steeve Ager**, conseiller principal en activité physique, Québec en Forme

**Guyline Demers**, professeure, Université Laval

**Sonia Dugal**, conseillère au programme Kino-Québec, Direction de santé  
publique de la Capitale-Nationale

**Yovan Fillion**, conseiller en activité physique,  
ministère de la Santé et des Services sociaux

**Élaine Lauzon**, directrice, Égale Action

Le présent document a été réalisé par  
le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

© Gouvernement du Québec  
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2013

ISBN 978-2-550-64192-6 (PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013

12-00380

# Table des matières

## INTRODUCTION 4

### 1..... Bref historique 6

### 2..... État de la situation 8

Plus actives, mais pas encore assez 8

Les activités sédentaires 9

La participation sportive 9

Niveau de condition physique 10

Effets bénéfiques particuliers de l'activité physique et du sport chez les filles 11

Les effets bénéfiques sur la santé physique 11

Les autres effets bénéfiques 12

Activités physiques et sportives les plus populaires chez les adolescentes 12

Les modes de transport actif 13

Les activités émergentes 13

### 3..... Déterminants de la pratique régulière d'activités physiques et sportives chez les adolescentes 14

Prise de décision 15

Les connaissances, les croyances et les attitudes 15

Les normes sociales 16

Le sentiment d'efficacité personnelle et les barrières associées 16

Le soutien ou l'encadrement parental 18

Environnements socioculturel et physique 19

L'environnement social : attitudes et comportement des pairs 19

L'environnement physique : sécurité des aires extérieures et des circuits routiers 19

Les autres éléments 19

### 4..... Pistes d'action pour la création d'un environnement favorable à la pratique régulière d'activités physiques et sportives chez les adolescentes 20

Pistes d'action pour tous 21

Pistes d'action spécifiques 25

Les parents 25

Les enseignantes et les enseignants d'éducation physique et à la santé (EPS) 26

Les intervenantes et les intervenants en loisir 27

Les entraîneuses et les entraîneurs 27

Les professionnelles et les professionnels du réseau de la santé 28

### 5..... Exemples de bons coups 29

Écoles 29

Les activités parascolaires 29

Les récréations dansantes 29

Le cours d'éducation physique et à la santé 29

La claque (*cheerleading*) et la corde acrobatique pour faire bouger les adolescentes 30

Fédérations sportives 30

La Fédération québécoise des sports cyclistes 30

La Société de sauvetage 30

La fédération Plongeon Québec 31

La fédération Ringuette-Québec 31

Baseball Québec 31

## CONCLUSION 32

## RÉFÉRENCES 34

**Annexe 1.** Les femmes et le sport 37

**Annexe 2.** La Déclaration de Brighton 38

**Annexe 3.** Quelques documents à consulter 39

**Annexe 4.** Quelques sites Internet à consulter 41

**Annexe 5.** Quelques programmes 42



# Introduction

C'est en 1998 que Kino-Québec lançait un rapport, sous le titre *Les filles c'est pas pareil!*<sup>(1)</sup>, sur la pratique d'activités physiques des adolescentes. Ce document faisait état de l'écart important entre les réalités féminine et masculine dans la pratique d'activités physiques et sportives de même que de la promotion de ces dernières. Il visait principalement à informer et à sensibiliser les différents acteurs des milieux scolaire, municipal et communautaire relativement à cette situation. Il allait même servir à alimenter la réflexion sur différentes pistes d'action à entreprendre pour atténuer cet écart.

Même très jeunes et avec une capacité égale à celle des garçons, les filles se perçoivent comme moins habiles dans les activités physiques et sportives que ces derniers. Plus elles avancent vers l'adolescence, plus le sentiment d'incompétence au regard du sexe opposé s'intensifie, amenant parfois les adolescentes à délaisser complètement ces activités. À cet effet, le premier rapport recommandait d'améliorer les aptitudes physiques et motrices de base des filles. Il y était aussi proposé d'établir des programmations jumelant des activités sportives, culturelles et sociales, de même que des activités non compétitives et non traditionnelles.

Le fossé entre les réalités féminine et masculine dans la pratique et la promotion de l'activité physique et du sport se rétrécit et les statistiques sont un peu plus encourageantes pour les filles<sup>(2)</sup>. Malgré ces améliorations, il reste encore beaucoup à faire. Les différentes pistes d'action proposées en 1998 sont, pour la plupart, encore d'actualité et c'est en poursuivant la réflexion, la sensibilisation et les recherches sur le sujet que Kino-Québec et Québec en Forme comptent contribuer à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif par les jeunes Québécoises.

Le présent rapport met en lumière et précise la problématique, toujours présente, de la pratique d'activités physiques et sportives chez les adolescentes (12-17 ans), soulevée dans le dernier avis du comité scientifique de Kino-Québec : *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. On y propose aux différents acteurs concernés, y compris les parents, une variété de stratégies et de mesures répondant à leurs champs d'intérêt.

Ce rapport offre, en premier lieu, un portrait actuel de la pratique d'activités physiques et sportives chez les adolescentes. Il présente et explique, en deuxième lieu, les facteurs déterminants, tant individuels qu'environnementaux, qui peuvent affecter cette pratique. En complément de ces réflexions, le document fait état, sous forme de pistes d'action et de recommandations, des principales mesures suggérées dans la littérature sur le sujet. Finalement, une description sommaire de programmes et de projets mis en œuvre, notamment au Québec, pouvant favoriser la pratique d'activités physiques et sportives chez les adolescentes dans différents milieux, est présentée.



## Mise en garde

Seuls les facteurs d'influence qui distinguent la pratique d'activités physiques et sportives des adolescentes de celle des adolescents sont présentés dans ce document. Ainsi, d'autres facteurs importants influençant l'activité physique et sportive, tous sexes confondus, n'y sont pas présentés. De plus, l'utilisation de stratégies et l'application de mesures afin de favoriser la pratique d'activités physiques et sportives chez les adolescentes ne doivent pas s'effectuer au détriment de celle des adolescents. C'est pourquoi nous vous invitons à utiliser le présent document conjointement avec le dernier avis du comité scientifique de Kino-Québec : *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*.

Par ailleurs, la synthèse documentaire effectuée n'a pas permis de classer les facteurs d'influence et les stratégies et mesures à appliquer en fonction de leur importance ou de leur efficacité. Par conséquent, il n'est pas possible de déterminer quels facteurs d'influence ont le plus d'impact sur la pratique de l'activité physique et sportive des adolescentes et quelles stratégies et mesures sont les plus efficaces. Enfin, il n'existe pas de recette unique. L'utilisation ou la combinaison d'une ou de plusieurs stratégies ou mesures résulte d'une évaluation préalable des caractéristiques et du contexte du milieu et de la population ciblée par l'intervention.





# 1

## Bref historique

Depuis près de 100 ans, les femmes effectuent des percées dans le sport d'élite et les sports qualifiés de « non traditionnels » (annexe 1). Or, au cours de la dernière décennie, la faible représentativité des jeunes filles dans les domaines du sport et de l'activité physique a fait l'objet d'un intérêt soutenu. Il existe un nombre important d'écrits sur le sujet, de multiples ressources accessibles sur Internet, une panoplie d'organismes et de programmes d'ici et d'ailleurs qui ont pour objectif de favoriser l'équité des sexes dans la pratique d'activités physiques et sportives. Le Groupe de travail international pour les femmes et le sport a contribué à cet essor. Il a été créé à la suite de la première conférence mondiale sur les femmes et le sport (1994), qui est à l'origine de la Déclaration de Brighton (annexe 2). Cette déclaration donne les principes de base des mesures nécessaires à l'augmentation de la participation des femmes à tous les aspects du sport (initiation, récréation et compétition) et dans tous les rôles (entraîneure, arbitre ou participante). On y trouve notamment un volet destiné aux jeunes où l'on peut lire ce qui suit :

*...les filles et les garçons voient le sport de deux points de vue complètement différents.*

« Les recherches ont démontré que les filles et les garçons voient le sport de deux points de vue complètement différents. Les responsables du sport, de l'éducation, des loisirs et de l'éducation physique pour les jeunes devraient s'assurer que les chances de participation et les occasions d'apprentissage qui correspondent aux valeurs, aux attitudes et aux aspirations des filles soient intégrées aux programmes visant à développer la condition physique et les aptitudes des jeunes pour le sport. »



Cette vision rejoint les orientations et les moyens choisis par le gouvernement du Québec pour promouvoir un mode de vie physiquement actif auprès des jeunes et, plus particulièrement, des filles. Le Programme de soutien à l'avancement de la place des femmes dans le sport<sup>a</sup> en est un exemple. En se dotant de la Politique-cadre<sup>b</sup> pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif à l'école, le Québec démontre qu'il prend à cœur cette problématique et, surtout, qu'il croit aux effets bénéfiques de l'activité physique et du sport pour le bien-être et la réussite éducative du jeune. Cet appui du gouvernement constitue en fait un bras de levier pour toutes les organisations qui travaillent à la promotion de l'activité physique et du sport, quels que soient le sexe et le groupe d'âge.

---

a Programme de soutien financier aux activités de promotion de la participation des femmes dans le sport, menées par des fédérations sportives québécoises. [www.mels.gouv.qc.ca/loisirSport/index.asp?page=avancementfemmes](http://www.mels.gouv.qc.ca/loisirSport/index.asp?page=avancementfemmes)

b Politique-cadre intitulée *Pour un virage santé à l'école* et ayant pour objectif de soutenir les milieux scolaires dans l'offre d'un environnement favorable à l'adoption et au maintien de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif, ainsi que dans le développement des compétences personnelles des élèves à cet égard. Dans une perspective de priorités gouvernementales, elle est une action concrète qui vise l'amélioration de la qualité de vie de la population.

# 2

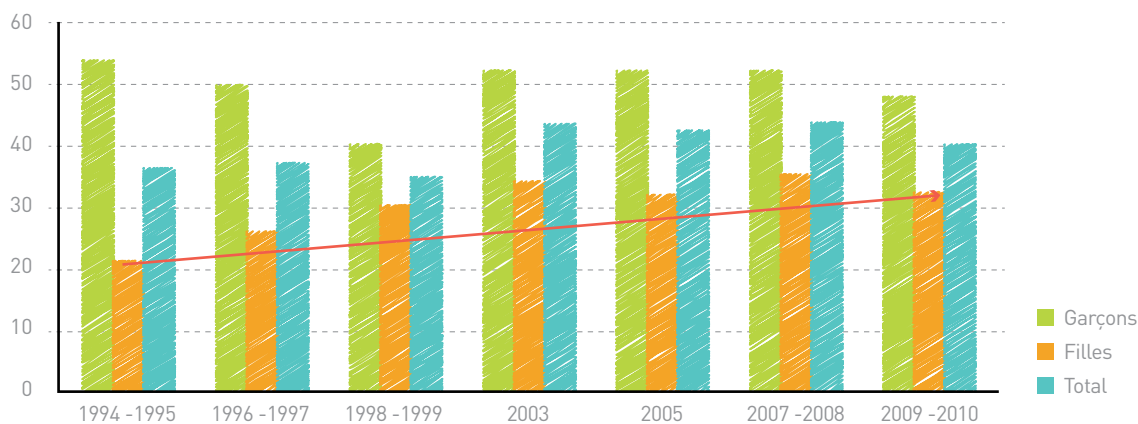
## État de la situation

Avant le passage du primaire au secondaire s'amorce un processus de désengagement de la pratique de l'activité physique et sportive qui se poursuit jusqu'à l'âge adulte. Cette situation est plus importante chez les filles<sup>(3) (4) (5)</sup>.

### Plus actives, mais pas encore assez

En 15 ans, la proportion d'adolescentes pratiquant au moins l'équivalent de sept heures (60 minutes/jour) d'activités physiques d'intensité moyenne par semaine a progressé d'environ 13 % (figure 1)<sup>(6)</sup>. Malgré cette hausse chez les adolescentes, les garçons sont toujours plus actifs que ces dernières<sup>(7)</sup>. Les statistiques les plus récentes (2009-2010) indiquent qu'une adolescente sur trois (1/3) et un adolescent sur deux (1/2) sont physiquement actifs au moins sept heures par semaine. Les jeunes Québécoises de 12 à 17 ans demeurent moins actives que la moyenne des jeunes Canadiennes du même âge, comparativement aux jeunes garçons, qui se situent au même niveau que la moyenne canadienne<sup>(4)</sup>.

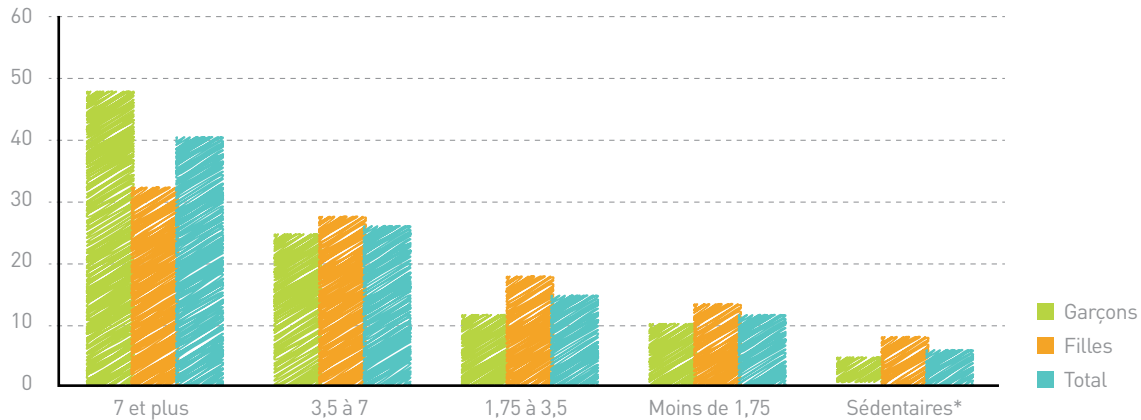
FIGURE 1. Proportion des garçons et des filles de 12 à 17 ans qui pratiquaient des activités physiques d'une intensité moyenne ou élevée au moins sept heures par semaine pendant leurs loisirs, au Québec, de 1994-1995 à 2009-2010



Source : Institut national de santé publique du Québec (2011-2012)

En 2009-2010 (figure 2), un plus grand nombre d'adolescentes (environ 40 %) que d'adolescents (environ 27 %) étaient actives moins de 3,5 heures/semaine durant leurs loisirs.

**FIGURE 2. Répartition des garçons et des filles de 12 à 17 ans selon l'équivalent hebdomadaire, en heures, de la pratique d'activités physiques pendant leurs loisirs, Québec, 2009-2010**



Adapté de : Institut national de santé publique du Québec (2012)

\* Sédentaires : Pratique inférieure à une fois par semaine.

Note : Les valeurs chez les garçons pratiquant moins de 1,75 heure/semaine d'activités physiques doivent être interprétées avec prudence (coefficient de variation se situant entre 16,6 % et 33,3 %).

## LES ACTIVITÉS SÉDENTAIRES

Les filles et les garçons de 6 à 19 ans consacrent, en moyenne, **8,6 heures par jour à des activités sédentaires** : être assis en classe, parler au téléphone ou écouter la télévision et utiliser un ordinateur (le temps « devant écran »). **Le temps accordé à ce genre d'activités augmente avec l'âge** et les adolescentes de 15 à 19 ans sont celles qui s'y adonnent le plus souvent, pour une moyenne quotidienne de 9,7 heures<sup>[7]</sup>.

L'organisation Jeunes en forme Canada fait d'importantes recommandations pour inciter les parents, les autorités scolaires, les leaders communautaires, les dirigeants, les chercheurs et les médecins à jouer un rôle actif et concerté afin de promouvoir, d'encourager et de favoriser l'activité physique et sportive chez les enfants, les adolescentes et les adolescents. Elle leur recommande, par exemple, de réduire le temps passé devant un écran, de créer le plus grand nombre possible d'occasions de jouer et de ne pas compter seulement sur les jeux vidéo « actifs » pour faire bouger les jeunes<sup>[8]</sup>.

## LA PARTICIPATION SPORTIVE

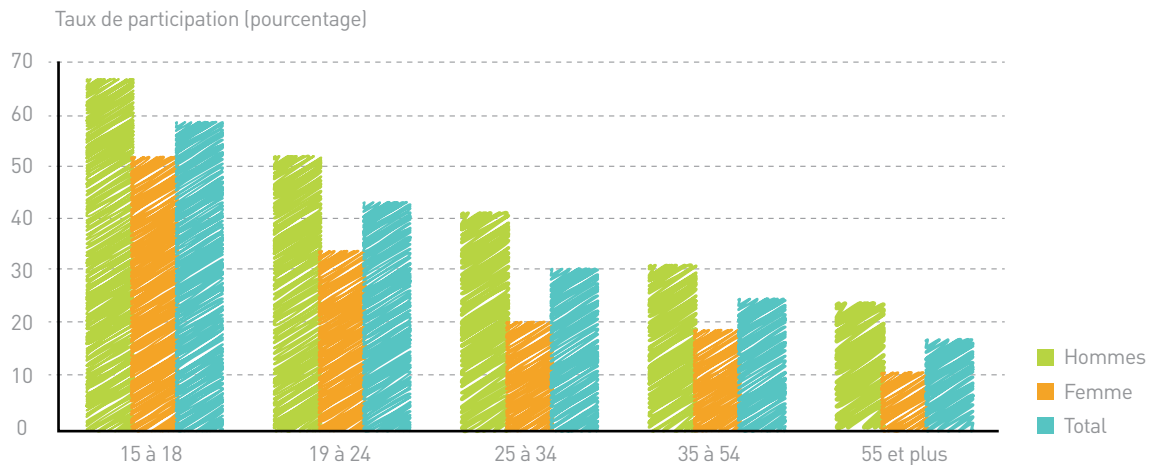
Tout comme la pratique d'activités physiques de loisirs, la participation sportive<sup>c</sup> est aussi dominée par la gent masculine. En 2005, 20,7 % des Canadiennes de 15 ans ou plus participaient régulièrement à des sports, comparativement à 35,5 % chez les Canadiens<sup>[10]</sup>. De plus, comme le montre la figure 3, après l'adolescence, la vie sportive des Canadiens et surtout des Canadiennes, tout comme la vie active d'ailleurs, diminue avec l'âge.

c Définition du sport tirée du rapport publié en 2005 par Sport Canada, *La participation sportive au Canada*: activité d'équipe ou organisée qui implique un entraînement ou de la compétitivité, avec un certain degré d'intensité physique ou d'organisation.





**FIGURE 3. Taux de participation sportive selon l'âge et le sexe (2005)**



Source : Statistique Canada (2005)

## Niveau de condition physique

L'amélioration de la condition physique ou le maintien d'une bonne condition physique assurent des effets bénéfiques sur la santé. Les principaux déterminants de la condition physique sont les suivants :

- ★ l'aptitude cardiorespiratoire;
- ★ la force, la puissance et l'endurance musculaires;
- ★ la flexibilité;
- ★ la coordination et l'équilibre;
- ★ la composition corporelle.

Une méta-analyse rapporte que l'aptitude cardiorespiratoire (consommation maximale d'oxygène) des jeunes de 6 à 19 ans à travers le monde a chuté de façon drastique depuis 1970, plus particulièrement chez les filles et les garçons nord-américains, avec une diminution de 7,4 % moyenne par décennie<sup>(11)</sup>. Cette importante réduction serait due, notamment, à la diminution de la dépense énergétique quotidienne. Non seulement les adolescentes sont moins actives sur une base régulière, mais, lorsqu'elles bougent, elles le font de façon moins intense que les garçons<sup>(12)</sup>, alors que la pratique d'activités physiques vigoureuses est associée à une bonne aptitude cardiorespiratoire<sup>(13) (14)</sup>. Selon l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009, l'aptitude aérobie des adolescents est significativement plus élevée que celle des adolescentes<sup>(15)</sup>.

Toujours d'après cette enquête, comparativement aux mesures de la force musculaire et de la souplesse effectuées en 1981 chez les jeunes de 15 à 19 ans, le pourcentage d'adolescentes obtenant des évaluations sous-optimales des avantages pour la santé (catégorie « passable » ou amélioration nécessaire) a augmenté de façon importante<sup>(15)</sup>. Les filles demeurent tout de même plus souples et moins fortes que les garçons<sup>(15)</sup>.

Pour ce qui est de la composition corporelle, entre 1978-1979 et 2004, le pourcentage de Canadiennes de 2 à 17 ans obèses ou faisant de l'embonpoint est passé de 15 % à 26 %<sup>[16]</sup>. Pendant ce temps, au Québec, le pourcentage des jeunes filles présentant un surplus de poids est passé de 17,9 % à 24,4 %<sup>[16]</sup>. Par ailleurs, les filles accusent un taux d'obésité infantile plus élevé, alors que les garçons sont plus obèses à l'adolescence. Entre 1981 et 2007-2009, on a aussi noté une augmentation significative du pourcentage d'adolescentes dans la catégorie « risque accru ou élevé pour la santé » par rapport à leur tour de taille<sup>[15]</sup>.

La tendance à la hausse de la prévalence combinée de l'embonpoint et de l'obésité chez les jeunes filles et garçons est inquiétante (une augmentation de 55 % en 25 ans au Québec)<sup>[17]</sup>, notamment parce qu'ils sont souvent moins habiles (donc moins actifs) et que le surplus de poids accumulé pendant l'enfance persiste souvent à l'âge adulte<sup>[3]</sup>.

Toutefois, certains facteurs associés au surplus de poids chez les jeunes sont modifiables. Un accroissement de l'activité physique combiné à une saine alimentation ainsi que la réduction du temps consacré à des activités sédentaires<sup>[18]</sup> pourraient contribuer au renversement de cette tendance à la hausse. La littérature sur le sujet est assez claire sur ce point : il vaut mieux prévenir l'excès de poids que le guérir.

**Pour des recommandations relatives à l'amélioration des déterminants de la condition physique s'appliquant autant aux filles qu'aux garçons, voir l'avis du comité scientifique de Kino-Québec *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir* (p. 34 et 44).**

## Effets bénéfiques particuliers de l'activité physique et du sport chez les filles

En plus des effets bénéfiques qu'elles partagent avec les garçons (amélioration de la santé cardiovasculaire, du profil lipidique, de la force et de l'endurance musculaires, de la flexibilité, de la coordination, de l'agilité, de l'attention, de la concentration, du sentiment d'efficacité personnel, etc.), les effets salutaires particuliers de la pratique d'activités physiques et sportives chez les filles sont les suivants.

### LES EFFETS BÉNÉFIQUES SUR LA SANTÉ PHYSIQUE

Comme elles sont davantage sujettes à souffrir d'ostéoporose plus tard dans leur vie, la masse osseuse que les filles acquièrent avant et pendant l'adolescence joue un rôle protecteur important et à long terme<sup>[19]</sup>. Les sports comportant des sauts avec impact relativement élevé ou les activités physiques avec mise en charge favorisent le **gain de masse osseuse** : la gymnastique, le volleyball, le soccer, le basketball, la course, la corde à danser, la musculation avec poids libres, etc.

Les effets salutaires de l'activité physique pratiquée à l'adolescence s'étendraient même jusqu'à la **diminution de la prévalence du cancer du sein**<sup>[20][21][22]</sup>. D'après une méta-analyse de 23 études, le risque de cancer du sein est d'environ 20 % moins élevé chez les filles de 12 à 24 ans physiquement actives, et chaque heure d'exercice physique par semaine est globalement associée à une diminution de 3 % de ce risque<sup>[23]</sup>.



Selon une étude menée auprès de 1459 femmes venant de recevoir un diagnostic de cancer du sein et d'un groupe témoin de 1556 femmes, l'effet de la pratique d'activités physiques à l'adolescence persiste même si elle est abandonnée à l'âge adulte. Dans l'ensemble, les femmes ayant été actives toute leur vie sont celles le moins à risque<sup>[21]</sup>.

Il est aussi démontré que la pratique régulière d'activités physiques **contribuerait à la diminution de l'inconfort des menstruations** ainsi qu'à **la régularisation du cycle menstruel**<sup>[24]</sup>.

## LES AUTRES EFFETS BÉNÉFIQUES

La pratique de sports peut également contribuer à **ébranler des stéréotypes sexuels traditionnels concernant les aptitudes scolaires**, puisqu'elle est associée à de meilleurs résultats en sciences et en mathématiques chez les filles<sup>[25]</sup>, des matières qui naguère étaient plus fortement associées à la réussite scolaire des garçons.

Des études américaines, canadiennes et australiennes citées dans un rapport de l'Organisation mondiale de la santé<sup>[26]</sup> démontrent comment la pratique d'activités physiques et sportives peut être favorable à l'adoption de comportements sains chez les adolescentes et les adolescents. Selon ce rapport, la pratique sportive chez les adolescentes **influerait sur leur sexualité**. Elles auraient tendance :

- ★ à devenir sexuellement actives plus tard dans la vie;
- ★ à avoir moins de partenaires;
- ★ une fois sexuellement actives, à faire davantage usage de la contraception que les filles non sportives.

Ces constatations sont peut-être attribuables au fait que la pratique sportive :

- ★ augmente l'estime de soi, au même titre que le statut d'athlète (ou de sportive) peut véhiculer une forte image publique et, ainsi, une volonté d'agir comme modèle;
- ★ renforce le lien d'appartenance à la communauté (ou à l'école);
- ★ favorise l'adoption d'autres saines habitudes de vie<sup>[3] [18] [25]</sup>.

## Activités physiques et sportives les plus populaires chez les adolescentes

Chez les 12 à 17 ans (tableau 1), on peut observer la place importante qu'occupe la marche comme activité pour les adolescentes comparativement aux adolescents. Selon le même recensement effectué en 1994, avec la marche, ce sont les exercices à la maison et le jogging qui ont connu la plus grande augmentation chez les deux sexes. Finalement, la danse moderne et sociale a, elle aussi, connu une augmentation chez les adolescentes, alors que les activités telles que le patinage à roues alignées et le soccer ont gagné en popularité chez les deux sexes<sup>[27]</sup>.

**TABEAU 1. Pratique de diverses activités physiques de loisirs une fois ou plus sur une période de trois mois, population de 12 à 17 ans, selon le sexe, au Québec**

| N° | Activité                        | Filles % <sup>a</sup> | N° | Activité                        | Garçons % <sup>a</sup> |
|----|---------------------------------|-----------------------|----|---------------------------------|------------------------|
| 1  | Marche pour l'exercice          | 67,6 <sup>b</sup>     | 1  | Bicyclette                      | 66,0                   |
| 2  | Jogging ou course               | 45,8 <sup>b</sup>     | 2  | Basketball                      | 52,8                   |
| 3  | Bicyclette                      | 45,4 <sup>b</sup>     | 3  | Jogging ou course               | 52,4                   |
| 4  | Basketball                      | 44,2 <sup>b</sup>     | 4  | Marche pour l'exercice          | 49,6                   |
| 5  | Natation                        | 42,2 <sup>b</sup>     | 5  | Soccer                          | 44,6                   |
| 6  | Exercices à la maison           | 41,0                  | 6  | Exercices à la maison           | 41,1                   |
| 7  | Soccer                          | 40,2                  | 7  | Poids et haltères               | 39,5                   |
| 8  | Danse moderne ou sociale        | 39,6 <sup>b</sup>     | 8  | Natation                        | 34,5                   |
| 9  | Volleyball                      | 37,4 <sup>b</sup>     | 9  | Volleyball                      | 30,5                   |
| 10 | Patin à roues alignées          | 31,0                  | 10 | Patin à roues alignées          | 29,0                   |
| 11 | Patin sur glace                 | 21,2                  | 11 | Hockey sur glace                | 27,3                   |
| 12 | Classe d'exercices ou d'aérobic | 14,6 <sup>b</sup>     | 12 | Ski alpin, planche à neige      | 22,6                   |
| 13 | Ski alpin, planche à neige      | 14,2 <sup>b</sup>     | 13 | Baseball, balle molle           | 22,6                   |
| 14 | Tennis                          | 13,9 <sup>b</sup>     | 14 | Tennis                          | 18,7                   |
| 15 | Poids et haltères               | 12,5 <sup>b</sup>     | 15 | Patin sur glace                 | 17,3                   |
| 16 | Baseball, balle molle           | 12,0 <sup>b</sup>     | 16 | Golf                            | 11,8                   |
| 17 | Hockey sur glace                | 6,3 <sup>b</sup>      | 17 | Danse moderne ou sociale        | 10,0                   |
| 18 | Golf                            | 2,8 <sup>b*</sup>     | 18 | Classe d'exercices ou d'aérobic | 6,6 <sup>*</sup>       |

a Pourcentage moyen pour l'ensemble de la période de collecte (12 mois).

b Différence significative, statistiquement, entre les filles et les garçons.

\* Coefficient de variation entre 16,6 % et 33,3 % (à interpréter avec prudence).

Source : Institut national de santé publique du Québec (2005)

## LES MODES DE TRANSPORT ACTIF

Même s'il a été avancé que les adolescentes marchaient davantage que les adolescents, lorsqu'on fait référence à la marche comme mode de transport actif (se rendre au travail ou à l'école ou encore faire des courses), on n'observe aucune différence entre les deux sexes. Par contre, le vélo, que ce soit pour les loisirs ou comme mode de transport, est plus prisé des adolescents que des adolescentes<sup>[28]</sup>.

## LES ACTIVITÉS ÉMERGENTES

De nouvelles disciplines, comme la claqué (*cheerleading*) et la danse aérobique latine (Zumba) ou la popularité croissante des activités de plein air sont à prendre en considération si l'on souhaite favoriser la pratique de l'activité physique chez les adolescentes.





# 3

## Déterminants de la pratique régulière d'activités physiques et sportives chez les adolescentes

Les déterminants d'un mode de vie physiquement actif font référence aux éléments favorables et défavorables à son adoption ou à son maintien. Ces déterminants caractérisent ainsi le cheminement par lequel une personne décide d'être physiquement active ou non. Leur identification préalable est une étape importante du développement d'une intervention, car elle permet de concevoir des mesures répondant davantage aux besoins d'une population ciblée, soit ici les adolescentes.

Bien que des différences puissent être observées entre les niveaux de pratique d'activités physiques et sportives des adolescentes et des adolescents, la prise de décision concernant l'adoption ou le maintien de cette pratique repose sur de nombreux facteurs<sup>[3]</sup> qui sont parfois similaires chez les deux groupes<sup>[29][30]</sup>. D'abord, ils pratiqueront des activités physiques et sportives s'ils en ont l'intention<sup>[31][32][33][34][35]</sup>. Chez une personne, l'intention correspond à la motivation; elle constitue un déterminant clé de la pratique d'activités physiques et sportives chez les jeunes. L'intention est influencée notamment par :

- ★ les connaissances, les croyances et les attitudes;
- ★ la norme sociale et personnelle;
- ★ le sentiment d'efficacité personnelle.

La décision de pratiquer des activités physiques et sportives repose également sur l'environnement. La motivation et la pratique peuvent être influencées par les environnements physique et socioculturel. Dans cette section sont présentés ces déterminants de même que les influences particulières que ceux-ci exercent sur des adolescentes.

## Prise de décision

### LES CONNAISSANCES, LES CROYANCES ET LES ATTITUDES

L'attitude correspond à la perception des avantages et des inconvénients que procure la pratique d'activités physiques et sportives aux yeux des adolescentes. Les croyances affectent la motivation des adolescentes.

- ★ Les adolescentes qui jugent leur pratique d'activités physiques **amusante et distrayante** seront plus susceptibles d'être physiquement actives durant leurs loisirs<sup>[36] [37] [38]</sup>.

Le plaisir éprouvé par les adolescentes proviendrait des occasions qu'offre la pratique d'activités physiques et sportives de passer du temps avec leurs amies, du sentiment d'appartenance à un groupe ou à une équipe sportive et de l'éventualité de rencontrer d'autres personnes et de développer ou de consolider leurs aptitudes et leur réseau social. Pour les filles, cette étape de socialisation est primordiale. Si elles se sentent d'abord acceptées par leurs pairs, elles seront ensuite portées à consentir des efforts et à participer davantage aux activités physiques et sportives qui leur sont offertes. Cette attitude est contraire à celle des garçons, qui vont d'emblée se mettre en action pour performer et ensuite saisir la chance de se faire accepter dans un groupe.

Les activités pratiquées dans les cours d'éducation physique et à la santé (EPS) au primaire sont souvent les mêmes que celles du secondaire. Le **manque de variété** dans le choix des activités à l'école diminue le caractère amusant de la pratique d'activités physiques, un élément qui semble être davantage important à l'adolescence<sup>[37]</sup>.

- ★ Les adolescentes qui considèrent les activités physiques comme un **moyen d'améliorer leur apparence physique ou de perdre du poids** sont plus susceptibles de les pratiquer<sup>[36] [37] [38]</sup>.

**Pour un rappel des principaux conseils à prodiguer aux personnes qui veulent perdre du poids, voir l'avis du comité scientifique de Kino-Québec *L'activité physique et le poids corporel* (p.41).**

- ★ Les adolescentes qui **participent à des activités physiques ou sportives de nature compétitive sont plus actives durant leurs loisirs** que celles qui n'en pratiquent pas<sup>[31] [36]</sup>.

Les adolescentes qui apprécient la compétition disent qu'elles sont motivées par le désir de se surpasser, que la compétition constitue une source de plaisir et qu'elle représente une occasion d'acquérir de nouvelles habiletés et de forger leur caractère<sup>[39]</sup>. Toutefois, certaines adolescentes préfèrent pratiquer des activités physiques de nature non compétitive. Elles considèrent la compétition comme une source de stress et, de façon générale, elles sont moins nombreuses (59 %) que les adolescents (79 %) à la percevoir comme une source de motivation. Par conséquent, il semble important de **favoriser l'accès volontaire à des activités physiques pratiquées dans des contextes compétitifs et participatifs**.



## LES NORMES SOCIALES

Les normes sociales sont issues de la perception qu'a une adolescente de la pression qu'exercent sur elle des personnes de son entourage (ex. : parents, pairs, enseignantes, enseignants) quant à l'importance d'être physiquement active ou non. Les adolescentes qui perçoivent dans leur entourage le souhait qu'elles pratiquent des activités physiques et sportives et une approbation de ce comportement auront davantage l'intention de le faire. L'effet sur l'intention sera d'autant plus positif si cette pression provient de personnes auprès desquelles elles souhaitent bien paraître.

La transition entre le primaire et le secondaire s'accompagne généralement de nouvelles rencontres, de nouvelles amitiés et des premières amours. L'imitation de comportements adoptés par les pairs permet aux adolescentes de se sentir acceptées par ces derniers. Par conséquent, les normes sociales peuvent influencer sur la pratique de l'activité physique<sup>(31) (40) (41)</sup>, **particulièrement au moment du passage de l'école primaire à l'école secondaire<sup>(36)</sup> et de l'initiation à la pratique d'une nouvelle activité physique ou sportive<sup>(37)</sup>.**

Les messages véhiculés par les médias peuvent aussi contribuer à la perception qu'on se fait des comportements socialement acceptables. Les filles reçoivent, avant l'âge de 17 ans, au-delà de 250 000 messages de différents médias leur disant quoi manger et à quel type de femme ressembler physiquement. Une majorité de ces messages ne les encouragent pas à être physiquement actives<sup>(42)</sup>. Le paysage télévisuel québécois semble préconiser un idéal de minceur extrême pour les femmes, alors que le surplus de poids semble être davantage toléré chez les hommes<sup>(43)</sup>. Cette tendance à la mode-minceur peut contribuer à développer, chez plusieurs adolescentes, une image négative de leur corps et une crainte de prendre du poids, d'où l'importance de la concertation des interventions visant à favoriser la modification de la norme sociale en faveur de l'activité physique.

## LE SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE ET LES BARRIÈRES ASSOCIÉES

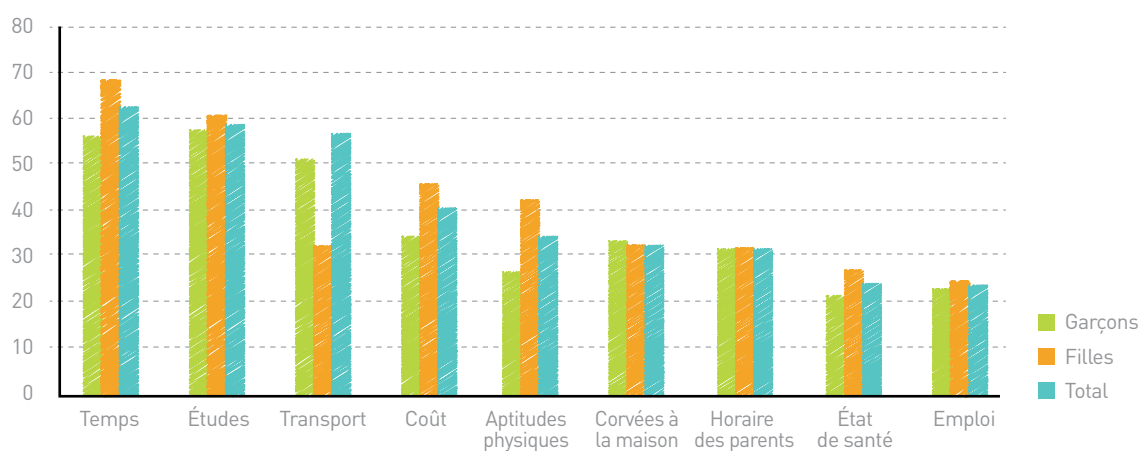
Le sentiment d'efficacité personnelle correspond à la confiance des adolescentes en leur capacité à surmonter des barrières (réelles ou perçues) dans leur pratique d'activités physiques et sportives. Ainsi, les filles seront davantage motivées à adopter et à maintenir cette pratique tout au long de l'adolescence si elles possèdent un fort sentiment d'efficacité personnelle<sup>(31) (36) (44) (34) (35)</sup>. D'ailleurs, des enquêtes en milieu scolaire révèlent l'existence de certaines barrières propres à la pratique d'activités physiques chez les adolescentes<sup>(37) (39)</sup>. Les principales barrières suivantes, rapportées par des adolescentes, risquent de freiner leur pratique d'activités physiques et sportives<sup>(38) (37) (45) (39)</sup>.

- ★ **Manquer d'habiletés physiques et motrices.** Non seulement cette barrière affecte directement le sentiment d'efficacité personnelle, mais elle représente également la deuxième en importance comme facteur diminuant le plaisir lié à l'activité physique chez les filles<sup>(46)</sup>. De plus, l'**expérience antérieure** favorise le développement du sentiment d'efficacité personnelle. Il est donc souhaitable de donner très tôt aux filles l'occasion de vivre des expériences de réussite dans la pratique d'activités physiques et sportives.

Pour des exemples d'habiletés motrices de base et de leur âge d'acquisition, voir l'avis du comité scientifique de Kino-Québec *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir* (p. 41 et 45).

- ★ **Pratiquer une activité qui nécessite certaines habiletés physiques difficiles à maîtriser.** Les adolescentes considèrent qu'elles sont davantage prêtes à participer à des activités physiques si elles se jugent adroites et compétentes. De plus, elles sont moins tentées de s'initier à de nouvelles activités physiques si elles se sentent maladroitement ou si elles craignent l'échec.
- ★ **Être forcée de prendre part à une compétition devant ses enseignantes, ses enseignants et ses pairs.** Les adolescentes trouvent stressante la pression liée à la performance.
- ★ **Être forcée de montrer ses habiletés physiques devant ses pairs.** Par exemple, les adolescentes craignent d'être pointées du doigt ou tournées en dérision durant les cours d'EPS si elles exécutent mal un exercice. Elles peuvent se sentir gênées en présence des garçons et craindre de s'exposer à leur jugement.
- ★ **Manquer de temps** pour les travaux scolaires, un travail à temps partiel ou d'autres activités, notamment des loisirs sédentaires : naviguer sur Internet (médias sociaux), regarder la télévision, etc. Selon une étude menée par Québec en Forme<sup>(47)</sup>, il semble que, quels que soient l'âge ou le sexe des jeunes Québécois, le temps apparaît comme le facteur qui nuit le plus à la pratique d'activités physiques (figure 4). Ainsi, 68,4 % des filles et 56,4 % des garçons estiment que le manque de temps est la principale raison qui les empêche de faire de l'activité physique.

FIGURE 4. Facteurs influençant la pratique d'activités physiques chez les jeunes Québécois



Source : Québec en Forme (2011).





En outre, des enquêtes en milieu scolaire révèlent l'existence de certaines barrières propres à la pratique d'activités physiques chez les adolescentes<sup>[37] [39]</sup>.

- ★ **Une personne en autorité (surtout un parent) qui leur indique de ne pas pratiquer d'activités physiques ou sportives.** Les parents limitent moins le nombre d'occasions de jouer à l'extérieur de leurs fils que de leurs filles. Ils semblent protéger davantage celles-ci des dangers inhérents à la pratique d'activités physiques et sportives à l'extérieur.
- ★ **L'insécurité perçue par les parents.** La notion de sécurité fait référence à la sécurité perçue (ex. : risques d'accidents, risques d'agressions) et observée (nombre de crimes recensés) dans l'environnement où l'activité physique est pratiquée.
- ★ **Des barrières non anticipées ou mal évaluées** (manque de temps pour les devoirs, pression pour de bons résultats scolaires). Elles peuvent surgir lors du passage de l'école primaire à l'école secondaire et affaiblir le sentiment d'efficacité personnelle.
- ★ **Les expériences négatives** associées à la tenue vestimentaire et à l'inconfort lié au partage des douches avec d'autres adolescentes.
- ★ **Le manque de temps pour se changer** après le cours d'éducation physique et à la santé. Les adolescentes n'apprécient pas le fait d'être en sueur dans le cours suivant la période d'activité physique.
- ★ **L'intimidation** de la part des garçons (ex. : regards trop insistants, commentaires sur la performance sportive).
- ★ **L'attitude discriminatoire** des enseignantes ou des enseignants d'éducation physique et à la santé ou des pairs (ex. : détermination des capitaines, qui choisissent ensuite les membres de leur équipe, les filles étant souvent sélectionnées en dernier; commentaires dénigrants tels que « Tu lances comme une fille »).

Il est à noter également que la **période de menstruation**, qui souvent s'accompagne de crampes abdominales et d'une baisse d'énergie générale, peut constituer une barrière importante chez certaines adolescentes<sup>[39]</sup>.

## LE SOUTIEN OU L'ENCADREMENT PARENTAL

Les parents sont une source primordiale de soutien pour les jeunes. Celui-ci peut prendre la forme d'**encouragements** verbaux, d'un **engagement direct** (ex. : directement dans l'activité des jeunes ou encore en tant que partenaire de jeu, entraîneure ou entraîneur) ou d'**actions facilitantes** (ex. : en offrant le transport vers un site de jeu ou de compétition, en payant les droits d'inscription ou d'accès à une activité physique ou en achetant l'équipement)<sup>[48]</sup>.

Une augmentation du soutien ou de l'encadrement parental peut contribuer à renforcer le sentiment d'efficacité personnelle des adolescentes (et des adolescents) et, par le fait même, à augmenter leur niveau de pratique d'activités physiques<sup>[49] [50]</sup>. Cependant, certaines croyances stéréotypées liées au sexe semblent subsister chez plusieurs parents. Certains investissent des sommes d'argent plus importantes dans les activités physiques et sportives des garçons et favorisent davantage leur développement moteur<sup>[51]</sup>. Une majorité de parents auraient donc encore tendance à croire que la pratique d'activités physiques et sportives est plus importante pour les garçons que pour les filles et que leurs fils possèdent plus d'aptitudes dans ce domaine.

## Environnements socioculturel et physique

### L'ENVIRONNEMENT SOCIAL : ATTITUDES ET COMPORTEMENT DES PAIRS

Le comportement des amies influence fortement la pratique d'activités physiques et sportives chez les adolescentes. Ainsi, une adolescente a davantage tendance à être physiquement active si une amie proche l'est aussi<sup>[52]</sup>. La participation des filles à des activités physiques **avec des amies** est associée à l'initiation et au maintien de la pratique d'activités physiques et sportives pendant l'adolescence<sup>[44] [39] [45] [40] [32] [29]</sup>. De plus, elle constitue une source de plaisir et de motivation<sup>[37] [46]</sup>.

### L'ENVIRONNEMENT PHYSIQUE : SÉCURITÉ DES AIRES EXTÉRIEURES ET DES CIRCUITS ROUTIERS

La **sécurité** des aires extérieures et des circuits routiers semble être associée à la pratique d'activités physiques de loisirs<sup>[53] [54]</sup> et au transport actif<sup>[54]</sup> des adolescentes. Par exemple, les heures de patinage libre, où la pratique du hockey n'est pas permise, permettent à un plus grand nombre de filles de patiner en sécurité. Les activités physiques structurées ou de groupe (présence de partenaires de jeu, d'arbitres, de spectateurs) peuvent également contribuer à améliorer la sécurité des lieux. Il ne faut pas oublier pour autant d'encourager le transport actif et de promouvoir les occasions de pratique libre.

### LES AUTRES ÉLÉMENTS

Certaines caractéristiques de la population peuvent influencer la pratique d'activités physiques et sportives chez les adolescentes (voir les pages 46 et 47 de l'avis du comité scientifique de Kino-Québec *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*). Certaines cultures ou religions n'autorisent pas la pratique d'activités physiques chez les filles, puisque cela irait à l'encontre des stéréotypes traditionnels<sup>[55]</sup> et que les filles seraient ainsi marginalisées<sup>[55]</sup>. D'autres interdisent aux filles de pratiquer des activités physiques et sportives en présence de garçons. Par conséquent, le choix des stratégies d'intervention devrait s'effectuer à la lumière des caractéristiques particulières de la population ciblée – âge, milieu social, origine ethnique – dans le cas où l'on désire favoriser la pratique d'activités physiques et sportives chez les adolescentes.





# 4

## **Pistes d'action pour la création d'un environnement favorable à la pratique régulière d'activités physiques et sportives chez les adolescentes**

En plus de prendre en considération les caractéristiques des adolescentes, le comportement souhaité (pratique régulière d'activités physiques et sportives) et ses déterminants, les interventions ayant un potentiel d'efficacité élevé possèdent certaines particularités. Dans un premier temps, elles sont généralement composées de plusieurs stratégies qui ciblent à la fois des facteurs individuels et environnementaux appropriés. Dans un deuxième temps, elles sont souvent réalisées en partenariat par différents acteurs, y compris les adolescentes elles-mêmes. Dans un troisième temps, elles favorisent l'engagement de tous ces acteurs à chacune des étapes de réalisation d'un projet d'intervention. Enfin, ces interventions sont durables et traversent le temps. Elles ne sont pas formées uniquement d'événements ponctuels et indépendants. Outre les différentes pistes d'action suggérées dans ce chapitre, les annexes 3 et 4 proposent des documents et des sites pour favoriser la pratique régulière d'activités physiques et sportives chez les adolescentes.



## Pistes d'action pour tous

Les pages suivantes présentent, sous forme de tableau, des pistes d'action qui peuvent être entreprises et soutenues par plusieurs acteurs. Comme il a été dit précédemment, accroître l'engagement actif des adolescentes exige diverses stratégies qui forment une intervention globale. Il n'existe pas de solution « miracle ». Les dernières actions proposées, étant plus particulières à chaque acteur, peuvent contribuer à la pratique d'activités physiques et sportives.

Par ailleurs, le passé étant garant de l'avenir, il est essentiel que les filles (tout comme les garçons) acquièrent le plus tôt possible les habiletés motrices de base : courir, lancer et attraper, ramper, grimper, jongler, danser, frapper un ballon, etc. En développant ces habiletés à un jeune âge (dès la petite enfance), elles se sentiront plus compétentes et auront une plus grande confiance et un meilleur sentiment d'efficacité personnelle. En intervenant en amont à l'adolescence, on augmente leur intérêt pour la pratique d'activités physiques ou sportives, ce qui les guidera vers l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif. C'est ainsi que des milieux comme les services de garde ou les écoles primaires ont un rôle important à jouer, même si la clientèle visée est d'abord celle des adolescentes.



| ACTEURS   |         |                             |   |                             |
|---|---------|-----------------------------|---|-----------------------------|
| PISTES D'ACTION POUR FAVORISER LA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES CHEZ LES ADOLESCENTES   | Parents | Enseignantes et enseignants | Intervenantes et intervenants en loisir | Entraîneures et entraîneurs |
| Engager les adolescentes dans la réalisation de projets en leur demandant quels sont les avantages et inconvénients associés à la pratique d'activités physiques et sportives, et tenir compte de leurs réponses (besoins et champs d'intérêt) dans la planification des activités. | X       | X                           | X                                       | X                           |
| Identifier les barrières qui peuvent être éliminées <sup>d</sup> .  | X       | X                           | X                                       | X                           |
| Créer des occasions où les adolescentes agissent à titre de guides ou jouent un rôle de premier plan dans les programmes offerts aux filles.  |         | X                           | X                                       | X                           |
| Amener les adolescentes à se responsabiliser (acquérir des habiletés de leader, organiser des activités, etc.) dans leur pratique régulière d'activités physiques et sportives (ex. : programme Mentore active, décrit au chapitre 5).  | X       | X                           | X                                       |                             |
| Leur offrir des occasions de participer à des activités physiques et sportives «entre adolescentes» <sup>e</sup> .  | X       | X                           | X                                       | X                           |
| Proposer des modèles féminins significatifs pour promouvoir la pratique d'activités physiques et les différents programmes qui leur sont offerts.   | X       | X                           | X                                       | X                           |
| Favoriser des programmes visant à perfectionner des aptitudes et des compétences de façon progressive afin d'amener les participantes à accumuler des réussites et à acquérir des habiletés physiques.  |         | X                           |   | X                           |
| <b>Favoriser l'accès volontaire à des activités physiques dans un contexte compétitif et non compétitif :</b>   |         |                             |   |                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• modifier les programmes offerts aux adolescentes en favorisant le volet participatif, mais sans exclure le volet compétitif;</li> </ul>  |         | X                           | X                                       | X                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• créer des conditions se rapprochant de la compétition sous forme d'exercices, de jeux d'opposition-confrontation et de matchs laboratoires (apprendre aux adolescentes à apprécier la compétition)<sup>f</sup>.</li> </ul>                 | X       | X                           | X                                       | X                           |
| Aménager le vestiaire des filles pour le rendre plus convivial et agréable (ex. : installer des séchoirs à cheveux, rafraîchir la peinture, placarder les murs de photos ou d'images d'adolescentes actives).   |         | X                           | X                                       | X                           |

d À cause de contraintes financières ou organisationnelles, il peut être difficile, voire impossible, d'éliminer une barrière. Par contre, lorsque le rapport coûts-bénéfices est élevé, l'élimination de cette barrière peut devenir envisageable (voir le chapitre 3, *Déterminants de la pratique régulière d'activités physiques et sportives chez les adolescentes*, pour connaître les différentes barrières).

e Bien des filles ne se sentent pas à l'aise de participer à des sports ou à des activités physiques en présence de garçons ou ne sont pas autorisées à le faire.

f Tiré du site Internet [Au Canada, le sport c'est pour la vie](#) dans les Stades connexes du DLTP/A.

| MILIEU  |          |          |                            |         |
|---|----------|----------|----------------------------|---------|
| PISTES D'ACTION POUR FAVORISER LA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES CHEZ LES ADOLESCENTES <i>(Suite)</i>  | Familial | Scolaire | Municipal et communautaire | Sportif |
| Offrir un autre moyen de transport que la voiture pour raccompagner les jeunes à la maison en toute sécurité, par exemple le vélo ou la marche.   | X        | X        | X                          |         |
| Favoriser les modes de transport actif sécuritaire et miser sur la collaboration des parents et d'autres partenaires (ex. : municipalité, organisme sportif sans but lucratif).   |          | X        | X                          |         |
| Offrir des activités physiques qui incluent un aspect artistique (ex. : dans un cours d'EPS, améliorer certaines habiletés motrices sous le thème des arts du cirque, de la danse, soit des activités qui mettent l'accent davantage sur le spectacle que sur la compétition).  |          | X        | X                          | X       |
| Établir des programmes qui allient activités sportives et activités culturelles (ex. : à un camp de jour, offrir des forfaits regroupant du volleyball et un cours de peinture).  |          | X        | X                          |         |
| <b>Baser l'offre de services sur :</b><br>1. des activités physiques et sportives qui correspondent aux champs d'intérêt des adolescentes, telles que la marche, le jogging ou la danse;<br>2. des activités physiques et sportives émergentes, sous forme d'ateliers découvertes, telles que la claque ( <i>cheerleading</i> ), le plein air ou la danse aérobique latine (Zumba). |          | X        | X                          | X       |
| Offrir de la formation à celles qui agissent comme bénévoles (ex. : formation « Leadership au féminin », décrite dans le chapitre 5).   |          | X        | X                          | X       |
| Abolir les activités ou les propos qui insistent exagérément sur le contrôle du poids, l'amélioration de l'image corporelle et tout ce qui renforce le culte de la minceur, du corps parfait <sup>g</sup> .   | X        | X        | X                          | X       |
| Éviter les remarques discriminatoires (ex. : lancer comme une fille, faire un « push-up » de fille).  | X        | X        | X                          | X       |
| Encourager les participantes par un sourire, un hochement de tête, un regard approuvateur, des mots. Tous ces gestes d'attention peuvent être une source de motivation pour elles.  | X        | X        | X                          | X       |
| Faciliter les échanges et les discussions entre collègues et l'orientation d'organismes sur la participation des adolescentes aux activités physiques et sportives.   |          | X        | X                          | X       |
| Favoriser les activités d'équipe permettant de renforcer l'aspect social.   | X        | X        | X                          | X       |

<sup>g</sup> La motivation ne devrait pas reposer uniquement sur l'amélioration de l'apparence physique et la perte de poids. Si tel est le cas, il peut être approprié de préconiser une approche éducative en rappelant aux adolescentes les limites des effets de l'activité physique sur la perte de poids.



| MILIEU   |          |          |                            |         |
|--|----------|----------|----------------------------|---------|
| PISTES D'ACTION GÉNÉRALES POUR FAVORISER LA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES CHEZ LES ADOLESCENTES ET LES ADOLESCENTS   | Familial | Scolaire | Municipal et communautaire | Sportif |
| Démontrer une attitude positive à l'égard de l'activité physique au moyen d'encouragements et mettre l'accent sur le plaisir.  | X        | X        | X                          | X       |
| Établir des partenariats touchant les installations communautaires et scolaires (concertation avec les municipalités, les centres communautaires, les organisations sportives, etc.) <sup>h</sup> .              |          | X        | X                          | X       |
| Promouvoir, de façon globale et intégrée, l'offre de services et les diverses occasions de pratiquer des activités physiques et sportives dans la municipalité, à l'école, avec des associations sportives, etc. |          | X        | X                          | X       |
| Favoriser la sécurité des lieux et aires de pratique d'activités physiques et sportives <sup>i</sup> .   | X        | X        | X                          | X       |
| Varié les activités physiques ou sportives.  | X        | X        | X                          | X       |
| Offrir diverses activités physiques et sportives gratuites ou peu coûteuses <sup>j</sup> .   |          | X        | X                          | X       |

h Mettre en place les facteurs favorisant la collaboration des fédérations et organisations sportives, afin de promouvoir et de faciliter la mise en œuvre de nouvelles activités ou disciplines particulières tout en assurant un encadrement de qualité.

i Le cadre sécuritaire à l'intérieur duquel les activités se déroulent peut également rassurer les parents. Pour des idées et des exemples en cette matière, nous vous invitons à consulter le document de Kino-Québec *Aménageons nos milieux de vie pour nous donner le goût de bouger pour une meilleure qualité de vie* (2003).

j L'imposition de frais aux usagers pour les programmes récréatifs est un des principaux problèmes liés à la participation des personnes défavorisées, car ces dernières n'ont pas les moyens de payer le montant demandé, si bien qu'elles ne participent pas aux activités autant que les autres ou qu'elles n'y participent pas du tout.

## Pistes d'action spécifiques

Cette section présente des pistes d'action pour les personnes qui agissent directement auprès des adolescentes : parents, enseignantes et enseignants, intervenantes et intervenants en loisir, entraîneuses et entraîneurs. Toutes les propositions peuvent facilement être intégrées dans la pratique quotidienne.

### LES PARENTS

À lui seul, le soutien parental est important, à la fois directement, en influant positivement sur les niveaux d'activités physiques et sportives, et indirectement, en augmentant le sentiment d'efficacité personnelle. Ce soutien peut prendre la forme d'**encouragements** verbaux, d'un **engagement direct** du parent (ex. : directement dans l'activité des jeunes ou encore en tant que partenaire de jeu, entraîneuse ou entraîneur) et d'**actions facilitantes** (ex. : en offrant le transport vers un site de jeu ou de compétition, en payant les droits d'inscription ou d'accès à une activité physique ou en achetant l'équipement)<sup>[31][18]</sup>. Les pistes d'action suivantes, qui tiennent compte de divers facteurs (revenu, type de logement, quartier, nombre d'enfants, horaires de travail, etc.), sont des exemples de ce que les parents peuvent faire pour aider leur fille à adopter et à maintenir un mode de vie physiquement actif.

#### Pistes d'action pour les parents

- ★ Suggérer à leur fille des activités qui tiennent compte de ses champs d'intérêt et de ses habiletés, et où elle pourra avoir du plaisir, connaître le succès et se surpasser.
- ★ Assister à ses compétitions, à ses spectacles ou à ses prestations et l'accompagner à ses séances d'entraînement, que ce soit à titre de spectateur ou de bénévole.
- ★ Encourager ses amies à être actives, ce qui la convaincra peut-être que l'activité physique, « c'est cool ».
- ★ Organiser un voyage ou une sortie, avec elle et ses amies, lors d'un événement sportif, d'un spectacle ou d'une prestation féminine.
- ★ Regarder différents sports avec elle et lui expliquer (ou apprendre avec elle) les règlements ([www.sportfitcanada.com/sports](http://www.sportfitcanada.com/sports)).
- ★ L'aider à intégrer la pratique d'activités physiques et sportives dans son horaire et encourager les activités spontanées, de même que les modes de transport actif.
- ★ Respecter ses champs d'intérêt en lui offrant la possibilité de choisir entre la participation et la compétition.
- ★ Montrer l'exemple en pratiquant régulièrement des activités physiques et sportives.
- ★ Se renseigner sur l'existence d'organismes et de programmes destinés aux filles et aux femmes : YWCA, centre de loisirs, atelier ou stage donnés par des équipes sportives féminines, etc. (annexe 5).
- ★ Suggérer qu'elle conserve des souvenirs de ses expériences sportives (photos, découpages de magazines, etc.).
- ★ Aménager un espace à la maison, à l'extérieur (panier de basketball) ou à l'intérieur (équipement pour des activités aérobiques ou du renforcement musculaire). Lui procurer de l'équipement adéquat. Faire agrandir une photo d'elle s'adonnant à une activité physique ou à un sport et l'afficher à la maison.
- ★ Glisser des mots d'encouragement ou d'inspiration dans ses poches de vêtements ou lui envoyer des textos.
- ★ Être ouvert à la possibilité qu'elle change d'activité physique ou sportive et l'encourager dans la poursuite de cette nouvelle activité.





## LES ENSEIGNANTES ET LES ENSEIGNANTS D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ (EPS)

La qualité de l'environnement à l'école ainsi que les cours d'EPS ont un rôle prédominant dans la promotion et l'adoption d'un mode de vie physiquement actif, car c'est souvent en milieu scolaire que les jeunes ont la possibilité de découvrir et de vivre des expériences positives au regard des activités physiques et sportives. De plus, les cours d'EPS représentent pour plusieurs la seule occasion de pratiquer une activité physique, de perfectionner leurs habiletés motrices et de s'initier à de nouvelles activités. Les enseignantes et les enseignants sont souvent considérés comme des modèles et, donc, comme des acteurs essentiels pour promouvoir et faciliter une participation accrue des adolescentes à des activités physiques et sportives.

Il est à noter que les pistes d'action destinées au milieu scolaire de même que celles qui suivent peuvent contribuer à l'une des orientations de la politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*<sup>[55]</sup> : prévoir des activités répondant de façon particulière aux champs d'intérêt des adolescentes.

### Pistes d'action pour les enseignantes et les enseignants

- ★ Offrir des occasions aux adolescentes de planifier et de prendre des décisions. L'intégration de certaines de leurs idées dans les activités ou les cours réguliers stimulera leur intérêt pour le sport et l'activité physique.
- ★ Favoriser l'accès **volontaire** à des activités physiques pratiquées dans des contextes participatifs et compétitifs.
- ★ Ne pas négliger la dimension sociale pour permettre aux adolescentes de faire connaissance et d'échanger entre elles. Le sentiment d'acceptation par les pairs facilitera leur engagement dans les activités proposées.
- ★ Valoriser l'effort et encourager la persévérance permettant de constater les résultats.
- ★ Ajouter à l'horaire, selon la disponibilité des installations ou du personnel d'encadrement, des cours d'éducation physique et à la santé réservés aux adolescentes (ex. : séparer les garçons des filles pour les activités aquatiques et de combat).
- ★ S'assurer que l'équipement sportif de l'école soit accessible aux filles.
- ★ Souligner les réussites ou offrir des activités mettant en valeur les habiletés motrices des adolescentes afin d'améliorer leur sentiment d'efficacité personnelle et leur estime de soi (activités alliant la créativité et le spectacle, activités demandant de la souplesse, etc.)
- ★ S'assurer que les adolescentes se sentent encadrées et en sécurité.
- ★ Accorder autant d'attention aux filles qu'aux garçons.
- ★ Assurer, dans les affiches, les photos, les systèmes de récompenses et les rassemblements sportifs, la présence de modèles féminins.
- ★ Intervenir en cas de propos discriminatoires entre ou envers des filles.
- ★ Prendre le temps de connaître les raisons qui poussent les jeunes adolescentes à ne pas participer à certaines activités et explorer avec elles des pistes de solution. Par exemple, le premier cours de natation de la session pourrait être centré sur les mythes associés aux menstruations et à la baignade ou le maquillage à utiliser dans l'eau.
- ★ Permettre aux adolescentes de porter l'habillement (sécuritaire) de leur choix. Cela peut augmenter leur niveau de confort et leur participation.
- ★ Permettre une certaine souplesse en leur laissant plus de temps pour se changer de vêtements.
- ★ Encourager la certification et les occasions de formation (voir le programme Mentore active et la formation « Leadership au féminin » au chapitre 5).
- ★ Aider les jeunes filles à voir comment elles peuvent intégrer l'activité physique de façon quotidienne, par exemple en leur enseignant comment gérer leur temps.

## LES INTERVENANTES ET LES INTERVENANTS EN LOISIR

Les programmes offerts aux jeunes dans les milieux municipal ou communautaire peuvent rejoindre davantage les garçons que les filles. En effet, rares sont les milieux qui élaborent une programmation propre aux adolescentes. Cependant, certaines municipalités ont mis en place des clubs de plein air, de gymnastique, de claque (*cheerleading*), de danse ou de nage synchronisée non compétitifs, permettant ainsi aux adolescentes de pratiquer des activités pour le plaisir.

Les techniciennes et les techniciens, les responsables, les animatrices et les animateurs peuvent, au même titre que les enseignantes et les enseignants, être des modèles pour les adolescentes et influencer sur leur pratique d'activités physiques et sportives. À cet effet, la plupart des pistes d'action proposées pour les enseignantes et les enseignants peuvent être utilisées. Il suffit de les adapter au contexte de loisirs dans lequel les intervenantes et les intervenants travaillent.

### Pistes d'action pour les intervenantes et les intervenants en loisir

- ★ Impliquer les adolescentes dans le choix des activités physiques offertes.
- ★ Offrir une diversité d'activités qui tient compte des activités émergentes ou populaires chez les adolescentes (ex. : danse aérobique latine [Zumba], plein air ou claque [*cheerleading*]).
- ★ S'assurer que les adolescentes sont renseignées au sujet des services offerts et des occasions de pratique d'activités physiques et sportives afin d'augmenter leurs choix pour une vie active.

## LES ENTRAÎNEURES ET LES ENTRAÎNEURS

Les entraîneures et les entraîneurs sont des acteurs clés dans l'entourage des jeunes filles qui pratiquent un sport organisé. Leur influence peut s'avérer positive et amener les adolescentes à persévérer. Mais il arrive aussi que des adolescentes quittent la scène sportive parce qu'elles vivent des expériences négatives. Les entraîneures et les entraîneurs doivent bien comprendre les particularités liées à l'entraînement des adolescentes, ce qui malheureusement n'est pas toujours le cas. En effet, ils reproduisent souvent les comportements de celles et ceux qui les ont eux-mêmes entraînés. Ils adoptent alors un style qui correspond davantage aux besoins des garçons. Les solutions qui suivent peuvent encourager les adolescentes à continuer à être actives.

### Pistes d'action pour les entraîneures et les entraîneurs

- ★ Encourager la participation des filles par l'intermédiaire des amies et du réseau social (ex. : permettre les échanges au début des entraînements).
- ★ Proposer des défis qui leur permettent d'expérimenter positivement leurs habiletés.
- ★ Être sensible à la peur qu'ont certaines adolescentes d'être étiquetées « masculines » parce qu'elles pratiquent un sport.
- ★ Encourager le sport féminin.
- ★ Favoriser un dynamisme et une cohésion d'équipe.
- ★ Partager équitablement le temps entre les athlètes pour éviter le favoritisme (ou la perception de favoritisme).
- ★ Être à l'écoute. Ne pas tenir pour acquis que, parce qu'une fille ne dit rien, tout va bien. Les athlètes féminines sont portées à intérioriser des problèmes émotionnels, tandis que les athlètes masculins les expriment à voix haute.
- ★ Permettre aux adolescentes de développer progressivement leurs habiletés. Si elles ne voient pas de progrès chez elles, elles voudront arrêter.



- ★ Leur donner de la rétroaction, car les adolescentes aiment savoir exactement ce qu'elles doivent améliorer.
- ★ Prévoir des activités de groupe en dehors du sport pour permettre aux adolescentes de mieux se connaître et de développer des liens solides.
- ★ Porter une attention particulière aux nouvelles venues. L'accueil est déterminant dans la poursuite de l'activité.
- ★ Encourager la participation des adolescentes à tous les niveaux du sport et de l'activité physique, notamment à titre d'entraîneuses, d'organisatrices de tournoi ou d'officielles.

## LES PROFESSIONNELLES ET LES PROFESSIONNELS DU RÉSEAU DE LA SANTÉ

Les actrices et les acteurs du milieu de la santé ont aussi un rôle à jouer. Les programmes de promotion et de prévention, ainsi que les diverses campagnes de marketing social élaborées pour soutenir les responsables des milieux scolaire, municipal ou communautaire, peuvent rejoindre davantage les garçons que les filles. Rares sont les programmes, projets et activités conçus spécifiquement pour les adolescentes. Les pistes d'action suivantes peuvent être intégrées dans le cadre d'interventions en santé publique.

### Pistes d'action pour les professionnelles et les professionnels du réseau de la santé

- ★ Prévoir des activités spécialisées pour les adolescentes dans les programmes, les projets et les interventions dédiés aux jeunes.
- ★ Prévoir des messages particuliers pour les adolescentes dans les campagnes médiatiques actuellement menées par le réseau de la santé (voir, dans l'avis du comité scientifique de Kino-Québec *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*, « Portrait de six types d'adolescentes : leur intérêt pour les activités physiques et sportives, les messages à concevoir à leur intention », p. 102-103).
- ★ Sensibiliser et former les personnes de différents milieux œuvrant auprès des adolescentes.

**Il est important de se rappeler que, lorsqu'on parle des avantages que procure une vie active, il vaut mieux miser sur le plaisir, le bien-être général, le gain d'énergie, l'aspect social et l'estime de soi. Si les adolescentes en font l'expérience, elles apprécieront l'activité physique et auront plus tendance à continuer <sup>(46)</sup>.**



## 5

## Exemples de bons coups

### Écoles

Voici l'exemple d'une école secondaire ayant mis de l'avant des actions favorisant la participation des adolescentes, ainsi que quelques initiatives d'écoles primaires pouvant être adaptées à la clientèle adolescente.

#### LES ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

À l'école Arthur-Pigeon<sup>k</sup>, les élèves ont été consultés à propos des activités parascolaires qui pourraient les intéresser. Avant ce sondage, environ 40 jeunes s'inscrivaient à ces activités. Après le sondage, 400 jeunes, sur une possibilité de 720, se sont inscrits aux nouvelles activités : hip hop, claque (*cheerleading*) et autres activités qui les intéressent. Puisqu'on annonçait un taux de participation de 62 % chez les adolescentes, on peut conclure que, lorsqu'elles sont consultées, elles participent.

#### LES RÉCRÉATIONS DANSANTES<sup>[57]</sup>

À l'école Sainte-Louise-de-Marillac<sup>l</sup>, afin que les adolescentes soient plus actives lors des récréations, les enseignants ont proposé qu'elles fassent de la danse. Environ 35 filles vont donc au gymnase aux récréations des mercredi, jeudi et vendredi pour répéter des chorégraphies au rythme de leurs musiques préférées. Ces chorégraphies sont présentées à l'ensemble des élèves et des professeurs à l'occasion d'événements spéciaux (Noël, Saint-Valentin, fin d'année, etc.). Si les adolescentes sont encadrées par un éducateur physique pendant les répétitions, elles créent et animent elles-mêmes leurs chorégraphies, laissant ainsi s'exprimer leur côté artistique.

Site Internet : [www.csdm.qc.ca/Sldm/](http://www.csdm.qc.ca/Sldm/)

#### LE COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

À l'école Les Hauts-Clochers<sup>m</sup>, afin de stimuler l'intérêt des adolescentes au cours d'éducation physique et à la santé, un enseignant a utilisé les arts du cirque dans ses notions d'apprentissage. L'objectif était de tourner une vidéo qui allait être présentée aux parents au gala méritas de fin d'année. Les jeunes ont ainsi développé leurs habiletés motrices dans la perspective de préparer un spectacle et non de gagner une compétition.

k Commission scolaire de la Vallée-des-Tisserands, Huntingdon.

l Commission scolaire de Montréal, Montréal.

m Commission scolaire des Découvreurs, L'Ancienne-Lorette.





## LA CLAQUE (*CHEERLEADING*) ET LA CORDE ACROBATIQUE POUR FAIRE BOUGER LES ADOLESCENTES

L'école Paul-Chagnon<sup>n</sup>, ayant remarqué la faible représentativité des adolescentes aux activités sportives traditionnelles, a décidé de susciter l'intérêt de ces dernières avec la claque (*cheerleading*). Dès son lancement, la nouvelle discipline, menée par une enseignante formée spécialement pour cette activité, a provoqué un engouement certain auprès de la clientèle visée. Dans un autre style de discipline, une enseignante d'éducation physique et à la santé a rendu des dizaines d'adolescentes accros de la corde acrobatique. En sautant sur de petits tremplins, elles exécutent plusieurs séquences leur permettant d'atteindre divers niveaux d'habileté. Cette façon de faire donne aux jeunes filles un sentiment d'appartenance à l'école en plus d'une sensation réelle de dépassement de soi. Toute l'équipe-école a conclu que, pour favoriser la pratique d'activités physiques chez les adolescentes, on devait leur proposer des activités qui leur ressemblent.

## Fédérations sportives

Voici quelques exemples de fédérations sportives du Québec ayant mis en œuvre des actions dans le cadre du Programme de soutien à l'avancement de la place des femmes dans le sport du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (décrit à la page 34).

### LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES SPORTS CYCLISTES

La Fédération a mis sur pied le programme Des modèles au féminin. Destiné principalement à la formation et à l'implication d'un plus grand nombre de femmes en tant qu'entraîneuses, ce programme s'est avéré fort concluant : 52 femmes y ont participé en 3 ans, dont 10 nouvelles membres de la Fédération. Cette dernière considère que ce programme demeure le meilleur outil de développement du cyclisme féminin à court et à moyen terme, moyennant certains ajustements sur le plan des activités à offrir.

Information : [www.fqsc.net](http://www.fqsc.net)

### LA SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

La Société de sauvetage a lancé le projet Perfectionnement, rayonnement et formation d'officiels et de juges féminins. Le sauvetage sportif jouit d'une grande popularité auprès des femmes. Le problème se situe davantage du côté des entraîneurs et des officiels. Par ce projet, la Société vise notamment à améliorer la qualité des services offerts aux jeunes filles qui désirent faire du sauvetage sportif, à créer des modèles et à les faire connaître lors de compétitions nationales et internationales.

Information : [www.sauvetage.qc.ca](http://www.sauvetage.qc.ca)

---

<sup>n</sup> Commission scolaire Marie-Victorin, Longueuil.

## LA FÉDÉRATION PLONGEON QUÉBEC

Faute de soutien adéquat et constatant le nombre peu élevé d'entraîneuses (ce nombre est passé de 23 à 9 pour le niveau compétition-introduction) et le fait que les entraîneuses se retrouvaient majoritairement dans le domaine récréatif, Plongeon Québec a bâti un projet de formation, d'évaluation et de certification afin de mieux outiller les entraîneuses désireuses de poursuivre leur formation. Ainsi, en collaboration avec Égale Action, la fédération a mis sur pied un programme de mentorat qui consiste à jumeler une candidate entraîneuse avec un autre entraîneur (de niveau 3 ou plus). L'entraîneuse a accès à une personne-ressource pour poser des questions, avoir un avis externe, bref pour cheminer. Les candidates doivent remplir une fiche d'objectif en début d'année, avec leur mentor, et le rencontrer au moins deux fois par saison. Le programme, s'étendant sur trois ans, prévoit que le mentor voie sa candidate agir en contexte d'entraînement et en contexte de compétition.

**Information :** [icloutier@plongeon.qc.ca](mailto:icloutier@plongeon.qc.ca)

## LA FÉDÉRATION RINGUETTE-QUÉBEC<sup>o</sup>

Ringuette Québec a mis sur pied un programme de certification des filles âgées de 16 à 22 ans à titre d'officielles majeures. Ce programme vise à résoudre le problème de sous-représentation des femmes à un titre autre que celui de participante et à inviter d'anciennes joueuses à revenir jouer un rôle différent au sein de la fédération. En 2 ans, 83 jeunes filles ont obtenu leur certification de niveau 1 et 26, celle de niveau 2.

**Information :** [www.ringuette-quebec.qc.ca](http://www.ringuette-quebec.qc.ca)

## BASEBALL QUÉBEC

Le baseball féminin connaît une progression fulgurante au Québec, le nombre d'équipes composées uniquement de filles ayant presque triplé en un an. Le Comité provincial du baseball féminin vise à enrôler encore plus de joueuses. La présidente de ce comité souhaite de tout cœur que chaque région forme au moins une équipe de filles. Elle lance d'ailleurs un appel aux joueuses: « Pour la période des inscriptions à la prochaine saison de balle, qui est en cours ou qui commencera bientôt, si chacune de nos joueuses amenait une de leurs copines à s'inscrire, nous atteindrions et dépasserions probablement notre objectif! »

Les succès remportés à l'échelle nationale par les filles qui évoluent dans les équipes provinciales sont susceptibles d'encourager d'autres filles à pratiquer le baseball. Mais la raison fondamentale qui amène la gent féminine à s'inscrire au baseball est avant tout la présence de formations composées uniquement de filles. À cet effet, Baseball Québec consacre, sur son site Internet, une section exclusive au baseball féminin.

**Information :** [feminin.baseballquebec.com](http://feminin.baseballquebec.com)

<sup>o</sup> La ringuette a été inventée au Canada en 1963, pour répondre au besoin d'un sport d'hiver féminin. Son instigateur avait en effet constaté un immense besoin de mettre sur pied une activité pour les filles. Celles-ci devaient avoir un sport d'équipe qui leur serait propre et qui pourrait se jouer sur la glace et avec des patins.





# CONCLUSION

Pour Kino-Québec et ses partenaires, ce document a permis un survol de la situation actuelle quant à la pratique d'activités physiques et sportives chez les adolescentes québécoises.

Cette clientèle représente, en nombre, un segment important de la population, ce qui justifie l'urgence d'agir avec diligence si nous voulons atteindre des résultats significatifs quant à la santé globale des Québécoises et des Québécois. Depuis 1998, beaucoup de progrès ont été observés et de nombreux projets concrets ont été mis en branle. Il est intéressant de constater cette évolution et de voir à quel point plusieurs acteurs et organismes y ont contribué. On se doit donc de souligner, d'encourager et de faire connaître leurs initiatives.

Il est essentiel de poursuivre les efforts nécessaires afin que tous les intervenantes et intervenants œuvrant de près ou de loin auprès de cette clientèle aillent dans le même sens. Nous savons maintenant que, pour agir efficacement et amener un changement durable, il faut intervenir à la fois sur le plan des facteurs individuels et sur celui des facteurs environnementaux. Nous avons tenté de démontrer comment ces différents types de facteurs déterminants sont interreliés et ont une influence certaine sur l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif, particulièrement chez les adolescentes. Nous invitons donc chaque lectrice et chaque lecteur qui peut changer la donne à prendre conscience des constats énoncés dans ce document, à mettre en œuvre dans son milieu les actions proposées et, finalement, à poursuivre la réflexion et la recherche de solutions favorisant la pratique d'activités physiques et sportives chez les adolescentes.

**Donner la chance aux adolescentes de développer leur plein potentiel de santé et d'atteindre un bien-être optimal par la pratique sécuritaire, variée et équilibrée d'activités physiques et sportives.**



*L'objectif de l'augmentation de la pratique d'activités physiques et sportives chez les adolescentes demande une concertation de toutes les personnes qui interviennent auprès des jeunes. Il faut donc reconnaître la complémentarité et l'interrelation des cours d'éducation physique et à la santé, des activités parascolaires, du sport scolaire et fédéré (récréatif et compétitif), de l'offre de loisirs et de la pratique libre encouragée par les parents afin d'offrir un environnement stimulant et adapté aux besoins des filles.*





# Références

1. Kino-Québec (1998). **Les filles c'est pas pareil!** Éd. : Gouvernement du Québec.
2. Institut national de santé publique du Québec (2009). **Répartition de la population âgée de 12 à 17 ans selon le niveau d'activité physique de loisirs et selon le sexe, Québec, 2007-2008.** [www.inspq.qc.ca/Santescope](http://www.inspq.qc.ca/Santescope).
3. Comité scientifique de Kino-Québec (2011). **L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir.** S. l. : Gouvernement du Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.
4. Nolin, B., et D. Hamel (2008). **L'activité physique au Québec de 1995 à 2005: gains pour tous ou presque,** dans M. Fahmy (sous la direction de), **L'État du Québec 2009: tout ce qu'il faut savoir sur le Québec d'aujourd'hui.** Montréal: Fides.
5. Tucker Center for Research on Girls & Women in Sport (2007). **The 2007 Tucker Center Research Report, Developing Physically Active Girls, An Evidence-based Multidisciplinary Approach.** Minneapolis: University of Minnesota.
6. Institut national de santé publique du Québec (2011). **Activité physique de loisir,** dans **Santescope, La santé au Québec, analysée, comparée et interprétée.** Québec: INSPQ. (Voir Évolution pour le Québec et Habitudes de vie et comportements.) [www.inspq.qc.ca/santescope](http://www.inspq.qc.ca/santescope).
7. Statistique Canada (2011). **Activité physique des enfants et des jeunes au Canada: résultats d'accélérométrie de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009.**
8. Jeunes en forme Canada (2010). **Le bulletin 2010 de l'activité physique chez les enfants et les jeunes.** Toronto: s. n., <http://www.activehealthykids.ca/Francais.aspx>.
9. Hardy, L., T. Dobbins, E. Denney-Wilson, A. Okely et M. Booth (2009). **Sedentariness, Small-Screen Recreation, and Fitness in Youth.** Vol. 36, p. 120-125. [www.santeontario.com](http://www.santeontario.com).
10. Statistique Canada (2005). **La participation sportive au Canada.** [www.statcan.gc.ca](http://www.statcan.gc.ca).
11. Tomkinson, G. R., et T. S. Olds (2007). **Secular Changes in Pediatric Aerobic Fitness Test Performance: The Global Picture.** Med Sport Sc. Vol. 50, p. 46-66.
12. Harrel, J. S., et autres (2003). **Assessing Physical Activity in Adolescents: Common Activities of Children in 6th-8th Grades.** Journal of the American Academy of Nurse Practitioners. Vol. 15, 4, p. 170-78.
13. U. S. Department of Health & Human Services (2008). **2008 Physical Activity Guidelines for Americans.** Washington, District of Columbia: s. n, 61 p. [www.health.gov/paguidelines](http://www.health.gov/paguidelines).
14. Ortega, F. B., et autres (2008). **Physical Fitness in Childhood and Adolescence: A Powerful Marker of Health.** International Journal of Obesity. Vol. 32, p. 1-11.
15. Tremblay, M. S., et autres (2010). **Condition physique des enfants et des jeunes au Canada: résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009** (p. 116), Rapport sur la santé 21. [www.statcan.gc.ca/rapportssurlasante](http://www.statcan.gc.ca/rapportssurlasante) (numéro au catalogue 82-003-XPF).
16. M. Shields (2005). **L'embonpoint et l'obésité chez les enfants et les adolescents.** Ottawa: Statistique Canada, 36 p., Rapports sur la santé (numéro au catalogue 82-620-MWF).
17. Institut national de santé publique du Québec (2009). **Le poids corporel chez les enfants et adolescents du Québec: de 1978 à 2005.** S. l. : Gouvernement du Québec. [www.inspq.qc.ca](http://www.inspq.qc.ca).

18. Jeunes en forme Canada (2008). Le Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes 2008. **Jeunes en forme Canada**. [En ligne]. [www.activehealthykids.ca](http://www.activehealthykids.ca).
19. Comité scientifique de Kino-Québec (2008). **Activité physique et santé osseuse**. S. l.: Gouvernement du Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 39 p.
20. Friedenreich, C. M., et autres (2001). **Influence of Physical Activity in Different age and Life Periods on the Risk of Breast Cancer**. *Epidemiology*. Vol. 12, p. 604-612.
21. Matthews, C. E., et autres (2001). **Lifetime Physical Activity and Breast Cancer Risk in the Shanghai Breast Cancer Study**. *Br J Cancer*. Vol. 84, p. 994-1001.
22. Shoff, S. M., et autres (2000). **Early-Life Physical Activity and Postmenopausal Breast Cancer: Effect of Body Size and Weight Change**. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. Vol. 9, p. 591-595.
23. Lagerros, Y. T., et autres (2004). **Physical Activity in Adolescence and Young Adulthood and Breast Cancer Risk: A Quantitative Review**. *Eur J Cancer Prev*. Vol. 13, p. 5-12.
24. Jahromi, M. K., A. Gaeini et Z. Rahimi (2008). **Influence of a Physical Fitness Course on Menstrual Cycle Characteristics**. *Gynecol Endocrinol*, Vol. 24, p. 659-62.
25. Mulholland, Elizabeth (2008). **L'influence du sport – Le rapport Sport Pur**. S. l.: Sport pur: [www.truesportpur.ca](http://www.truesportpur.ca).
26. Bailey, R., I. Wellard et H. Dismore (2005). **Girl's Participation in Physical Activities and Sports: Benefits, Patterns, Influences and Ways Forward**. S. l.: Organisation mondiale de la santé.
27. Nolin, B., J. M. Daigle et D. Hamel (2005). **Pratique de diverses activités physiques de loisir, une fois et plus sur une période de trois mois, population de 12 à 17 ans selon le sexe, Québec 2003**. S. l.: Institut national de santé publique du Québec.
28. Institut national de santé publique du Québec (2008). **Le coin scientifique / statistiques générales**. [En ligne]. [www.kino-quebec.qc.ca/generales.asp](http://www.kino-quebec.qc.ca/generales.asp).
29. Downs, D. S., G. M. Graham, S. Yang, S. Bargainnier et J. Vasil (2006). **Youth Exercise Intention and Past Exercise Behavior: Examining the Moderating Influences of Sex and Meeting Exercise Recommendations**. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Vol. 77, 1, p. 9199.
30. Ferreira, I., K. Van der Horst, W. Wendel-Vos, S. Kremers et J. Brug (2006). **Environmental Correlates of Physical Activity in Youth – A Review and Update**. *Obesity Reviews*. Vol. 8, p. 129154.
31. Godin, G., D. Anderson, L. D. Lambert et R. Desharnais. (2005). **Identifying Factors Associated with Regular Physical Activity in Leisure Time among Canadian Adolescents**. *Am J Health Promot*. Vol. 20, 1, p. 20-27.
32. Dishman, R. K., et autres (6, 2006). **Goals and Intentions Mediate Efficacy Beliefs and Declining Physical Activity in High School Girls**. *Am J Prev Med*. Vol. 31, p. 475-83.
33. Raudsepp, L., R. Viira et A. Hannus (2010). **Prediction of Physical Activity Intention and Behavior in a Longitudinal Sample of Adolescent Girls**. *Perceptual and Motor Skills*. Vol. 1, p. 318.
34. Van der Horst, K., et autres (2007). **A Brief Review on Correlates of Physical Activity and Sedentariness in Youth**. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Vol. 39, 8, p. 1241-1250.
35. Sallis, J. F., J. J. Prochaska et W. C. Taylor (1999). **A Review of Correlates of Physical Activity of Children and Adolescents**. *Medicine and Sciences in Sports and Exercise*. Vol. 32, 5, p. 963-975.
36. Biddle, S. J. H., et autres (2005). **Correlates of Participation in Physical Activity for Adolescent Girls: A Systematic Review of Recent Literature**. *Journal of Physical Activity and Health*. Vol. 2, p. 423-434.
37. Rees, R., J. Kavanagh, A. Harden, J. Shephard, G. Brunton, S. Oliver et autres (2006). **Young People and Physical Activity: A Systematic Review Matching their Views to Effective Interventions**. *Health Education Research*. Vol. 21, 6, p. 806-825.
38. Allender, S., G. Cowburn et C. Foster (2006). **Understanding Participation in Sport and Physical Activity among Children and Adults: A Review of Qualitative Studies**. *Health Education Research*. Vol. 21, 6, p. 826-835.
39. Dwyer, J. J. M., et autres (2006). **Adolescent Girls' Perceived Barriers to Participation in Physical Activity**. *Adolescence*. Vol. 41, 161, p. 75-89.
40. Duncan, S. C., T. E. Duncan, L. A. Strycker et N. R. Chaumeton (2007). **A Cohort-Sequential Latent Growth Model of Physical Activity From Ages 12 to 17 Years**. *Ann Behav Med*. *Ann Behav Med*. Vol. 33, 1, p. 80-89.



41. Trinh, L., R. E. Rhodes et S. M. Ryan (2008). **Gender Differences in Belief-Based Targets for Physical Activity Intervention Among Adolescents.** *Social Behavior and Personality.* Vol. 36, 1, p. 77-86.
42. Women's Sports Foundation (2007). **Parent's Guide.** Women's Sports Foundation / Go Girl Go! Curriculum. [En ligne]. [www.womenssportsfoundation.org](http://www.womenssportsfoundation.org).
43. Renaud, L., M.-C. Lagacé et M. Caron-Bouchard (2009). **Messages d'activité physique et d'alimentation: que nous offrent les médias québécois?** *Revue canadienne de santé publique.* Vol. 100, 3, p. 208-211.
44. Neumark-Sztainer, D., et autres (2003). **Factors Associated With Changes in Physical Activity.** *Archives of Pediatrics Adolescent Medicine.* Vol. 157, 8, p. 803-810.
45. Sherar, L. B., et autres (2009). **Activity and Barriers in Girls (8-16 yr) Based on Grade and Maturity Status.** *Medicine and Science in Sports and Exercise.* Vol. 41, 1, p. 87-95.
46. Veillette, A. M., V. Boudreault et B. Roy (2005). **EN-QUÊTE DE PLAISIR : Pour une définition du plaisir de pratiquer une activité physique chez les adolescentes et les adolescents du Québec.** Québec : s. n., 117 p.
47. Québec en Forme (novembre 2011). **État de situation 2011 en ce qui a trait à la saine alimentation et au mode de vie physiquement actif chez les jeunes du Québec.** Version du document de travail.
48. Gustafson, S. L., et R. E. Rhodes (2006). **Parental Correlates of Physical Activity in Children and Early Adolescents.** *Sport Medicine.* Vol. 36, 1, p. 79-97.
49. Dishman, R. K., et autres (2009). **Self-Efficacy Moderates the Relation Between Declines in Physical Activity and Perceived Social Support in High School Girls.** *Journal of Pediatric Psychology.* Vol. 34, 4, p. 441-451.
50. Trost, S. G., et autres (2003). **Evaluating a Model of Parental Influence on Youth Physical Activity.** *American Journal of Preventive Medicine.* Vol. 25, 4, p. 277-282.
51. Cameron, C., et autres (2007). **Activité physique et sport: encourager les enfants à être actifs.** Ottawa : s. n.
52. Laberge, S., et I. Moreau (1998). **Rapport d'une étude pilote pour mieux comprendre les facteurs sociaux induisant un déclin de l'activité physique et sportive dans trois milieux socio-économiques.** Montréal : s. n., p. 8.
53. Davison, K. K., et C. T. Lawson (2006). **Do Attributes in the Physical Environment Influence Children's Physical Activity? A Review of the Literature.** *Int J Behav Nutr Phys Act.* Vol. 3, 19.
54. Carver, A., A. Timperio et D. Crawford (2008). **Playing it Safe: The Influence of Neighbourhood Safety on Children's Physical Activity.** Vol. 14, p. 217-27.
55. Women's Sports Foundation (novembre 2008). **Get It Going, Keep It Going: A Resource for Sports & Exercise.** Women's Sports Foundation. [En ligne]. [www.womenssportsfoundation.org](http://www.womenssportsfoundation.org).
56. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2007). **Pour un virage santé à l'école.** S. l. : Gouvernement du Québec.
57. Comité scientifique de Kino-Québec (mars 2008). **Avis du Comité scientifique de Kino-Québec – L'activité physique et le poids corporel.** Kino-Québec. [En ligne]. [www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca).



# ANNEXE 1

## Les femmes et le sport<sup>p</sup>

### Historique

À partir de 1928, les femmes effectuent des percées dans le sport d'élite et les sports qualifiés de « non traditionnels » en plus de recevoir les plus hautes distinctions. Voici quelques événements marquants :

**1928** Pour la première fois, les femmes sont admises aux Jeux olympiques d'été. Des athlètes canadiennes participent aux épreuves d'athlétisme.

**1932** Hilda Strike devient la première Québécoise médaillée olympique lors des Jeux olympiques de Los Angeles.

**1946** L'athlète québécoise Gaby Pleau remporte des compétitions nationales et nord-américaines dans plusieurs disciplines, dont le Championnat canadien de ski alpin.

**1984** Sylvie Bernier est la première Québécoise à gagner une médaille d'or aux Jeux olympiques, soit ceux de Los Angeles.

**1990** Pour la première fois, une équipe féminine canadienne participe au Championnat mondial de hockey féminin sur glace.

**1991** Manon Rhéaume est la première femme à jouer dans la Ligne nationale de hockey (LNH).

**1994** Le Groupe de travail international sur les femmes et le sport (GTI) est créé à la première conférence mondiale sur les femmes et le sport, qui s'est tenue à Brighton.

La Déclaration de Brighton sur les femmes et le sport est rédigée.

**1996** Aux Jeux olympiques d'été, à Atlanta, Sonia Denoncourt est la première femme à arbitrer un match olympique de soccer.

**2004** Le GTI du Comité international olympique (CIO) devient une commission à part entière.

**2006** Les athlètes féminines se distinguent aux Jeux olympiques de Turin en remportant 16 des 24 médailles canadiennes.

**2008** Chantal Petitclerc, première Québécoise médaillée aux Jeux paralympiques de 1992, accomplit une performance exceptionnelle en remportant autant de médailles d'or aux Jeux paralympiques de Pékin qu'à ceux d'Athènes en 2004, soit cinq.

Danielle Bouchard est la première Québécoise à livrer un combat à l'occasion d'un championnat de boxe professionnel, un sport que les femmes peuvent pratiquer depuis 1991.

<sup>p</sup> Adapté de : Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2012), *Les femmes, l'éducation et le sport* (publication originale : *La constante progression des femmes*), Conseil du statut de la femme, 2011).



## ANNEXE 2

# La Déclaration de Brighton

### La Déclaration de Brighton sur les femmes et le sport stipule ce qui suit:

1. Équité et égalité dans la société et dans le sport;
2. Installations sportives répondant aux besoins des femmes;
3. Le sport scolaire et les jeunes: s'assurer que les chances de participation et les occasions d'apprentissage des filles soient intégrées;
4. Programmes d'éducation, de formation et de perfectionnement satisfaisant aux normes d'équité entre les sexes;
5. Politiques et programmes en matière d'information et de recherche sur le sport;
6. Affectation de ressources aux athlètes féminines et aux programmes sportifs féminins;
7. Intégration de la promotion des questions d'équité des sexes et partage des exemples de bonnes pratiques dans les politiques et programmes nationaux et non gouvernementaux concernant la femme et le sport.

**Source: Groupe de travail international sur les femmes et le sport (1994). *Déclaration de Brighton sur les femmes et le sport*. Accessible sur le site : [www.iwg-gti.org](http://www.iwg-gti.org).**

## ANNEXE 3

### Quelques documents à consulter

- ★ **Déclaration de Brighton sur les femmes et le sport**  
*Les femmes, le sport et le défi du changement*
- ★ **Jeunes femmes en voix** (Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique, ACAFS): Conclusions émanant de conversations entre des groupes de consultation et des adolescentes canadiennes de 13 à 17 ans sur les expériences de ces dernières dans le sport et l'activité physique.
- ★ **Des messages positifs à l'intention des filles et des jeunes femmes** (ACAFS): Cinq façons constructives d'encourager les filles et les jeunes femmes à pratiquer des activités physiques et sportives.
- ★ **Bouger en toute liberté: jeunes femmes, activité physique et tabagisme** (ACAFS): Proposition de l'activité physique comme activité de remplacement du tabagisme chez les adolescentes.
- ★ **L'estime de soi, le sport et l'activité physique** (ACAFS): Guide pratique pour l'amélioration de l'estime de soi chez les enfants et les adolescentes.
- ★ **Désordres alimentaires dans le sport: conseils pratiques et stratégies** (ACAFS): Conseils à l'intention des enseignantes et enseignants, des parents, des entraîneuses et entraîneurs, des intervenantes et intervenants sportifs de même que des monitrices et moniteurs de conditionnement physique.
- ★ **Histoires de réussites** (ACAFS): Document visant à accroître les possibilités des jeunes filles et des femmes au sein d'organismes nationaux de sports individuels et multisports. Offert en version téléchargeable ou imprimée. *Histoires de réussites* présente quelques-uns des nombreux programmes, projets et stratégies efficaces mis en œuvre par des organismes nationaux et multisports dans le but de créer, pour les filles et les femmes, des occasions de pratiquer un sport.
- ★ **Guide En mouvement!** (ACAFS): Ressource conviviale conçue pour servir de guide pratique aux fournisseurs de services dans la création d'un programme En mouvement! Ce document représente également une ressource précieuse pour les personnes et les organisations qui se préoccupent d'accroître la participation des filles et des jeunes femmes aux activités physiques et sportives ou l'équité entre les sexes.
- ★ **Développer le savoir-faire physique, complément au document de référence Au Canada, le sport c'est pour la vie:** Documents précisant les différences de développement entre les filles et les garçons et expliquant l'importance du sport à tout âge, ainsi que du développement du savoir-faire physique chez les jeunes par l'enseignement des habiletés requises, de sorte qu'ils puissent mener une vie saine et connaître du succès dans le sport. Guides destinés aux parents, aux enseignantes et enseignants, aux intervenantes et intervenants en loisir, aux athlètes ou aux entraîneuses et entraîneurs.



- ★ **Tucker Center for Research on Girls & Women in Sport:** *The 2007 Tucker Center Research Report, Developing Physically Active Girls: An Evidence-Based Multidisciplinary Approach* (en anglais seulement). Ce rapport de l'Université du Minnesota est une mise à jour du rapport original de 1997 qui relate les bienfaits physiologiques et psychologiques de la pratique d'activités physiques et sportives chez les filles, souligne les meilleures pratiques à faire connaître aux personnes intervenant auprès de ces dernières et vise à favoriser l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif chez les filles.
- ★ **Analyse différenciée selon les sexes:** Processus d'analyse favorisant l'atteinte de l'égalité entre les femmes et les hommes par l'entremise des orientations et des actions des instances décisionnelles de la société sur le plan local, régional et national. Elle a pour objet de discerner de façon préventive les effets distincts sur les femmes et les hommes de l'adoption d'un projet à l'intention des citoyennes et des citoyens. Elle peut mener à une offre de mesures différentes aux femmes et aux hommes.
- ★ **Engagement actif des filles et des femmes : se pencher sur les facteurs psychosociaux:** Ressource ayant pour objectif d'offrir davantage de possibilités aux filles et aux femmes de participer et d'agir en tant que chefs de file dans le milieu du sport et de l'activité physique au Canada. Elle est un complément aux documents de base du mouvement *Au Canada, le sport c'est pour la vie* (ACSV) et aux ressources du développement à long terme de l'athlète (DLTA).



## ANNEXE 4

### Quelques sites Internet<sup>q</sup> à consulter

- ★ **Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique**  
[www.caaws.ca](http://www.caaws.ca)
- ★ **BeingGirl, créé pour les filles, par des filles**  
[www.beinggirl.com/](http://www.beinggirl.com/)
- ★ **Bien dans sa tête, bien dans sa peau**  
[www.biendanssapeau.ca](http://www.biendanssapeau.ca)
- ★ **BodyPositive**  
[www.bodypositive.com](http://www.bodypositive.com)
- ★ **Égale Action**  
[www.egaleaction.com](http://www.egaleaction.com)
- ★ **Éducation physique et santé Canada**  
[www.eps-canada.ca](http://www.eps-canada.ca)
- ★ **FitSpirit**  
[www.fitspirit.ca](http://www.fitspirit.ca)
- ★ **Fondation Filles d'action**  
<http://www.fillesdaction.ca/fr/node>
- ★ **Girlshealth.gov, Be Happy. Be Healthy. Be You. Beautiful**  
<http://www.girlshealth.gov/>
- ★ **Girls Inc.**  
[www.girlsinc.org](http://www.girlsinc.org)
- ★ **Girl Scouts of the USA**  
[www.girlscouts.org](http://www.girlscouts.org)
- ★ **Girls, Women and Media**  
<http://mediaandwomen.org/>
- ★ **Go Girls! Healthy Bodies, Healthy Minds**  
[www.bigbrothersbigsisters.ca](http://www.bigbrothersbigsisters.ca)
- ★ **Go Grils World**  
[www.womenssportsfoundation.org/GoGirlGo.aspx](http://www.womenssportsfoundation.org/GoGirlGo.aspx)
- ★ **Groupe de travail international sur les femmes et le sport (GTI)**  
[www.iwg-gti.org/francais](http://www.iwg-gti.org/francais)
- ★ **iEmily.com, the Health and Wellness Web Site Just for Girls**  
[www.iemily.com](http://www.iemily.com)
- ★ **Kickaction**  
[www.kickaction.ca](http://www.kickaction.ca)
- ★ **Les entraîneures**  
[www.coach.ca](http://www.coach.ca)
- ★ **Mind on the Media**  
[www.mindonthemedia.org](http://www.mindonthemedia.org)
- ★ **Promotion Plus, Girls and Women in Sport and Physical Activity**  
[www.promotionplus.org](http://www.promotionplus.org)
- ★ **The European Women and Sport**  
[www.ews-online.org](http://www.ews-online.org)
- ★ **The Tucker Center for Research on Girls & Women in Sport**  
[www.cehd.umn.edu/tuckercenter](http://www.cehd.umn.edu/tuckercenter)
- ★ **The Women's Sports Foundation**  
[www.WomensSportsFoundation.org](http://www.WomensSportsFoundation.org)
- ★ **YWCA Canada**  
[www.ywcacanada.ca/fr](http://www.ywcacanada.ca/fr)
- ★ **YWCA Centrefilles**  
[www.ywcagirlspace.ca](http://www.ywcagirlspace.ca)

q Il est à noter que certains sites sont exclusivement en anglais.



## ANNEXE 5

### Quelques programmes

Les différents programmes qui suivent, du Québec, du Canada et d'ailleurs dans le monde, favorisent la participation et l'engagement des filles dans l'activité physique et le sport.

#### Au Québec

##### Égale Action

Égale Action est le seul organisme québécois dédié exclusivement à la cause de toutes les femmes dans le sport et l'activité physique. Il s'adresse aux filles et aux femmes actives physiquement, ou qui désirent l'être, ainsi qu'aux femmes et aux hommes qui interviennent auprès de ces filles et de ces femmes dans le milieu du sport et de l'activité physique, peu importe leur type d'intervention. À ce titre, Égale Action a conçu plusieurs programmes visant l'acquisition d'habiletés et la sensibilisation.

- ★ **Mentore active** : Programme qui vise à aider les filles à exercer leur leadership, à développer leur confiance en elles et à prendre en charge leur pratique d'activités physiques et sportives. Offert aux adolescentes de 15 à 17 ans.  
Milieux ciblés : écoles, maisons de jeunes, centres communautaires, etc.
- ★ **Formation « Leadership au féminin »** : Série de quatre ateliers sur les communications efficaces, la résolution de conflits, la conciliation entre la vie personnelle et la vie professionnelle, et la manière d'influencer le changement. Offerts à toutes les femmes de 18 ans ou plus travaillant ou œuvrant bénévolement dans les milieux du sport, du loisir, de la santé, de l'éducation ou de l'activité physique. Cette formation est également une occasion de former des réseaux.
- ★ **En Mouvement** : Atelier de sensibilisation dont l'objectif est d'augmenter, chez les filles de 9 à 18 ans, les occasions de participer à des activités physiques et sportives. En plus de présenter un aperçu du problème de l'inactivité des filles, on y réfléchit sur les pistes de solution pouvant amener les filles à pratiquer des sports récréatifs ou des activités physiques amusantes, encadrées et pour filles seulement.
- ★ **Ateliers et conférences sur demande** : Ateliers dont le sujet est fonction des besoins de l'organisme hôte et permettant d'en savoir plus sur des préoccupations particulières touchant les filles et les femmes. Les quelques thèmes suivants y ont déjà été abordés :
  - ★ Une éducation physique équitable;
  - ★ Le sport, les femmes et les médias;
  - ★ Le coaching a-t-il vraiment un sexe?
  - ★ La communication efficace auprès des athlètes féminines.

Son site Internet contient plusieurs références, des recherches et des écrits sur les filles et les femmes dans le sport et l'activité physique (principalement au Québec et au Canada).

**Information :** [info@egaleaction.com](mailto:info@egaleaction.com)

## Programme de soutien à l'avancement de la place des femmes dans le sport

Un montant total de 50 000 \$ est réservé annuellement pour des projets qui visent l'avancement et le perfectionnement des femmes dans le sport au Québec.

Les objectifs poursuivis par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, dans la mise en œuvre de ce programme, sont les suivants :

- ★ sensibiliser les fédérations sportives à la situation des filles et des femmes dans leur discipline;
- ★ aider à la prise en charge d'un problème relatif à la situation des filles et des femmes dans leur sport.

**Information :** [info@egaleaction.com](mailto:info@egaleaction.com)

## Fillactive

Organisme créé par des filles et pour des filles qui a comme mission « d'inspirer, de motiver et d'informer les jeunes filles de 13 à 17 ans pour qu'elles adoptent un mode de vie sain et actif ». Le but est de leur faire découvrir les joies du sport à l'aide des moyens suivants :

- ★ FitClub : Programme de sport (course à pied) et de nutrition de seize semaines en milieu scolaire. Les filles s'entraînent une fois par semaine à l'école en petit groupe et s'encouragent mutuellement. Elles sont encadrées par leur professeur d'éducation physique et à la santé et des professionnels mis à leur disposition et sont accompagnées de mentors bénévoles.
- ★ Événements d'une journée consacrés à la découverte d'un sport. Encadrées par des monitrices et des moniteurs qualifiés, les filles sont invitées à pratiquer des disciplines avec lesquelles elles sont peu familières comme le surf des neiges ou le vélo.
- ★ Conférences gratuites données par des athlètes féminines olympiques ou professionnelles.
- ★ Fillactive TV : Vidéos accessibles sur le Web et visant la promotion des différentes activités de Fillactive, comme le concours Miss FitSpirit ou les sorties de filles.

## Bien dans sa tête, bien dans sa peau

Programme d'intervention de l'organisme Équilibre, destiné aux adolescentes et aux adolescents du secondaire. Ce programme propose une démarche de réflexion sur le culte de l'apparence physique, de la minceur ou de la « supermusculature ». Il vise aussi à aider à reconnaître l'influence des modèles de beauté sur l'image corporelle, l'estime de soi, le rapport au corps, l'alimentation et l'activité physique. D'une façon amusante et interactive, chacun est invité à prendre conscience du regard qu'il porte sur lui-même et sur les autres, contribuant ainsi à transformer les mentalités, les croyances et les préjugés qui empêchent d'être bien dans sa tête et dans sa peau. Au cours de cette démarche, les jeunes sont appelés à trouver les moyens de prendre soin de leur bien-être et de leur santé, ainsi qu'à transformer leur environnement.

## Prix Égalité

Ce prix récompense des projets réalisés par des organismes qui favorisent l'égalité entre les femmes et les hommes au Québec. Les projets admissibles sensibilisent les acteurs sociaux ou agissent sur les problématiques qui touchent les femmes et qui entravent l'atteinte de l'égalité. Le prix comporte six catégories qui reprennent les grandes orientations de la politique, dont *Modèles et comportements égalitaires et Santé*.





## Au Canada

### Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS)

- ★ **Mères en mouvement** a été créé initialement pour soutenir les femmes canadiennes et leurs familles dans leur désir d'adopter un mode de vie sain et actif.
- ★ **En mouvement!** est conçu pour accroître le nombre d'occasions pour les filles inactives âgées de 9 à 18 ans de participer à des activités physiques et sportives et d'y jouer un rôle de dirigeantes (Égale Action est l'organisme porteur au Québec).
- ★ **Bouger en toute liberté** est un outil pratique pour soutenir le travail des enseignantes et enseignants d'éducation physique et à la santé, des animatrices et animateurs de loisirs, des parents, des entraîneuses et entraîneurs qui encouragent un mode de vie sain pour les jeunes femmes en les aidant à demeurer actives physiquement et à ne pas fumer... tout au long de leur vie!
- ★ **La bourse d'études Stacey Levitt** et les femmes dans le sport est remise à une jeune femme, à une équipe de jeunes filles ou à un organisme sportif qui illustre les valeurs et les idéaux chers à Stacey. Cette bourse de 2 500 \$ a été créée à sa mémoire et est partagée entre 5 lauréates et lauréats. Les étudiantes du secondaire, du collégial et de l'université sont ciblées.
- ★ **Le Fonds Wise** (encouragement aux femmes dans le sport). L'ACAFS, avec le soutien de Sport Canada, offre une subvention aux personnes ou aux organismes sportifs pour l'achat d'équipement, le paiement d'honoraires, la promotion d'un programme ou événement visant les filles et les femmes, le développement professionnel ou la certification professionnelle, l'organisation d'une clinique ou journée d'habiletés, les déplacements pour la participation à un événement sportif, etc.

### Association canadienne des entraîneurs

Programme **Les entraîneuses**: campagne nationale dont l'objet est d'accroître le nombre de possibilités offertes aux femmes dans le domaine de l'entraînement, et ce, sur tous les plans.

### **Go Girls! Healthy Bodies, Healthy Minds** – programme Go Girls

Programme des Grands Frères et Grandes Sœurs du Canada conçu pour favoriser la pratique d'activités physiques, la saine alimentation et la confiance en soi chez les filles de 12 à 14 ans, le tout basé sur le mentorat et le rôle de modèle (en anglais seulement).

### Des MINES radieuses

Programme d'Éducation physique et santé Canada (EPS Canada) qui encourage les adolescentes de 7<sup>e</sup> et de 8<sup>e</sup> année (au Québec, première et deuxième secondaire) à opter pour des modes de vie plus sains et plus actifs. Ce programme aide les jeunes filles à cultiver une image de soi à la fois positive, active, énergique et confiante.

## Ailleurs dans le monde

### **Get It Going, Keep It Going: A Resource for Sports & Exercise Programs for Urban Girls** (États-Unis)

La **Women's Sport Foundation** offre aux gestionnaires, aux intervenantes et aux intervenants de l'information et des stratégies pour les aider à créer ou à améliorer des programmes d'activités physiques et sportives qui répondent aux besoins et aux champs d'intérêt des filles habitant en milieu urbain (en anglais seulement).

### **Fit For Girls** (Écosse)

Programme de formation issu de l'initiative Girls in Sport and Physical Activity, destiné aux enseignantes et enseignants d'éducation physique du secondaire, de même qu'aux personnes responsables de l'offre parascolaire et communautaire en activité physique et sportive (*Active Schools Coordinator*) qui présentent de nouvelles approches visant à favoriser un mode de vie physiquement actif chez les filles et les jeunes femmes.





[www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)