

ACTION SANTÉ

N° 4
Décembre 2015

Pour le plaisir de bouger et de bien manger!

Ce supplément traitant des saines habitudes de vie est réalisé avec la collaboration d'Evelyne Lapierre, coordonnatrice d'Action Santé Mont-Bellevue (ASMB), d'Annie Roy, conseillère en saines habitudes de vie et celle des partenaires d'ASMB qui oeuvrent dans le quartier pour que les jeunes et les familles bougent plus et mangent mieux.

LES FILLES ET LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES : UNE PRÉOCCUPATION SOCIALE

Saviez-vous
que...



... seulement une fille sur trois et un garçon sur deux, âgés entre 10 et 13 ans, pratiquent 60 minutes et plus d'activité physique quotidienne, soit le seuil minimal d'activité physique recommandé?

Source : wixxmag, pourquoi les préados abandonnent-ils le sport? 16 octobre 2014

Plus particulièrement, c'est entre le passage du primaire au secondaire qu'il y a un désengagement de la pratique de l'activité physique et sportive chez les jeunes adolescents et qui se poursuit, très souvent, jusqu'à l'âge adulte. **Toutefois, cette situation est encore plus criante chez les filles.**

Lorsque l'on se penche sur la situation de l'inactivité

chez les filles, les données surprennent : au Québec, seulement **38 % des adolescentes** sont suffisamment actives, contre **55 % des adolescents** (*statistique de l'Institut national de santé publique*).

Mettons un peu de lumière sur cette situation sociétale qui concerne notamment les jeunes filles de notre quartier.

Pourquoi les filles abandonnent-elles le sport?

Il semblerait que ce soient les influences sociales plutôt que les facteurs biologiques qui expliqueraient les motivations des garçons et des filles à pratiquer une activité physique... Voici quelques éclaircissements sur ces influences sociales qui, en bonne partie, expliquent pourquoi les filles ont tendance à se retirer d'un mode de vie physiquement actif.



INFLUENCE DE L'ÉCOLE

La valorisation des saines habitudes de vie par l'école est favorable à un mode de vie actif chez des jeunes filles. Par contre, il est important que les activités proposées dans les cours d'éducation physique et en parascolaire répondent aux goûts, intérêts et aptitudes des filles (danse, gymnastique, zumba, soccer, etc.). Le manque de choix d'activités peut grandement influencer le nombre d'étudiantes actives dans une école.

L'INFLUENCE DE LA FAMILLE ET DES AMIS

Les modèles féminins en lien avec le sport sont souvent plus discrets. Recevoir moins d'encouragements de la part d'un adulte significatif pour une adolescente peut diminuer l'envie de pratiquer un loisir actif chez cette jeune novice. Les encouragements et la participation des amis sont également favorables à la pratique d'activités physiques. À l'opposé, les moqueries et l'intimidation faites à partir des préjugés liés aux filles peuvent les décourager à bouger. Ex.: "Tu lances comme une fille", "t'es pas assez forte comparé à un gars", etc.



MANQUE DE CONFIANCE EN SOI ET EN SES HABILITÉS

Les filles parlent souvent du manque d'habiletés physiques comme principal obstacle à la pratique de sports. Elles doutent très tôt de leurs capacités physiques et motrices : elles se sentent incompetentes et éprouvent parfois de la gêne à s'entraîner et à performer devant d'autres personnes. Lorsque leur motivation première est d'améliorer leur apparence physique et qu'elles échouent, la déception entraîne souvent l'abandon de l'activité physique... Ce manque de confiance en leurs capacités les décourage pour essayer de nouvelles activités ou les perçoivent comme trop difficiles pour elles.

LA PRESSION DE LA COMPÉTITION

Les femmes sont moins compétitives que les hommes et aiment nettement moins la pression liée à la performance. Elles semblent avoir une vie sociale qui privilégie les relations interpersonnelles plutôt que la compétition. Les activités physiques qui offrent un équilibre entre compétition et activité de type récréatif sont appréciées par les femmes.



Le plaisir de bouger éprouvé par les femmes proviendrait des occasions qu'offre la pratique d'activités physiques et sportives de passer du temps avec leurs amis. Le sentiment d'appartenance à un groupe ou à une équipe sportive et l'éventualité de rencontrer d'autres personnes seraient des raisons qui motiveraient les femmes à demeurer actives, en plus de développer ou de consolider leurs aptitudes et leur réseau social.

L'importance accordée à l'image corporelle dans notre société

L'image que les jeunes femmes projettent et la perception que les autres ont d'elles sont au cœur des préoccupations de plusieurs jeunes filles. Quelques-unes préfèrent ne pas faire de sport pour ne pas défaire leur coiffure et leur maquillage par peur d'être jugées dans le vestiaire ou de mal paraître dans leurs vêtements.

Des pistes d'actions

À ce jour, la meilleure recommandation pour donner le goût aux filles de bouger est de viser une approche misant sur la participation, l'estime de soi et l'enseignement par les pairs, plutôt que sur les exploits ou la compétition. Cette approche convient davantage aux filles en leur apprenant à associer le sport au plaisir de bouger, ainsi qu'en leur permettant de développer leurs compétences loin du jugement des autres. Par exemple :

- Offrir un éventail d'activités. La claque (cheerleading), la danse, la zumba, le plein air et le soccer sont populaires actuellement chez les filles!
- Favoriser l'accès à des activités sportives plus récréatives que compétitives et offrant un aspect artistique (arts du cirque, danse, par exemple). Le plaisir est un élément-clé pour motiver les femmes à être actives.
- Organiser des ateliers d'essai pour que les jeunes filles puissent vérifier leur intérêt.
- Augmenter la présence de modèles féminins significatifs en favorisant notamment la présence de femmes aux postes de responsabilités dans les organismes de loisirs actifs et de sport.
- Inciter les médias à augmenter la proportion des reportages consacrés aux sports féminins.
- Offrir des occasions d'activités physiques et sportives entre femmes seulement. Par exemple, organiser des événements intitulés « Activité spéciale entre filles ».
- Diffusez davantage les exploits des athlètes féminines. Les jeunes filles ont besoin de modèles!
- Offrez aux filles un éventail varié d'activités, y compris des activités récréatives (non compétitives).
- Modifiez les programmes de façon à développer les habiletés physiques des jeunes filles et leur confiance en soi.
- Accordez autant d'attention aux filles qu'aux garçons et évitez les remarques sexistes du genre «tu lances comme une fille!».
- Évitez les propos qui insistent sur le contrôle du poids et l'amélioration de l'image corporelle pour ne pas renforcer le culte de la minceur.

Il est important de se rappeler que, lorsqu'on parle des avantages que procure une vie active, il vaut mieux miser sur le plaisir, le bien-être général, le gain d'énergie, l'aspect social et l'estime de soi. Si les adolescentes en font l'expérience, elles apprécieront l'activité physique et auront plus tendance à continuer de bouger.



DES ACTIVITÉS POUR LES FILLES DANS LE QUARTIER

Heureusement, les acteurs du quartier sont conscients de l'importance d'offrir une variété d'occasions de bouger pour les filles et aussi pour leur famille! Voici quelques exemples d'activités qui pourraient peut-être intéresser votre jeune adolescente à être un peu plus active.



JEUNES MUSICIENS DU MONDE

Des ateliers de GUMBOOT sont offerts par Jeunes Musiciens du Monde! Le GUMBOOT est un type de danse africaine se pratiquant à l'aide de bottes de caoutchouc.

Les jeunes effectuent une chorégraphie sur un rythme de percussion où ils utilisent leur sens musical pour travailler leur rythme et la précision de leurs mouvements. Les jeunes filles adorent cette danse, car elles peuvent à la fois s'exprimer et dépenser leur énergie!



École internationale
du Phare
PROGRAMME RÉGULIER ET
ÉDUCATION INTERNATIONALE

ACTIVITÉS PARASCOLAIRES À DU PHARE

À l'école internationale Du Phare, une panoplie d'activités parascolaires au goût des filles sont offertes : cheerleading, soccer, natation, volleyball et plus encore! Aussi, Du Phare offre des cours de cheerleading aux jeunes adolescentes de 10-12 ans (élèves de 4e, 5e et 6e année) dans leur nouveau centre qui a été spécialement conçu pour ce sport de plus en plus populaire (mini cheerleading).



DE LA DANSE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Depuis quelques années, la Maison des Grands-Parents de Sherbrooke offre des ateliers de danse "d'ici et d'ailleurs" aux jeunes adolescents et adolescentes des classes d'accueil de l'école du Phare. Cette activité qui connaît un grand succès auprès des filles est rendu grâce à la participation de grands-parents bénévoles. Une excellente façon de jumeler la jeunesse à la sagesse tout en gardant la forme!

