

LES FILLES, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA CULTURE

Document d'information pour les animatrices de groupes sur le renforcement du pouvoir d'agir des filles



Cette fiche de renseignements a été élaborée par les chercheuses du Centre d'excellence de la Colombie-Britannique pour la santé des femmes, en collaboration avec la Fondation Filles d'action et l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS). Elle vise à appuyer le travail des animatrices de groupes sur le renforcement du pouvoir d'agir des filles.

Elle présente les ressources actuelles pour les animatrices traitant des sujets suivants :

- ce que nous savons de l'activité physique et du mode de vie sain chez les filles;
- comment créer des programmes d'activités physiques amusants, sécuritaires et adaptés à la culture pour les filles;
- comment entamer des dialogues et partager du matériel sur l'activité physique avec des filles.



FONDATION
FILLES D'ACTION
GIRLS ACTION
FOUNDATION



British Columbia
Centre of Excellence
for Women's Health



Canadian Association for the
Advancement of Women
and Sport and Physical Activity

Association canadienne pour
l'avancement des femmes
du sport et de l'activité physique

La production de ce document a été rendue possible grâce à l'apport financier de Santé Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

Les filles et l'activité physique : Pourquoi nous devons l'appuyer

Bouger au moins **60 minutes chaque jour** peut aider les adolescentes (de 12 à 17 ans) à faire ce qui suit :

- améliorer leur santé;
- réussir mieux à l'école;
- améliorer leur condition physique;
- se renforcer;
- s'amuser avec des amis;
- se sentir plus heureuses;
- maintenir un poids santé;
- améliorer leur confiance en soi;
- acquérir de nouvelles compétences.

Source : La Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE)¹

LES CARACTÉRISTIQUES ET LES TENDANCES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES FILLES ET LES JEUNES FEMMES

- D'après l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé effectuée de 2007 à 2009, seulement 4 % des filles (comparativement à 9 % des garçons) ont atteint les niveaux recommandés d'activité physique quotidienne².
- Seulement 70 % des filles ont pratiqué régulièrement un sport au cours des 12 mois précédents, comparativement à 81 % des garçons³.
- Les filles deviennent moins actives à mesure qu'elles font la transition de l'enfance vers l'adolescence. Entre 5 et 12 ans, 56 % des filles ne sont pas suffisamment actives. À l'adolescence, ce pourcentage est de 70 %⁴.
- Dès l'âge de 12 ans, la participation des filles à l'activité physique diminue régulièrement jusqu'à ce que seulement 11 % soient encore actives à l'âge de 16 ou 17 ans⁵.
- Seulement 10 % des étudiantes en C.-B. s'inscrivent à des cours d'éducation physique lorsqu'ils deviennent facultatifs⁶.
- Les filles et les jeunes femmes qui sont actives physiquement ou pratiquent des sports sont moins susceptibles de consommer du tabac⁷.
- Les filles et les femmes des communautés ethniques sont les plus sous-représentées dans le système de sport et de loisirs canadien⁸.
- Les chances de participer à des sports chaque semaine sont environ 80 % plus élevées pour les garçons autochtones que pour les filles⁹.
- Les enfants autochtones qui participent à des activités parascolaires telles que des activités culturelles sont plus susceptibles de pratiquer des sports. Quatre enfants autochtones sur dix participent à des activités culturelles⁹.
- La sécurité du quartier a une incidence sur l'activité physique des filles et des femmes et il est nécessaire de disposer de stratégies qui assurent que le quartier est sécuritaire pour les déplacements à pied et à vélo et d'autres formes d'activité physique.

L'INACTIVITÉ ET LE COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

- Le comportement sédentaire joue un rôle plus important que l'activité physique pour prédire le surpoids parmi les filles¹⁰.
- On estime que 58 % des filles (de la 5^e à la 8^e année) consacrent plus de 2 heures par jour à parler au téléphone, à texter ou à utiliser la messagerie instantanée¹¹.
- Les filles âgées de 10 à 11 ans sont de deux à quatre fois plus susceptibles que leurs homologues de quartiers plus favorisés de souffrir d'embonpoint ou d'obésité¹².
- Une faible estime de soi et des préoccupations liées au poids sont des indicateurs puissants de l'initiation au tabac chez les jeunes femmes^{13,14}, facteurs qui sont également associés à l'inactivité^{15,16}.
- Le temps que les enfants passent devant la télévision a été lié aux perceptions qu'ont les mères de la sécurité du quartier, où les enfants vivant dans les quartiers les moins sécuritaires ont tendance à passer plus de temps devant la télévision¹⁷.

PAS NÉCESSAIRE D'ÊTRE UNE ATHLÈTE

Pour intégrer l'activité physique à vos programmes sur le renforcement du pouvoir d'agir des filles, il n'est pas nécessaire d'être une experte, en parfaite santé, une athlète ou une grande sportive. Il peut être aussi facile d'augmenter les occasions d'activité physique que d'intégrer des jeux actifs ou des jeux « brise-glace », de marcher au lieu d'utiliser le transport en commun ou de regarder une vidéo éducative (p. ex., yoga, aérobic, zumba). Être prête à essayer vous-même une nouvelle activité est une excellente façon de montrer aux filles qu'il n'est pas nécessaire d'être une professionnelle ou une athlète ou encore d'être en pleine forme pour s'amuser et être active!

Vous trouverez dans cette ressource des projets à connaître, des ressources à essayer et des organismes avec lesquels nouer des liens pour appuyer l'activité physique et un mode de vie sain chez les filles.

DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Selon les Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire de 2013, les filles (de 5 à 11 ans) et les jeunes femmes (de 12 à 17 ans) devraient faire au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée chaque jour. Cela devrait comprendre : des activités d'intensité élevée (qui provoquent la transpiration et l'essoufflement) au moins trois fois par semaine et des activités qui renforcent les muscles et les os au moins trois jours par semaine. S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé¹⁸.

Il faut réduire le comportement sédentaire, tel que demeurer assise pendant une période prolongée.

En matière de comportement sédentaire (de 5 à 17 ans)

Pour favoriser la santé, les enfants âgés de 5 à 11 ans et les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient minimiser le temps qu'ils consacrent chaque jour à des activités sédentaires. Pour ce faire, ils devraient :



Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant l'écran; une réduction additionnelle est associée à des bienfaits supplémentaires pour la santé.



Limiter les déplacements sédentaires (en véhicule motorisé), et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.

Source : La Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) [Directives canadiennes en matière d'activité physique et Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire](#) (disponibles en [français](#), en [anglais](#), en [inuktitut](#) et en [inuinnagtun](#))

Comment aider les filles à demeurer actives

Les animatrices des groupes de filles peuvent appuyer ces dires en intégrant l'activité physique dans les groupes de filles par les moyens suivants :

- ✓ En limitant le comportement sédentaire (demeurer assise pendant de longues périodes, etc.)
- ✓ Le jeu actif (créer des occasions d'activité physique par le biais de jeux, en visitant des installations communautaires ou en invitant une professeure à enseigner un nouveau sport ou une nouvelle activité physique)
- ✓ La discussion active (p. ex., aller marcher tout en discutant d'un problème ou d'un sujet)

INITIATIVE EN MOUVEMENT! DE L'ACAFS – PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES FILLES!

L'Action canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS) est un organisme sans but lucratif qui travaille à atteindre l'égalité pour les filles et les femmes et à encourager celles-ci à devenir actives dans les sports et l'activité physique en tant que participantes et leaders.

En mouvement! est une initiative nationale de l'ACAFS conçue pour accroître les occasions pour les filles et les jeunes femmes inactives (âgées de 9 à 18 ans) de participer à des activités sportives et physiques. Avec à En mouvement! l'ACAFS travaille avec les leaders des différents programmes et les gestionnaires pour développer des programmes et des environnements inclusifs qui facilitent la participation des filles à des activités sportives et physiques. En mouvement! propose différentes ressources pratiques pour appuyer le développement et l'implantation de programmes de qualité. De plus, l'ACAFS a mené plusieurs projets sur les expériences des Autochtones, des nouvelles arrivantes, des filles racialisées et des jeunes femmes.

Les 10 principaux facteurs de réussite de l'initiative En mouvement! (voir l'encadré ci-dessous) donne une liste des caractéristiques des principaux programmes pour vous aider à créer des environnements de programmes positifs et inclusifs qui appuient la participation des filles aux activités sportives et physiques.

INTÉGRER LES 10 PRINCIPAUX FACTEURS DE L'INITIATIVE EN MOUVEMENT! DE L'ACAFS

1. Mettre l'accent sur le plaisir! – L'activité physique doit se dérouler dans un contexte agréable et amusant. Créer un environnement social qui met l'accent sur la participation et non sur les exploits, et qui fait l'éloge des réalisations personnelles.
2. Miser sur différents types d'activités physiques – Les filles et les jeunes femmes ne savent pas, en règle générale, qu'il existe une foule d'activités physiques à leur portée. Ainsi, proposez des activités traditionnelles et non traditionnelles, et faites le tour des installations disponibles dans votre communauté, en vous rendant à la piscine, à l'aréna, sur un court de tennis, dans un gymnase avec mur d'escalade et dans les parcs.
3. Faire appel aux participantes – Tenez compte des intérêts et des idées des filles et des jeunes femmes. Demandez-leur ce qu'elles aiment, quelles activités physiques et sportives les intéressent plus particulièrement, et offrez-leur l'occasion de planifier et de prendre des décisions.
4. Organiser des activités pour femmes seulement – Beaucoup de femmes se sentent mal à l'aise devant les hommes ou ne peuvent prendre part à des activités physiques en leur présence pour des motifs culturels ou religieux. Voilà pourquoi il est important de leur offrir la possibilité de pratiquer une activité physique réservée aux femmes seulement.
5. Créer un environnement favorable – Créez un environnement sécuritaire et inclusif. Réfléchissez à ce que vous faites, et à ce que les autres font, et tenez compte des préoccupations et des besoins des participantes (et de leurs parents). Ainsi, prenez en considération la langue utilisée, les images visuelles, l'environnement physique, les politiques et les pratiques en vigueur.
6. Enseigner les habiletés de base – Prenez le temps nécessaire pour développer le savoir-faire physique des filles et des jeunes femmes et leur enseigner les habiletés de mouvement de base, ce qui leur permettra de rester actives toute leur vie durant.
7. Bouger plus – Les Directives canadiennes en matière d'activité physique recommandent 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou élevée chaque jour. Assurez-vous que les filles et les jeunes femmes sont mobilisées pour que votre programme parascolaire contribue de façon positive à améliorer leur santé en général.
8. Servir soi-même de modèle – Essayez de nouvelles activités, montrez en quoi consiste un mode de vie sain et actif, et ne prenez pas à la légère les besoins, les intérêts et les expériences des participantes. Amusez-vous avec elles, et encouragez-les. Ce lien privilégié avec la personne responsable du programme encourage les participantes à persévérer.
9. Transport – Organisez les programmes parascolaires dans les écoles mêmes ou dans un endroit à proximité pour faciliter l'accès. Proposez ou coordonnez un moyen de transport, au besoin (p. ex., utilisez votre fourgonnette pour transporter des participantes, organisez un pédibus (un autobus pédestre!), donnez des billets d'autobus).
10. Offrir un goûter santé – Un goûter santé après l'école est un bon moyen d'encourager la participation des filles et des jeunes femmes; c'est l'occasion également de découvrir de nouveaux aliments et d'en apprendre encore plus sur les choix santé à faire.

Source : ACAFS (2012). Les 10 principaux facteurs de réussite de l'initiative En mouvement! Disponible en ligne, 'publications' : <http://www.caaws.ca/>

Rapports et publications de l'ACAFS liés à l'activité physique chez les filles

(Notez que tous les documents de l'ACAFS sont disponibles en anglais et en français: <http://www.caaws.ca/publications-f/toutes-les-publications/?lang=fr>)

- **En mouvement!** Fournit un processus étape par étape pour créer un programme d'activité physique amusant à l'intention des femmes seulement, avec beaucoup d'informations de base, de récits de réussite et de conseils.
- **Défi-santé avec les communautés racialisées : Expériences de filles et de jeunes femmes avec le sport, l'activité physique et un mode de vie sain**
Traite des besoins, des intérêts et des expériences uniques des filles et des jeunes femmes de diverses collectivités ethnoculturelles en matière de sport et d'activité physique, partage les idées et les expériences de dirigeants communautaires et de directeurs de programmes, et fournit des recommandations afin d'améliorer la prestation des programmes et des services.
- **En mouvement! Programmes d'activités physiques parascolaires pour les filles et les jeunes femmes Exemples de réussite chez les cinq centres d'amitié**
En 2010-2012, l'ACAFS a formé un partenariat avec l'Association nationale des centres d'amitié et cinq centres membres afin de soutenir l'élaboration et la prestation de programmes d'activités physiques parascolaires pour les filles et les jeunes femmes autochtones.
- **Jeunes femmes en voix : Partage d'expériences vécues par de jeunes femmes en sport et en activité physique**
Offre des renseignements sur les besoins, les intérêts et les expériences en matière de sport et d'activité physique de filles et de jeunes femmes (âgées de 13 à 18 ans) fondés sur des discussions de groupes. Des recommandations pratiques appuient la création de programmes positifs et d'environnements inclusifs.
- **Engagement actif des filles et des femmes : Se pencher sur les facteurs psychosociaux**
Fournit des informations de base et des recommandations relatives aux facteurs psychosociaux qui influencent le développement, le leadership et la participation à vie des athlètes féminines au sport et à l'activité physique. Cette ressource est un complément du mouvement Au Canada, le sport c'est pour la vie (ACSV), un mouvement qui vise à améliorer la qualité du sport et de l'activité physique au Canada.

Un certain nombre de compléments ciblés comportant des recommandations pratiques sont disponibles, notamment :

- **Recommandations pour les entraîneurs et chefs de file de programme communautaire**
- **Recommandations à l'intention des éducateurs et des administrateurs scolaires**
- **Recommandations pour les familles et les fournisseurs de soins afin de valoriser la participation à des activités sportives et physiques**
- **Programmes d'activités physiques parascolaires pour les filles et les jeunes femmes : Politique et recommandations**
Définit la vision et l'orientation stratégique derrière les programmes d'activités physiques parascolaires de qualité pour les filles et les jeunes femmes.
- **Bouger en toute liberté : Jeunes femmes, activité physique et tabagisme**
Un outil pratique pour appuyer votre travail consistant à encourager 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.
- **Les troubles de l'alimentation et le sport : Une nouvelle direction**
Beaucoup de filles et de femmes actives manifestent des troubles de l'alimentation en raison d'un manque d'éducation et de nombreuses femmes souffrant de troubles de l'alimentation retardent un traitement efficace en raison de mythes et de peurs qui les empêchent de retrouver un poids santé.
- **L'estime de soi, le sport et l'activité physique**
Les premières années de la vie d'un enfant sont critiques pour le développement de l'estime de soi et peuvent être influencées par la personnalité, les aptitudes parentales et les modèles auxquels l'enfant est exposé. Les entraîneurs et entraîneuses, les professeurs et professeures d'éducation physique et les dirigeants et dirigeantes de programmes de vie active peuvent influencer de façon positive l'estime de soi chez les filles et les femmes en les encourageant à participer et à se réaliser par le biais de l'activité physique. Inclut des listes de contrôle pour aider à développer l'estime de soi des filles et des jeunes femmes.

Ce que disent les filles

L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS) a demandé aux filles leurs opinions sur ce qui favorise l'activité physique.

Trois facteurs communs qui favorisent la participation à l'activité physique ont été identifiés dans chaque groupe :

1. Le plaisir éprouvé lors de l'activité
2. Un sentiment de réussite et de compétence
3. La facilité d'accès à l'activité physique

Les raisons pour lesquelles les filles évitent l'activité physique :

1. Un sentiment d'inaptitude et d'échec
2. Un sentiment d'embarras
3. Un manque d'intérêt

FACILITER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES FILLES : LES AIDER À ACQUÉRIR DES HABILITÉS

Pour appuyer la participation des filles, donnez-leur l'occasion d'améliorer leurs habiletés et leurs connaissances. Une des principales sources d'inquiétude des participantes tenait à leur sentiment d'inaptitude — les adolescentes ne voulaient pas faire l'essai d'une activité nouvelle ou participer à des activités où elles se sentent maladroites ou craignent d'échouer. Il arrive souvent qu'une adolescente se décourage si elle n'estime pas obtenir de succès dans une activité ou ne constate aucune amélioration immédiate. Beaucoup de filles ont mentionné ne pas savoir comment pratiquer un sport comme l'un des obstacles les plus fréquents à l'activité physique. Elles ont parlé de la pression, de la compétition, de la peur d'être traitées injustement ou qu'on se moque d'elles, d'être embarrassées d'essayer, de se sentir gênées, etc. Ne supposez pas que les filles connaissent les habiletés de base d'un sport, ou les règles du jeu.

Source: ACAFS (2009). Jeunes femmes en voix : Partage d'expériences vécues par de jeunes femmes en sport et en activité physique. Disponible en ligne sous 'Publications' : <http://www.caaws.ca>

Inclure l'aspect culturel - Exemple des autochtones

PRINCIPES DIRECTEURS DES PROGRAMMES DESTINÉS AUX JEUNES AUTOCHTONES

Comment rend-on les programmes pertinents pour les jeunes Autochtones en général? Voici quatre principes directeurs qui fonctionnent bien avec les jeunes Autochtones.

1. Comprendre et intégrer l'identité culturelle : L'identité culturelle peut être un facteur de protection puissant. Il est important que les jeunes aient les compétences pour réussir dans leur communauté traditionnelle ainsi que dans la culture dominante.
2. Accroître l'engagement des jeunes : Cela signifie fournir un éventail de rôles pour que les jeunes participent et leur donner l'occasion de devenir des leaders en plus d'être des participants.
3. Favoriser la responsabilisation des jeunes : Il existe deux types de responsabilisation qui sont importants pour les jeunes, particulièrement ceux qui appartiennent à une culture ou à un genre qui a été marginalisé : 1) la responsabilisation personnelle et 2) la responsabilisation sociale qui exige des occasions et du soutien pour que les jeunes deviennent eux-mêmes des agents de changement social.
4. Mettre en place et conserver des partenariats efficaces : Les partenariats sont importants en raison de l'emprise de la famille élargie et du réseau social parmi les cultures traditionnelles. Les partenariats sont la source d'enseignements et de priorités culturels, particulièrement lorsque les chefs des programmes et les participants ne proviennent pas des mêmes communautés. Les partenariats augmentent la participation des jeunes et des communautés.

Adapté de : Crooks, et coll. (2009) Engagement et responsabilisation des jeunes Autochtones : Trousse d'outils destinée aux fournisseurs de services.

La Fondation Filles d'action a publié des rapports de recherche sur la responsabilisation des filles racialisées. Consultez les rapports en anglais *Northern Girls Research Review* (Revue de recherche sur les filles du Nord), *Racialized Girls Research Review* (Revue de recherche sur les filles racialisées) et *Our Communities Our Words* (Nos communautés, nos mots) qui peuvent tous être téléchargés sur le site Web de la Fondation Filles d'action à l'adresse suivante : <http://girlsactionfoundation.ca/>

ÉTABLIR LES LIENS POUR LES FILLES AUTOCHTONES

En tant qu'animatrices des groupes de filles, nous devons penser à des programmes sexospécifiques pour les filles qui tiennent compte de la culture. Voici quelques exemples :

Métis Women's Jigging Circle (Toronto) (<http://www.nwrct.ca/>) Programme d'activité physique d'inspiration métisse dirigé par le Native Women's Resource Centre du Paamsiiaadaa Fitness Group de Toronto. Des femmes métisses et d'autres femmes autochtones et non autochtones de tous âges participent chaque semaine à un cercle de quique métis traditionnel sans inscription et gratuit ouvert à tous les niveaux de quique, y compris les débutantes.

Promoting Healthy Living among Aboriginal girls and young women (National Aboriginal Diabetes Association) (www.nada.ca/wp-content/uploads/1030.pdf) Ce rapport donne un sommaire des constatations découlant d'un examen de 10 initiatives communautaires axées sur le mode de vie sain des filles et des jeunes femmes autochtones. (en anglais)

En mouvement! et les Autochtones - Un atelier spécial - Des témoignages à l'ère numérique (www.caaws.ca sous 'programmes') Ce recueil de témoignages des filles autochtones de l'ACAFS participant au projet En mouvement! traite de la puissance du sport et de l'activité physique dans la façon dont nous nous définissons et créons notre communauté. (en anglais)

Active Circle, Gen7 initiatives par le biais de Motivate Canada (www.motivatecanada.ca/fr/gen7) GEN7 encourage les jeunes Autochtones canadiens et les autres à mener une vie active et saine, dont une partie est réalisable grâce à une participation accrue aux sports et à l'activité physique.

En mouvement! Programmes d'activités physiques parascolaires pour les filles et les jeunes femmes
Exemples de réussite chez les cinq centres d'amitié. (Disponible sous 'Publications': www.caaws.ca)
Donne un aperçu des apprentissages clés de chaque site pour appuyer la création de programmes semblables dans les centres d'amitié et d'autres programmes d'activités physiques parascolaires offerts partout au Canada.

Programmes sécuritaires et inclusifs

Les programmes d'activités sportives et physiques peuvent choisir des méthodes différentes pour assurer la sécurité tout en tenant compte des contextes locaux et des besoins spécifiques des participants. Toutefois, il y a des éléments cruciaux que tous les programmes devraient prendre en compte lorsqu'ils examinent la question de la sécurité. Les entraîneuses, les formatrices et tout le personnel sont responsables à la fois de s'assurer que les filles se sentent sécurisées sur le plan affectif et à l'aise au sein de leur environnement sportif et de les protéger contre des blessures physiques. Les autres facteurs importants comprennent ce qui suit :

1. Offrir des aires sécuritaires où les filles peuvent se rencontrer pour participer à une activité physique et augmenter leurs habiletés et leur confiance. Ces aires sont exemptes de toute forme de violence, de tout jugement et adaptées aux filles.
2. Utiliser un modèle non hiérarchique d'enseignement par les pairs où chacune est une enseignante et chacune est une élève.
3. Traiter toutes les participantes également et avec respect, la liberté d'expression est tenue en grande estime et toute forme de discrimination n'est pas tolérée.

Adapté de : [Women Win. Empowering Girls and Women through Sport and Physical Activity](http://womenwin.org/files/pdfs/EmpoweringReport.pdf) <http://womenwin.org/files/pdfs/EmpoweringReport.pdf> (en anglais)

UNE RESSOURCE POUR CRÉER ET ANIMER DES PROGRAMMES POUR LES FILLES.

Boîte à outils Résonance, est un manuel simple à utiliser : girlsactionfoundation.ca/fr/boite-a-outils-resonance

EXEMPLES DE PROGRAMMES D'ACTIVITÉS DOTÉS D'UNE PHILOSOPHIE ÉCLAIRÉE SUR LES TRAUMATISMES

Girlvana Yoga (www.girlvanayoga.com/) (Vancouver) est un programme conçu pour les préadolescentes et les adolescentes afin qu'elles apprennent le yoga et la méditation. La méthodologie se fonde sur une découverte de soi, des outils pour gérer le stress et une compréhension de l'acceptation et de l'amour de soi. (en anglais)

Yoga Outreach (yogaoutreach.com/) (Vancouver) travaille en partenariat avec des instructeurs de yoga, des organismes communautaires, des organismes de services sociaux et des organismes correctionnels pour offrir des programmes de yoga basés sur la conscience pour les membres les plus défavorisés de notre communauté. L'organisme offre également une formation sur le yoga qui tient compte des traumatismes. (en anglais)

The Art of Yoga Project: Nothing Beyond Her Reach (theartofyogaproject.org/) (Californie) vise à aider les filles à risque en se concentrant sur l'intervention précoce et la préparation des filles pour un avenir positif. Nous sommes des chefs de file pour révolutionner la réhabilitation des filles en offrant des services qui tiennent compte des traumatismes, axés sur les forces et sexospécifiques. (en anglais)

Sites Web liés à l'activité physique pour les filles et les jeunes femmes

Bouger en toute liberté : Jeunes femmes, activité physique et tabagisme (<http://caaws-activeandfree.ca/f/index.cfm>) Site Web d'information, comprend un calculateur de coûts, des conseils pour résister à la pression des pairs, rester active et sans tabac, et un engagement à un mode de vie sain.

Kickaction.ca (kickaction.ca/fr) est un espace communautaire en ligne canadien destiné aux filles et aux jeunes femmes qui pensent par elles-mêmes, prennent position et agissent de façon créative pour apporter des changements positifs à leurs communautés et à travers le monde.

Sites Web pour les animatrices

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

Organismes provinciaux qui accroissent les possibilités de participer des filles et des femmes :

Alberta InMotion Network (www.inmotionnetwork.org) (en anglais)

Égale Action (Québec) (www.egaleaction.com)

ProMOTION Plus (BC) (www.promotionplus.org) (en anglais)

Éducation physique et santé Canada (EPS Canada) (www.eps-canada.ca/)

Écoliers actifs et en sécurité (www.saferoutestoschool.ca/fr/)

Association canadienne des parcs et des loisirs (www.cpra.ca/FR/main.php)

Motivate Canada (www.motivatecanada.ca/fr/home)

Olympic School Program (<http://www.olympicschool.ca/>)

ParticipACTION (www.participaction.com/fr/)

Centre pour la communauté active après l'école du Canada (Partenariat canadien pour une vie active après l'école) (www.vieactiveapresecole.ca)

Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap (<http://www.ala.ca/content/home.asp?langid=2>)

Magazine Actif pour la vie (www.activeforlife.ca/fr/)

Action Schools! BC – Action Pages (www.actionschoolsbc.ca) (en anglais)

Leisure Information Network – How to plan a Girl's Day event (<http://lin.ca/resource-details/5365>) (en anglais)

Women's Sports Foundation (É.-U.) (www.womenssportsfoundation.org) (en anglais)

Activités pour inspirer les filles à mener une vie active!

1. Aller en groupe pour essayer une nouvelle activité ensemble – visiter un centre récréatif, une piscine, une patinoire, un sentier ou un parc local.
2. Intégrer des jeux actifs ou des jeux brise-glace ou encore de la musique populaire à une vidéo éducative (p. ex., yoga, aérobic, zumba).
3. Présenter une modèle de rôle par les pairs / invitée de la communauté pour introduire activement une nouvelle activité et partager des histoires sur la pratique des sports et de l'activité physique et la façon dont leurs activités ont favorisé leur bonheur et leur santé.
4. Planifier une journée de filles (Ressource pour aider : lin.ca/resource-details/5365) (en anglais)
5. Vous avez besoin d'une amorce de conversation? Les films et les vidéoclips peuvent servir de techniques de conscientisation et de tremplin pour une discussion dans les groupes de renforcement sur le pouvoir d'agir des filles, sur l'importance de l'activité physique, les obstacles à la participation, l'estime de soi et l'image corporelle, l'influence des médias, et plus encore!

Voici quelques exemples de films/vidéoclips :

Baseball Girls documentaire (www.onf.ca/film/baseball_girls/)

Auteur : Office national du film

Description : Ce documentaire farfelu et tendre utilise l'animation, des photographies archivées et une séquence d'action réelle pour détailler l'histoire de la participation des femmes au monde du baseball et du softball largement dominé par les hommes. (en anglais)

Durée : 48 min

Abby Hoffman - Hockey surprise He's a girl (www.cbc.ca/player/Sports/Digital+Archives/Hockey/ID/1590536151/?sort=MostPopular)

Auteur : provient des archives numériques de CBC

Description : Défense inspirante des intérêts des filles dans le sport.

Durée : 2:05

Girls and Football (www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=5LHEO8RgC9o#!)

Auteur : Girls and Football

Description : Le pouvoir d'agir des filles, au moyen d'une vidéo promotionnelle sur le sport pour l'Afrique du Sud. (en anglais)

Durée : 2:18

Afghanistan's Girl Skateboarders (vimeo.com/46337060)

Auteur : Skateistan

Description : Skateistan a commencé en tant qu'ONG afghane basée à Kaboul (organisation non gouvernementale) et est maintenant un organisme

charitable sans but lucratif international qui offre des programmes sur les techniques de la planche à roulettes et des programmes éducatifs en Afghanistan et au Cambodge. (en anglais)

Durée : 2:21

Go Girl Go! Option: Athlete Campaign Video

(www.youtube.com/watch?v=FByrnl68vk4&feature=related)

Auteur : Nike Women

Description : Mettant en vedette Mia Hamm, Diana Turasi, Gabby Reece, Gretchen Bleiler et d'autres athlètes féminines, ce message publicitaire de Nike s'attaque aux préjugés envers les femmes dans le sport. Peut mener à une discussion sur les modèles de rôles, les athlètes féminines dans la publicité et les moyens par lesquels les athlètes féminines ont surmonté des défis. (en anglais)

Durée : 0:30

Why Do You Play? Video

(www.youtube.com/watch?v=dj_C7MOVj4U)

Auteur : Women's Sports Foundation

Description : Des athlètes féminines partagent la raison pour laquelle elles aiment pratiquer des sports. (en anglais)

Durée : 2:08

Dove – Beauty Pressure (www.youtube.com/watch?v=Ei6JvK0W60I)

Auteur : Tim Piper

Description : « Parlez à votre fille avant que l'industrie de la beauté le fasse ». (en anglais)

Durée : 1:20

6. Utiliser les images tirées du livre [GREAT GIRLS- Profiles of Awesome Canadian Athletes](http://www.amazon.com/Great-Girls-Profiles-Canadian-Athletes/dp/0006385591) (www.amazon.com/Great-Girls-Profiles-Canadian-Athletes/dp/0006385591) pour lancer une discussion. Il contient une série de profils d'athlètes féminines canadiennes célèbres, âgées de onze à quatre-vingt-quatre ans. Le livre est axé sur les athlètes canadiennes – allant de grandes vedettes telles que Hayley Wickenheiser et Clara Hughes aux jeunes athlètes montantes telles que Sekwan Trotter âgée de 11 ans et sa jeune sœur Takawikin – deux des skieuses nordiques les plus rapides (dans leur catégorie d'âge) en Saskatchewan – en passant par l'athlète « retraitée » Nora Young, qui conduit encore un vélo de course à l'âge de 84 ans! (en anglais)

Références

1. The Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP). Canadian Physical Activity Guidelines For Youth 12-17 Years. 2011 [cited 2013 February 11]; Available from: http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_PAGuidelines_youth_en.pdf.
2. Colley, R.C., et al., Physical activity of Canadian children and youth: Accelerometer data from the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey. Health Reports, 2011. 22: p. 7-14.
3. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute Participation in sport among children and youth. 2010 Physical Activity Monitor, 2011. Bulletin 02.
4. Craig, C.L., et al., Increasing Physical Activity: Supporting Children's Participation. 2000 Physical Activity Monitor, 2001, Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute: Ottawa, ON.
5. Hay, J. and P. Donnelly, Sorting out the boys from the girls: teacher and student perceptions of student physical ability. Avante, 1996. 2(1): p. 36-52.
6. Gibbons, S.L., et al., Listening to female students in high school physical education. Avante, 1999. 5(2): p. 1-20.
7. Canadian Association for the Advancement of Women and Sports and Physical Activity, Active & Free: Young women, physical activity and tobacco. Retrieved from <http://www.caaws.ca/activeandfree/e/index.cfm>, n.d.
8. Statistics Canada. Sport Participation in Canada, 2005. Research Paper. 2008; Available from: <http://www.statcan.gc.ca/pub/81-595-m/81-595-m2008060-eng.pdf>.
9. Statistics Canada. Participation in sports and cultural activities among Aboriginal children and youth. 2012; Available from: <http://www.statcan.gc.ca/pub/11-008-x/2010002/article/11286-eng.htm#a6>.
10. te Velde, S.J., et al, Patterns in sedentary and exercise behaviors and associations with overweight in 9-14-year old boys and girls: A cross-sectional study. BMC Public Health, 2007. 7: p. 16-23.
11. Leatherdale, S.T., Factors associated with communication-based sedentary behaviors among youth: are talking on the phone, texting, and instant messaging new sedentary behaviors to be concerned about? Journal of Adolescent Health, 2012. 47(315-318).
12. Singh, G.K., M. Siahpush, and M.D. Kogan, Neighbourhood Socioeconomic Conditions, Built Environments, And Childhood Obesity. Health Affairs, 2010. 29(3): p. 503-512.
13. Winter, A.L., et al., The relationship between body weight perceptions, weight control behaviours and smoking status among adolescents. Canadian Journal of Public Health, 2002. 93(5): p. 362.
14. E. Stice and H. Shaw, Prospective Relations of Body Image, Eating and Affective Disturbances to Smoking Onset in Adolescent Girls: How Virginia Slims. J. Consulting Clinical Psychology, 2003. 71(1): p. 129-135.
15. L. Jaffee and J. Mahle Lutter, Adolescent Girls: Factors Influencing Low and High Body Image. Melpomene Journal, 1995. 14(2): p. 14-22.
16. J. P. Elder et al., A description of the social-ecological framework used in the Trial of Activity for Adolescent Girls. Health Education Research, 2006.
17. MacLeod, K.E., et al., Neighbourhood environment as a predictor of television watching among girls. Journal of Epidemiology and Community Health. Journal of Epidemiology and Community Health, 2008. 62: p. 288-292.
18. The Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP). Canadian Physical Activity Guidelines and Canadian Sedentary Behaviour Guidelines. 2013; Available from: http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_Guidelines_Handbook.pdf.