



POURQUOI ENCOURAGER LES FILLES À ÊTRE PHYSIQUEMENT ACTIVES?

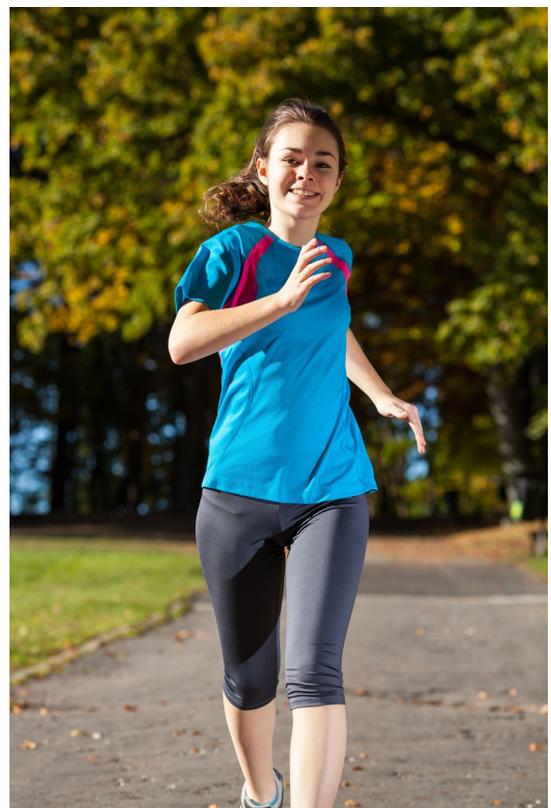
Les bienfaits d'un mode de vie physiquement actif sont nombreux. Or, on constate que la pratique d'activités physiques chez les filles diminue durant la période de l'adolescence. Les études montrent que seulement **le tiers des adolescentes environ sont suffisamment actives.**

Les bienfaits

L'activité physique a un impact important sur la **réussite éducative** des adolescentes. La pratique d'activités physiques peut contribuer à :

- Améliorer les **résultats scolaires**;
- Améliorer la **concentration** et la **créativité**;
- Améliorer la **mémoire**, le **sens de l'observation**, le **jugement** et le **contrôle**;
- Améliorer la satisfaction envers l'école et le **sentiment d'appartenance** à celle-ci.

De plus, la pratique d'activités physiques peut favoriser chez les jeunes filles une meilleure **estime de soi** et une **attitude globale plus positive.**



Suivez-nous sur Facebook!

Cette capsule est une initiative des infirmières scolaires du CIUSSS de l'Estrie - CHUS (CLSC King Ouest) membre de l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé qui regroupe également la Ville de Sherbrooke, la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke, le Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons-de-l'Est, Sherbrooke Ville en Santé et plusieurs organismes communautaires. Pour plus d'information, visitez le alliancesherbrookoise.ca.

Les obstacles

Saviez-vous que les filles sont moins nombreuses que les garçons à être physiquement actives? L'un des principaux obstacles rapportés par les filles est le manque d'habiletés physiques. Les adolescentes **se sentent parfois incompetentes** et peuvent éprouver de la **gêne** à performer devant leurs pairs. De plus, lorsque leur motivation est liée à l'apparence et qu'elles ne parviennent pas à atteindre leur objectif, le **sentiment de déception** éprouvé les entraîne parfois à l'abandon.

L'**image corporelle** est au cœur des préoccupations des jeunes filles. Afin d'exprimer leur féminité, certaines jeunes filles préfèrent ne pas faire de sport. Il est aussi possible que certaines d'entre elles préfèrent ne pas faire d'activités physiques par peur de défaire leur coiffure, d'être jugées dans le vestiaire ou encore de mal paraître dans leurs vêtements.

Le **manque d'intérêt**, les **expériences négatives** ou les **médias** peuvent influencer les filles à pratiquer ou non des activités physiques. Cependant, les **attitudes** et les **comportements** de la **famille** et des **pairs** sont aussi des facteurs importants.



Votre influence compte!

En tant que parents, vous pouvez encourager votre fille à être physiquement active. Vous pouvez :

- Agir à titre de modèle et lui montrer le bon exemple;
- Lui offrir plusieurs choix d'activités pour lui permettre de découvrir ce qu'elle aime;
- Essayer de la comprendre et dédramatiser ses peurs;
- Mettre l'accent sur le plaisir;
- La féliciter et la soutenir, quels que soient ses choix et ses résultats.