

Engagement actif des femmes et des filles

Aborder les facteurs psychosociaux



COMPLÉMENT AU DOCUMENT DE RÉFÉRENCE
« AU CANADA, LE SPORT C'EST POUR LA VIE »



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



**AU CANADA, LE SPORT
C'EST POUR LA VIE**

Engagement actif des femmes et des filles

Aborder les facteurs psychosociaux



COMPLÉMENT AU DOCUMENT DE RÉFÉRENCE
« AU CANADA, LE SPORT C'EST POUR LA VIE »



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

© 2012

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

ISBN 978-0-9732212-9-9

Tous droits réservés. Peut être reproduit à des fins d'enseignement. Toute reproduction ou transmission d'une partie ou de la totalité de ce document sous quelque forme que ce soit à des fins commerciales est interdite, sans la permission des auteurs ou de l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS).

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives Canada

Johnstone, Lori, 1967–

Engagement actif des femmes et des filles : aborder les facteurs psychosociaux / [rédaction, Lori Johnstone et Sydney Millar].

“Complément au document de référence Au Canada, le sport c'est pour la vie”.

Publ. aussi en anglais sous le titre : *Actively engaging women and girls*.

Comprend des réf. bibliogr.

ISBN 978-0-9732212-9-9

1. Sports féminins—Aspect social—Canada. 2. Sports féminins—Canada—Aspect psychologique. I. Millar, Sydney II. Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique III. Titre.

GV709.18.C2J6414 2012 796.082 C2012-901747-7

COMITÉ CONSULTATIF :

- Sylvie Béliveau, Association canadienne de soccer, directrice DLTP
- Vicki Harber, Ph.D., faculté de l'éducation et des loisirs, Université de l'Alberta
- Louise Humbert, Ph.D., doyenne associée, collège de kinésiologie, Université de la Saskatchewan
- Penny Werthner, Ph.D., directrice et doyenne adjointe, École des sciences de l'activité physique, faculté des sciences de la santé, Université d'Ottawa
- Karin Lofstrom, directrice administrative, Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS)
- Sydney Millar, directrice des programmes nationaux, Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS)
- Lori Johnstone, directrice du projet

RÉDACTION :

Lori Johnstone et Sydney Millar

TRADUCTION :

Services de traduction Matra-gs inc.

CONCEPTION ET PRODUCTION :

Julie Cochrane

Les auteures remercient également les personnes suivantes pour leur contribution au développement de cette publication :
Beth Healey, Erin (Carter) Cameron,
Megan Glenwright et Jennifer Birch-Jones

Photos, courtoisie de l'ACAFS —
Mariann Domonkos Photography

Association canadienne pour l'avancement
des femmes, du sport et de l'activité physique
N202–801 avenue King Edward
Ottawa (Ontario) K1N 6N5 Canada
Tél: 613.562.5667 Téléc: 613.562.5668
Courriel: caaws@caaws.ca Site web: www.caaws.ca



Nous remercions le gouvernement du Canada
pour son soutien financier, accordé par le biais du
ministère du Patrimoine canadien (Sport Canada).



Canadian
Heritage
Sport Canada

Patrimoine
canadien

Canada

Table des matières

Introduction / 1

Objet de cette ressource / 1

Vers l'équité des sexes pour les filles et les femmes / 2

Cette ressource s'adresse à tout le monde / 2

Survol de la ressource / 3

Vision pour les filles et les femmes dans un rôle de participantes
et de dirigeantes du sport et de l'activité physique / 4

CHAPITRE I: Mise en place du contexte : Au Canada, le sport c'est pour la vie et le modèle de développement à long terme de l'athlète / 5

CHAPITRE II: Les bienfaits et les obstacles à la participation des filles et des femmes aux activités physiques et sportives / 8

Bienfaits de la participation / 8

Obstacles à la participation / 9

La nécessité d'une intervention globale / 12

CHAPITRE III: Facteurs psychosociaux qui influencent la participation des filles et des femmes dans le sport et l'activité physique / 14

Exemples de facteurs psychosociaux / 14

Conséquences des facteurs psychosociaux sur les leaders / 17

Réunir le tout / 18

CHAPITRE IV: ACSV / DLTA selon la perspective des sexes / 20

Observations générales / 20

Observations relatives aux 10 facteurs importants qui influencent le DLTA / 21

CHAPITRE V: Mesures recommandées: Tout le monde a un rôle à jouer afin d'engager activement les filles et les femmes / 28

Remarques de conclusion / 34

ANNEXE A: Recommandations à l'intention des organismes de sport et multisports nationaux, provinciaux et territoriaux / 35
ANNEXE B: Recommandations pour les entraîneurs et dirigeants de haute performance / 37
ANNEXE C: Recommandations pour les entraîneurs et chefs de file de programme communautaire / 40
ANNEXE D: Recommandations à l'intention des éducateurs et des administrateurs scolaires / 42
ANNEXE E: Recommandations pour les familles et les fournisseurs des soins / 44
ANNEXE F: Recommandations pour rendre le sport et l'activité physique plus ouverts à la diversité des sexes et des genres / 46
ANNEXE G: Glossaire / 48
ANNEXE H: Organismes de soutien et ressources recommandées / 51
Références / 53



Introduction

Engagement actif des filles et des femmes : aborder les facteurs psychosociaux 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 des athlètes (DLTA).

Au Canada, le sport c'est pour la vie (ACSV) est un mouvement qui vise à améliorer la qualité du sport et de l'activité physique au Canada. Le mouvement ACSV cherche à rallier le sport, l'éducation, la récréation et la santé, et à uniformiser les programmes communautaires, provinciaux et nationaux. Le DLTA est un modèle de développement en sept stades, intégrant l'entraînement, la compétition et la récupération, qui oriente l'expérience de chaque personne en matière de sport et d'activité physique, de l'enfance à l'âge adulte. Avec le DLTA, le mouvement ACSV représente un véritable changement de paradigme dans la façon d'administrer et de livrer le sport et l'activité physique au Canada. ACSV et le DLTA sont des mouvements naturellement organiques où les ressources évoluent au même rythme que les principes qu'elles décrivent et soutiennent.

OBJET DE CETTE RESSOURCE

Cette ressource a pour objet de hausser le niveau de sensibilisation aux expériences des filles et des femmes et de fournir 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.

Les filles et les femmes représentent 50 p. 100 de la population canadienne. Pourtant elles demeurent sous-représentées au sein du système de sport et d'activité physique. Les facteurs biomécaniques et physiologiques propres aux filles et aux femmes sont mieux connus, ce qui crée un fondement pour l'amélioration des méthodes d'entraînement et des programmes de compétition destinés aux athlètes. Cependant, d'importants écarts persistent quant aux connaissances et aux pratiques portant sur les facteurs psychosociaux qui influencent les filles et les femmes en qualité de participantes, d'entraîneuses, d'officielles, de dirigeantes et de gestionnaires (voir les explications plus détaillées au chapitre III).

L'heure est venue de créer les conditions et les systèmes optimaux pour encourager les filles et les femmes à s'impliquer à tous les niveaux de participation et de compétition, et dans tous les rôles.

En tant que catalyseur du changement, ACSV fournit la possibilité de lutter contre les lacunes connues des programmes de sport et d'activité physique conventionnels et du DLTA, et de traiter convenablement de la différence entre les sexes. L'heure est venue de créer les conditions et les systèmes optimaux pour encourager les filles et les femmes à s'impliquer à tous les niveaux de participation et de compétition, ainsi qu'en tant qu'entraîneuses, officielles, dirigeantes, et dans d'autres rôles dans le domaine du sport et de l'activité physique.

VERS L'ÉQUITÉ DES SEXES POUR LES FILLES ET LES FEMMES

Il faut reconnaître l'importance de traiter les gens de manière équitable plutôt qu'égal afin de créer un système de sport et d'activité physique dans lequel toutes les filles et toutes les femmes vivent sainement et ont l'occasion d'apporter une contribution significative. Le concept de « l'égalité » a souvent pour effet d'offrir à un groupe les programmes et les services conçus pour un autre groupe. En revanche, « l'équité » repose sur la prise en compte des besoins, des intérêts et des expériences uniques d'un groupe cible dans le développement et la prestation de services, et dans l'allocation des ressources. Certains services demeurent les mêmes, tandis que d'autres sont complètement différents.

Cette ressource offre des conseils pratiques pour changer l'objectif de créer des occasions « égales » à celui de se doter du meilleur moyen de soutenir les filles et les femmes afin qu'elles profitent d'occasions et de résultats équitables.

L'égalité crée un même point de départ pour tous. L'équité a pour but d'offrir une gamme complète d'occasions et d'avantages à tous . . . le même fil d'arrivée.

— BRUCE KIDD, PH.D

CETTE RESSOURCE S'ADRESSE À TOUT LE MONDE

L'information contenue dans cette ressource soutient les efforts des associations de sport et d'activité physique nationales, provinciales/territoriales et communautaires pour améliorer leur stratégie d'application du mouvement ACSV/DLTA. Elle aidera les chefs de file du sport et de l'activité physique, les entraîneurs, les éducateurs et les promoteurs de la santé à développer et à mettre en œuvre des programmes de qualité et à offrir un soutien équitable aux filles et aux femmes, en priorité. Les parents et les familles reconnaîtront l'utilité de cette ressource lorsqu'ils prendront des décisions quant au meilleur moyen d'encourager et de soutenir la participation pleine et entière de leurs filles et des femmes de leur famille.

La santé et le bien-être des filles et des femmes, et les médailles remportées par les femmes lors de Jeux d'envergure, ne sont que de simples produits dérivés d'un système sportif propice qui valorise la diversité et crée et soutient des méthodes propres à chaque sexe.

Les sites Web de l'ACAFS et d'ACSV proposent plusieurs ressources complémentaires que les parents, les familles, les entraîneurs, les éducateurs physiques et les associations peuvent télécharger et qui contiennent des renseignements pratiques pour influencer les politiques et les pratiques. L'ACAFS offre des présentations et des ateliers afin d'appuyer les mesures prises.

Le fait que cette ressource vise particulièrement les filles et les femmes ne diminue en rien l'importance des questions liées au genre affectant les garçons et les hommes, un autre sujet d'intérêt. Cette ressource ne vise pas non plus à simplifier les diverses expériences de sport et d'activité physique vécues par les filles

et les femmes. Les expériences des filles et des femmes ont été décrites, dans la mesure du possible, mais certaines généralisations ont été faites. Ce n'est qu'en parlant aux filles et aux femmes afin de cerner leurs besoins précis, leurs intérêts et leurs expériences que les parents, les entraîneurs, les officiels, les éducateurs, les chefs de file, les gestionnaires et autres décideurs pourront créer des conditions et des systèmes optimaux.

SURVOL DE LA RESSOURCE

Compte tenu de tout ce qui précède, cette introduction se termine en présentant une vision pour les filles et les femmes dans un rôle de participantes et de dirigeantes au Canada, qui décrit les conditions et les résultats optimaux. Cette ressource contient cinq chapitres :

- **CHAPITRE I : Mise en place du contexte : Au Canada, le sport c'est pour la vie et le modèle DLTA.** Ce chapitre offre un bref survol du mouvement ACSV, du modèle de DLTA et des principes sous-jacents au savoir-faire physique et à l'activité physique pour la vie.
- **CHAPITRE II : Les bienfaits et les obstacles du sport et de l'activité physique pour les filles et les femmes.** Présentation des bienfaits et des obstacles de l'engagement des filles et des femmes, comme participantes et dirigeantes, et explication de la nécessité de se doter d'une démarche complète à partir d'un modèle socioécologique.
- **CHAPITRE III : Facteurs psychosociaux qui influencent la participation des filles et des femmes dans le sport et à l'activité physique.** Ce chapitre fournit de l'information sur les facteurs psychosociaux qui influencent la participation et le rôle de dirigeantes des filles et des femmes dans le sport et l'activité physique.
- **CHAPITRE IV : Le modèle ACSV/DLTA selon la perspective des sexes.** Présentation des observations générales et spécifiques établissant un lien entre les facteurs psychosociaux et le modèle de DLTA, à partir d'analyses fondées sur les besoins, les intérêts et les expériences des filles et des femmes.
- **CHAPITRE V : Mesures recommandées.** Ce chapitre propose des recommandations générales pour avoir une influence positive sur les environnements dans lesquels les filles et les femmes s'entraînent, jouent, font de la compétition, entraînent, jouent le rôle d'officielle, apprennent et dirigent. Tout le monde a un rôle à jouer afin d'engager activement les filles et les femmes.

Des recommandations supplémentaires, un glossaire, et une liste de ressources sont proposés en annexe, après la conclusion.

Vision pour les filles et les femmes dans un rôle de participantes et de dirigeantes du sport et de l'activité physique

Dans un monde idéal, les filles vivraient une expérience de sport et d'activité physique positive pendant leur enfance (de 0 à 6 ans). Les familles posséderaient suffisamment de ressources pour répondre à leurs besoins fondamentaux et intégrer de saines habitudes à leur vie de tous les jours. Les filles feraient la découverte de l'activité physique et de l'expression de soi dans le mouvement, développeraient les habiletés nécessaires pour faire du sport et de l'activité physique dans le cadre d'occasions accessibles et par l'éducation reçue dans la petite enfance. Elles recevraient des messages positifs et habilitants qui soulignent leurs compétences et leurs habiletés en matière de décision. Leurs premières expériences de sport organisé et d'éducation physique conviendraient à leur niveau de développement et leur offriraient du soutien et du plaisir dans un milieu intégré. [ENFANT ACTIF]

Dans un monde idéal, les filles devenues jeunes femmes auraient appris à exécuter correctement des mouvements fondamentaux au cours de la période la plus propice de leur développement. Elles seraient encouragées à accroître leur savoir-faire physique et à choisir l'activité physique pour la vie, ou la compétition et l'excellence. Les filles et les jeunes femmes continueraient à apprendre les habiletés dont elles ont besoin grâce à des programmes d'éducation physique bien conçus. Il y aurait un lien entre les programmes scolaires d'éducation physique, de sport et de loisirs et les programmes récréatifs communautaires et les programmes sportifs de haute performance. Les jeunes femmes auraient confiance en elles et profiteraient des bienfaits sociaux et pour la santé de leur participation. [S'AMUSER GRÂCE AU SPORT, APPRENDRE À S'ENTRAÎNER, S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER, S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION]

Imaginez que toutes les filles et toutes les femmes du Canada vivent une vie saine et active, et réalisent leurs objectifs de participation et de performance dans le cadre d'activités récréatives et sportives, et deviennent des chefs de file du système canadien de sport et d'activité physique en qualité de bénévoles, d'entraîneuses, de monitrices, d'officielles, de gestionnaires et autres. Leur participation varierait selon les exigences de leur famille, de leur carrière et de leur vie personnelle. Des modèles réels et impartiaux auraient des incidences positives sur leur vie, en personne et dans les médias. Imaginez une participation et un engagement à vie, des expériences satisfaisantes et enrichissantes, des réseaux sociaux et des carrières réussies dans le sport et l'activité physique pour les femmes.

[S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION, S'ENTRAÎNER À GAGNER, VIE ACTIVE]

Imaginons maintenant que cette vision devienne réalité, tout de suite, au Canada. Ceux d'entre nous qui se consacrent à la réalisation de cette vision s'interrogent : « Si ce n'est pas nous . . . qui alors? Si ce n'est pas toute de suite . . . quand alors? » Cette ressource a pour but de faire du mouvement ACSV un meilleur véhicule de changement afin que cette vision se réalise.



CHAPITRE I

Mise en place du contexte : Au Canada, le sport c'est pour la vie et le modèle de développement à long terme de l'athlète

AU CANADA, LE SPORT C'EST POUR LA VIE (ACSV) est un mouvement qui vise à améliorer la qualité du sport et de l'activité physique au Canada (voir la figure 1). Il relie les secteurs du sport, de l'activité physique, des loisirs, de l'enseignement et de la santé, et harmonise les programmes nationaux, provinciaux/territoriaux et communautaires. ACSV a une vision de programmes de qualité pour tous les Canadiens dans le cadre d'activités physiques et de sport correspondant au niveau de développement. ACSV a pour mission d'améliorer la santé, le bien-être et les expériences sportives des Canadiens en favorisant l'avancement du savoir-faire physique, en améliorant la performance et en augmentant l'activité physique à vie. Une fois appliqués, les principes et les valeurs ACSV relient et intègrent les programmes offerts par les instances de la santé, des loisirs, de l'éducation et du sport, et harmonisent les programmes de clubs communautaires et des organismes de sport provinciaux/territoriaux, nationaux et multidisciplinaires. ACSV s'intéresse à tout ce que représentent la structure et le système de sport et d'activité physique au Canada, y compris le lien entre l'éducation physique, le sport scolaire et le sport organisé à tous les niveaux, depuis les politiques jusqu'à la prestation des programmes.

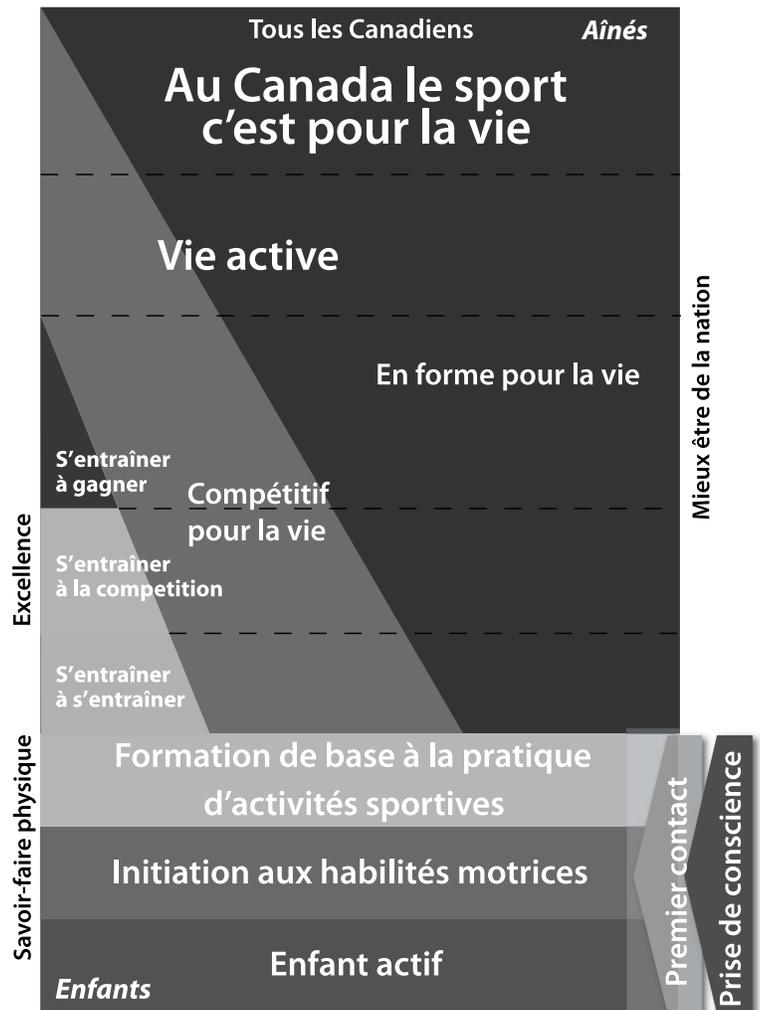


FIGURE 1: MODÈLE « AU CANADA, LE SPORT C'EST POUR LA VIE »

LE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE (DLTA)

fait partie du modèle ACSV. C'est un programme d'entraînement, de compétition et de récupération en sept stades qui dirige le participant tout au long de son expérience sportive, depuis l'enfance tout au long des étapes menant à l'âge adulte (voir la figure 2). Le modèle de DTLA est axé sur l'athlète, dirigé par l'entraîneur et appuyé par l'administration, les sciences du sport et les commanditaires. Les stades progressifs du DTLA offrent des programmes convenant au niveau de développement pour tous les âges afin de mousser la participation et d'optimiser la performance. Le DTLA se distingue par une démarche globale qui tient compte du développement psychologique, cognitif et émotionnel, en plus du développement physique, afin que tous les athlètes soient traités comme une personne à part entière. Reposant sur les principes d'ACSV, le DTLA, dans un contexte propre au sport, favorise l'harmonisation du système et l'intégration des organismes de sport nationaux, provinciaux/territoriaux et communautaires.

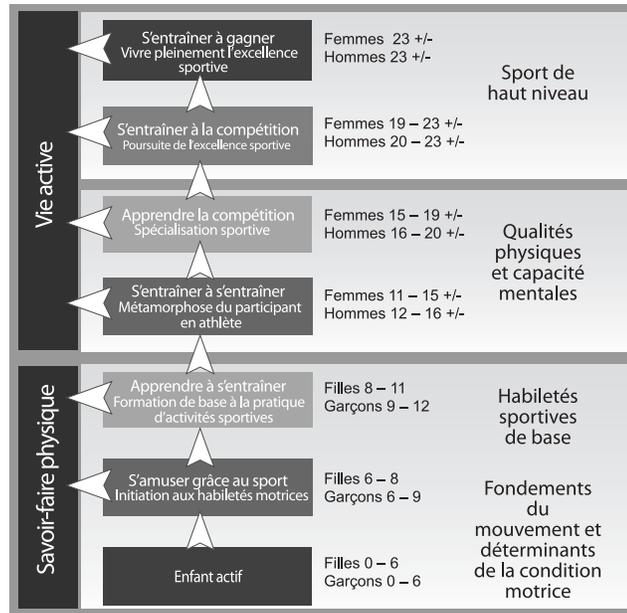


FIGURE 2 : MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE

LE SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE est à la base du concept ACSV (voir la figure 3). Elle est la pierre angulaire de la participation et de l'excellence dans le sport et l'activité physique. Le savoir-faire physique est la maîtrise des mouvements de base et des habiletés sportives de base grâce auxquels l'enfant (ou l'adulte) peut interagir avec son environnement et prendre de bonnes décisions, et ainsi agir avec une confiance et un contrôle accrus dans une multitude de situations d'activité physique. L'acquisition d'un savoir-faire physique est essentielle chez les enfants de moins de 12 ans. Les stades Enfant actif, S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner ont pour objectif de développer le savoir-faire physique.

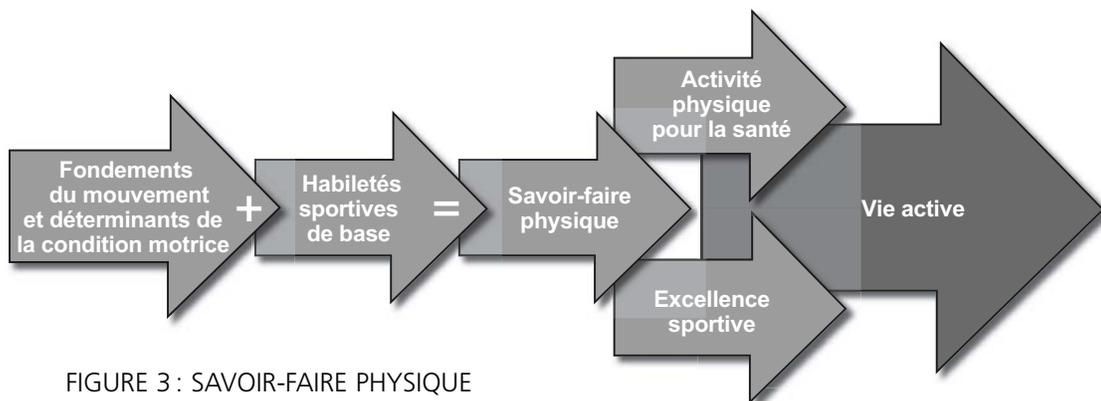


FIGURE 3 : SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE

Assurer le savoir-faire physique des filles ouvre la porte à une multitude de possibilités et leur donne une plus grande liberté de choisir la façon dont elles veulent utiliser l'activité physique tout au long de leur vie, pratiquer un sport de compétition, pratiquer un sport récréatif, aimer bouger, etc. Les femmes ayant développé un savoir-faire physique possèdent la confiance et la compétence nécessaires pour s'engager avec succès dans un sport ou une activité physique qui améliore leur bien-être physique et psychologique, et sont en mesure de pratiquer le sport à un niveau d'excellence qui correspond à leurs habiletés et leur motivation.

Les personnes ayant développé un savoir-faire sportif agissent avec confiance et compétence dans une multitude d'activités physiques qui favorisent le développement de tous les aspects de la personne.

(EPS CANADA, 2011)

UNE VIE ACTIVE est un objectif important du mouvement ACSV où les Canadiens développent la capacité de s'engager à faire de l'activité toute leur vie durant en développant un savoir-faire physique. Outre le savoir-faire physique et l'excellence sportive, la vie active est l'un des trois préceptes d'ACSV. Ce stade peut être entrepris à n'importe quel âge, en commençant par l'acquisition du savoir-faire physique pendant la tendre enfance, et est un complément de *Compétitif pour la vie et/ou En forme pour la vie* pendant toutes les phases de la vie adulte. Offrir des occasions d'activité et d'engagement de qualité et diversifiées pour la vie est essentiel au maintien de cet objectif.

ACSV/DLTA répond aussi aux besoins des **ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP**. Les personnes ayant un handicap physique ou sensoriel ou une déficience intellectuelle se heurtent à des obstacles personnels et ont besoin d'occasions particulières pour pratiquer un sport ou une activité physique. ACSV/DLTA définit comment le système sportif canadien peut répondre aux besoins des athlètes ayant un handicap en leur offrant des occasions de hausser leur niveau d'activité et de réussite sportive. Les athlètes ayant un handicap ne visent pas tous la compétition. Mais tout le monde doit avoir la possibilité de développer son savoir-faire physique et de vivre une vie active.

Engagement actif des filles et des femmes : aborder les facteurs psychosociaux offre un complément à ces ressources et améliore les efforts déployés pour améliorer la qualité du sport et de l'activité physique pour toutes les filles et les femmes du Canada. Pour en savoir plus sur ACSV et le DLTA, voyez le site www.canadiansportforlife.ca/fr.



CHAPITRE II

Les bienfaits et les obstacles à la participation des filles et des femmes aux activités physiques et sportives

Ce chapitre résume les bienfaits de la participation à des activités sportives et physiques pour les filles et les femmes, et aborde les obstacles à la participation auxquels elles se heurtent, notamment d'une perspective psychosociale.

BIENFAITS DE LA PARTICIPATION

La participation à des activités sportives et physiques offre une multitude de bienfaits physiques, psychologiques et sociaux aux filles et aux femmes. Le tableau ci-dessous résume les bienfaits mentionnés et définis au cours de la dernière décennie.

Les études menées sur les expériences sportives des filles et des femmes révèlent que les expériences positives confèrent aux participantes un sentiment de responsabilité et d'appartenance de leur corps. Les participantes commencent à fonctionner plus ouvertement et de manière plus équitable dans la vie communautaire à mesure qu'elles acquièrent de la confiance en soi et développent leur capacité à s'auto-diriger. Ainsi, la participation des filles et des femmes à des activités sportives remet en question et change les normes sociales en ce qui a trait au rôle et aux capacités des filles et des femmes dans la société (Organisation mondiale de la santé, 2005).

Une expérience sportive positive peut contribuer à l'intégration entière des filles et des femmes en améliorant leur santé et leur bien-être, en favorisant leur estime de soi et leur responsabilisation, en facilitant leur intégration sociale, en changeant les normes liées au genre et en offrant aux filles et aux femmes des occasions d'agir en qualité de dirigeantes et de réussir.

(CENTRE CANADIEN POUR L'ÉTHIQUE DANS LE SPORT, 2008, P. 25)

Il est important de comprendre que les bienfaits et les résultats positifs de la participation aux activités sportives et physiques se manifestent davantage dans des occasions et des contextes optimaux, lorsque le défi est convenable et que les obstacles à la participation sont minimales.

Dans ces circonstances idéales, les filles et les femmes deviennent des participantes engagées qui reconnaissent

la valeur du sport et de l'activité physique et utilisent leur temps de loisir pour pratiquer une activité qui leur plaît. Elles font de l'entraînement multisports, s'engagent volontairement à développer leur talent et s'entraînent à une intensité optimale (Tucker Center, 2007).

TABLEAU 1 : BIENFAITS DE LA PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS SPORTIVES ET PHYSIQUES

BIENFAITS POUR LA SANTÉ PHYSIQUE	BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES ET ÉMOTIONNELS
<ul style="list-style-type: none"> • Une vie plus longue et une meilleure qualité de vie • La santé cardiorespiratoire • La force et l'endurance musculaire • La santé des os et la prévention de l'ostéoporose • La santé cardiovasculaire • La composition d'un corps en santé et la gestion du poids • Une fonction menstruelle saine • Réduction du risque de maladie chronique • La prévention de l'obésité • Gestion de la douleur associée à la fibromyalgie et au syndrome de la fatigue chronique 	<ul style="list-style-type: none"> • Bien-être psychologique positif • Plaisir et effets positifs • Perception de soi et concept du soi positifs • Responsabilisation • Motivation à poursuivre l'activité • Développement moral mature • Établissement d'objectifs • Fonctionnement cognitif optimal • Gestion du stress et santé mentale • Baisse du niveau d'anxiété, de dépression, de névrosisme et des différents stress • Maintien des capacités fonctionnelles et de la qualité de vie jusque dans la vieillesse
BIENFAITS SOCIAUX ET CULTURELS	BIENFAITS LOCOMOTEURS
<ul style="list-style-type: none"> • Développement positif du modèle sexuel • Image corporelle saine et positive • Intégration sociale • Relations positives avec les adultes et les pairs • Travail d'équipe • Engagement communautaire • Capital social et réseaux sociaux • Réduction / prévention des comportements à risque • Amélioration des résultats scolaires (aspirations et réalisations) • Diversité des perspectives 	<ul style="list-style-type: none"> • Forme physique liée à la performance • Habiletés motrices de base • Savoir-faire physique <ul style="list-style-type: none"> – Habiletés de base – Compétences sportives de base • Compétences en activité physique • Mode de vie actif • Développement du talent

(Adapté du Centre d'excellence de la Colombie-Britannique pour la santé des femmes, 2000; Tucker Center, 2007; Organisation mondiale de la santé, 2005)

OBSTACLES À LA PARTICIPATION

La participation des filles et des femmes et leur rôle dans des postes de direction au sein du système sportif canadien demeure très faible malgré les bienfaits reconnus.

Situation en matière de participation

ENFANTS ET JEUNES

- 4 p. 100 des filles seulement (par rapport à 9 p. 100 chez les garçons) atteignent le niveau d'activité physique quotidienne recommandé (Colley et coll., 2011).
- Les garçons de 5 à 19 ans effectuent un plus grand nombre de pas par jour que les filles (environ 1 300 pas de plus par jour) (CFLRI, 2010a).
- 70 p. 100 des filles ont pratiqué régulièrement une activité physique au cours des 12 derniers mois, par rapport à 81 p. 100 chez les garçons. Moins de filles (27 p. 100) que de garçons (35 p. 100) ont pratiqué une activité sportive quatre fois ou plus par semaine (CFLRI, 2011).

ADULTES

- 19 p. 100 des femmes Canadiennes seulement ont participé à une activité sportive par rapport à 35 p. 100 des hommes (CFLRI, 2010b).
- Les femmes ne représentaient que 39 p. 100 des compétitrices inscrites et 38 p. 100 des membres récréatifs au sein des organismes nationaux de sports d'été (Sport Canada, 2010).
- Les filles et les femmes de divers groupes raciaux sont les groupes les plus sous-représentés au sein du système canadien de sports et de loisirs (Sport Canada, 2005).
- Les femmes de toutes les catégories de revenu rapportent un niveau d'activité physique pendant les loisirs de 5 à 10 p. 100 inférieur à celui des hommes, et l'écart entre les femmes de faible revenu et de revenu élevé est plus prononcé que chez les hommes (Administrateur en chef de la santé publique, 2008).

Situation en matière de leadership

ENTRAÎNEURES ET OFFICIELLES

- Les femmes occupent 19 p. 100 des postes d'entraîneur-chef et 17 p. 100 des postes de directeur des sports au sein du sport universitaire canadien (Donnelly et Kidd, 2011).
- 20 p. 100 des entraîneurs d'athlètes brevetés sont des femmes (Association canadienne des entraîneurs, 2009).
- Les femmes représentent 25 p. 100 des entraîneurs reconnus et 29 p. 100 des officiels techniques reconnus (Sport Canada, 2009).

CADRES SUPÉRIEURS ET RESPONSABLES DE LA GOUVERNANCE

- 17 p. 100 seulement des ONS et 27 p. 100 des organismes multisports (OMS) sont dirigés par une femme au poste de président du conseil d'administration. (Sydney Scorecard, 2011; ACAFS, 2011).
- Les femmes occupent 24 p. 100 des postes de dirigeants au sein des conseils d'administration d'ONS, 34 p. 100 des postes de dirigeants au sein des conseils d'administration d'OMS et 45 p. 100 des postes de dirigeants aux conseils d'administration des organismes nationaux d'activité physique (Sydney Scorecard, 2011; ACAFS, 2011).
- Le poste de directeur administratif ou de directeur général est occupé par une femme dans 33 p. 100 des ONS et 40 p. 100 des OMS (Sydney Scorecard, 2011; ACAFS, 2011).

Obstacles

D'importantes différences persistent dans les niveaux de participation et le taux de représentation des membres des deux sexes dans le système canadien de sport et d'activité physique. Les filles et les femmes font habituellement état d'un plus grand nombre d'obstacles à la participation au cours de leur vie que les garçons et les hommes. Ces obstacles nuisent à leur participation et leur engagement en tant que participantes, athlètes, entraîneuses, officielles, et dirigeantes (Tucker Center, 2007; Werthner, Culver et Mercier, 2010). Il existe plusieurs types d'obstacles :

- **OBSTACLES PHYSIQUES**, tels qu'un faible niveau de forme physique, une maladie, le manque de savoir-faire physique (connaissances des habiletés de base et des habiletés sportives de base).
- **OBSTACLES PSYCHOLOGIQUES**, tels qu'un manque de confiance en leurs habiletés physiques ou leurs connaissances en activités sportives et physiques, un manque de contrôle perçu sur le comportement, un manque d'efficacité personnelle. Il peut aussi y avoir un sentiment de fatigue, de crainte, un manque de confiance ou une attitude négative, des préoccupations relatives au poids, une mauvaise image corporelle et un manque d'estime de soi.

- **OBSTACLES TEMPORELS**, tels qu'un surplus de travail ou de devoirs, la responsabilité de s'occuper de jeunes frères et sœurs ou de parents âgés, des travaux ménagers, les attentes des parents ou de la famille en ce qui a trait à la présence des filles à la maison. Les femmes disent souvent se sentir coupables ou éprouvent de la difficulté à mettre la participation à des activités sportives ou physiques avant d'autres responsabilités ou intérêts.
- **OBSTACLES INTERPERSONNELS**, tels qu'une faible motivation de la famille, du conjoint ou de l'aidant naturel à appuyer l'engagement des filles et des femmes à faire de l'activité physique ou du sport, le fait que la famille ou le conjoint estime que le sport n'est pas aussi important pour les femmes que pour les hommes, le manque d'appui social et un manque d'appui des pairs, la rareté des commentaires positifs, l'absence de modèles, la crainte d'être perçue comme non féminine ou lesbienne, et les messages et stratégies de marketing contradictoires.
- **OBSTACLES À L'ACCÈS OU AUX OCCASIONS**, tels que le coût, l'accès à de l'équipement convenable, le transport, le manque d'installations adéquates, le manque d'activités culturelles pertinentes, obstacles liés à la langue et au degré d'alphabétisation, une expérience de racisme ou de discrimination, le manque d'accessibilité pour les filles et les femmes ayant un handicap. Les femmes agissant comme aidantes naturelles ont peu d'occasions de répit. L'environnement et/ou le climat peut créer des obstacles supplémentaires directs et indirects.
- **OBSTACLES DE PROGRAMME**, tels qu'un manque de choix et de variété, l'absence d'occasions pour femmes seulement, des moniteurs et des entraîneurs de faible qualité ou non formés, une importance non souhaitée accordée à la compétition ou la spécialisation, obligations d'engagement.

Certaines filles et femmes excellent dans le sport et l'activité physique malgré les divers obstacles complexes à leur participation et leur performance. Divers facteurs les aident à faire face à la situation et à surmonter les obstacles. (ACAFS, 2009)

Ces obstacles sont complexes et ont différentes répercussions sur la participation et la performance. Ils empêchent la participation, limitent le développement des habiletés et nuisent à l'avancement, à la rémunération, à l'accès, au soutien et aux perspectives d'avenir. La gravité de cette question ne sera jamais assez dénoncée car on connaît les bienfaits de la participation des filles et des femmes et les conséquences négatives de leur désengagement. De façon générale, les filles et les femmes qui réussissent à exceller y arrivent malgré les obstacles et grâce à différentes conditions qui leur permettent de faire face à la situation et de surmonter les obstacles, par exemple, l'appui de la famille et des structures communautaires, l'encouragement et des commentaires positifs, des éducateurs et des entraîneurs dévoués, la présence de modèles, et la volonté et la motivation personnelles.

ACSV est en train de créer de nouvelles façons de penser, favorise de nouvelles approches en matière de sport, d'activité physique, de loisirs, d'éducation et de santé, et harmonise les programmes nationaux, provinciaux/territoriaux et communautaires afin d'assurer un engagement à vie. Il faut absolument augmenter et améliorer les pratiques afin d'avoir une influence positive sur l'engagement des filles et des femmes envers le sport et l'activité physique et d'améliorer les environnements qui contribuent à la réalisation de leur plein potentiel et à leur épanouissement comme participantes, athlètes, entraîneuses, officielles et chefs de file en santé.

Les communautés, les professionnels, les clubs de sport et les parents doivent unir leurs efforts afin d'éliminer les obstacles qui empêchent les filles et les femmes de débiter, de maintenir et d'augmenter leur participation au sport et aux activités physiques. (TUCKER CENTER, 2007)

LA NÉCESSITÉ D'UNE INTERVENTION GLOBALE

Accroître l'engagement actif des filles et des femmes à l'échelle du système de sport et d'activité physique exige diverses stratégies qui forment une intervention globale. Il n'existe pas de solution « miracle ».

Un modèle socioécologique (voir la figure 4) peut aider à mieux comprendre les facteurs complexes et multi-dimensionnels qui facilitent et restreignent les décisions et le comportement des filles et des femmes face au sport et à l'activité physique (Froehlich Chow, 2010; Gyurcsik, Spink, Bray, Chad et Kwan, 2006; Humbert et coll., 2006; Needham et coll., 2007; Nahas et coll., 2003). Cette intervention reconnaît les conséquences des facteurs intrapersonnels, interpersonnels, environnementaux et liés à la politique sur l'engagement des filles et des femmes. Il est toutefois important de se rappeler que les filles et les femmes influencent et sont influencées par les gens qui les entourent. Le modèle socioécologique favorise la transition d'un intérêt unique, les facteurs de risque et les causes linéaires vers un objectif global de développer des milieux de soutien aux endroits où les gens vivent leur vie (Dooris et coll., 2007, p. 331).

Le modèle [socioécologique] aide à comprendre les occasions d'activités sportives et physiques pour les filles et les femmes car il reconnaît que les contraintes possibles proviennent de diverses influences.

(NORTHCOTT, 2009, P. 24)

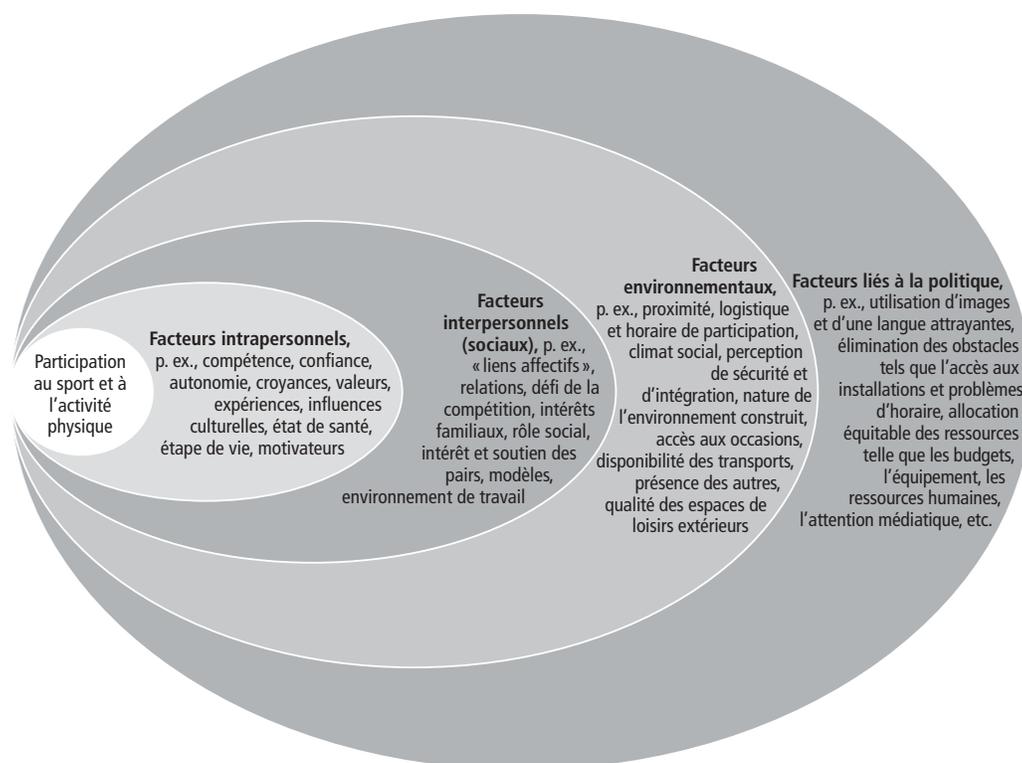


FIGURE 4 : MODÈLE SOCIOÉCOLOGIQUE D'INFLUENCES SUR LA PARTICIPATION DES FILLES ET DES FEMMES AU SPORT ET À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'influence sur les filles et les femmes provient de divers niveaux. Elle contribue ou nuit à leur capacité à réaliser leur plein potentiel et à s'épanouir dans le sport et l'activité physique. Plusieurs facteurs entrent en ligne de compte aux divers niveaux d'influence.

Classer ces facteurs en catégories en facilite la compréhension et met en lumière les interactions entre ceux-ci (Bauman, Sallis, Dziewaltowski et Owen, 2002). Ces facteurs sont :

1. **LES FACTEURS INTRAPERSONNELS EXPRIMENT LES TRAITS DISTINCTIFS D'UN INDIVIDU**, tels que la confiance (se démarquer, être à sa place, stabilité émotionnelle ou vulnérabilité), la compétence (les habiletés) et l'autonomie (le sentiment d'avoir le choix), ou encore les croyances, les valeurs, les expériences, les influences culturelles, l'état de santé, l'étape de vie, les motivateurs.
2. **LES FACTEURS INTERPERSONNELS (SOCIAUX)**, tels que les réseaux sociaux officiels et informels, notamment la qualité et la nature des interactions avec la famille, les amis et les autres adultes, ou encore l'intérêt de la famille, le rôle social, l'intérêt et le soutien des pairs, les modèles et l'environnement de travail. Le « défi de la compétition » est un facteur déterminant car certaines filles et femmes accordent énormément d'importance aux relations et estiment que la compétition met les relations en péril en raison du risque de blessure émotionnelle (à la suite de la défaite, d'une mauvaise performance, de ne pas avoir été sélectionnée, etc.) ou physique (un ballon en pleine figure, être poussée ou bousculée, etc.) (Humbert, 2005).
3. **LES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX EXISTENT AU SEIN DES ORGANISATIONS, DES ÉTABLISSEMENTS SOCIAUX ET DES GROUPES, ET ENTRE CEUX-CI**, tels que l'endroit et le moment de la journée où la personne pratique une activité physique (proximité, horaire, logistique de la participation) et la mesure dans laquelle le climat social est accueillant et propice à l'engagement et à la protection des besoins et de la sécurité personnels — l'offre d'espaces « sûrs » revêt une importance particulière pour les filles et les femmes, car ils procurent une sécurité et un confort émotionnels et une protection contre les aléas physiques (les blessures évitables et toute forme de violence à leur égard), ou encore la nature de l'environnement construit (p. ex., éclairage dans les rues, qualité des routes, des trottoirs et des sentiers), l'accès aux occasions (être vraiment accessible, pratique), la disponibilité du transport, le type de quartier, l'opportunité du moment, la présence d'autres personnes, l'utilisation du terrain.
4. **FACTEURS LIÉS À LA POLITIQUE**, tels que les politiques, lignes directrices, lois et législations de niveau local, provincial et fédéral qui régissent ou soutiennent les actions et pratiques dans le sport, l'activité physique, l'éducation physique, etc. La création d'environnements par le biais de l'élaboration d'une politique, de sa mise en œuvre, de son analyse et de sa défense a un effet sur la mesure dans laquelle les programmes plaisent aux filles et aux femmes (p. ex., l'activité elle-même, la langue et les images promotionnelles), si les obstacles sont éliminés (p. ex., accès aux installations, problèmes d'horaire) et sur la façon d'assurer l'allocation équitable des ressources (qu'il s'agisse des budgets, de l'équipement, des ressources humaines ou de l'attention médiatique, etc.). Certaines organisations et institutions peuvent influencer sur l'environnement social et physique (par leurs décisions, leurs politiques, leurs programmes), notamment les gouvernements internationaux, nationaux, provinciaux/territoriaux et communautaires, les organismes directeurs de sport, les groupes communautaires, les urbanistes, les planificateurs et propriétaires d'installations, les communautés ethniques et religieuses, les organismes de promotion de la santé, les organismes d'éducation et les lieux de travail.

(Adapté de Glanz et Rimer, 2005; McLeroy, Bibeau, Steckler et Glanz, 1988; Northcott, 2009; Wharf Higgins, Begoray et MacDonald, 2009)

Le modèle socioécologique aide les chefs de file, les entraîneurs, les éducateurs, les universitaires, les parents et les autres à mieux comprendre les facteurs et la dynamique complexe qui influencent la participation des filles et des femmes au sport et à l'activité physique. Armé de ce modèle, le prochain chapitre porte sur les facteurs psychosociaux qui influencent les filles et les femmes.



CHAPITRE III

Facteurs psychosociaux qui influencent la participation des filles et des femmes dans le sport et à l'activité physique

De façon générale, les facteurs psychosociaux influencent les personnes au niveau psychologique ou social. La définition et l'usage des concepts psychosociaux varient. Egan, Tannahill, Petticrew et Thomas (2008) ont effectué un méta examen de la documentation et recensé sept grands thèmes qui résument bien un vaste éventail de facteurs psychosociaux. Partant du principe que les facteurs psychosociaux sont définis comme une interaction entre les gens et leur environnement social et qu'ils impliquent des processus psychologiques, les facteurs sont susceptibles de porter sur :

1. L'autonomie et le contrôle
2. L'engagement, la participation et la responsabilisation
3. Le capital social, la cohésion sociale, la confiance et le sentiment d'appartenance
4. Le soutien social (dont des types de soutien précis, tels que le soutien émotionnel), les réseaux sociaux et la réception de commentaires positifs
5. La diversité sociale et la tolérance
6. La vulnérabilité et la sécurité
7. Les exigences, les rôles conflictuels et le déséquilibre des rôles

Les facteurs psychosociaux affectent les filles et les femmes de tous les âges. Ils influencent leur santé et leur mieux-être, ainsi que leur participation, leur développement athlétique, leur performance et leur leadership dans le sport et l'activité physique. Voici des exemples de facteurs psychosociaux qui influencent la participation et le leadership des filles et des femmes dans le sport et l'activité physique fondés sur les quatre catégories du modèle socioécologique présenté au chapitre II (intrapersonnels, interpersonnels, environnementaux et liés à la politique) (ACAFS, 2009; Egan et coll., 2008; Tucker Center, 2007). Certains facteurs peuvent être classés dans plus d'une catégorie, mais le dédoublement a été évité pour les besoins de cette ressource.

EXEMPLES DE FACTEURS PSYCHOSOCIAUX :

INTRAPERSONNELS

- Croyances et valeurs intériorisées fondées sur le sexe et stéréotypées concernant le caractère opportun ou inopportun de la participation des filles et des femmes au sport

- Le plaisir et la satisfaction perçus associés au sport et à l'activité physique (en qualité de participante, d'athlète ou de dirigeante)
- Les perceptions personnelles de la compétence pour le sport et l'activité physique
- Les différences propres au sexe dans les aptitudes à prendre des décisions, la motivation et l'établissement d'objectifs
- La motivation
- La confiance d'essayer de nouvelles choses
- L'image corporelle et l'apparence (p. ex., préoccupations au sujet du poids : poids insuffisant, surplus de poids, obésité, désordres alimentaires, problèmes à se sentir à l'aise ou dénudé dans des vêtements d'entraînement)
- La priorité de faire du sport et de l'activité physique pour soi

INTERPERSONNELS

- L'encouragement et l'offre d'occasions de participation convenables (soutien social) des membres de la famille et des pairs (le fait d'être « cool »)
- Des commentaires positifs de la famille, des pairs, des enseignants, des moniteurs d'activité physique, des entraîneurs sportifs, des spectateurs, de la société, etc.
- La nature des relations interpersonnelles (p. ex., coopération, compétition, respect, répartition du pouvoir) et l'atmosphère du groupe (la dynamique entre les participants, les pairs et les collègues)
- L'influence sociale exercée par les enseignants, les leaders et les entraîneurs pendant les activités et les processus de repérage du talent (p. ex., pendant les cours, les entraînements, les matches, les évaluations, etc.)
- La présence (ou l'absence) de modèles actifs, masculins et féminins

ENVIRONNEMENTAUX

- Le climat social (positif et négatif) entourant l'activité physique et le sport créé par les parents, les entraîneurs, les leaders, les éducateurs et les pairs (p. ex., promotion de la coopération, règlement des conflits, manières de gérer la concurrence au sein de l'équipe)
- La présence de conditions causant du stress ou de l'angoisse (p. ex., angoisse physique sociale / corps en démonstration, processus de sélection et évaluation, stress associé aux tentatives de surmonter les obstacles)
- Le raisonnement moral et les attitudes envers le franc jeu
- La mesure dans laquelle l'environnement familial, éducatif, d'activité physique ou sportif est lié à l'identité propre au sexe, élimine l'homophobie, respecte la diversité et est accueillant
- La vulnérabilité, et la sécurité (réelle ou perçue)
- Les liens entre l'activité physique et la sexualité (p. ex., uniformes ou vêtements d'entraînement suggestifs, couverture médiatique culturellement stéréotypée de femmes actives ou pratiquant un sport qui met en évidence la féminité et l'hétérosexualité, notamment dans des poses suggestives dans un contexte sportif)
- La valeur de l'équité entre les sexes dans la société

LIÉS À LA POLITIQUE

- Programmes (in)opportuns ou de faible qualité
- Formation des moniteurs, des entraîneurs et des enseignants
- Le programme d'éducation physique
- La présentation d'images corporelles (ir)réalistes et (mal)saines dans le matériel promotionnel et dans les médias, et de messages contradictoires au sujet de l'importance de l'activité physique (p. ex., avoir l'air « en forme » pour des raisons esthétiques plutôt que pour une bonne santé et le bien-être, absence d'images sur la diversité)

- L'allocation des ressources (financières, installations et ressources humaines)
- Les politiques à l'affût des complexités dans la vie des filles et des femmes, notamment les stéréotypes sociétaux/culturels, les exigences familiales, les rôles conflictuels et le déséquilibre des rôles (en qualité de participantes, d'athlètes, d'entraîneuses ou de bénévoles)
- La structure du système canadien de sport et d'activité physique
- L'existence et l'application de politiques d'équité des sexes

Ces facteurs psychosociaux peuvent contribuer ou nuire à la participation des filles et des femmes au sport et à l'activité physique (voir le tableau 2). Les décisions directes et indirectes des parents et des membres de la famille, des entraîneurs, des éducateurs, des officiels, des leaders et des pairs peuvent faciliter ou décourager la participation au sport et à l'activité physique. Les décideurs des secteurs privé et public, des communautés (dans le sens des communautés géographiques et des groupes religieux, d'intérêt ou ethniques) et les médias peuvent affecter les environnements psychosociaux et physiques (Tucker Centre, 2007).

TABLEAU 2 : FACTEURS PSYCHOSOCIAUX QUI CONTRIBUENT ET NUISENT À LA PARTICIPATION AU SPORT ET À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

CONTRIBUENT À L'ENGAGEMENT ET À LA PARTICIPATION:	NUISENT À L'ENGAGEMENT ET À LA PARTICIPATION:
<ul style="list-style-type: none"> • Valeur, intérêt et importance perçus et manifestes du sport et de l'activité physique • Perception positive de ses propres habiletés physiques, de ses progrès et des possibilités de succès ou de maîtrise futurs • Habiletés développées et perfectionnées • Motivation • Estime de soi élevée • Perceptions positives de sa propre compétence physique • Perceptions positives de sa propre apparence • Expérience de plaisir, d'amusement, de satisfaction et de fierté • Acceptation, tolérance et respect du genre actuel ou perçu, de l'identité sexuelle et/ou de l'expression sexuelle, de l'orientation sexuelle, de la situation socioéconomique, du handicap, de la langue, de la race, de la culture, des croyances religieuses, etc. • Sentiment de cohésion et d'appartenance, d'amélioration de l'estime de soi, de loyauté et d'intimité, de compagnie et de soutien émotionnel • Résolution de conflit efficace • Milieux de compétition positifs intra-équipes • Sentiment de sécurité et de confort 	<ul style="list-style-type: none"> • Le manque de valeur, d'intérêt et d'importance perçus et manifestes du sport et de l'activité physique • Perception négative de ses propres habiletés physiques, de ses progrès et des possibilités de succès ou de maîtrise futurs • Habiletés sous développées et non perfectionnées • Manque de motivation • Faible estime de soi • Perceptions négatives de sa propre compétence physique • Perceptions négatives de sa propre apparence • Sentiment d'insatisfaction, de honte, de manque d'intérêt et de désengagement • Discrimination fondée sur le genre actuel ou perçu, l'identité sexuelle et/ou l'expression sexuelle, l'orientation sexuelle, la situation socioéconomique, le handicap, la langue, la race, la culture, les croyances religieuses, etc. • Attitude homophobe ou transphobe et intolérance de la diversité sexuelle et des sexes, ce qui a des conséquences sur le bien-être émotionnel • Isolement social, intimidation • Conflit persistant et/ou non résolu • Milieux de compétition négatifs intra-équipes <p style="text-align: right;"><i>(suite)</i></p>

CONTRIBUENT À L'ENGAGEMENT ET À LA PARTICIPATION:	NUISENT À L'ENGAGEMENT ET À LA PARTICIPATION:
<ul style="list-style-type: none"> • Image corporelle saine • Comportement sain qui contribue au bien-être personnel, notamment la santé et la résistance psychologique, une saine alimentation, l'activité physique et l'évitement des comportements à risque • L'acceptation des différentes tailles corporelles • La liberté et l'indépendance de s'intéresser à autre chose, sans le fardeau et les restrictions imposés par la famille, les normes et les conditions culturelles • Engagement accru ou amélioré grâce à l'élimination efficace des obstacles à la participation (p. ex., équilibre des responsabilités personnelles, familiales et professionnelles) • Échelons et amélioration continue de la performance • Occasions opportunes de rampes d'accès et de sortie afin d'appuyer la participation tout au long des transitions dans la vie des filles et des femmes • Activité physique et participation sportive, vie active 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentiment de vulnérabilité, d'inconfort et de crainte • Comportement manifeste de désordre alimentaire • Santé physique ou sexuelle diminuée • Manifestation ou influence à adopter un comportement à risque • Lutte intérieure avec les idéaux féminins • Sexualisation, objectification et surveillance du corps féminin • Stress, angoisse, fonctionnement cognitif diminué, épuisement, dépression, perte d'intérêt et d'influence positive • Internalisation des stéréotypes qui mettent l'attrait physique au centre des valeurs des filles et des femmes • Indépendance réduite et une moins grande liberté, freinées par les normes et les circonstances culturelles • Participation réduite ou compromise en raison du stress et des défis à surmonter les obstacles à la participation (p. ex., obstacles temporels et interpersonnels, etc.) • Performance réduite et/ou cessation de la participation • Manque d'occasions pertinentes de rampes d'accès et de sortie pour appuyer la participation tout au long des transitions dans la vie des filles et des femmes • Inactivité physique ou sédentarisme

CONSÉQUENCES DES FACTEURS PSYCHOSOCIAUX SUR LES LEADERS

Les facteurs psychosociaux affectent la participation des filles et des femmes dans leur rôle de dirigeantes, d'entraîneuses et d'officielles dans plusieurs autres contextes. Le perfectionnisme (avoir l'esprit autocritique trop développé), le manque d'assurance et la gêne à promouvoir leurs propres réalisations sont des facteurs intrapersonnels (Werthner et Callary, 2010). Les idées fausses et la sous-évaluation des compétences et des connaissances des femmes en matière de sport (dont la supposition de compétence inégales, comme par exemple lorsqu'on suppose que l'entraîneur masculin est plus compétent que l'entraîneuse féminine), les stéréotypes négatifs au sujet des femmes dans le rôle de dirigeantes, une résistance au style de leadership des femmes, et le maintien de l'iniquité salariale sont d'autres facteurs qui nuisent à l'engagement et à la participation (Werthner et Callary, 2010). Les expériences et l'engagement des femmes peuvent aussi être influencés par l'embauche en vertu du principe de ressemblance (les gens ont tendance à embaucher quelqu'un qui leur ressemble), l'absence de mentors féminins et l'homophobie. Il y a trop peu de

dirigeantes, de mentors féminins, de modèles féminins et de collègues féminines dans des rôles de direction au sein des organismes de sport (sport unique ou multisports). Une récente étude a révélé que les femmes occupent 19 p. 100 seulement des postes d'entraîneurs en chef dans les universités canadiennes et 17 p. 100 seulement des postes de directeurs des sports (Donnelly et Kidd, 2011).

D'autres facteurs s'ajoutent dans le cas d'entraîneuses lesbiennes. Les recherches révèlent systématiquement que les entraîneuses qui « sortent du placard » sont peu nombreuses car elles craignent la réaction de leur employeur ou de leur association sportive, des athlètes qui refusent de jouer pour une entraîneuse lesbienne ou gaie et de toujours être vue comme un prédateur sexuel, surtout lorsque l'entraîneuse travaille avec les jeunes. Les entraîneuses croient que leur sortie du placard causera plus de problèmes et posera plus de risques que le fait de taire leur orientation sexuelle (Brackenridge, et coll., 2008; Demers, 2006; Griffin, 1998; Symons, et coll., 2010). Cette même recherche révèle toutefois que taire son identité sexuelle peut avoir des conséquences personnelles énormes et nuire considérablement au bien-être émotionnel et à la performance personnelle, que ce soit comme entraîneuse, athlète ou autre dirigeante du sport.

RÉUNIR LE TOUT

Les responsables des politiques et des programmes qui influencent la participation, la performance et le leadership des filles et des femmes dans le sport et l'activité physique doivent comprendre les répercussions des facteurs psychosociaux. Les décideurs et les responsables de programmes nationaux, provinciaux/ territoriaux et communautaires, de même que les instances qui ont une influence ou qui offrent du soutien (p. ex., les parents et les membres de la famille, les pairs, les entraîneurs, les éducateurs physiques, les moniteurs, les médias) doivent à tout prix comprendre et régler ces questions :

1. La participation ou le fait de ne pas participer aux activités sportives et physiques est lié aux structures sociales et culturelles de la société. Le genre a été socialement développé d'une façon qui décourage ou empêche plusieurs filles et femmes d'acquérir un savoir-faire physique (compétence), de poursuivre leurs intérêts comme participantes ou athlètes, ou de s'engager dans le rôle d'entraîneuse, d'officielle, de bénévole ou de dirigeante.
2. Les premières expériences et perceptions acquises en famille, en service de garde, à l'école et dans le milieu communautaire ont une influence profonde sur l'engagement à vie. Les idées « conventionnelles » ou culturellement dominantes sur le genre, les méthodes d'enseignement et d'entraînement, le contenu et la prestation des programmes confirment souvent les stéréotypes sur la féminité et la masculinité, et désavantagent les filles et les femmes tout en privilégiant les garçons et les hommes.
3. Les filles et les femmes qui surmontent les obstacles afin de s'engager dans le sport et l'activité physique (comme participantes, et aussi comme entraîneuses, leaders, officielles, etc.) doivent venir à bout de normes sociales de longue date à l'égard de l'engagement dans le sport. Certaines utiliseront différentes stratégies afin de confirmer leur féminité (p. ex., leur façon de s'habiller, d'agir, de s'exprimer par le sport et dans la vie), éprouveront de la difficulté à définir leur propre féminité et compenseront à l'excès afin de se conformer, ou encore, se rebelleront. L'orientation sexuelle des filles et des femmes peut être remise en question et elles pourraient être victimes de comportements ou de commentaires homophobes. Elles peuvent se sentir isolées et se retirer lorsque l'environnement n'est pas chaleureux ni respectueux. Les réseaux et les environnements de soutien contribuent à une participation et un engagement authentique et à part entière, indépendamment de l'orientation sexuelle ou de l'identité du genre.

4. En tant qu'athlètes, les filles et les femmes peuvent se retrouver dans des programmes d'entraînement et des situations interpersonnelles qui ne répondent pas à leurs besoins et ne favorisent pas une préparation ou une performance optimale. Cette question sera examinée plus en détail au chapitre IV.

5. Les adolescentes et les jeunes femmes subissent énormément de pression émotionnelle et sont constamment surveillées alors qu'elles tentent de faire face aux changements que subit leur corps pendant le processus de maturation physique. Cette lutte se poursuit à l'âge adulte lorsque les femmes doivent faire face aux changements physiques engendrés par la maternité, les changements de mode de vie, le vieillissement et la ménopause. Les filles et les femmes courent toujours le risque de se sentir peu sûres et vulnérables lorsqu'elles portent des vêtements de gymnastique ou un maillot de bain, et ce, à tout âge. Elles sont susceptibles de comparer défavorablement leur apparence aux images sexualisées et idéalisées présentées dans les médias. Il est difficile de trouver des images de modèles sains dans une culture qui banalise les athlètes féminines, même les plus accomplies, et en fait des objets sexuels. Le poids, la taille et l'apparence sont des cibles potentielles de regards scrutateurs et d'attention. Les filles et les femmes pourraient recevoir une attention sexuelle non désirée et inopportune. Les filles et les femmes avec un surplus de poids ou obèses risquent d'être taquinées, humiliées et/ou ignorées. Il y aura toujours un lien entre l'estime de soi et la compétence face à l'image corporelle, qui affectera la participation, tout au long de la vie des filles et des femmes.

Nous avons tous la responsabilité de faire en sorte que la prochaine génération de filles et de femmes vive une situation viable au sein du système canadien de sport et d'activité physique. «Nous pouvons tous faire des choix à titre individuel et faire une différence collectivement.»

(MARSHALL, DEMERS ET SHARP, 2010, P. 198)

La prise en compte des facteurs psychosociaux crée un environnement favorable au développement de filles et des femmes possédant un savoir-faire physique, actives et en santé. Séparer les liens entre la féminité et la participation au sport et à l'activité physique, et créer un environnement de soutien afin d'assurer une participation et une performance optimales sont essentiels afin d'assurer une participation et un engagement soutenus des filles et des femmes.

Sans vouloir se laisser emporter par l'exagération, cette question est en voie de devenir rapidement une question de vie (qualité de la santé, longévité) ou de maladie chronique ou de mort prématurée. En effet, des statistiques alarmantes révèlent une augmentation en flèche du taux d'obésité et de maladies chroniques, des conditions évitables, en grande partie. La participation au sport et à l'activité physique aide considérablement les filles et les femmes à maintenir un poids santé tout en offrant une multitude d'autres bienfaits pour la santé et le développement (Horstmann et coll., 2011). Dans le contexte du sport, créer des conditions idéales pour le succès des athlètes féminines, des entraîneuses et des officielles donnera des résultats en produisant des programmes bien développés et présentés, des records personnels et des podiums. La présence d'un nombre accru de femmes dans des postes de dirigeantes et de professionnelles dans le domaine du sport, de l'activité physique, de l'éducation et de la santé garantira des habiletés, des expériences et des réseaux plus diversifiés, ce qui favorisera l'intégration au sein des organismes et des programmes, et en assurera le succès.



CHAPITRE IV

ACSV/DLTA selon la perspective des sexes

Ce chapitre décrit d'abord certaines lacunes du modèle ACSV/DLTA à partir de la matière présentée précédemment sur les facteurs psychosociaux qui influencent les filles et les femmes. Il examine ensuite les dix facteurs principaux qui influencent le DTLA, de la perspective des sexes.

OBSERVATIONS GÉNÉRALES

Il existe plusieurs lacunes reconnues dans la façon dont le système canadien de sport et d'activité physique et le modèle ACSV/DLTA discutent et abordent les questions liées au genre :

- La majorité des recherches sur le sport ont été menées auprès de jeunes adultes blancs masculins, de sorte que les programmes de formation ne conviennent souvent pas aux athlètes féminines.
- Les programmes conventionnels d'éducation physique, de sport et loisirs communautaires et d'entraînement pour les athlètes de haute performance sont souvent biaisés en faveur des représentants de sexe masculin.
- La culture dominante, qui accorde la priorité aux besoins et aux expériences des personnes blanches de classe moyenne, hétérosexuelles et sans handicap, est omniprésente dans le sport, les loisirs et l'éducation, et exclut la majorité des filles et des femmes canadiennes (Centre d'excellence de la Colombie-Britannique pour la santé des femmes, 2000).
- Les occasions de leadership, notamment au point de vue de la conception, des compétences valorisées, des réseaux établis, de l'expérience et des occasions de carrière, ont toujours favorisé les hommes.

Le désengagement des filles par rapport au sport est lié au mode de présentation typique des cours d'éducation physique, qui privilégie les garçons et désavantage les filles. Les femmes sont considérées comme moins talentueuses, moins coordonnées, moins compétentes, moins motivées et connaissent moins de succès que les garçons. Dans le meilleur des cas, on estime que les filles ont besoin de règlements spéciaux et d'un enseignement correctif et, dans les pires cas, elles sont humiliées, victimes de discrimination ou ignorées. (TUCKER CENTER, 2007)

Afin d'optimiser la participation au sport et à l'activité physique, la performance et le leadership des filles et des femmes, les parents, les entraîneurs, les officiels, les bénévoles et les dirigeants doivent comprendre les facteurs psychosociaux qui affectent leur participation, et corriger la situation.

- Les facteurs psychosociaux affectent toutes les étapes du modèle ACSV/DLTA et doivent être pris en compte par des mots, des gestes et des occasions au sein des organismes de sport et d'activité physique aux niveaux national, provincial/territorial et communautaire.
- Les responsables de l'éducation et de l'entraînement des filles et des femmes au fil des étapes du modèle ACSV/DLTA doivent être informés, scolarisés et formés afin de recenser les facteurs psychosociaux et y apporter des correctifs constructifs. Les éducateurs et les entraîneurs doivent mieux comprendre le rôle des facteurs psychosociaux qui contribuent au comportement et à la participation des filles et des femmes.
- Le modèle ACSV/DLTA suppose que tout baigne dans l'huile entre les étapes lorsqu'en réalité, il faut recruter, développer et retenir les filles et les femmes dans le système de sport et d'activité physique tout au long de la vie. Ce besoin comprend la possibilité de recruter de nouveau les femmes dans le même rôle ou un rôle semblable au sein du système de sport et d'activité physique après leur transition d'une étape du DLTA à l'autre ou après une pause de participation. L'augmentation du nombre de « rampes d'accès et de sortie » dans le sport peut améliorer et maintenir la capacité du système sportif et surtout faire en sorte que les femmes aient la possibilité de participer au sport et à l'activité physique toute leur vie (Sport Canada, 2009).

OBSERVATIONS RELATIVES AUX 10 FACTEURS IMPORTANTS QUI INFLUENCENT LE DLTA

Les stades du DLTA font partie du modèle ACSV. Les enfants et les jeunes doivent faire les bonnes choses au bon moment afin de se développer dans leur sport ou leur activité, qu'ils souhaitent devenir des joueurs de hockey, des danseurs, des patineurs artistiques ou des gymnastes. Les stades du DLTA décrivent des activités que les enfants doivent faire à un âge précis et à une étape précise de leur développement. La science, la recherche et les décennies d'expérience en arrivent à la même conclusion : les enfants deviendront actifs, demeureront actifs et réussiront même les plus grands exploits sportifs s'ils font les bonnes choses au bon moment. Voilà la logique sur laquelle repose le DLTA.

Le modèle de DLTA est fondé sur une combinaison de recherches en science du sport, de pratiques exemplaires en entraînement et de principes scientifiques connexes. Le développement du modèle de DLTA a cerné 10 facteurs importants essentiels au développement des athlètes. Outre la science et l'entraînement, les 10 facteurs préconisent des principes plus vastes qui influencent l'organisation et la gestion du sport et de l'activité physique, par exemple, l'établissement de calendriers de compétition qui optimisent le développement de l'athlète et assurent l'harmonisation organisationnelle des différents groupes et agences qui forment le système sportif canadien et la philosophie de l'amélioration continue afin que nous travaillions toujours à améliorer notre science, notre entraînement et notre système de développement des athlètes.

Voici un portrait de la situation des filles et des femmes pour chacun des 10 facteurs clés qui influencent le DLTA, de la perspective du genre.

1. S'AMUSER GRÂCE AU SPORT

Les techniques de mouvement dans le cadre du stade S'amuser grâce au sport devraient être enseignées en s'amusant et en jouant et suivies du développement des habiletés de base générales du sport (ACSV,

2006, p. 20). Les preuves démontrent que les filles ne profitent pas d'un nombre suffisant d'occasions pour développer leurs habiletés. La socialisation hâtive, les différences culturelles, le manque d'occasions attrayantes et les attentes des leaders ont tous une influence. La théorie de l'autodétermination stipule que la motivation influence l'engagement, le plaisir et la progression, indépendamment du sexe (Deci et Ryan, 2011). Les filles et les jeunes femmes sont plus susceptibles de s'engager, de s'amuser et de continuer à participer (et à comprendre les bienfaits de la participation pour la santé) lorsqu'elles se sentent à leur place, qu'elles sont capables et qu'elles ont le choix. « Les femmes n'ayant pas une motivation intrinsèque à participer ont tendance à être passives ou à se retirer des activités, se privant ainsi des nombreux bienfaits du sport et d'une activité physique régulière » (Gibbons et coll., 2010, pp. 2-3). Les femmes adultes souhaitant faire du sport et de l'activité physique n'ont pas toutes développé les habiletés de base pendant l'enfance. Il est donc nécessaire de fournir des occasions de développer ces habiletés tout au long de la vie. Les associations sportives doivent offrir des occasions de pratiquer toute une gamme d'activités et de vivre diverses expériences dans différents milieux afin que les filles et les femmes profitent des mouvements et des habiletés du stade. S'amuser grâce au sport et développent un savoir-faire physique.

2. LA SPÉCIALISATION

La spécialisation survient lorsque l'athlète choisit de s'entraîner et de faire de la compétition dans un ou deux sports seulement. La spécialisation est inévitable et nécessaire pour les athlètes qui souhaitent atteindre les niveaux de la haute performance de leur sport, mais elle doit se faire au bon âge pour que l'athlète réussisse. Certains sports exigent une spécialisation hâtive alors que d'autres exigent une spécialisation tardive. Les sports artistiques et acrobatiques tels que la gymnastique, le plongeon et le patinage artistique exigent une spécialisation hâtive. Ces sports se distinguent des sports à spécialisation tardive en inculquant les habiletés complexes avant la puberté, car celles-ci ne peuvent pas être bien maîtrisées lorsqu'elles sont enseignées après la puberté. La plupart des autres sports sont des sports à spécialisation tardive. Les athlètes complets et possédant un bon savoir-faire physique peuvent choisir un sport à spécialisation tardive lorsqu'ils sont âgés de 12 à 15 ans et possèdent encore le potentiel de s'élever au niveau international du sport choisi.

Se spécialiser avant l'âge de dix ans dans un sport à spécialisation tardive a plusieurs conséquences négatives telles que le manque d'habiletés de base, les blessures d'utilisation excessive, l'épuisement précoce et l'abandon du sport et de l'activité physique. Les sports pour les athlètes ayant un handicap sont des sports à spécialisation tardive. Il est important que les enfants ayant un handicap congénital ou un handicap acquis en bas âge développent toutes les habiletés de base avant qu'ils ne se spécialisent dans le sport de leur choix.

Plusieurs sports à spécialisation hâtive, tels que la gymnastique, le patinage artistique et la nage synchronisée, attirent les jeunes athlètes féminines en raison de leurs caractéristiques (p. ex., la musique, les costumes et les éléments de danse) ou parce qu'ils sont vus socialement comme des sports « convenables » pour les filles et les femmes. Les associations sportives doivent prévoir et créer des occasions de transition pour les athlètes féminines, que ce soit à partir d'un sport à spécialisation hâtive à un autre sport (p. ex., de la gymnastique au ski acrobatique) ou à d'autres rôles au sein du sport (p. ex., comme entraîneuses ou officielles) ou à la Vie active. Il est également important que les jeunes athlètes féminines soient exposées à la gamme complète d'activités et à une participation précoce à l'étape S'amuser grâce au sport afin de profiter pleinement de la possibilité de choisir un sport à spécialisation tardive.

3. L'ÂGE DE DÉVELOPPEMENT

Les enfants grandissent et se développent à des rythmes différents. Les responsables des programmes de sport et d'activité physique doivent tenir compte de la croissance et du développement de tous les enfants lors de la conception des routines d'entraînement, de compétition et de récupération. Le modèle de DLTA fait la distinction entre la croissance et le développement (âge de développement) et l'âge chronologique. Les ressources ACSV/DLTA existantes sont fondées sur un âge de développement propre au sexe, alors que les conséquences des facteurs psychosociaux sur l'âge de développement ne sont pas abordées ni même comprises. Par exemple, une maturation hâtive ou tardive peut créer des problèmes d'estime de soi, d'intimidation et de harcèlement et susciter une attention sexuelle indésirable. Les écarts de développement persistants font de l'âge chronologique un mauvais guide pour regrouper les adolescents pour l'entraînement et la compétition et peuvent causer des problèmes de compétence, de rétention et d'abandon.

« Le développement rapide des seins et l'élargissement des hanches, les incidents de vestiaire et les pressions sociales d'abandonner le sport peuvent inciter les filles à abandonner le sport hâtivement, au début de l'adolescence, alors que les filles qui se développent à un âge plus tardif et qui ont eu du succès avec un corps prépubertaire face à des coéquipières en développement vivront les mêmes difficultés à un âge plus tardif » (ACSV, 2008, p. 23).

4. LA CAPACITÉ D'ENTRAÎNEMENT

Le modèle de DLTA a aidé à mieux comprendre la base de l'entraînement et de la performance, de même que les créneaux optimaux de capacité d'entraînement. Le modèle tient compte des différences entre les sexes et met en évidence des créneaux de capacité d'entraînement propres au sexe afin de développer l'endurance, la force, la vitesse, les habiletés et la souplesse. Les enfants et les adolescents ne sont pas des adultes. Pourtant, certains programmes ne sont pas modifiés en fonction des différences de capacité aérobique, de force ou d'acquisition des habiletés. Il faut aussi être plus sensibilisés à la question et prendre des mesures efficaces pour faire face aux conséquences liées au genre des facteurs psychosociaux qui influencent (nuisent ou facilitent) les occasions pour les jeunes femmes de profiter pleinement du créneau optimal de capacité d'entraînement et des « S » supplémentaires de l'entraînement (surtout la [p]sychologie, la subsistance, la scolarité et le socioculturel).

5. LE DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE, MENTAL, COGNITIF ET ÉMOTIONNEL

Le modèle de DTLA reconnaît l'importance des aspects physique, psychologique, cognitif et émotionnel pour les différents athlètes et précise qu'ils doivent être nourris afin de favoriser une approche globale au développement de l'athlète. Bien que les documents de base d'ACSV fassent mention de la différence entre les sexes et des facteurs psychosociaux (p. ex., l'estime de soi, la compétence, le lien émotif), il existe des lacunes au niveau des connaissances et de la pratique. Par exemple, il faut travailler davantage afin d'améliorer l'expérience des filles et des jeunes femmes qui se développent de manière hâtive ou tardive, qui ont vécu des expériences négatives dans le sport et l'activité physique lorsqu'elles étaient plus jeunes, et de reconnaître et appuyer la diversité sexuelle et de genre. Dans un contexte plus vaste, une meilleure compréhension des conséquences liées au genre des facteurs psychosociaux sur le développement physique, psychologique, cognitif et émotionnel contribuera à améliorer les expériences et les résultats pour les filles et les femmes. Il faut aussi améliorer l'enseignement et la pratique afin de créer des environnements sûrs et accueillants pour tous les participants, et non seulement ceux qui forment la majorité.

6. LA PÉRIODISATION (PLAN ANNUEL D'ENTRAÎNEMENT, DE COMPÉTITION ET DE RÉCUPÉRATION)

En tant que composante essentielle du développement de programmes sportifs optimaux et du développement des athlètes, la périodisation lie l'étape du DTLA où se situe l'athlète aux exigences de cette étape, par le développement d'un programme d'entraînement, de compétition et de récupération qui convient au niveau de développement de l'athlète (ACSV, 2006). Les différences biologiques entre les sexes n'entrent habituellement pas en ligne de compte dans la conception des programmes d'entraînement destinés aux athlètes féminines. En effet, on applique directement aux femmes les résultats des études de recherche menées auprès de jeunes hommes blancs (de 18 à 25 ans), indépendamment de l'âge des femmes, de sorte que les athlètes féminines peuvent subir des blessures musculosquelettiques ou éprouver des problèmes médicaux en raison de leur stratégie d'entraînement, de compétition et de récupération (Harber, 2008). Le sport au féminin. Guide de l'entraîneur, du parent, de l'administrateur du sport met en évidence les étapes du DTLA à modifier ou à adapter afin que l'entraînement puisse être mis en œuvre dans le but d'éviter les risques (Harber, 2008).

Bien qu'il y ait eu des progrès, il est important de souligner qu'il existe aussi des différences *individuelles*, en plus des différences liées au genre. Les entraîneurs omettent souvent de personnaliser les programmes pour leurs athlètes féminines et traitent toutes les filles de la même façon, comme un groupe homogène. Créer des programmes d'entraînement adaptés à la réponse de chaque athlète pour un groupe d'athlètes féminines d'habiletés différentes n'est pas facile, mais c'est la solution idéale. L'entraîneur doit s'assurer que toutes les athlètes progressent et sont motivées afin d'optimiser leur développement, leur engagement et leur performance.

Mais surtout, il existe des lacunes dans les recherches lorsqu'il s'agit de comprendre les différences physiologiques et psychologiques entre les athlètes masculins et les athlètes féminines. Les données sur les hommes ne s'appliquent pas directement aux femmes. Il existe des différences liées au genre, mais on en tient rarement compte. Lorsqu'on ajoute cette situation au manque de sensibilisation aux facteurs psychosociaux qui influencent la participation et la performance des athlètes féminines, et de mesures à cet égard, il ne fait aucun doute qu'il y a encore beaucoup de travail à faire.

7. PLANIFICATION DU CALENDRIER DE COMPÉTITION

Le modèle de DTLA a attiré énormément d'attention sur la nécessité de planifier un calendrier de compétition optimal qui prévoit un nombre convenable d'entraînements par rapport aux compétitions. En ce qui concerne les filles et les femmes, une planification attentive peut favoriser leur participation à plusieurs sports et activités, et offrir un soutien pour concilier les priorités sportives, scolaires, professionnelles et familiales. Les organismes de sport et les responsables de programmes communautaires doivent tenir compte des besoins des athlètes féminines et des participantes lors de la planification des calendriers d'entraînement et de compétition.

L'adaptation des calendriers aux filles et aux femmes dans les rôles de participantes, d'athlètes, d'entraîneuses, d'officielles et de bénévoles doit tenir compte des questions suivantes. Cette liste n'est pas exhaustive. Elle fournit néanmoins des justifications de la nécessité de créer des calendriers plus souples :

- Les calendriers d'entraînement et de compétition irréguliers ou subissant des changements fréquents peuvent être difficiles à respecter en raison des autres engagements et responsabilités.
- Les séances d'entraînement, les séminaires, les cours et les réunions qui ont lieu pendant les heures de repas ou les heures familiales peuvent causer des problèmes.
- S'engager envers un cours régulier à participation obligatoire peut être difficile.

- Les calendriers d'entraîneurs et d'officiels qui exigent une participation pendant toute la fin de semaine ou à un tournoi d'une durée d'une semaine, ou des absences prolongées de la maison pour participer à des voyages d'entraînement et de compétition, excluent souvent les femmes ayant une famille ou met encore plus de pression sur leurs épaules.
- À l'inverse, les femmes sans famille sont souvent sollicitées pour « dépanner ».

8. LA RÈGLE DES 10 ANS (L'EXCELLENCE PREND DU TEMPS)

Les preuves scientifiques révèlent qu'il faut compter au moins 10 ans ou 10 000 heures pour développer les habiletés et entraîner un athlète de talent afin qu'il devienne un expert. La plupart des athlètes olympiques disent avoir consacré de 12 à 13 ans au développement de leur talent, depuis leurs premiers pas dans ce sport jusqu'à leur sélection au sein de l'équipe olympique (ACSV, 2006). Les athlètes féminines d'âge adulte se demandent souvent comment concilier plusieurs objectifs en même temps, tels que la poursuite du sport de haute performance et leurs obligations familiales ou leur rôle d'aidante naturelle, leurs études ou leur carrière. Le système canadien de sport et d'activité physique se doit de développer des stratégies pour maintenir ses athlètes féminines et ses entraîneuses dans ses rangs afin de maximiser les investissements des athlètes, des entraîneuses et des autres parties prenantes du système. Un calendrier d'entraînement et de compétition personnalisé, le développement de politiques de services aux familles (comprenant un service de garde) et des absences négociées peuvent donner des résultats. Des recherches supplémentaires pourraient offrir des lignes directrices supplémentaires pour aider les athlètes et les organismes à profiter du temps nécessaire au développement de l'excellence.

9. L'ALIGNEMENT ET L'INTÉGRATION DU SYSTÈME

ACSV/DLTA est un puissant véhicule de changement vers l'alignement et l'intégration à part entière du système. Cependant, la participation des femmes, en tant qu'athlètes et participantes, entraîneuses, officielles et gestionnaires, continue à accuser du retard par rapport aux hommes. Le Canada doit se doter de plus de « rampes d'accès et de sortie » du système sportif afin d'appuyer les filles et les femmes, et la diversité.

Le modèle ACSV/DLTA ne prévoit aucun accroc entre les stades, comme mentionné précédemment, mais n'offre pas suffisamment de « rampes d'accès et de sortie » pour favoriser la participation des filles et des femmes et faciliter leur transition entre les différentes étapes au fil de l'évolution de leurs intérêts, de leurs objectifs, de leurs responsabilités et de leurs engagements tout au long de leur vie. La participation des filles et des femmes au sport et à l'activité physique et leur progression d'une étape du DLTA à l'autre peut être interrompue par les événements de la vie qui prennent la priorité pendant certaines périodes, notamment les études et la carrière, élever une famille ou s'occuper des autres, la maladie, les blessures, la pression des pairs, etc. Le réengagement des filles et des femmes actives lors des transitions est une possibilité, en autant qu'elles connaissent les choix qui leur sont offerts et ce dont elles ont besoin pour faciliter la transition. De plus, plusieurs filles et femmes ont raté des occasions de développer leurs habiletés et d'essayer les nombreux sports et activités physiques offerts au Canada.

Les associations de sport et d'activité physique devraient cibler les programmes de sensibilisation et de recrutement des filles et des femmes de tous les âges. Le (ré)engagement peut prendre différentes formes, dont la participation à l'activité physique ou encore comme athlète, officielle, entraîneuse, monitrice, enseignante, membre du conseil d'administration, militante ou championne, bénévole et dirigeante professionnelle. Il y a de nombreuses autres façons de s'engager, à titre professionnel ou bénévole, notamment comme membre des médias assurant la couverture du sport, de professionnelle

de la médecine sportive, des sciences du sport et de la promotion de la santé, de membre du personnel de mission des Jeux d'envergure, d'universitaire, de propriétaire ou exploitant d'une entreprise ou d'installations, de fournisseur d'équipement, etc.

Il faudrait accorder une plus grande attention au développement de rampes de sortie efficaces qui communiquent la reconnaissance de l'engagement antérieur (quelle que soit sa forme), l'acceptation et le soutien des circonstances actuelles et les choix de réengagement futur (p. ex., invitation à rétablir les liens ou à effectuer un suivi dans le futur, la communication d'information sur les autres occasions possibles, le recrutement actif pour d'autres rôles, l'assistance pour des problèmes de transition). Par exemple, les athlètes ont la possibilité de participer à divers niveaux, depuis les compétitions de maîtres jusqu'aux sports communautaires et aux activités de loisirs, bien qu'il y a toujours plus d'occasions pour les hommes que pour les femmes. Les entraîneuses, les officielles, les gestionnaires et les bénévoles peuvent participer à des événements spéciaux ou des occasions hors de l'ordinaire dans le cadre de programmes communautaires, provinciaux/territoriaux, nationaux et internationaux, dans des clubs, des associations et des organismes, et comme personnel de mission et dans une multitude d'autres rôles au sein du système de sport et d'activité physique. Certains rôles peuvent exiger la poursuite des études par l'entraînement, la certification et la formation professionnelle. Cette possibilité devrait être intégrée à la planification de la transition.

Un soutien accru à la diversité est un autre élément clé nécessaire pour aligner et intégrer le système pour les filles et les femmes. L'information fournie dans cette ressource et autres, notamment *Taking the Lead: Strategies and Solutions from Female Coaches*, offre une perspective et une orientation pour appuyer la diversité. Le système sportif canadien, en association avec d'autres secteurs, doit accorder une réelle attention aux besoins des femmes. Les différents acteurs du système doivent être prêts à mieux appuyer les participantes, les athlètes féminines, les entraîneuses, les officielles, les bénévoles et les dirigeantes. Appuyer la diversité est logique de tous points de vue.

Dans son sens le plus strict, l'alignement et l'intégration du système de la perspective des sexes consistent à niveler la voie entre les différents types d'engagement et engager différents types d'organismes à promouvoir le sport et l'activité physique auprès des filles et des femmes.

10. L'AMÉLIORATION CONTINUE

Le modèle ACSV/DLTA est conçu pour changer et évoluer en fonction des pratiques exemplaires et des recherches actuelles au sein du système canadien de sport et d'activité physique, tout en respectant le principe de *Kaizen* (amélioration continue). Des mesures doivent être prises afin d'engager activement les filles et les femmes dans les rôles de participantes, d'athlètes, d'entraîneuses, d'officielles et de dirigeantes, afin d'améliorer véritablement la qualité du système.

Les questions liées au sexe doivent être prises en compte au début et tout au long du développement des politiques, des programmes et des investissements, et non après coup. De nouvelles politiques et pratiques doivent être développées afin de répondre aux besoins, intérêts et expériences uniques des filles et des femmes. Il faut des stratégies ciblées afin d'engager les populations marginalisées telles que les filles et les femmes autochtones, les minorités visibles et les nouvelles arrivantes, les filles et les femmes ayant un handicap, et les filles et les femmes de tous les âges, classes sociales et orientations sexuelles. Il faut définir et mettre en œuvre des stratégies de recrutement et de rétention qui valorisent et maintiennent l'engagement des femmes comme dirigeantes, au sein des conseils d'administration et sur le terrain. L'ACAFS possède plusieurs ressources et projets qui ciblent ces groupes, mais les organismes et le système ont encore beaucoup de travail à faire.

Les investissements qui soutiennent l'innovation en recherche sur la science du sport et qui donnent la priorité aux filles et aux femmes amélioreront l'équipement sportif féminin, les programmes d'entraînement axés sur les femmes et la connaissance des facteurs physiologiques, biomécaniques et psychosociaux qui influencent l'engagement et la performance des filles et des femmes. La recherche doit inclure une représentation diversifiée des filles et des femmes jumelée à des méthodes et des outils de recherche pertinents. L'âge et le cycle de vie, la race/ethnicité, le handicap/absence de handicap, l'orientation sexuelle et la situation socioéconomique sont des éléments de diversité qui doivent être mieux compris et plus présents dans la recherche (Centre d'excellence de la Colombie-Britannique pour la santé des femmes, 2000). Les résultats des recherches et les pratiques exemplaires sur le terrain doivent être diffusés à l'échelle du système canadien de sport et d'activité physique afin d'améliorer les pratiques et d'influencer les recherches futures. Ce type d'améliorations contribuera à accroître le succès, qu'il soit mesuré par l'augmentation du nombre de filles et de femmes actives, saines et engagées, ou par une augmentation du nombre de performances médaillées par des athlètes féminines.

Les organismes doivent manifester leur volonté d'appuyer les femmes [et les filles] au cours des différentes étapes de la vie et de façon différente que pour les hommes.

(MARSHALL, DEMERS ET SHARP, 2010, P. 197)

En dernier lieu, le changement générationnel signifie qu'il faut revoir régulièrement les croyances concernant l'activité physique, le sport, le travail, la charge de travail, les attentes et les normes. Les perspectives changent au fil des générations car les enfants apprennent de leurs parents et de leurs expériences au sein du système. Finalement, tout le monde a un rôle à jouer et tout le monde tire profit de l'intérêt et de l'engagement des gens à l'égard des enjeux propres au genre et au sport et à l'activité physique, surtout face à un engagement envers l'amélioration continue.



CHAPITRE V

Mesures recommandées : tout le monde a un rôle à jouer afin d'engager activement les filles et les femmes

Tout le monde a un rôle à jouer afin d'engager activement les filles et les femmes dans le sport et l'activité physique. Ce chapitre a pour objet de fournir des recommandations qui tiennent compte des facteurs psychosociaux qui influencent les filles et les femmes afin de créer un environnement dans lequel elles peuvent réaliser leur plein potentiel et s'épanouir dans le sport et l'activité physique, et de favoriser leur contribution dans des rôles de leadership. Ces recommandations visent à engager et à influencer les parties prenantes de tous les secteurs décrits dans le modèle ACSV/DLTA.

Ces recommandations sont regroupées en cinq catégories, selon les mesures à prendre :

1. Développer, promouvoir et appliquer des politiques efficaces afin d'assurer l'équité des sexes au sein du système canadien de sport et d'activité physique.
2. Promouvoir et mettre en évidence la valeur des filles et des femmes au sein du système canadien de sport et d'activité physique.
3. Développer et renforcer les capacités du système canadien de sport et d'activité physique à appuyer l'engagement actif des filles et des femmes.
4. Renforcer les partenariats et les mesures de collaboration entre les secteurs qui influencent les environnements nationaux, provinciaux/territoriaux et communautaires de sport et d'activité physique pour les filles et les femmes, et au sein de ceux-ci.
5. Appuyer, mener et diffuser la recherche et les évaluations propres au genre.

Des recommandations précises à l'intention des organismes nationaux et provinciaux/territoriaux de sport et multisports, des entraîneurs et des dirigeants du sport de haute performance, des responsables de programmes et des entraîneurs communautaires, des éducateurs, des familles et des fournisseurs de soins sont jointes en annexe et peuvent être téléchargées sur les sites www.canadiansportforlife.ca/fr et www.caaws.ca.

1. DÉVELOPPER, PROMOUVOIR ET APPLIQUER DES POLITIQUES EFFICACES AFIN D'ASSURER L'ÉQUITÉ DES SEXES AU SEIN DU SYSTÈME CANADIEN DE SPORT ET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

- i. Développer et mettre en œuvre des politiques qui favorisent la participation des filles et des femmes au sport et à l'activité physique. Les filles et les femmes devraient être consultées dans le cadre du développement de nouvelles politiques efficaces.

Par exemple :

- Les politiques d'équité des sexes doivent être développées/révisées et mises en pratique aux niveaux national, provincial/territorial et communautaire. Le développement de politiques sur l'équité des sexes n'est pas une fin en soi, mais un début. Elles doivent être mises en œuvre.
- Tous les organismes directeurs de sport et d'activité physique devraient adopter des politiques exigeant au moins 30 p. 100 de femmes au sein des conseils d'administration afin d'augmenter la participation des femmes au processus décisionnel.
- Des politiques complètes de soutien aux familles incluant les services de garde d'enfants et de soins des aînés devraient être mises en œuvre pour les athlètes, les entraîneuses, les officielles et autres dirigeantes afin de leur offrir plus d'appui lors de l'entraînement, de la compétition et du développement professionnel.
- Il faudrait développer des politiques d'appui à l'accès et aux investissements équitables pour les filles et les femmes en ce qui a trait aux ressources financières, aux programmes, aux installations, à l'équipement, à la qualité de l'entraînement, aux occasions de leadership et à la couverture médiatique.
- Des politiques contre le harcèlement et la discrimination portant sur le genre réel ou perçu, l'identité sexuelle et/ou l'expression du genre, l'orientation sexuelle, la situation socioéconomique, le handicap, la langue, la race, la culture, la pratique religieuse, etc., les procédures d'embauche et l'équité en matière d'emploi devraient être révisées/développées et mises en œuvre.

- ii. Les obstacles inhérents aux politiques devraient être recensés et éliminés.

Par exemple :

- Les politiques de ressources humaines qui limitent l'innovation dans les environnements de travail en sport et en activité physique pour les femmes et qui ont des effets négatifs sur les possibilités de soutien, notamment en ce qui a trait à des horaires de travail souples, au travail partagé et aux dispositions pour les fournisseurs de soins (pendant le travail quotidien et lors des voyages pour assister aux stages d'entraînement et aux compétitions).
- Les politiques d'attribution des installations fondées sur l'utilisation antérieure et qui désavantagent les filles et les femmes.
- Les politiques et directives relatives aux uniformes qui exigent une tenue révélatrice ou qui n'offrent pas un choix raisonnable aux athlètes féminines et aux participantes.

- iii. Des politiques nationales, provinciales/territoriales et communautaires sur la réduction de la pauvreté, l'éducation, les soins de santé, le transport en commun et la garde d'enfants devraient être actualisées/développées et mises en œuvre. Ces politiques ont des conséquences sur le système canadien de sport et d'activité physique et peuvent améliorer ou limiter la participation et le leadership des filles et des femmes.

2. PROMOUVOIR ET METTRE EN ÉVIDENCE LA VALEUR DES FILLES ET DES FEMMES AU SEIN DU SYSTÈME CANADIEN DE SPORT ET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

- iv. La quantité et le type de couverture médiatique accordée aux athlètes féminines, entraîneuses, officielles et dirigeantes devraient être améliorés et augmentés. Les images et les messages devraient représenter des filles et des femmes dans divers rôles : en tant que participantes, athlètes, entraîneuses, officielles et autres dirigeantes, et devraient représenter la diversité des filles et des femmes au Canada, à savoir le genre réel ou perçu, l'identité sexuelle et/ou l'expression du genre, l'orientation sexuelle, la situation socioéconomique, le handicap, la langue, la race, la culture, les pratiques religieuses, etc. Les modèles stéréotypés de la féminité et de la sexualisation des femmes devraient être remis en question. L'amélioration de la couverture et de la présentation des femmes créeront des modèles féminins positifs pour tous les Canadiens.
- v. Une langue intégrée devrait être utilisée dans toutes les situations et le langage discriminatoire devrait être évité afin que les filles et les femmes sachent qu'elles ont leur place dans le sport et l'activité physique. Toute utilisation d'une langue inopportune devrait devenir une occasion de donner l'exemple et de laisser savoir ce qui convient de dire et de ne pas dire et pourquoi.

Par exemple :

- Utiliser des phrases neutres telles que joueur/joueuse à joueur/joueuse au lieu d'homme à homme.
 - Arrêter de dire « jouer/lancer/frapper/etc., comme une fille » de manière dénigrante suggérant que les filles et les femmes ont des habiletés inférieures. Les succès des athlètes féminines et des entraîneuses pourraient inspirer plusieurs Canadiens à faire « comme une fille ».
 - Mettre l'accent sur les habiletés et les réalisations sportives des athlètes féminines. Décrire les athlètes féminines au moyen d'adjectifs et d'adverbes impartiaux (p. ex., sportive, puissante, concentrée, engagée) plutôt que des descriptions qui mettent l'accent sur leur féminité, leur sexualité ou autres stéréotypes (p. ex., garçon manqué, jolie, gentille).
 - Cesser d'utiliser le sport masculin comme étalon pour mesurer le succès ou la compétence des filles et des femmes. Mettre l'accent sur la fébrilité et le caractère compétitif du sport féminin.
- vi. Reconnaître les contributions, les compétences et l'expertise des athlètes féminines et des dirigeantes dans le cadre des programmes de prix et de reconnaissance, et dans les programmes d'emploi et de recrutement et rétention des bénévoles (y compris les promotions et l'équité salariale).
 - vii. Inviter et recruter activement les entraîneuses, les officielles, les éducatrices, les universitaires et les dirigeantes à mettre leurs compétences et leur expertise à profit lors de séances de formation des athlètes, des entraîneuses et des officielles, et lors de conférences et de stages d'entraînement. Plusieurs obstacles psychosociaux et systémiques empêchent les filles et les femmes de se porter bénévole ou de poser leur candidature à ces postes, comme mentionné précédemment; il faut recruter activement les femmes et les inviter à mettre leurs compétences, leurs connaissances et leurs expériences à profit de cette façon.

3. DÉVELOPPER ET RENFORCER LES CAPACITÉS DU SYSTÈME CANADIEN DE SPORT ET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE À APPUYER L'ENGAGEMENT ACTIF DES FILLES ET DES FEMMES COMME PARTICIPANTES ET LEADERS.

viii. Toutes les parties prenantes, autant les hommes que les femmes, du sport et de l'activité physique doivent être plus sensibles et mieux renseignés sur les facteurs psychosociaux qui affectent la participation et le leadership des filles et des femmes, et la façon d'éliminer les obstacles à leur engagement plein et entier. Les filles et les femmes possèdent des expériences diversifiées en raison des interactions complexes entre les facteurs intrapersonnels, interpersonnels, environnementaux et liés à la politique.

Par exemple :

- Les fournisseurs de programmes et les éducateurs doivent comprendre la façon de créer des programmes de sport, d'activité physique et d'éducation physique de qualité pour les filles et les femmes.
- Les entraîneurs doivent comprendre la façon d'entraîner des athlètes féminines, être conscients des écarts dans le niveau d'habiletés, la motivation, la dynamique sociale, la maturation et les exigences de leur vie personnelle.
- Les administrateurs doivent examiner les politiques et les pratiques de recrutement et de rétention afin de comprendre comment les facteurs psychosociaux peuvent améliorer ou nuire au repérage, à la sélection et à l'embauche d'employées, d'entraîneuses, d'officielles et de bénévoles.

ix. Les filles et les femmes devraient participer à mettre les problèmes au jour et à trouver des solutions afin d'accroître leur participation et leur leadership. Tout le monde a un rôle à jouer afin de contribuer au succès. Par contre, la *responsabilité* d'agir incombe aux décideurs.

x. Il faut investir des ressources humaines et financières afin de développer des stratégies pour accroître le rôle des filles et des femmes en tant que participantes et dirigeantes.

Par exemple :

- Il faut augmenter les occasions pour les filles et les femmes de participer à une variété de sports et d'activités physiques, à différents niveaux de compétition et pour divers groupes d'âge.
- Il faudrait mettre en œuvre des plans d'action pour éliminer les obstacles courants tels que les problèmes de sécurité, de transport, d'installations et d'allocation des ressources.
- Il faudrait offrir des programmes de sport et d'activité physique ainsi que des occasions d'entraînement et de formation professionnelle pour femmes seulement afin de susciter l'intérêt des filles et des femmes dont la participation pourrait être réduite en raison de la présence d'hommes ou qui préfèrent les environnements pour femmes seulement.
- Il faudrait développer et mettre en œuvre des stratégies de recrutement et de rétention des femmes dans des rôles d'employées et de bénévoles.
- Il faudrait encourager les occasions de perfectionnement professionnel et de mentorat pour toutes les employées, entraîneuses, officielles, éducatrices et bénévoles afin d'améliorer leurs compétences et leur confiance. Les femmes devraient demeurer en contact avec le Réseau Femmes et Leadership de l'ACAFS afin d'obtenir de plus amples informations et un soutien accru.

- xi. Les organismes nationaux, provinciaux/territoriaux et communautaires devraient entretenir des liens avec l'ACAFS afin d'avoir accès à de l'information, des ressources et de l'expertise favorisant l'engagement des filles et des femmes au sein de leur organisme, notamment dans des rôles de participantes, d'entraîneuses, d'officielles, de bénévoles et de dirigeantes.
- xii. Le système canadien de sport et d'activité physique doit s'engager à continuer à apprendre comment régler les nouveaux obstacles à la participation et au leadership des filles et des femmes qui peuvent survenir.

4. RENFORCER LES PARTENARIATS ET LES MESURES DE COLLABORATION ENTRE LES SECTEURS QUI INFLUENCENT LES ENVIRONNEMENTS NATIONAUX, PROVINCIAUX/ TERRITORIAUX ET COMMUNAUTAIRES DE SPORT ET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES FILLES ET LES FEMMES, ET AU SEIN DE CEUX-CI.

- xiii. Tous les paliers de gouvernement responsables du sport, de l'activité physique, des loisirs, de l'éducation et de la santé doivent collaborer afin d'harmoniser leurs priorités dans la réalisation de l'équité des sexes dans le système canadien de sport et d'activité physique et, de façon plus générale, dans la société canadienne.
- xiv. Il faut améliorer les communications et la collaboration entre les organismes de sport et d'activité physique afin d'appuyer l'engagement des filles et des femmes en tant que participantes et dirigeantes, et appuyer le développement de rampes d'accès et de sortie afin de favoriser leur engagement à long terme.

Par exemple :

- Afin d'appuyer les filles et les femmes dans leur transition d'un sport à l'autre (selon leur intérêt, les blessures ou leur développement physique) et d'un rôle à l'autre (p. ex., d'athlète à entraîneuse, officielle, gestionnaire, etc.) et améliorer leur accès aux services de soutien.
 - Afin de mettre en commun les politiques, les ressources, les modèles de programme, les occasions de mentorat et autres pratiques prometteuses visant à améliorer l'équité des sexes.
- xv. Il faut développer des partenariats communautaires afin d'améliorer la prestation des programmes et des services en développant davantage les actifs communs, notamment l'expertise, les ressources humaines, les installations, les modèles, les relations avec les filles et les femmes, etc. Il faut rechercher les partenariats avec différents organismes, dont les organismes de sport locaux, les services des loisirs, les coalitions de vie active, les écoles, les YMCA/YWCA, les clubs de garçons et de filles, les installations publiques et privées, les unités de santé publique, les organismes religieux, les associations culturelles, les centres de l'amitié, les agences d'établissement, les centres féminins, les fournisseurs de service de garde, etc.

5. APPUYER, MENER ET DIFFUSER LA RECHERCHE ET LES ÉVALUATIONS PROPRES AU GENRE ET AUTRES RESSOURCES APPROPRIÉES.

- xvi. La priorité de financement devrait être accordée à la recherche visant à resserrer les écarts de connaissances et de pratiques liés aux facteurs psychosociaux qui influencent la participation des filles et des femmes en tant que participantes et de dirigeantes. Une attention particulière doit être accordée aux recherches sur les expériences des populations marginalisées, dont les filles et les femmes autochtones, les minorités visibles et les nouvelles arrivantes, les filles et les femmes ayant un handicap, et les filles et les femmes de tous les âges, classes sociales et orientations sexuelles.

- xvii. Il faut investir des ressources financières et humaines dans les programmes d'évaluation et les projets visant à recenser les pratiques prometteuses qui appuient la participation des filles et des femmes.
- xviii. Il faut améliorer la collaboration entre les organismes de sport et d'activité physique et les chercheurs afin d'appuyer les projets pertinents, mettre l'expertise en commun, avoir accès aux participantes et aux lieux de recherche et augmenter la diffusion.
- xix. Il faut augmenter la diffusion des résultats des recherches et des évaluations afin d'appuyer le développement de politiques et de programmes plus efficaces pour une participation et des résultats accrus et soutenus des filles et des femmes. Les sites Web et les bulletins d'information de l'ACAFS, ACSV et du SIRC offrent déjà des occasions de publication et de diffusion, mais il faut faire davantage entre les organismes et au sein de ceux-ci.
- xx. Les résultats des recherches doivent être communiqués de manière accessible, pertinente et pratique pour les participants, les athlètes, les entraîneurs, les officiels, les éducateurs, les bénévoles, les dirigeants et autres décideurs.



Remarques de conclusion

Engagement actif des filles et des femmes : aborder les facteurs psychosociaux a été créé afin de parfaire les connaissances sur les facteurs psychosociaux qui influencent les filles et les femmes, améliorer les pratiques pour accroître leur engagement dans le sport et l'activité physique, et améliorer les environnements qui aident les filles et les femmes à atteindre leur plein potentiel et à s'épanouir comme participantes, athlètes et dirigeantes en santé.

Il est important de traiter de ces questions. Il faut créer des conditions optimales et améliorer l'état de préparation du système pour la participation à long terme des filles et des femmes au sport et à l'activité physique. Les stratégies doivent répondre aux exigences uniques de la vie des filles et des femmes, de leurs intérêts et de leur engagement. De plus, comme les femmes représentent environ cinquante pour cent de la population et une proportion importante des parties prenantes de plusieurs organismes, il est difficile d'aborder les perspectives et les besoins des filles et des femmes sans qu'elles ne jouent un rôle de leadership. Il est aussi important de valoriser les styles de leadership et les compétences des filles et des femmes, et de reconnaître leur contribution. Les mesures intentionnelles et efficaces amélioreront l'expérience, la santé et le bien-être des filles et des femmes, de leurs familles, des communautés et des organismes.

ANNEXE A

Recommandations à l'intention des organismes de sport et multisports nationaux, provinciaux et territoriaux

Les organismes de sport et multisports nationaux, provinciaux et territoriaux doivent tenir compte des besoins psychosociaux des femmes et des filles qui font partie de leur organisation et qui participent à leurs programmes respectifs. Les présentes recommandations complètent et font ressortir celles présentées au chapitre V.

1. Réviser, élaborer et intégrer des politiques d'équité entre les sexes qui permettent aux femmes et aux filles de participer et de faire preuve de leadership dans tous les aspects de l'organisme de sport, notamment la participation, la compétition de haute performance, la programmation, le leadership ainsi que la formation des entraîneurs et des officiels. Créer une politique d'équité entre les sexes n'est pas une finalité, mais bien un début — cette politique doit ensuite être mise en œuvre.
2. Offrir des occasions de perfectionnement professionnel et de mentorat à toutes les femmes membres du personnel, entraîneuses, officielles, éducatrices et bénévoles pour élargir leurs compétences et améliorer leur confiance. Mettre les femmes en contact avec le Réseau Femmes et Leadership de l'ACAFS pour leur offrir davantage de soutien. Le programme Les entraîneuses de l'Association canadienne des entraîneurs, ainsi que les programmes pour stagiaires et d'apprentissage du Conseil des Jeux du Canada, de Jeux du Commonwealth Canada et de l'Association canadienne du sport collégial offrent d'autres possibilités.
3. Élaborer des modèles d'entraînement, d'arbitrage et de gouvernance qui accordent une valeur égale à la vie des femmes et des hommes et qui proposent des solutions de rechange souples aux femmes comme aux hommes. Créer des milieux de travail et de bénévolat sécuritaires des points de vue psychologique, social et physique pour aider les femmes à perfectionner leurs compétences.
4. Créer des initiatives conçues pour accroître la participation des femmes et des filles à titre d'athlètes, d'entraîneuses et d'officielles.
5. Examiner les statistiques actuelles relatives à la participation des femmes et des filles à votre organisme. Mettre en œuvre une stratégie de surveillance pour suivre l'information au fil du temps, évaluer la réussite et déterminer les domaines qui exigent davantage d'investissement.
6. Collaborer avec les autres organismes de sport et multisports provinciaux, territoriaux et communautaires pour trouver des façons d'augmenter la participation et de perfectionner le leadership des femmes et des filles, pour toute leur durée de vie. Élaborer des voies d'accès et de sortie pour aider les femmes et les filles à effectuer la transition entre les sports (occasionnée par un intérêt, une blessure ou le développement physique) et différents rôles (p. ex., d'athlète à entraîneuse, officielle, administratrice, etc.) ainsi que pour améliorer leur accès aux services de soutien.

7. Partager les politiques, les ressources, les modèles de programme, les occasions de mentorat et d'autres pratiques prometteuses pour améliorer l'équité entre les sexes au sein de votre sport et d'autres organismes. Entrer en contact avec l'ACAFS pour décrire l'initiative en ligne.
8. Inviter et recruter activement les femmes entraîneuses, officielles et dirigeantes pour qu'elles partagent leurs habiletés et leur expertise lors de séances de perfectionnement des athlètes, des entraîneuses et des officielles ainsi que lors de conférences et d'occasions de formation.
9. S'assurer que les bulletins, rapports, magazines, blogues, guides des médias, pages Web et programmes d'entraînement et d'enseignement présentent un contenu et un soutien visuel offrant un traitement équilibré aux femmes et aux hommes entraîneurs, athlètes, officiels et dirigeants.
10. Être un champion du changement. Remettre constamment en question les politiques et les pratiques d'entraînement, d'arbitrage et de leadership qui excluent ou discriminent les femmes et se porter à la défense de solutions de rechange positives.

ANNEXE B

Recommandations pour les entraîneurs et dirigeants de haute performance

Les entraîneurs et dirigeants s'occupant d'athlètes des stades S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner du DLTA doivent prendre en compte les besoins psychosociaux des athlètes féminines.

1. INSTRUISEZ-VOUS

Consacrez du temps à en apprendre sur les facteurs psychosociaux qui influent sur les athlètes féminines et la façon de diminuer les obstacles qui empêchent leur pleine participation et leur performance optimale. Encouragez tous ceux qui côtoient vos athlètes, notamment le personnel de soutien, les parents et la famille, à se perfectionner et donnez-leur en l'occasion.

2. CONSACREZ-VOUS AU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU TALENT

Respectez le champ de capacité de tous vos athlètes. Développez la motivation intrinsèque et le désir de perfectionner les compétences. Mettez l'accent sur le choix personnel et la responsabilité en encourageant vos athlètes à pratiquer leurs habiletés motrices et sportives hors des entraînements organisés. Concevez le talent comme un système en développement. Donnez des occasions de repos mental et physique. Soyez proactif en abordant les transitions que vivent les athlètes; donnez des suggestions de voies d'accès et de sortie, notamment des liens vers d'autres sports et occasions d'entraînement et d'arbitrage. Gardez des liens en période de désengagement, que la participation de l'athlète soit interrompue temporairement ou à plus long terme.

3. CRÉEZ UNE AMBIANCE DE PERFORMANCE OPTIMALE

Respectez la personnalité différente et unique de chaque athlète. Utilisez des tactiques appropriées pour motiver chaque individu, sachant que certaines tactiques sont efficaces avec certains, mais ont une incidence négative sur d'autres. Affichez une attitude positive et communiquez de façon respectueuse (verbal et non verbal). Transmettez une rétroaction constructive et précise; mettez à profit les erreurs pour favoriser l'auto-apprentissage. Mettez au défi les athlètes à tous les niveaux (physique, mental, émotif et social) et encouragez-les à atteindre leur plein potentiel. Faites en sorte que les athlètes et le personnel d'entraînement collaborent à l'établissement des objectifs.

4. CRÉEZ INTENTIONNELLEMENT UN ENVIRONNEMENT INCLUSIF ET UNE DYNAMIQUE D'ÉQUIPE POSITIVE

Prenez la responsabilité de gérer la dynamique sociale de l'équipe. Abordez de façon proactive les signes de désengagement des membres de l'équipe.

Pratiques prometteuses permettant d'établir une dynamique d'équipe positive :

- Établissez des contrats sociaux ou des codes de conduite qui comprennent des valeurs et des attentes communes pour ce qui est des comportements positifs. Déterminez des règles précises pour créer et maintenir un environnement inclusif (p. ex., envoi de messages textes interdit dans le vestiaire), puis mettez en œuvre des conséquences convenues conformes aux valeurs, aux règles et aux politiques.
- Mettez en application une politique de tolérance zéro face à l'intimidation, au harcèlement, au racisme et à l'homophobie.
- Intégrez du « temps social » aux entraînements grâce à des activités informelles (p. ex., discuter pendant le réchauffement, jouer à des jeux modifiés ou donner l'occasion aux membres de l'équipe d'animer les activités à tour de rôle).
- Organisez des activités sociales en plus des matchs et des entraînements (p. ex., randonnées ou repas en équipe, assister à un événement sportif féminin, aller au cinéma ou prendre part à un événement de bienfaisance).
- Sachez quand utiliser l'humour et permettre aux athlètes de blaguer et de se sentir détendus pendant l'entraînement.
- Changez les partenaires et la composition des groupes lors des entraînements pour encourager l'interaction et éviter la formation de cliques, qui peuvent bien détruire une équipe ou nuire à la camaraderie au sein d'un club.
- Respectez chaque athlète et passez autant de temps avec chacun pour éviter toute perception de favoritisme.
- Accueillez les nouveaux venus et évitez les événements « recrue », qui mettent l'accent sur la disparité entre les membres de l'équipe.

5. GÉREZ LE STRESS ET CRÉEZ UN ENVIRONNEMENT OÙ IL Y A PEU DE PRESSION

Minimisez les influences sociales qui génèrent du stress, telle la pression parentale, un climat axé sur l'égo, les approches punitives à la discipline et le leadership autoritaire et autocratique. Les athlètes féminines sont plus enclines à intérioriser leurs problèmes émotifs qu'à parler des conflits et des difficultés personnelles. Proposez des outils et des stratégies d'adaptation personnalisés, puis développez des ressources sociales entre les athlètes féminines, comme une formation à la relaxation, du soutien et des liens sociaux, pour les aider à apprendre à gérer la pression.

Les questions d'image corporelle et de poids peuvent être une source de stress et de pression. Les femmes intériorisent souvent les commentaires sur leur corps, les interprétant comme des réflexions sur leur personnalité ou leur amour-propre. Les athlètes féminines qui participent à des sports d'endurance, à des événements d'esthétique et à des sports visant des catégories de poids peuvent sentir une pression les poussant à atteindre un poids irréaliste, dans l'espoir de réussir ou d'améliorer leurs résultats.

Prenez des mesures pour supprimer cette pression et régler les problèmes au besoin :

- Sachez que les mauvais comportements alimentaires peuvent découler de facteurs psychologiques tels qu'une faible estime de soi, une faible capacité d'adaptation, le perfectionnisme, des traits obsessivo-compulsifs, la dépression, l'anxiété et une perception de perte de contrôle.
- Développez les capacités d'adaptation au stress des athlètes et donnez-leur des ressources et de la formation sur des habitudes saines en matière de poids et d'alimentation.
- Familiarisez-vous avec les signes et les symptômes que présente une athlète aux prises avec un trouble alimentaire (souvent, les coéquipières sont au courant avant l'entraîneur).
- Reconnaissez que le gain de poids est normal à la puberté et à l'adolescence. Les athlètes féminines peuvent se soucier de leur corps et cela peut avoir une incidence sur leur performance. Soyez au courant des problèmes psychologiques, sociaux et physiques que les athlètes féminines souffrant d'insuffisance pondérale, d'embonpoint et d'obésité peuvent vivre, et soyez prêt à les soutenir.

6. APPUYEZ UNE CAPACITÉ D'ENTRAÎNEMENT OPTIMALE

La performance peut connaître des plateaux, des baisses et des sommets en raison de nombreux facteurs, notamment les problèmes physiques et psychosociaux. Concevez et mettez en œuvre des programmes de formation appropriés du point de vue du développement qui prennent en considération les aspects physiques et psychosociaux du développement d'un athlète. Familiarisez-vous avec l'histoire personnelle et l'historique sportif de vos athlètes, car cela pourrait vous donner un aperçu des facteurs psychosociaux précis ayant une incidence sur leur vie et leurs expériences sportives.

ANNEXE C

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.

1. Prenez le temps de connaître les facteurs psychosociaux qui ont une incidence sur la participation et le leadership des femmes et des jeunes filles, et la façon de réduire les obstacles à leur plein épanouissement. Plusieurs ressources et ateliers sont offerts à l'ACAFS; visitez le site www.caaws.ca.
2. Consultez les femmes et les jeunes filles de votre communauté 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. Mettez sur pied des programmes réservés aux femmes qui offrent la chance aux femmes et aux jeunes filles d'essayer de nouveaux sports et de nouvelles activités physiques, et renforcez leurs habiletés et leur confiance dans un milieu sécuritaire et coopératif.
4. Faites appel à des méthodes éducatives efficaces pour enseigner les sports et les activités physiques aux femmes et aux jeunes 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 jeunes 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 jeunes 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. Enseignez aux femmes et aux jeunes 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 jeunes 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. 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 jeunes filles sont utilisées dans vos documents de promotion et dans votre établissement, soyez sensibles aux besoins personnels basés sur les croyances culturelles et religieuses.
7. Appuyez les dynamiques sociales positives au sein du programme. Pour un grand nombre de femmes et de jeunes 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 jeunes filles.
 - Offrez des périodes de socialisation pour les femmes avant et après les programmes ou les pratiques, ou renforcez les liens pendant les réchauffements ou ayez recours à d'autres composantes du programme.
 - Des discussions sur des sujets pertinents, pendant ou en dehors de la programmation régulière, offrent l'occasion aux femmes et aux jeunes filles de communiquer et de partager leurs expériences, et peuvent contribuer à ce que le sport et les activités physiques soient plus attrayants pour les participantes inactives. Les sujets possibles sont entre autres l'intimidation, l'estime de soi, la sensibilisation au regard des médias, être un modèle en matière de santé, l'établissement d'objectifs, la santé et l'éducation en matière de nutrition.
 - Abordez les dynamiques négatives de façon proactive afin d'éviter qu'un environnement oppressant s'installe, lequel diminuera la participation et aura peut-être d'autres conséquences dommageables sur les participantes.
8. Offrez des modèles positifs aux femmes et aux jeunes filles. Donnez l'exemple d'athlètes féminines et de championnes qui sont un style de vie sain; mettez l'accent sur leurs habiletés, leurs réalisations et leurs contributions. Recrutez du personnel qui reflète la diversité de votre communauté.
9. 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 jeunes 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. 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 jeunes filles.

ANNEXE D

Recommandations à l'intention des éducateurs et des administrateurs scolaires

L'éducation physique, le sport et l'activité physique en milieu scolaire offrent de précieuses occasions aux filles et aux jeunes femmes d'acquérir un savoir-faire physique et des bases pour une activité physique à vie. Les spécialistes en éducation physique, les généralistes, les administrateurs scolaires et les autres employés des écoles jouent un rôle important dans la création d'un environnement qui favorise activement l'engagement et le leadership à part entière des étudiantes.

Gibbons, Humbert et Temple (2010) se sont penchés sur le processus de motivation qui interpelle les étudiantes et les incite à s'engager dans une activité d'éducation physique ou à la trouver inutile et à s'en désengager. Les résultats révèlent que les expériences d'éducation physique de qualité mettent l'accent sur le développement de l'**autonomie** (sentiment d'avoir le choix), de la **compétence** (sentiment d'efficacité) et du **rapprochement** (sentiment d'attache sociale) des étudiantes.

MESURES RECOMMANDÉES

Autonomie :

1. Sonder les étudiantes pour connaître leurs préférences en matière d'activité physique et utiliser cette information afin de planifier le programme d'éducation physique.
2. Utiliser les ressources communautaires communes (p. ex., moniteurs, installations extérieures et intérieures).
3. Réserver une part du budget de l'éducation physique à de l'équipement non traditionnel (p. ex., tapis de yoga, marche d'exercice, musique de l'heure, DVD d'instruction).
4. Promouvoir la valeur d'avoir le choix auprès des étudiantes et des administrateurs en établissant et en entretenant un processus de communication.
5. Entretenir en permanence des relations avec les organismes communautaires afin de régler les problèmes de logistique associés à l'utilisation des installations communautaires (p. ex., transport, coût, responsabilité civile).

Compétence :

6. S'assurer que les étudiantes acquièrent un savoir-faire physique, les mouvements de base et des habiletés sportives de base. Vérifier l'envergure et l'enchaînement dans les différents niveaux scolaires et travailler à améliorer la maîtrise.
7. Inclure des activités pour améliorer la forme physique pour la santé.
8. Offrir aux étudiantes des occasions d'enseigner aux autres.
9. Donner l'exemple.

Rapprochement :

10. Inclure des jeux coopératifs et des activités de travail d'équipe. Les amis et les pairs jouent un rôle très important dans la vie des filles et des jeunes femmes.
11. Créer un environnement sûr dans lequel les étudiantes ressentent une sécurité émotionnelle, et se sentent à l'aise et à l'abri des dommages physiques (y compris les blessures évitables et la violence sous toutes ses formes).
12. Examiner les occasions d'activité physique dans la communauté.

MESURES À PRENDRE À L'EXTÉRIEUR DU GYMNASSE ET DE L'ÉCOLE :

13. Offrir une formation professionnelle à tous les employés afin de les sensibiliser davantage et de les aider à mieux comprendre les facteurs psychosociaux qui influencent la participation et le leadership des filles, et les moyens d'éliminer les obstacles à leur engagement à part entière.
14. Adopter des politiques qui reconnaissent les filles et les jeunes femmes comme un groupe prioritaire auquel destiner les programmes, les ressources et la reconnaissance. Recenser et éliminer les iniquités liées au genre en ce qui a trait à l'allocation et à l'utilisation des installations, les programmes de prix et de reconnaissance, ainsi que les budgets de programme et l'affectation de personnel.
15. Recruter et embaucher des spécialistes féminines en activité physique et des partenaires communautaires reconnus pour participer au programme d'éducation physique scolaire, afin de fournir des modèles féminins pour tous.
16. Travailler en collaboration avec tous les membres de la communauté scolaire (étudiants, parents, membres de la communauté, administrateurs scolaires et autres employés) afin de développer et d'intégrer des programmes Enfant actif, S'amuser grâce au sport, Apprendre à s'entraîner et Vie active aux programmes communautaires et ainsi augmenter les occasions de participation régulière pour les filles et les jeunes femmes.

Une activité physique « qui plaît aux filles », une expression utilisée par Felton et coll., 2005, possède les caractéristiques suivantes pour la mise en œuvre réussie du programme d'activité physique au primaire :

- Cours offrant la possibilité de séparer les garçons des filles
- Les enfants pratiquent une activité physique en classe
- Possibilités de faire des activités non compétitives
- L'accent est mis sur une activité physique à vie
- Les cours sont amusants
- Modes d'instruction pertinents (y compris les petits groupes)
- Enseignement de comportements propices à l'éducation physique

Caractéristiques des cours d'éducation physique facultatifs offerts en classe terminale qui assurent un taux de participation élevé des filles et des jeunes femmes (Gibbons, 2009) :

- L'accent est mis sur l'activité physique à vie
- Les étudiants participent au développement des cours
- Évaluation authentique
- Le genre est une caractéristique qui entre dans le développement des cours
- Choix à valeur ajoutée
- Un environnement scolaire positif et respectueux

L'éducation physique est une partie intégrante d'ACSV/DLTA. EPS Canada et ACSV offrent de l'information et des ressources sur l'acquisition du savoir-faire physique et le lien entre l'éducation physique et ACSV/DLTA. Pour en savoir plus, voyez les sites www.eps-canada.ca et www.canadiansportforlife.ca/fr.

ANNEXE E

Recommandations pour les familles et les fournisseurs de soins

Les parents, les partenaires, les membres de la famille et les fournisseurs de soins à la petite enfance peuvent appuyer la participation des femmes et des jeunes filles au sport et à l'activité physique de bien des façons.

1. Prenez le temps de vous renseigner sur les facteurs psychosociaux qui influencent les femmes et les jeunes filles et sur les manières de réduire les obstacles qui nuisent à leur participation et à l'atteinte de leur rendement optimal. Il est essentiel de reconnaître l'importance du rôle que vous jouez — informez-vous afin d'être prêt à agir.
2. Commencez jeune! Encouragez les jeunes filles et permettez-leur de bouger et de s'exprimer physiquement par le biais de jeux actifs et la participation à des sports et des activités physiques. Veillez à ce qu'elles acquièrent un savoir-faire physique et qu'elles développent le goût de continuer à bouger toute leur vie durant grâce à une éducation physique de qualité, à de l'activité physique et à des programmes de sport. Choisissez minutieusement les jouets et les jeux que vous achetez ou que vous utilisez et soyez attentif aux messages qu'ils envoient — choisissez des jouets et des jeux qui encouragent l'activité physique plutôt qu'un comportement sédentaire.
3. Jouez un rôle actif et de soutien dans la pratique du sport et de l'activité physique auprès des femmes de votre famille.
 - Bougez ensemble, qu'il s'agisse de jeux actifs, d'une randonnée, du perfectionnement des compétences, d'un entraînement ou d'une compétition.
 - Créer des occasions de participer à différents sports et à différentes activités physiques et de perfectionner leurs compétences afin de développer leurs intérêts et de réduire les risques associés à l'inactivité ou à la spécialisation hâtive.
 - Discutez de leurs centres d'intérêt et intéressez-vous à leurs défis et leurs réussites.
 - Fournissez le transport pour les programmes, pratiques et parties.
 - Investissez dans de l'équipement et des vêtements de qualité afin qu'elles portent la taille appropriée et qu'elles soient confortables.
 - Assistez aux événements auxquels elles participent pour les encourager. Faites-leur des commentaires positifs et montrez-leur votre soutien.
4. Veillez à ce que les femmes de votre famille aient le temps d'être actives — encouragez un équilibre entre le travail, les tâches domestiques, les devoirs scolaires et la pratique de leur sport ou de leur activité physique. Souvent, les femmes et les filles font passer les besoins des autres avant les leurs.

Toutefois, l'activité physique offre de nombreux avantages qui peuvent améliorer leur rendement et leur implication dans d'autres domaines de leur vie, par exemple sur le plan de la productivité et de la réduction du stress.

5. Mettez l'accent sur les divers avantages de la pratique du sport ou de l'activité physique, comme par exemple le plaisir, le réseautage social, l'acquisition de différentes compétences, la réduction du stress, les possibilités de leadership et de carrière, les voyages, etc. Même si la perte de poids peut s'avérer la motivation initiale de pratiquer un sport ou une activité physique pour les femmes et les filles, encouragez-les tout de même à s'interroger sur les autres avantages que leur procure cette activité.
6. Évitez de faire des commentaires sur l'apparence et la forme physique; célébrez plutôt les aptitudes, les forces et l'esprit sportif des membres féminins de votre famille. Soyez au fait que l'image corporelle et le poids peuvent être une source de stress et exercer une grande pression sur les femmes, puisqu'elles intériorisent souvent les commentaires sur leur corps et les interprètent comme des réflexions sur leur personnalité ou leur estime de soi. Renseignez-vous sur les problèmes psychologiques, sociaux et physiques potentiels qui touchent les femmes et les jeunes filles au poids insuffisant, qui ont un surpoids ou qui sont obèses et soyez prêt à les appuyer.
7. Encouragez les femmes et les adolescentes à devenir des leaders dans le domaine du sport et de l'activité physique à titre de bénévoles, d'entraîneuses ou d'officielles. Discutez avec les filles et les jeunes femmes des possibilités de carrière et de bénévolat dans le domaine du sport et de l'activité physique au Canada comme moyen de continuer à pratiquer une activité qu'elles aiment. Soutenez-les dans leur processus de certification et dans leur participation à des cours de perfectionnement du leadership.
8. Présentez les femmes et les jeunes filles à des femmes athlètes, entraîneuses, officielles et leaders dans le domaine du sport et de l'activité physique aux niveaux communautaire, provincial/territorial, national et international. Ces femmes seront des sources d'inspiration et des modèles pour toute la famille.
9. Soyez un champion pour les femmes et les jeunes filles de votre collectivité. Il est important de tenir compte de l'équité entre les sexes dans les programmes, les événements, les installations, l'équipement, la qualité de l'entraînement, les possibilités de leadership, la couverture médiatique, la reconnaissance du succès, etc. Interrogez-vous sur les politiques et les pratiques qui restreignent la participation et le leadership des femmes et des jeunes filles au sport et à l'activité physique et au sein de la société canadienne.
10. Devenez membre du mouvement « Au Canada, le sport c'est pour la vie » afin d'en tirer profit et de contribuer à l'évolution continue des idées et des leçons de programmation liées au DLTA, en particulier les idées relatives à l'amélioration des milieux pour les femmes et les jeunes filles.

RESSOURCES RECOMMANDÉES

Voici ce que les parents peuvent faire pour encourager les jeunes filles à faire du sport
<http://caaws.ca/f/ressources/publications/index.cfm>

ACSV: Guide sportif des parents et de développement du savoir-faire physique
www.canadiansportforlife.ca/fr

ANNEXE F

Recommandations pour rendre le sport et l'activité physique plus ouverts à la diversité des sexes et des genres

L'intolérance de la diversité sexuelle et des genres, l'homophobie et la transphobie minent le puissant potentiel du sport et de l'activité physique. La diversité sexuelle et des genres englobe tous les aspects de l'expérience sexuelle humaine et de l'identité du genre, et comprend l'orientation sexuelle réelle ou perçue d'une personne, à savoir lesbienne, gaie, bisexuelle, transgenre/en transition, en questionnement ou hétérosexuelle. L'acceptation de la diversité sexuelle et des genres est la volonté de reconnaître cette diversité et peut se manifester dans les relations et les interactions de la personne ou par un appui aux politiques et aux pratiques institutionnelles qui reconnaissent cette diversité (ACAFS, 2006; Kardia, 1996). L'homophobie est une crainte ou de la haine à l'égard des personnes homosexuelles ou de l'homosexualité. La prise de mesures pour réduire l'homophobie s'inscrit dans les efforts du Canada pour créer et encourager les environnements accueillants dans le sport et l'activité physique et respecte les valeurs de la diversité, l'acceptation et la justice que préconise le Canada (ACAFS, 2006).

Voici des mesures pour rendre les environnements du sport et de l'activité physique plus accueillants à l'égard de la diversité des sexes et des genres :

1. Prenez le temps de vous renseigner sur la diversité des sexes et des genres en général, et dans le sport et l'activité physique en particulier. Encouragez les autres, notamment les entraîneurs, les officiels, les administrateurs, les bénévoles, les participants et les athlètes, et offrez-leur des occasions d'en apprendre davantage. Invitez l'ACAFS à offrir aux employés, aux entraîneurs, aux officiels, aux athlètes et aux bénévoles des ateliers d'une demi-journée sur l'homophobie ou à faire une courte présentation à votre conseil d'administration. Le site de l'ACAFS offre plusieurs ressources téléchargeables sur le sujet : www.caaws.ca
2. Développez et appliquez des politiques pour appuyer et protéger les participants et dirigeants lesbiennes, gais, bisexuels, transgenres ou en questionnement (GLBT), notamment des politiques contre le harcèlement et sur les conjoints de même sexe. Examinez les politiques et les pratiques de recrutement et d'embauche des employés et des bénévoles afin d'y repérer les préjugés. Évitez de traiter les athlètes GLBT et les questions que soulèvent leur participation comme une situation « spéciale ». Appliquez la politique visant les athlètes GLBT à l'ensemble de l'équipe, du service ou de la politique organisationnelle.
3. Soyez à l'affût de vos propres croyances stéréotypées au sujet des personnes GLBT et engagez-vous à les remettre en question. Ne tenez pas pour acquis que tous les athlètes, entraîneurs, leaders, officiels, éducateurs, bénévoles et autres personnes au sein de votre association sont hétérosexuelles. Supposez que ces personnes sont GLBT (ou que des membres de leur famille sont GLBT), mais n'avancez pas d'hypothèses pour identifier les personnes hétérosexuelles ou GLBT.

4. Jugez vos coéquipiers, les autres participants et les entraîneurs selon leurs qualités et leur personnalité et non leur orientation sexuelle ou l'expression de leur genre. Dites clairement aux gens qui vous entourent que vous êtes ouvert à la diversité de tous les membres de votre équipe, du programme, du cours ou de l'association, Si vous avez des amis GLBT, demandez-leur ce que vous pouvez faire pour rendre le sport et l'activité physique plus accueillants pour eux.
5. Utilisez une langue d'inclusion. Ne tolérez pas les remarques désobligeantes à l'égard des personnes GLBT, même lorsqu'elles sont dites à la blague ou qu'elles ne se veulent pas blessantes. Dénoncez le harcèlement des personnes gaies ou des équipes, dont certains membres sont gais, par les spectateurs, les adversaires, les entraîneurs ou les coéquipiers. Votre silence appuie les préjugés.
6. Renseignez-vous au sujet des groupes et des ressources d'appui locales des personnes GLBT, tels que les groupes de soutien par les pairs des personnes gaies, des parents et amis, et les services d'aide téléphonique pour les personnes GLBT.
7. Affichez un symbole d'espace positif afin de démontrer visiblement que votre association est ouverte et accueillante, équitable et accessible aux représentants de toute la diversité des sexes et des genres.
8. Lorsque vous voyagez à l'étranger avec vos équipes ou pour assister à une formation professionnelle, sachez que certains pays possèdent des lois sévères concernant l'homosexualité qui peuvent rendre aux personnes GLBT leur séjour non sécuritaire.
9. Les personnes GLBT peuvent choisir de « sortir du placard » lorsqu'elles se trouvent dans un environnement accueillant. Soyez prêt. Votre réaction et celle de votre association enverront un message clair à tout le monde sur l'ouverture de votre association face à l'homosexualité, et non seulement aux personnes GLBT.
10. Devenez un allié ou un champion dans le cadre de la campagne Levez-vous! Parlez-en! pour un sport inclusif, qui a pour but d'éliminer l'homophobie dans le sport en demandant aux athlètes, aux entraîneurs, aux officiels, aux gestionnaires, aux parents, aux amateurs et aux autres membres de la grande famille canadienne du sport et de l'activité physique de s'engager publiquement à communiquer le message de l'inclusion, du respect et de l'égalité à leur sport. Rendez-vous sur le site www.stepupspk.com et encouragez les autres membres de votre association à s'engager.

L'élimination de l'homophobie a des avantages importants pour tous :

- Elle encourage l'inclusion, l'acceptation et la diversité, des ingrédients essentiels pour obtenir des équipes, des groupes et des classes fortes et unies.
- Elle élimine les stéréotypes et réduit la crainte et l'ignorance, enrichissant ainsi l'environnement d'apprentissage qu'offrent le sport, l'activité physique et l'éducation physique.
- Elle améliore la situation des jeunes gais, lesbiennes et bisexuels qui courent un plus grand risque d'isolement et de comportement destructeur que leurs pairs hétérosexuels.
- Elle élimine les obstacles à la participation au sport, à l'activité physique et à l'éducation physique.
- Elle rend le sport plus accueillant pour les filles et les femmes, qui peuvent être découragées de participer ou qui se tiennent à l'écart du sport de crainte d'être considérées comme des lesbiennes.
- Elle crée un environnement qui améliore le bien-être social et psychologique de tous les participants et ouvre la porte à la prochaine génération d'athlètes, d'entraîneurs, d'éducateurs, d'officiels, et de chefs de file du sport et de l'activité physique ouverts aux minorités et aux différences.

L'ACAFS offre plusieurs ressources et ateliers interactifs. Voyez le www.caaws.ca/homophobia/f/index.cfm
Pour plus de renseignements sur la façon de travailler avec les athlètes en transition/ayant fait la transition dans le sport, rendez-vous sur le site www.caaws.ca/f/ressources/pdfs/Inclusion_athletes_transitionnes_wagman_sommaire.pdf

ANNEXE G

Glossaire

ACTIVITÉ PHYSIQUE : Mouvement du corps qui dépense de l'énergie, tel que la participation à un sport, la danse et l'exercice.

ADOLESCENCE : La plupart des systèmes corporels deviennent adultes pendant cette période, tant au niveau de la structure que du fonctionnement. Côté structure, l'adolescence débute par l'accélération du rythme de croissance, qui marque le début de la poussée de croissance de l'adolescence. Le rythme de croissance atteint son point culminant avant de ralentir et de décélérer, pour se terminer lors de l'atteinte de la taille d'adulte. Côté fonctionnement, l'adolescence est interprétée par rapport à la maturité sexuelle et débute par des changements dans le système neuroendocrine avant que ne se manifestent les changements physiques évidents, et se termine lorsque la fonction reproductrice atteint sa maturité.

ÂGE CHRONOLOGIQUE : Le nombre d'années et de journées qui se sont écoulées depuis la naissance. Les enfants ayant le même âge chronologique peuvent quand même avoir une différence de plusieurs années au niveau de la croissance, du développement et de la maturation.

ÂGE DE DÉVELOPPEMENT : L'interrelation entre la croissance et la maturation par rapport au temps. Le concept du développement comprend aussi les domaines social, émotionnel, intellectuel et moteur de l'enfant. L'intégration de la croissance et de la maturation est réalisée par l'interaction des gènes, des hormones, des nutriments et des environnements physique et psychosocial dans lequel la personne vit. Cette interaction complexe régit la croissance, la maturation neuromusculaire, la maturation sexuelle et la métamorphose physique générale de l'individu au cours des deux premières décennies de sa vie.

ANALYSE FONDÉE SUR LE GENRE : Outil contribuant à intégrer systématiquement les questions liées au genre aux processus d'établissement de politiques, de planification et de prise de décisions. Elle correspond à une vaste reconnaissance de l'équité des sexes en se fondant sur diverses compétences et habiletés que préconisent les femmes et les hommes pour bâtir une société et préparer l'avenir (Condition féminine Canada, 2007).

BI-SPIRITUEL : Mot dérivé de la tradition autochtone qui décrit des personnes qui affichent des caractéristiques des deux genres. Il est utilisé pour décrire les personnes GBLT d'origine autochtone.

CAPACITÉ D'ENTRAÎNEMENT : Potentiel génétique des athlètes à répondre individuellement à un stimulus précis et leur adaptation à celui-ci. Malina et Bouchard (1991) ont défini la capacité d'entraînement comme « la capacité de réaction des personnes en développement au stimulus de l'entraînement à différentes étapes de leur croissance et de leur maturation. »

CROISSANCE POSTNATALE : Couramment (bien qu'arbitrairement) divisée en 3 ou 4 plages d'âges, dont la première enfance, la petite enfance, l'adolescence et la puberté.

DÉVELOPPEMENT : L'interrelation entre la croissance et la maturation par rapport au temps. Le concept du développement comprend aussi les domaines social, émotionnel, intellectuel et moteur de l'enfant. Les mots croissance et maturation sont souvent utilisés ensemble et de façon interchangeable. Ils font toutefois

référence à des activités biologiques différentes. La CROISSANCE fait référence aux changements observables et graduels dans les dimensions du corps telles que la taille, le poids et le pourcentage de gras corporel. La MATURATION fait référence aux changements qualitatifs de l'organisme, tant au niveau de la structure que du fonctionnement, en route vers la maturité, par exemple, la transformation du cartilage en os dans le squelette.

ÉDUCATION PHYSIQUE : Matière scolaire visant à aider les enfants et les jeunes à développer les habiletés, les connaissances et les attitudes nécessaires pour vivre une vie saine et active. Les programmes d'éducation physique de qualité sont l'occasion tout indiquée de développer le savoir-faire physique des enfants et des jeunes, et de les aider à faire des choix sains et actifs aujourd'hui et toute la vie durant. Les enfants qui ont la possibilité de participer à des programmes d'éducation physique de qualité tout au long de leur vie scolaire, indépendamment de leur âge, de leur sexe, de leur culture, de leurs habiletés ou de leur situation socioéconomique, pratiquent diverses activités de façon progressive et séquentielle qui maximisent l'apprentissage et le plaisir.

ÉGALITÉ : Processus d'allocation des ressources, des programmes et des décisions qui accorde la même chose aux hommes et aux femmes (ainsi, les femmes et les hommes reçoivent chacun 50 p. 100 des ressources et des installations et ont accès aux mêmes programmes).

ENFANCE : De la fin de la première enfance, c'est-à-dire le premier anniversaire, jusqu'au début de l'adolescence. Elle est caractérisée par un progrès relativement stable de la croissance et de la maturation et un progrès rapide dans le développement neuromusculaire et moteur. Elle est souvent divisée entre la petite enfance (de 1 à 5 ans) et la seconde enfance (de 6 ans jusqu'au début de l'adolescence).

EN TRANSITION : Personne qui éprouve une dysphorie de genre (un inconfort intense et permanent ressenti lorsque le sexe et l'identité de genre ne concordent pas) qui décide de faire concorder son sexe et son identité de genre. Les personnes en transition suivent un traitement hormonal, peuvent subir une chirurgie et modifient autrement leur corps afin de vivre physiquement, psychologiquement et émotionnellement comme un homme ou une femme.

ENVIRONNEMENT CONSTRUIT : Composante de notre environnement physique comprenant les bâtiments, les parcs, les écoles, le réseau routier et autres infrastructures de la vie quotidienne (ASPC, 2011).

ÉQUITÉ : Processus d'allouer les ressources, les programmes et les décisions de façon juste pour les hommes et les femmes, ce qui peut être réalisé en accordant à tout le monde l'accès à une gamme complète d'occasions de profiter des bienfaits sociaux, psychologiques et physiques de la participation aux sports et aux loisirs. Cela ne signifie pas nécessairement que les hommes et les femmes profitent des mêmes programmes et des mêmes installations. L'équité entre les sexes signifie que les filles et les femmes profitent d'une gamme complète d'activités et de programmes qui répondent à leurs besoins. Certaines activités sont les mêmes que celles offertes aux garçons et aux hommes, d'autres sont modifiées et d'autres encore sont complètement différentes.

ESPACE POSITIF : Mot qui décrit un organisme ouvert et accueillant, équitable et accessible envers la diversité sexuelle et des genres.

ESTIME DE SOI : Niveau de valeur et de compétence qu'une personne s'attribue.

ÉTAT DE PRÉPARATION : Niveau de croissance, de maturité et de développement de l'enfant lui permettant d'accomplir des tâches et de répondre aux demandes par l'entraînement et la compétition.

FACTEURS PSYCHOSOCIAUX : Facteurs qui influencent la personne au point de vue psychologique ou social (p. ex., facteurs interpersonnels, intrapersonnels, environnementaux et de politique).

GAI : Mot qui décrit une personne dont les émotions premières, l'attraction sexuelle et la connexion vise les personnes du même sexe qu'elle. Il est surtout utilisé pour décrire des hommes attirés par les hommes.

GBLT: Acronyme de gai, bi-spirituel, lesbienne, transgenre et/ou bisexuel ou en questionnement. Cet acronyme (ou des versions plus longues de celui-ci) est de plus en plus utilisé pour décrire une communauté de minorités sexuelles, dont les gais et lesbiennes.

GENRE : Rôle, relations, comportements, activités et attributs socialement déterminés et que la société considère comme convenable pour les hommes et les femmes. Féminin et masculin sont des catégories de genre.

HÉTÉROSEXISME : La supposition que tout le monde est ou doit être hétérosexuel et que l'hétérosexualité est la seule expression « normale » ou « naturelle » de la sexualité.

HÉTÉROSEXUEL : Mot qui décrit une personne dont les émotions premières, l'attraction sexuelle et la connexion visent les personnes du sexe opposé.

HOMOPHOBIE : Crainte ou intolérance irrationnelle (consciente ou inconsciente) des lesbiennes et des hommes gais.

IDENTITÉ SEXUELLE : Sentiment personnel intérieur qui nous définit en tant qu'homme, de femme ou un intermédiaire entre les deux.

IMAGE CORPORELLE : L'image physique de nous que nous nous imaginons. Dans plusieurs cas, cette image ne correspond pas à notre image réelle et se heurte à des attentes de poids ou de forme physique irréalistes. Nos émotions peuvent aussi influencer notre perception de notre corps.

INTÉGRATION DE LA DIMENSION DE GENRE : Démarche à deux volets qui exige la réorganisation, l'amélioration, le développement et l'évaluation de tous les procédés liés aux politiques et qui vise à intégrer la perspective d'équité des sexes dans toutes les politiques, à tous les niveaux et à toutes les étapes, par les acteurs qui établissent les politiques. En intégrant la dimension du genre, nous pouvons assurer la prise en compte du genre dans le plus grand nombre de secteurs possible (Condition féminine Canada, 2007).

ORIENTATION SEXUELLE : La direction de l'attraction sexuelle d'un individu sur un spectre comportant le même sexe (homosexuel), le sexe opposé (hétérosexuel) ou les deux sexes (bisexuel).

PÉRIODES CRITIQUES DU DÉVELOPPEMENT: Un point dans le développement d'un comportement précis où l'expérience ou l'entraînement a un effet optimal sur le développement. Cette même expérience vécue plus tôt ou plus tard n'a aucun effet ou peut retarder l'acquisition d'habiletés subséquentes.

PUBERTÉ : Processus biologique complexe caractérisé par le développement sexuel, une croissance rapide et la maturation de la glande surrénale et marqué par la sécrétion de nombreuses hormones.

QUESTIONNEMENT: Mot utilisé pour décrire les personnes qui se posent des questions et tentent de découvrir leur orientation sexuelle.

SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE : La maîtrise des habiletés motrices et sportives de base.

SEXE : Caractéristiques biologiques et physiologiques qui définissent les hommes et les femmes. Femmes et hommes sont des catégories de sexe.

SPORT: Dans son sens le plus large, activités physiques axées sur la compétition et les règlements et qui développent certaines habiletés précises.

STÉRÉOTYPE : Caractéristiques générales et souvent erronées d'un groupe culturel, ethnique ou racial utilisées pour décrire une personne que l'on pense être membre de ce groupe. Exemple : Tous les garçons aiment le hockey. Toutes les filles aiment la danse.

TRANSGENRE : Concept global qui réunit une multitude de personnes dont l'identité sexuelle n'est pas conforme aux normes masculines et féminines stéréotypées.

ANNEXE H

Organismes de soutien et ressources recommandées

ASSOCIATION CANADIENNE POUR L'AVANCEMENT DES FEMMES, DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
www.caaws.ca

L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS) est un organisme national sans but lucratif déterminé à créer un système de sport et d'activité physique équitable où les filles et les femmes jouent un rôle actif comme participantes et dirigeantes. L'ACAFS offre divers services, programmes et ressources à différentes clientèles, y compris des organismes de sport et d'activité physique, des enseignants et enseignantes, des entraîneurs et entraîneuses, des professionnels et professionnelles de la santé et des dirigeants et dirigeantes des loisirs. Depuis 1981, l'ACAFS travaille en étroite collaboration avec des organismes gouvernementaux et non gouvernementaux dans le cadre d'activités et d'initiatives qui font la promotion d'un changement positif au niveau du sport et de l'activité physique pour les filles et les femmes.

L'ACAFS offre plusieurs ressources, initiatives et ateliers pratiques aux personnes et organismes associés au système canadien du sport et de l'activité physique :

- En mouvement (pour les femmes et les jeunes filles inactives; des initiatives axées sur les femmes et jeunes filles autochtones, nouvellement immigrées et membres de minorités visibles)
- Mères en mouvement
- Sport et activité physique pour les femmes de 55 à 70 ans et plus
- Programme Femmes et Leadership
- Réseau Femmes et Leadership
- Aborder la question de l'homophobie dans le sport et l'activité physique
- Publications (p. ex., les femmes au sein de conseils d'administration, la discrimination sexuelle dans le sport, l'estime de soi, les désordres alimentaires, la prévention du tabagisme et le renoncement au tabac)
- CD de photographies contenant des images de femmes et de jeunes filles pratiquant un sport ou une activité physique
- Site Web, Facebook, Twitter
- Bulletin électronique

AU CANADA, LE SPORT C'EST POUR LA VIE (ACSV)

www.canadiansportforlife.ca/fr

Le site Web « Au Canada, le sport c'est pour la vie » est la première source d'information concernant le modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) et le mouvement ACSV. De l'information et des ressources sont régulièrement ajoutées. Les ressources clés comprennent :

- The Female Athlete Perspective : Key Strategies for Long-Term Success (en anglais).
- Développer le savoir-faire physique — Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans
- Au Canada, le sport c'est pour la vie — Guide du parent de l'athlète
- Devenir champion n'est pas une question de chance — Développement à long terme de l'athlète ayant un handicap
- Un site Web dénommé *Actif pour la vie* a été inauguré en 2011 — www.activeforlife.ca.

ORGANISMES DE SOUTIEN

Canadiens

- Égale Action (Québec) : www.egaleaction.com/ (site et ressources en français)
- ProMOTION Plus (Colombie-Britannique) : www.promotionplus.org/content/home.asp (en anglais)
- InMotion Network (Alberta) : www.inmotionnetwork.org (en anglais)
- CorpSensé : www.bodysense.ca
- Fondation canadienne des femmes : www.canadianwomen.org
- Le Réseau canadien pour la santé des femmes : www.rcsf.ca
- Fondation filles d'action : www.girlsactionfoundation.ca/fr

Internationaux

- Catalyst : www.catalyst.org (en anglais)
- Tucker Center for Research on Girls and Women in Sport : www.cehd.umn.edu/tuckercenter/ (en anglais)
- National Association for Girls and Women in Sport (É.-U.) : www.aahperd.org/nagws/ (en anglais)
- Women's Sport Foundation (É.-U.) : www.womenssportsfoundation.org/ (en anglais)
- Women's Sport and Fitness Foundation (RU) : wsff.org.uk/commission (en anglais)
- Le Groupe de travail international sur les femmes et le sport : www.iwg-gti.org
- International Association for Physical Education and Sport for Girls and Women www.iapesgw.org/ (en anglais)

RESSOURCES RECOMMANDÉES

- Mobilisation active : Politique concernant le sport pour les femmes et les filles (2009). Sport Canada : www.pch.gc.ca/pgm/sc/pol/fewom/101-fra.cfm
- Journal canadien des entraîneuses. Association canadienne des entraîneurs : www.coach.ca/canadian-journal-for-women-in-coaching-s12541&language=fr
- Coaching Female Athletes. Coaches BC : www.coachesbc.ca/coachingfemaleathletes (en anglais)
- Developing physically active girls : An evidence-based multidisciplinary approach (2007). Tucker Center for Research on Girls and Women in Sport : www.cehd.umn.edu/tuckercenter/ (en anglais)
- *Taking the Lead. Strategies and Solutions from Female Coaches* (2010). Robertson, S. (Ed.) Edmonton, AB : University of Alberta Press (en anglais)
- Trophy Women? NGB Leadership Audit (2010). Commission on the Future of Women's Sport : <http://wsff.org.uk/publications/reports/trophy-women-ngb-leadership-audit-2010> (en anglais)

Références

- Administrateur en chef de la santé publique du Canada (2008). *Rapport de l'administrateur en chef de la santé publique sur l'état de la santé publique au Canada*. Ottawa, Ontario : Agence de la santé publique du Canada.
- Agence de la santé publique du Canada. (2011). *Environnements favorables à l'activité physique : L'environnement bâti a un effet sur notre santé*. Extrait de www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/be-eb-fra.php
- Association canadienne des entraîneurs (2009). *A report on the status of coaches in Canada: A summary of the findings*. Ottawa, Ontario : Association canadienne des entraîneurs.
- Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (2009). *Jeunes femmes en voix : Partage d'expériences vécues par de jeunes femmes en sport et en activité physique*. Ottawa, Ontario : Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique.
- Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (2011). *Canadian women executive directors, ceos or board members of physical activity, multi-sport or national sport organizations*. Ottawa, Ontario : Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique.
- Au Canada, le sport c'est pour la vie, *Document d'appui sur le développement à long terme de l'athlète* (2006). Centres canadiens multisports. Extrait de www.canadiansportforlife.ca/fr
- Au Canada, le sport c'est pour la vie (2008). *Développer le savoir-faire physique — Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans*. Au Canada, le sport c'est pour la vie. Extrait de www.canadiansportforlife.ca/fr
- Au Canada, le sport c'est pour la vie (2011). Site Web. Extrait de www.canadiansportforlife.ca/fr
- Bauman, A., Sallis, J., Dzewaltowski, D., & Owen, N. (2002). « Toward a better understanding of the influences of physical activity : the role of determinates, correlates, casual variables, mediators, moderators and cofounders. » *American Journal of Preventative Medicine*, 23, 5-14.
- Brackenridge, C., Allred, P., Jarvis, A., Maddocks, K. & Rivers, I. (2008). *A review of sexual orientation in sport*. Edinburgh : Sport Scotland.
- Centre canadien pour l'éthique dans le sport (2008). *L'influence du sport — Le rapport Sport pur*. Ottawa, Ontario : Centre canadien pour l'éthique dans le sport.
- Centre d'excellence de la Colombie-Britannique pour la santé des femmes (2000) (Le). *The health benefits of physical activity for girls and women literature review and recommendations for future research and policy*. Vancouver, Colombie-Britannique : Centre d'excellence de la Colombie-Britannique pour la santé des femmes.

- Colley, R.C., Garriguet, D., Janssen, I., Craig, C.L., Clarke, J., & Tremblay, M.S. (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*. *Rapports sur la santé*, 22 (1), 7-14.
- Condition féminine Canada (2007). *Analyse comparative entre les sexes — Une approche intégrée à l'analyse comparative entre les sexes*, Édition 2007. Extrait de www.cfc-swc.gc.ca/pol/gba-acsc/guide/2007/gba-acsc-fra.html
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2012). « Self-Determination Theory. » In Van Lange, P., Kruglanski, A. & Higgins, E.T. (Eds.), *Handbook of theories of Social Psychology*, (Vol. 1) (pp. 416-434). Thousand Oaks, California: Sage Publications Inc.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2012). Site Web: *Self-Determination Theory: An Approach to Human Motivation & Personality*. Extrait de www.selfdeterminationtheory.org/theory
- Demers, G. (2006). « L'homophobie en sport : phénomène présent, phénomène tabou », *Journal canadien des entraîneurs*, 6 (2).
- Donnelly, P., Kidd, B., Norman, M. (2011). *Gender equity in canadian interuniversity sport: A biannual report*. Toronto, Ontario: University of Toronto Centre for Sport Policy Studies.
- Dooris, M., Poland, B., Kolbe, L., de Leeuw, E., McCall, D., & Wharf Higgins, J. (2007). « Healthy settings: Building evidence for the effectiveness of whole system health promotion—challenges and future directions. » In D. McQueen & C. Jones (Eds.), *Global perspectives on health promotion effectiveness* (pp. 327–352). NY: Springer.
- Éducation physique et santé Canada (2011). Site Web. Extrait de www.eps-canada.ca/home
- Egan, M., Tannahill, C., Petticrew, M. & Thomas, S. (2008). *Psychosocial risk factors in home and community settings and their associations with population health and health inequalities: A systematic meta-review*. *BMC Public Health*, 8:239. Extrait de www.biomedcentral.com/1471-2458/8/239
- Felton, G., Saunders, R., Ward, D., Dishman, R., Dowda, M., & Pate, R. (2005). « Promoting physical activity in girls: A case study of one school's success. » *Journal of School Health*, 75(2), 57-62.
- Froehlich Chow, A. (2010). *Supporting the healthy development of rural children: An ecologically based investigation of barriers and facilitators identified by early years caregivers in the promotion of physical activity and healthy eating*. (Thèse de maîtrise). Université de la Saskatchewan, Saskatchewan. Extrait de <http://library.usask.ca/theses/available/etd-09302010-225725/unrestricted/MastersThesis.pdf>
- Gibbons, S.L. (2009). « Meaningful participation of girls in senior physical education courses. » *Canadian Journal of Education*, 32(2), 222-244.
- Gibbons, S.L., Humbert, M.L., & Temple, V. (2010). « Making physical education meaningful for girls: Translating theory into practice. » *PHEnex Journal*, 2(1), 1-20.
- Glanz, K., Rimer, B. K. (2005). *Theory at a Glance: A Guide for Health Promotion Practice* (Second Edition). National Cancer Institute, National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services. Extrait de www.cancer.gov/cancertopics/cancerlibrary/theory.pdf
- Griffin, P. (1998). *Strong women, deep closets: Lesbians and Homophobia in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gyurcsik, N., Spink, K., Bray, S., Chad, K., & Kwan, M. (2006). « An ecologically based examination of barriers to physical activity in students from grade seven through first-year University. » *Journal of Adolescent Health*, 38, 704-711.

- Harber, V. (2008). *Le sport au féminin*. Au Canada, le sport c'est pour la vie. Extrait de www.canadiansportforlife.ca/fr/resources/le-sport-au-f%C3%A9minin
- Horstmann, A., Busse, F. P., Mathar, D., Müller, K., Lepsien, J., Haiko, S., . . . & Pleger, B. (2011). « Obesity-related differences between women and men in brain structure and goal-directed behavior. » *Front Hum Neurisci*, 5:58. Extrait de www.frontiersin.org/Human_Neuroscience/10.3389/fnhum.2011.00058/abstract
- Humbert, M.L. (1996). « Nowhere to hide : Experiences of young women in physical education. » *Women's Education des femmes*, 14 (2).
- Humbert, M.L., Chad, K., Spink, K., Muhajarine, N., Anderson, K., & Bruner, M. et al. (2006) « Factors that influence physical activity participation among high-and low-SES youth. » *Qualitative Health Research*, 16, 467-483.
- Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (2010a). *Niveaux d'activité physique des enfants et des jeunes au Canada*. Les enfants en jeux! Série de 2010, bulletin 02.
- Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (2010b). *Participation des adultes canadiens à des activités sportives*. 2009 Sondage indicateur de l'activité physique, bulletin 08.
- Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (2011). *Activités sportives des enfants et des adolescents*. 2010 Sondage indicateur de l'activité physique, bulletin 02.
- International Working Group on Women and Sport. (2011). *Sydney Scorecard, Legacy of the 5th IWG World Conference on Women and Sport*. International Working Group on Women and Sport. Extrait de www.sydneycoreboard.com/global-scoreboard/
- Kardia, D. (1996). *Impact of college on student attitudes toward gay and lesbian issues*. Extrait de www.diversityweb.org/research_and_trends/research_evaluation_impact/benefits_of_diversity/kardia_intro.cfm
- Malina, R.M. & Bouchard, C. (1991). *Growth, Maturation, and Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Marshall, D., Demers, G. & Sharp, D.-M. (2010). « Developing the next generation of female coaches. » In Robertson, S. (Ed.), *Taking the Lead: Strategies and solutions from female coaches* (pp. 181-201). Edmonton, Alberta: University of Alberta Press.
- McLeroy, K., Bibeau, D., Steckler, A., Glanz, K. (1988). « An ecological perspective on health promotion programs. » *Health Education Quarterly*, 15(4):351-378 (PMID 3068205).
- Nahas, M., Goldfine, B., & Collins, M. (2003). « Determinants of physical activity in adolescents and young adults: the basis for high school and college physical education to promote active lifestyles. » *Physical Educator*, 60.
- Needham, L., Dwyer, J., Randal-Simpson, J., & Heeney, E. (2007). « Supporting healthy eating among preschoolers: challenges for child care staff. » *Canadian Journal of Dietetic Practise and Research*, 68, 107-110.
- Northcott, M.C. (2009). '*... So yeah, you do what you can ...*': *Exploring the barriers to women's opportunities for physical activity*. (Thèse de maîtrise). Victoria University of Wellington. Extrait de <http://researcharchive.vuw.ac.nz/bitstream/handle/10063/1084/thesis.pdf?sequence=1>

Organisation mondiale de la Santé. (2005). *Girls' participation in physical activities and sports: Benefits, patterns, influences and ways forward*. Centre for Physical Education and Sport Research. Extrait de www.icsspe.org/documente//Girls.pdf

Sport Canada. (2009). *Mobilisation active: Politique concernant le sport pour les femmes et les filles*. Ottawa, Ontario : Gouvernement du Canada.

Symons, C., Sbaraglia, M., Hillier, L. & A. Mitchell. (2010). *Come out to Play: The Sports experiences of Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender (LGBT) people in Victoria*. Institute of Sport, Exercise and Active Living and the School of Sport and Exercise at Victoria University.

Tucker Center for Research on Girls and Women in Sport. (2007). *Developing physically active girls: An evidence-based multidisciplinary approach*. Minneapolis, MN : Tucker Center for Research on Girls and Women in Sport.

Werthner, P. & Callary, B. (2010). « Coaching as a viable career path for women. » In Robertson, S. (Ed.), *Taking the lead: Strategies and solutions from female coaches* (pp. 167-179). Edmonton, Alberta : University of Alberta Press.

Werthner, P., Culver, D., & Mercier, R. (2010). « Changing the androcentric world of sport: is it possible? » In Robertson, S. (Ed.), *Taking the lead: Strategies and solutions from female coaches* (pp. 37-55). Edmonton, Alberta : University of Alberta Press.

Wharf Higgins, J., Begoray, D., MacDonald, M. (2009). « A social ecological conceptual framework for understanding adolescent health literacy in the health education classroom. » *American Journal of Community Psychology*, 44:350–362. doi: 10.1007/s10464-009-9270-8.



N202-801, avenue King Edward
Ottawa (Ontario) K1N 6N5 Canada
TÉL : 613.562.5667 • TÉLEC : 613.562.5668

www.caaws.ca