

MOBILISER ACTIVEMENT LES FEMMES ET LES FILLES

Recommandations pour les entraîneurs et chefs de file de programme communautaire

Les entraîneurs et chefs de file de programme communautaire peuvent accroître la participation des femmes et des jeunes filles tout au long de leur vie par la prestation de programmes de sport et d'activité physique de qualité, et la mise en œuvre de politiques et de pratiques axées sur l'équité entre les sexes, autant sur le terrain de jeu ou de sport que dans la salle du conseil. Les organismes axés sur l'équité entre les sexes attirent beaucoup plus d'athlètes et de chefs de file, améliorent le rendement de l'organisation de même que la prise de décisions, et contribuent à mettre en valeur le système sportif canadien.

1. INFORMEZ-VOUS ADÉQUATEMENT – Prenez le temps de connaître les facteurs psychosociaux qui ont une incidence sur la participation et le leadership des femmes et des filles, et la façon de réduire les obstacles à leur plein épanouissement. Plusieurs ressources et ateliers sont offerts à Femmes et Sport au Canada.

2. PARLEZ AUX FEMMES ET AUX FILLES – Consultez les participantes ciblées afin de mettre sur pied des programmes qui répondent à leurs besoins, leurs centres d'intérêt et leurs expériences. Il se peut qu'une activité qui fonctionne bien dans une communauté ne fonctionne pas du tout dans une autre. Soyez prêts à fournir des idées et des suggestions, car les femmes et les jeunes filles ne sont peut-être pas au courant des possibilités offertes. Demandez-leur quels sont leurs modèles de programme préférés, y compris la journée de la semaine, la période du jour et le nombre de séances.

3. ÉLABOREZ DES PROGRAMMES POUR FEMMES SEULEMENT – Les programmes et les événements réservés aux femmes permettent aux participantes d'essayer de nouvelles activités et de renforcer leurs habiletés et leur confiance dans un milieu sécuritaire et coopératif.

4. OFFREZ DES PROGRAMMES DE QUALITÉ – Faites appel à des méthodes éducatives efficaces pour enseigner les sports et les activités physiques aux femmes et aux filles, les évaluer et les motiver. Mettez l'accent sur le plaisir et les défis liés à la participation. Tenez compte de l'âge et de la maturité des participantes, soyez conscients des différents niveaux d'expériences de vie des femmes et des filles. Personnalisez l'apprentissage, offrez des encouragements et faites ressortir les améliorations et les efforts (en plus des habiletés). Fournissez des occasions de perfectionner les habiletés; les femmes et les filles ont tendance à aimer les activités dans lesquelles elles réussissent et à y participer plus souvent. Ne prenez pas pour acquis les expériences, les habiletés ou les connaissances antérieures.

5. VALORISEZ UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE – Enseignez aux femmes et aux filles à apprécier ce que leur corps peut «accomplir» au lieu de mettre l'accent sur leur «apparence». Bien que la perte de poids puisse être un déclencheur pour inciter certaines femmes et filles à participer au programme, encouragez-les à réfléchir aux autres résultats obtenus grâce à leur participation, notamment l'acquisition de nouvelles habiletés et une meilleure estime de soi, un soutien social accru, une diminution du stress, un meilleur sommeil, etc.

6. METTEZ L'ACCENT SUR L'INCLUSION – Créez un environnement inclusif qui respecte la diversité de sexes, de races, d'ethnies, de cultures, d'habiletés, de formes de corps et d'identités sexuelles au sein de votre programme et de votre établissement. Utilisez un langage inclusif, assurez-vous que diverses images de femmes et de filles sont utilisées dans vos documents de promotion et dans votre établissement, soyez sensibles aux besoins personnels basés sur les croyances et les pratiques culturelles et religieuses.

7. CRÉEZ UN ENVIRONNEMENT SOCIAL POSITIF – Appuyez les dynamiques sociales positives au sein du programme. Pour un grand nombre de femmes et de filles, l'acceptabilité sociale améliore la performance de groupe (au contraire des hommes et des garçons, pour lesquels c'est la performance qui améliore l'acceptabilité sociale).

- Introduisez des techniques d'amorce et des jeux amusants pour établir des relations entre les filles.
- Offrez des périodes de socialisation pour les femmes avant, pendant ou après les programmes ou les pratiques.
- Proposez des discussions afin que les participantes puissent nouer des liens et partager leurs expériences (p. ex., l'intimidation, la sensibilisation au regard des médias, l'établissement d'objectifs, de bonnes habitudes alimentaires).
- Abordez les dynamiques négatives de façon proactive afin d'éviter qu'un environnement oppressant s'installe, lequel diminuera la participation.

8. OFFREZ DES MODÈLES DE COMPORTEMENT – Donnez l'exemple d'athlètes féminines et de championnes qui ont un style de vie sain, et mettez l'accent sur leurs habiletés, leurs réalisations et leurs contributions. Recrutez du personnel qui reflète la diversité de votre communauté.

9. FAITES DE LA RECHERCHE, PUIS PROCÉDEZ À UNE ÉVALUATION – Examinez les statistiques portant sur le taux de participation actuel. Évaluez les programmes et les services afin de cerner les facteurs de succès relatifs à la participation et leurs obstacles possibles. Les femmes et les filles inactives constituent un groupe marginalisé qui requerra du temps, des ressources humaines et financières supplémentaires pour s'engager réellement. Ne vous fiez pas au nombre d'inscriptions comme unique indicateur de la réussite d'un programme; les autres mesures comprennent le perfectionnement des habiletés, la satisfaction des participantes et des parents, l'inscription à d'autres programmes et les bienfaits apportés aux participantes et à la communauté.

10. JOIGNEZ-VOUS AU MOUVEMENT – Faites partie du mouvement «Au Canada, le sport c'est pour la vie» afin de bénéficier des idées et des leçons en constante évolution tirées de programmes liés au DLTA et d'y contribuer, notamment en ce qui a trait aux idées liées à l'amélioration des milieux pour les femmes et les filles.



www.womenandsport.ca



info@womenandsport.ca



[@womenandsportCA](https://www.facebook.com/womenandsportCA)



FEMMES ET SPORT AU CANADA
CANADIAN WOMEN & SPORT



Le sport c'est
pour la vie

Canada