MOBILISER ACTIVEMENT LES FEMMES ET LES FILLES

Considérations relatives au stade Vie active Filles et femmes âgées de 12 ans et plus*

Au Canada, le sport c'est pour la vie (ACSV) est un mouvement qui vise à accroître la qualité du sport et de l'activité physique. Pour tous les Canadiens et les Canadiennes, le stade Vie active représente l'aboutissement du **développement à long terme de l'athlète** (DLTA), un modèle d'entraînement, de compétition et de récupération qui guide les expériences qu'une personne vit dans le sport et l'activité physique à partir de la première enfance et lors de toutes les étapes de sa vie d'adulte.

Au stade **Vie active**, les filles et les femmes participent à une variété d'activités sportives et physiques, dans une optique compétitive ou récréative, et elles endossent des rôles de chefs de file (entraîneures, officielles ou administratrices). Les athlètes peuvent entreprendre ce stade à tout moment. Certaines le feront après avoir développé leur littératie physique aux stades S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner, choisissant de poursuivre la pratique du sport dans un but récréatif ou de s'adonner à des activités physiques non structurées. D'autres arriveront à ce stade lorsque leurs objectifs de performance ne seront plus associés à la haute performance (c.-à-d., à partir du stade S'entraîner à s'entraîner, S'entraîner à la compétition ou S'entraîner à gagner).

CONSIDÉRATIONS S'APPLIQUANT AUX ATHLÈTES FÉMININES

Développer la littératie physique : Beaucoup des filles et des femmes qui sont à ce stade ne maîtrisent pas encore la littératie physique en raison d'obstacles sociaux et systémiques qui limitent les occasions de faire du sport et de l'activité physique à un jeune âge. La littératie physique est la motivation, la confiance, l'aptitude physique, la connaissance et la compréhension qui permettent d'accorder de la valeur à l'activité physique et d'assumer la responsabilité de s'y adonner tout au long de sa vie. Les programmes « d'initiation » offerts par les clubs de sport, les centres de loisirs et d'autres organismes peuvent aider les filles et les femmes à acquérir des habiletés liées aux fondements du mouvement, des habiletés propres à un sport, des connaissances et de l'assurance, leur fournissant ainsi un tremplin vers la participation à d'autres sports et formes d'activité physique. Les programmes sécuritaires, accessibles, culturellement adaptés et réservés aux femmes devraient être axés sur le plaisir et proposer des activités adaptées à l'âge et au stade des participantes pour développer les habiletés.

Créer des conditions qui favorisent la participation (ou la reprise de la participation) : En raison de l'évolution des priorités ou des événements de la vie (p. ex., pression de conformité, autres intérêts, études et carrière, éducation des enfants, rôle d'aidante ou de soignante, maladie ou blessure), il est possible que les filles et les femmes interrompent leur cheminement au sein du DLTA. Les entraîneurs et les entraîneures, la famille, les amis et d'autres per sonnes jouent un rôle important en créant des « bretelles d'entrée et de sortie » qui facilitent ces transitions et la reprise de la participation par les athlètes lorsque les circonstances le permettent. Collaborez afin d'éliminer les obstacles à la participation (p. ex., manque de temps, accès insuffisant ou manque de possibilités, récupération à la suite d'une blessure). Encouragez les athlètes qui quittent le sport de haute performance à explorer la possibilité de prendre part à des compétitions moins exigeantes ou à des épreuves de niveau maître, ou encore à essayer une nouvelle activité récréative qui répondra à leurs besoins en matière de santé et d'échanges sociaux. Invitez un ami ou une amie à essayer une nouvelle activité ou créez un système de « copains » qui accroîtra votre niveau de responsabilité et d'engagement vis-à-vis le programme. Soyez active avec votre famille pour être en meilleure santé et augmenter votre bien-être.

Encourager le leadership : Les athlètes peuvent assumer un rôle de leadership pour étendre ou transformer la façon dont elles s'impliquent dans le sport ou l'activité physique tout en continuant à vivre leur passion. Encouragez les athlètes à décrocher une certification à titre d'entraîneures ou d'officielles et à poursuivre des études postsecondaires dans un domaine lié au sport. Les organismes de sport devraient établir des politiques et des pratiques qui favorisent le recrutement, la rétention et la reconnaissance des femmes qui exercent des fonctions de leader. Prenez des mesures afin de fournir des mentors ou mentores et du parrainage aux futures leaders, ce qui les aidera à réussir.

Soutenir la diversité : Pour que les filles et les femmes pratiquent le sport et l'activité physique tout au long de leur vie, les environnements dans lesquels elles jouent, s'entraînent, prennent part à des compétitions, agissent comme bénévoles, travaillent et vivent doivent être inclusifs et ouverts à la diversité. Cette diversité englobe le sexe, la race, l'ethnicité, la culture, l'aptitude, le poids ainsi que l'identité sexuelle. Les leaders et les responsables des décisions doivent bâtir leurs programmes et leurs organisations en tenant compte des facteurs suivants : langage, images, reconnaissance, recrutement de personnel et de bénévoles et prise en charge des besoins des filles et des femmes.

RESSOURCES RECOMMANDÉES

Série de considérations s'appliquant aux athlètes féminines pour les stades du DLTA – https://womenandsport.ca/fr/possibilites-dapprentissage/ateliers/dlt-pour-filles-et-femmes/
Engagement actif des filles et des femmes : Se pencher sur les facteurs psychosociaux – https://womenandsport.ca/fr/ressources/publications/engagement-actif-filles-et-femmes/
Autres suppléments
Recommandations pour les familles
Les trois éléments de la formation au leadership
À propos d'ACSV et du DLTA – https://sportpourlavie.ca/

Rédigé par Lori Johnstone et Sydney Millar

www.womenandsport.ca
info@womenandsport.ca
@womenandsportCA

*Les groupes d'âge associés aux étapes ne sont fournis qu'à titre indicatif. La pertinence développementale et les différences de niveau de préparation attribuables à des facteurs psychosociaux doivent entrer en ligne de compte.

FEMMES ET SPORT AU CANADA
CANADIAN WOMEN & SPORT
Le sport c'est pour la vie
Canada

Ce texte s'inspire de la publication intitulée Engagement actif des filles et desfemmes : Se pencher sur les facteurs psychosociaux –
Un complément auxdocuments de base du mouvement Au Canada, le sport c'est pour la vie (ACSV),qui vise à améliorer la qualité du sport et de l'activité physique au Canada.
Pour télécharger cette publication, visitez www.womenandsport.ca