MOBILISER ACTIVEMENT LES FEMMES ET LES FILLES

Considérations relatives aux stades Apprendre à s'entraîner et S'entraîner à s'entraîner Filles de 8 à 11 ans – Filles de 11 à 15 ans*

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.

Durant le stade **Apprendre à s'entraîner**, les athlètes convertissent les habiletés liées aux fondements du mouvement en habiletés sportives de base, ce qui favorise la pratique et la maîtrise de diverses activités. L'un des principaux gains observés pendant ce stade est la littératie physique. Lors du stade S'entraîner à s'entraîner, les athlètes commencent à se concentrer sur le sport de leur choix, consolident les habiletés propres au sport et améliorent leur force et leur condition physique. Les âges généralement associés au stade S'entraîner à s'entraîner correspondent approximativement du début à la fin de la poussée de croissance de l'adolescence.

CONSIDÉRATIONS S'APPLIQUANT AUX ATHLÈTES FÉMININES

Âge de développement – Des filles ayant un même âge chronologique peuvent présenter un écart de plusieurs années sur le plan de la maturité biologique. Les sports qui établissent des dates limites pour l'âge des athlètes favorisent les personnes qui sont nées durant le premier tiers de l'année car celles-ci sont susceptibles d'avoir un poids et une taille supérieurs ou d'être plus développées (phénomène de l'âge relatif). Le début de la puberté, qui donne lieu à l'élargissement des hanches et au développement des seins, peut entraîner un désavantage sur le plan de la compétition. Les écarts soutenus au niveau du développement peuvent faire en sorte que l'âge chronologique ne soit pas un indicateur valable pour créer des groupes d'entraînement et de compétition réunissant des adolescentes; ils peuvent en outre contribuer à susciter des préoccupations à propos de la compétence et exercer une influence sur les taux de rétention et d'abandon. De plus, une maturation précoce ou tardive peut causer des problèmes d'estime de soi, d'intimidation, de harcèlement ou d'intérêt sexuel non désiré pour les athlètes.

Accroître l'autonomie – Lors des stades précédents, les parents jouent souvent un rôle actif dans le développement athlétique de leurs enfants, p. ex., en les aidant à apprendre les habiletés liées aux fondements du mouvement, en choisissant les premières expériences sportives auxquelles ils et elles participent ou en agissant comme entraîneurs d'une équipe. Au stade S'entraîner à s'entraîner, les athlètes acquièrent davantage d'autonomie, et les parents jouent habituellement un rôle plus effacé. Il est toutefois essentiel qu'ils continuent d'être présents afin que le plaisir (tel que le définit leur enfant) soit toujours au centre des préoccupations, qu'ils discutent des réussites et des échecs avec l'athlète et qu'ils offrent des encouragements, du transport et de l'aide financière.

Pairs et dynamique sociale – Pendant ces stades, les pairs deviennent une priorité pour bon nombre de filles et de jeunes femmes. Au sein des équipes, l'assentiment collectif produira un effort accru et une meilleure performance. Les entraîneurs et les entraîneures doivent, de manière délibérée, créer un environnement inclusif où les athlètes ont le sentiment d'être accueillies, d'appartenir à un groupe et d'être en sécurité. Ils et elles doivent immédiatement désamorcer les dynamiques négatives qui pourraient créer un environnement toxique potentiellement nuisible pour les athlètes. Les entraîneurs, les entraîneures et les parents peuvent soutenir les athlètes en prenant le temps de les écouter et en observant leur attitude avant, pendant et après les compétitions et les séances d'entraînement – aussi bien sur le terrain que sur les médias sociaux. Soyez prêts à posez des questions et à effectuer un suivi si cela est nécessaire.

Une période de transition – Lors de ces stades, les athlètes découvrent leurs intérêts et leurs préférences. Certaines athlètes voudront se consacrer à un seul sport tandis que d'autres continueront d'explorer des environne ments, des activités saisonnières et des sports d'équipe et individuels différents. Les athlètes apprendront aussi à reconnaître le niveau de compétition qui leur convient le mieux : dans certains cas, elles passeront au sport récréatif ou à une activité physique moins structurée ou continueront les activités récréatives qu'elles pratiquent déjà, faisant ainsi leur entrée dans le stade Vie active. Elles exploreront et approfondiront aussi leurs intérêts à l'extérieur du sport, seront confrontées aux défis de leur sexualité en développement et de leur identité de genre et essaieront de gérer les demandes associées à leurs amis, leur famille et leurs études. Beaucoup d'athlètes abandonnent le sport durant le stade S'entraîner à s'entraîner en raison de l'épuisement ou d'une pression excessive exercée par les entraîneurs, les entraîneures et les parents. Ces transitions peuvent grandement être facilitées par les entraîneurs, les entraîneures et les parents, qui sont à même d'offrir du temps et du soutien pour que les athlètes puissent explorer leurs intérêts dans le sport et à l'extérieur de ce dernier et qui peuvent les aider à acquérir les habiletés et la résilience requises pour maintenir leur santé physique et mentale, gérer leur temps et trouver un équilibre entre les activités sportives et physiques et les autres exigences de la vie.

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 entraîneurs
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