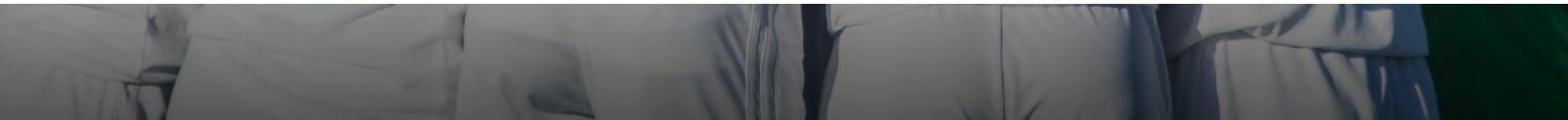
FEMMES ET
SPORT AU CANADA

ELLE EST À SA PLACE

Bâtir des liens sociaux pour assurer une participation durable au sport



FEMMES ET
SPORT AU CANADA

ELLE
EST À SA PLACE

Bâtir des liens sociaux pour
assurer une participation durable au sport

© 2020

Publié par Femmes et sport au Canada.

Tous droits réservés. Reproduction autorisée à des fins éducatives. Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite ou diffusée sous quelque forme que ce soit à des fins commerciales sans autorisation préalable de la part des auteurs ou de Femmes et sport au Canada.

Nous reconnaissons l'appui financier qui nous a été fourni par le gouvernement du Canada par l'entremise du ministère du Patrimoine canadien (Sport Canada).

COLLABORATEURS

Recherche liée au contenu : JW Sporta
- Bryna Kopelow
- Jennifer Fenton
- Shana Alexander

AUTEURE

Vanessa Wallace

ÉQUIPE DE L'ACAFS
- **Allison Sandmeyer-Graves,** directrice générale
- **Stephanie Talsma,** directrice des programmes
- **Terri Temelini,** gestionnaire de programme
- **Vanessa Wallace,** coordonnatrice de programme

MEMBRES DU COMITÉ CONSULTATIF
- **Sylvie Béliveau,** Égale Action
- **Tanya Callaghan,** directrice des programmes, G.A.B – Girls Addicted to Basketbal
- **Chantal Daigle,** M.Sc., physiologiste de l'exercice
- **Vicki Harber,** PhD, professeure émérite, Faculté de kinésiologie, des sports et des loisirs, Université de l'Alberta
- **Lori Johnstone,** experte en la matière
- **André Lachance,** directeur de l'équipe nationale féminine, Baseball Canada
- **Bess Lennox,** Manager, Sport Programming, MLSE LaunchPad
- **Heather Ross McManus,** OLY, Le sport c'est pour la vie
- **Sydney Millar,** Gestionnaire de la stratégie de contenu, Le centre de documentation pour le sport (SIRC)
- **Tharsheka Natkunam,** M.Sc., coordonnatrice de programme, MLSE LaunchPad

PHOTOGRAPHIE
- Page couverture - Canada Games - Jeux du Canada / Scott Grant
- p5 - Coaching Association of Canada / Association canadienne des entraîneurs
- p6 - Coaching Association of Canada / Association canadienne des entraîneurs
- p8 - Bogetti-Smith Photography
- p11 - Coaching Association of Canada / Association canadienne des entraîneurs
- p13 - © Canadian Women & Sport / Femmes et sport au Canada
- p15 - Coaching Association of Canada / Association canadienne des entraîneurs
- p18 - Coaching Association of Canada / Association canadienne des entraîneurs
- p25 - Coaching Association of Canada / Association canadienne des entraîneurs

FEMMES ET SPORT AU CANADA

Financé par le gouvernement du Canada | Canada

LORSQU'UNE FILLE CHOISIT DE FAIRE DU SPORT, ELLE EN RETIRE DES GAINS QUI VONT BIEN AU-DELÀ DE LA SATISFACTION DE BOTTER UN BALLON, D'APPRENDRE UNE NOUVELLE NAGE OU DE FRANCHIR UN FIL D'ARRIVÉE. LES FILLES QUI VIVENT DES EXPÉRIENCES POSITIVES DANS LE CONTEXTE SPORTIF SONT PLUS SUSCEPTIBLES D'APPRÉCIER TOUS LES AVANTAGES QUE LA PARTICIPATION AU SPORT PROCURE ET DE DEVENIR DES CHEFS DE FILE CONFIANTES ET MOTIVÉES.

Toutefois, en raison de fausses croyances qui perdurent sur la base de biais institutionnels, la pratique sportive est davantage encouragée chez les garçons que chez les filles. Ces perceptions ont une incidence négative et mesurable sur la socialisation des filles en général et sur les expériences qu'elles vivent dans le sport. À partir de l'âge de 14 ans, les filles sont deux fois plus nombreuses que les garçons à abandonner le sport[1]. Pour que les filles continuent de faire du sport et de l'activité physique, il est essentiel de bâtir un environnement social positif qui éveille délibérément un sentiment d'appartenance. Bien souvent, une bonne performance renforce le sentiment d'appartenance sociale chez les garçons. L'inverse s'observe fréquemment chez les filles : leur performance se trouve renforcée lorsqu'elles éprouvent un fort sentiment d'appartenance sociale[2]. Une étude a récemment révélé que rencontrer des amis et faire partie d'une équipe étaient les deux principales raisons pour lesquelles les filles de 7 à 16 ans décidaient de commencer et de continuer à faire du sport[3].

La présente ressource s'adresse aux entraîneurs qui veulent agir de façon délibérée pour soutenir l'équité dans le sport. *Elle est à sa place* propose des recommandations pratiques qui visent à créer des liens sociaux et à mobiliser plus efficacement les filles qui sont aux stades Apprendre à s'entraîner et S'entraîner à s'entraîner du Modèle de développement à long terme (MDLT) par le sport et l'activité physique. Tous les intervenants – organismes de sport et d'activité physique, entraîneurs, gestionnaires, dirigeants et parents ou tuteurs – jouent un rôle de premier plan dans la création d'environnements qui favorisent la participation des filles et qui sont axés sur le plaisir de jouer.

CES ENVIRONNEMENTS :

- sont sûrs et accueillants;
- encouragent les filles à apprécier le sport et à continuer de le pratiquer;
- favorisent les expériences positives et les liens sociaux durables;
- exposent les filles à des modèles de femmes fortes et influentes;
- habilitent les filles à réaliser leur plein potentiel et accéder à l'égalité, tant dans le sport que dans la société.

La pratique régulière de l'activité physique procure des bienfaits pour la santé, mais faire partie d'une équipe ne garantit pas pour autant l'établissement de liens sociaux. Il incombe plutôt aux personnes qui dirigent le groupe de les cultiver. Cette ressource met l'accent sur les liens sociaux afin d'aider les entraîneurs à concevoir et à offrir des programmes qui optimisent la participation et la rétention des filles dans le sport et l'activité physique. Ainsi, vous lui montrerez qu'*Elle est à sa place* dans le sport.

LE MODÈLE DE DLT DÉCRIT TROIS DES PARCOURS QUE LES ADOLESCENTES PEUVENT EMPRUNTER DANS LE SPORT :

1. Sport de haute performance
2. Compétitive pour la vie
3. En forme pour la vie

L'abandon pur et simple du sport est toutefois le quatrième parcours qui attend trop souvent les adolescentes[5]. En s'appuyant sur la recherche et sur les pratiques exemplaires, Femmes et sport au Canada et des spécialistes de l'entraînement et de la rétention des filles dans le sport ont ciblé cinq approches clés qui vous aideront à bâtir des liens sociaux significatifs au sein de votre équipe ou de votre programme.

CONSEILS POUR PROMOUVOIR L'ÉTABLISSEMENT DE LIENS SOCIAUX PAR L'ENTREMISE DU SPORT CHEZ LES FILLES

1. Établir les fondements d'une culture positive.
2. Créer un environnement inclusif et sûr pour toutes les filles.
3. Voir des modèles. Être un modèle.
4. Redéfinir la relation que les filles entretiennent avec la prise de risques.
5. Reconnaître les signes de désengagement et y réagir.

ÉTABLIR LES FONDEMENTS D'UNE CULTURE POSITIVE.

De nombreux facteurs peuvent influer sur la qualité du sentiment d'appartenance sociale que vos participantes éprouveront tout au long de la saison. Certains de ces facteurs échappent à votre contrôle. Néanmoins, en tant que personne responsable, vous pouvez définir la culture de votre équipe en insistant davantage sur l'importance des liens sociaux que sur la performance[6]. Le meilleur moment pour présenter les valeurs qui contribueront à façonner la culture de l'équipe – auprès des participantes et de leurs parents/tuteurs – est le début de la saison ou du programme. Vous pouvez toutefois lancer le processus à tout moment.

COMMENT? UTILISEZ LES LISTES DE VÉRIFICATION PRÉSENTÉES CI-APRÈS POUR DÉVELOPPER LA CULTURE DE VOTRE ÉQUIPE. PROFITEZ D'UN NOUVEAU DÉPART OU MODIFIEZ VOTRE APPROCHE AU MILIEU DE LA SAISON.

DÉFINISSEZ LA CULTURE DE VOTRE ÉQUIPE.

- ✓ Parlez aux filles avant le début des essais de sélection afin de leur expliquer comment vous envisagez la saison et pourquoi vous accordez de l'importance aux relations. Votre vision doit être rattachée à des résultats clairs et positifs, mais elle doit également permettre aux filles de collaborer à l'atteinte desdits résultats.

Invitez les filles à exprimer leur opinion. Demandez-leur de vous donner des exemples de comportements qui illustrent l'inclusion et l'exclusion (par exemple, taper dans la main de quelqu'un ou ignorer une main tendue).

- ✓ Mentionnez que vous vous fonderez en partie sur ces attentes lorsque vous prendrez des décisions concernant la sélection. Faites ressortir que vous allez évaluer les participantes aussi bien en fonction de leur caractère que de leurs habiletés physiques et techniques.

RENCONTREZ LES PARENTS/TUTEURS AFIN DE LEUR EXPLIQUER COMMENT ILS PEUVENT CONTRIBUER À BÂTIR LA CULTURE DE L'ÉQUIPE.

- ✓ Rappelez-leur qu'ils sont les principaux modèles de leurs enfants.
- ✓ Reconnaissez l'influence considérable que les parents/tuteurs exercent. S'ils n'appuient pas la culture de l'équipe, les participantes n'y adhéreront pas non plus.
- ✓ Répétez que vous souhaitez que les participantes vivent une expérience positive qui les incitera à faire du sport pendant de nombreuses années.
- ✓ Mentionnez que vous vous attendez à ce que les parents/tuteurs encouragent les participantes lors des compétitions et non pas à ce qu'ils agissent comme des « gérants d'estrade ». Invitez-les à privilégier les encouragements qui mettent l'accent sur les succès de l'équipe, p. ex. : « Allez les Bulldogs! »
- ✓ Proposez une méthode de communication constructive aux parents/tuteurs et aux participantes afin qu'ils puissent vous approcher pour obtenir des conseils ou exprimer leurs frustrations sans que cela nuise à la perception de la culture de l'équipe.
- ✓ Offrez du soutien aux parents/tuteurs afin qu'ils puissent encadrer les participantes dont la sélection est révoquée. L'amélioration de la performance passe par les encouragements et non pas par les critiques[7].

Rappelez aux parents/tuteurs d'encourager les participantes.

- Félicitez-les d'avoir le courage de prendre un risque.
- Mettez l'accent sur ce qu'elles font bien.
- Rappelez-leur qu'elles ne sont pas au bout de leurs possibilités si elles ont la volonté de continuer à apprendre et à faire des essais

- ✓ Renseignez les parents/tuteurs en leur fournissant le nom d'autres organisations au sein desquelles les participantes pourraient continuer à faire du sport (p. ex., donnez-leur les coordonnées de la ligue amicale locale).

PRÊCHEZ PAR L'EXEMPLE.

- ✓ Parlez des athlètes que vous avez entraînés ou avec qui vous avez joué par le passé en soulignant à quel point ils et elles ont rempli un rôle important au sein de l'équipe en étant de bons coéquipiers ou en incarnant les valeurs propres à l'équipe.
- ✓ Mettez l'accent sur la culture de l'équipe en misant sur la collaboration et sur la répétition de devises distinctives tout au long de la saison.
  - « Nous devons agir comme une équipe à l'extérieur de la glace pour jouer en équipe sur la glace. »
  - « Notre équipe se compose de bonnes personnes, pas juste de bonnes athlètes. »
- ✓ Reconnaissez les conséquences de votre comportement lorsque vous prenez des décisions qui ne cadrent pas avec la culture de votre équipe. Si vous n'y souscrivez pas, pourquoi vos participantes le feraient-elles?
  - Ne faites pas de blagues au détriment du personnel entraîneur si vous ne voulez pas que les participantes fassent de blagues au détriment de leurs coéquipières.

Préparez des activités qui favorisent la formation de liens sociaux.

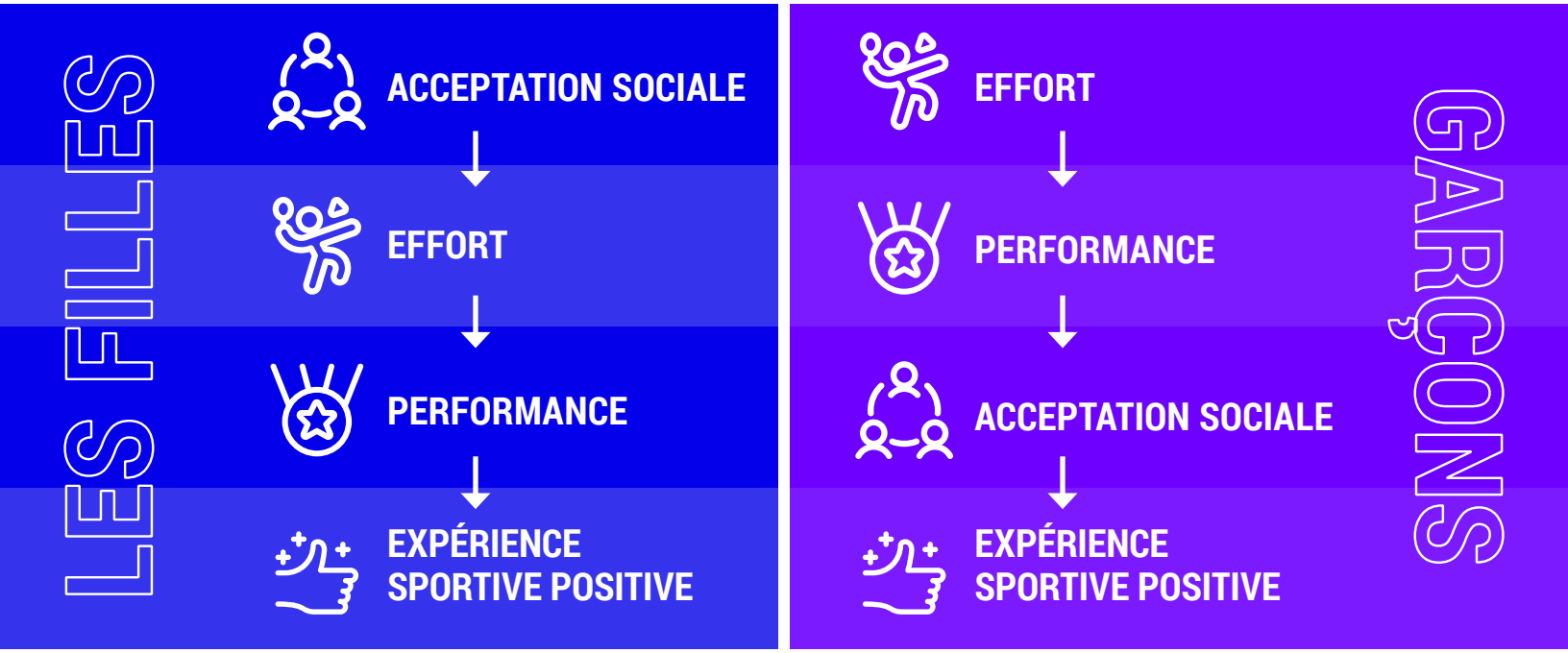
- Intégrez des activités sociales non structurées et informelles dans vos séances d'entraînement (conversations pendant que les athlètes courent à l'échauffement, jeux axés sur les valeurs, utilisation d'une variété d'équipement et matches modifiés en équipes réduites)[2].
- Proposez des thèmes ou des jeux amusants (p. ex., Survivor, Amazing Race, chasse au trésor, jeu de drapeau, etc.)[8].
- Motivez les athlètes en leur remettant des prix, des trophées, des écussons, des certificats, etc.

- ✓ Si vous choisissez de solliciter les rétroactions des participantes, étudiez-les sérieusement et tenez-en compte lorsque vous prenez des décisions.

CRÉER UN ENVIRONNEMENT INCLUSIF ET SÛR POUR TOUTES LES FILLES.

La création d'un environnement sûr et inclusif joue un rôle clé dans la promotion de l'appartenance sociale dans le sport.

Pour bien des garçons, la performance sportive renforce la position sociale. Par contre, chez les filles, l'acceptation sociale rehausse souvent la performance individuelle et collective[2]. L'environnement social que vous construisez pour votre équipe aura donc une incidence sur le plaisir que les filles éprouvent à faire du sport et sur leur niveau d'engagement.



En définissant les normes en fonction desquelles vous communiquez et agissez avec vos participantes et en fonction desquelles les participantes interagissent entre elles, vous pouvez développer un fort sentiment d'appartenance sociale. Si elles ressentent cette appartenance au groupe, vos participantes ne craindront pas de prendre des risques afin de s'améliorer.

DIRE LES CHOSES FACILITENT LA CRÉATION D'UN ENVIRONNEMENT INCLUSIF ET SÛR DANS LE SPORT ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

D DÉSTIGMATISER
I INTÉGRER
R RECONNAÎTRE LA VALEUR
E ENGAGER LE DIALOGUE

DIRE

D DÉSTIGMATISEZ LA DIFFÉRENCE EN UTILISANT UN LANGAGE INCLUSIF.

Réfléchissez au langage que vous employez. Est-il inclusif à l'égard de l'ensemble des identités raciales, appartenances religieuses, capacités, orientations sexuelles, tailles/poids, statuts et structures familiales?

EN MATIÈRE DE LANGAGE, PRIVILÉGIEZ L'INCLUSION PLUTÔT QUE L'EXCLUSION.

NE DITES PAS CECI…	DITES CELA…	POURQUOI
*« Allez-y, **LES GARS**. »*	*« Allez-y, **TOUT LE MONDE**. »*	Cette expression illustre que le sport s'adresse à tout le monde, et non pas uniquement aux garçons. Elle inclut les participants au genre fluide ou de genre queer[9].
*« **LES GROS** se postent à ce filet. La défense va à l'autre filet. »*	*« **LES CENTRES** se postent à ce filet. La défense va à l'autre filet. »*	Cette expression n'a pas d'incidence négative sur l'attitude que les participantes ont vis-à-vis de leur corps. Elle distingue les participantes en fonction de leurs habiletés et de leurs forces, et non pas selon leurs attributs physiques[10].
*« N'oubliez pas de remercier **VOTRE MÈRE ET VOTRE PÈRE** de vous avoir amené(e) à l'entraînement aujourd'hui. »*	*« N'oubliez pas de remercier **LA PERSONNE** qui vous a amené(e) à l'entraînement aujourd'hui. »*	Cette expression englobe toutes les structures familiales. Elle ne provoque pas un sentiment de honte chez les participantes dont la famille n'est pas en mesure de participer de la même façon que les autres, p. ex., au sein d'un groupe de covoiturage.
*« Nous nous sommes exercés à contrer une défense à deux toute la semaine. **NE DEVENEZ PAS FOUS** si cette stratégie est utilisée pendant le match. »*	*« Nous nous sommes exercés à contrer une défense à deux toute la semaine. **METTEZ CE QUE VOUS AVEZ APPRIS EN PRATIQUE** si cette stratégie est utilisée pendant le match. »*	Cette expression ne perpétue pas les préjugés à propos de la maladie mentale. Elle encourage la réflexion critique au lieu de dissuader les participantes de tenter quelque chose qui pourrait se solder par un échec.

DIRE

D

Assurez-vous que vos participantes comprennent également les préjudices qui peuvent découler d'un langage qui est axé sur l'exclusion. Corrigez le tir sans froisser les participantes en expliquant pourquoi elles commettent une erreur en utilisant un tel langage.

- **Abordez l'enjeu en soulignant les répercussions qu'il entraîne au sein de l'équipe.** Exemple : « J'ai entendu certains d'entre vous utiliser ce mot, et je crois que nous devrions avoir une discussion à ce sujet. »
- **Discutez des conséquences de l'emploi de certains termes, peu importe l'intention de la personne qui les utilise.** « Exemple : Connais-tu la signification de ce mot? » « Sais-tu qui cela blesse quand quelqu'un l'utilise? »
- **Encouragez les participantes à veiller à ce que toute l'équipe se conduise de manière appropriée. Chacune des participantes représente l'équipe dans son entier.** Exemple : « Lorsqu'une personne entend l'une d'entre vous utiliser ce mot, elle ne se dit pas que Sam utilise ce mot, mais que les Bulldogs utilisent ce mot. »

DIRE

1 INTÉGREZ UNE DIVERSITÉ DE BESOINS DANS VOS ACTIVITÉS DE PLANIFICATION ET DANS LA CONCEPTION DU PROGRAMME DE VOTRE ÉQUIPE.

Le style d'apprentissage peut considérablement varier selon les membres de l'équipe. Si l'approche que vous utilisez dans le cadre de votre programme n'est axée que sur un seul style d'apprentissage, vous risquez d'être mal compris et de décourager certaines de vos participantes.

Utilisez des explications brèves afin de retenir l'attention des participantes. Apportez des correctifs pendant que les participantes jouent.

Recourez à une variété de stratégies pour expliquer les habiletés et les activités. Considérez les exemples ci-après.

- Employez des métaphores lorsque vous fournissez des directives verbales : « Cette joueuse est un renard et cette autre joueuse est un lièvre. »
- Expliquez l'habileté en fournissant des indices visuels, p. ex., faites un dessin sur un tableau blanc.
- Établissez des connexions kinesthésiques : « Si votre virage est bien exécuté, votre pied devrait toucher cette partie du mur. »

Si vous continuez de rencontrer des difficultés, consultez les participantes et leurs parents/tuteurs afin de savoir quelle est la meilleure façon de procéder.

Accueillez positivement la curiosité. Les filles veulent savoir pourquoi elles doivent accomplir une tâche ou un geste donné. Expliquez, enseignez et faites des démonstrations afin qu'elles sachent ce qu'elles doivent faire et pourquoi vous voulez qu'une tâche ou une habileté soit exécutée de cette manière. Si elles comprennent l'importance de ce que vous leur demandez de faire, elles déploieront d'immenses efforts[4].

DIRE

De nombreux autres aspects de l'identité personnelle de vos participantes doivent être pris en considération lorsque vous concevez votre programme. Il est important que l'entraîneur sache reconnaître les différences culturelles et comprenne l'incidence que ces dernières peuvent avoir sur la capacité d'engagement de la participante.

PLANIFICATION DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT DURANT LES FÊTES QUI COMPORTENT DES PÉRIODES DE JEÛNE.

- Prévoyez plusieurs exercices de développement des habiletés qui peuvent être effectués individuellement, au rythme qui convient aux participantes.
- Si votre sport se pratique sur une surface de grande dimension (p. ex., hockey, soccer ou basketball), réduisez la taille du terrain afin de mettre l'accent sur la prise de décisions plutôt que sur l'endurance.
- Permettez aux participantes de faire autant de pauses qu'elles le souhaitent.

DIRE

R RECONNAISSEZ LA VALEUR DE PERSONNES ISSUES DE GROUPES DIVERS EN LEUR TÉMOIGNANT UN INTÉRÊT DÉLIBÉRÉ.

Proposez des modèles qui représentent la diversité qui existe au sein de votre équipe, par exemple :

- demandez à un entraîneur invité de diriger une séance d'entraînement;
- présentez des articles portant sur des athlètes qui accomplissent de grandes choses ou qui sont confrontés à des défis auxquels votre équipe fait peut-être actuellement face.

Célébrez les réalisations d'équipes dont les membres ont des capacités physiques et des antécédents variés.

- Vous pouvez notamment assister à une compétition de parasport en compagnie de votre équipe.

Soulignez les accomplissements des femmes, tant dans le sport que dans d'autres domaines[11]. Partagez votre intérêt et votre passion en reconnaissant les réussites de femmes de partout dans le monde qui font avancer l'équité dans la société, par exemple :

- organisez une activité lors de laquelle vous regarderez une compétition de sport féminin qui est peu susceptible de recevoir une couverture importante de la part des médias;
- reconnaissez l'importance historique d'athlètes comme Waneek Horn-Miller, dont la contribution à la société va bien au-delà des prouesses sportives.

DIRE

E ENGAGEZ LE DIALOGUE AVEC DES GROUPES DE LA DIVERSITÉ CHAQUE FOIS QUE CELA S'AVÈRE POSSIBLE DANS LE CADRE DU PROCESSUS D'INCLUSION.

Prenez le temps de discuter avec vos participantes et leurs parents/tuteurs afin de découvrir quelle forme de soutien leur convient le mieux[12].

Consultez des entraîneurs qui ont de l'expérience en la matière et demandez-leur comment vous pouvez soutenir vos participantes et leur famille le plus efficacement possible.

Reconnaissez que vous ne pouvez avoir qu'une compréhension limitée du vécu des autres. Ne tombez pas dans les généralisations à propos d'un groupe de personnes, et ne vous imaginez pas que vous pouvez comprendre leur vécu après quelques conversations. N'oubliez pas d'écouter, d'apprendre et de continuer à écouter.

VOIR DES MODÈLES. ÊTRE UN MODÈLE.

Les filles qui continuent de faire du sport et de l'activité physique développent des habiletés qui les aideront à connaître du succès tout au long de leur vie[7]. Lorsqu'il est pratiqué régulièrement, le sport procure non seulement des bienfaits pour la santé, mais il prépare et habilite aussi les filles à être fortes, confiantes et résilientes. Afin que les filles profitent des bienfaits de la pratique active du sport, elles doivent savoir qu'il existe des moyens accessibles et significatifs d'y parvenir. Si vous exposez vos participantes à des interactions positives avec des modèles de votre collectivité, elles découvriront qu'elles ont accès à des occasions de faire du sport et elles seront motivées à le faire.

« Je ne savais pas...

que je pouvais participer à deux sports à l'université. »

qu'il y avait des ligues professionnelles pour les femmes en Europe, en Asie, etc. »

que je pouvais continuer à jouer un rôle dans le sport sans être entraîneure. »

que je pouvais faire une pause et recommencer à faire du sport quand je me sentirai prête. »

Quand vous présentez des modèles à votre équipe, vous proposez une vision de l'avenir à vos jeunes participantes et vous contribuez à atténuer l'anxiété qu'elles pourraient éprouver à propos des difficultés qu'elles pourraient rencontrer pour parvenir au prochain niveau. En plus d'être des sources d'inspiration qui illustrent la réussite dans le sport, les modèles peuvent promouvoir la résilience, motivant ainsi vos participantes à surmonter les obstacles qu'elles rencontrent – ou rencontreront vraisemblablement dans l'avenir.

COMMENT?

1. **Enseignez à vos participantes à reconnaître les modèles qui existent actuellement dans leur vie.**
   - Cet exercice renforce la gratitude et le respect à l'endroit de chefs de file d'autres domaines que le sport.
   - Grâce à cette activité, les filles acquerront des outils qui leur permettront de reconnaître les influences positives et négatives dans leur vie.

2. **Regardez fréquemment des compétitions de sport féminin, et discutez des athlètes féminines et de leurs succès.**
   - Sport professionnel et universitaire, Jeux olympiques, etc. Créez des occasions qui permettront aux membres de votre équipe de visualiser les prochaines étapes de leur parcours grâce à l'exemple fourni par d'autres filles et femmes.

Lorsque vous enseignez une habileté, mentionnez une athlète ou une équipe qui l'exécute avec brio, ou nommez l'exercice en leur honneur.

« Joue la tête haute, comme Christine Sinclair, afin de voir l'ensemble du terrain. »

« Cet exercice s'appelle Thunderbirds parce que l'équipe féminine de hockey sur gazon de l'Université de la Colombie-Britannique excelle en défensive. »

3. **Assistez à des compétitions collégiales ou universitaires en compagnie de l'équipe. L'expérience sera agréable, et les entraîneurs sont souvent heureux que des filles rencontrent l'équipe et s'identifient aux athlètes.**
   - Veillez à ce que les membres de votre équipe préparent des questions à l'avance. Exemple : Qu'est-ce que ça fait de jouer à ce niveau? Quels cours suis-tu?

4. **Invitez des entraîneures, des mentores et des femmes qui exercent un leadership au sein de la collectivité afin qu'elles partagent leurs compétences et leur expertise avec votre équipe.[2]**

5. **Contactez des athlètes féminines de niveau secondaire, collégial ou universitaires ou qui font partie d'équipes provinciales/territoriales, nationales et même internationales, et demandez-leur de diriger une séance de développement.[2]**

6. **Encouragez vos participantes à offrir du soutien à ceux et celles qui sont moins expérimentés, que ce soit pendant les entraînements ou dans d'autres situations.**
   - Expliquez à votre équipe que les bonnes joueuses influent sur l'issue du match en raison de leur performance, mais que les joueuses exceptionnelles font de même en faisant ressortir ce qu'il y a de meilleur chez leurs coéquipières.
   - Si vous décrivez les rétroactions que les participantes expérimentées peuvent offrir à leurs pairs de façon détaillée (encourageantes, constructives et opportunes), vous réduisez les risques d'intimidation ou de situations embarrassantes au sein de l'équipe.

REDÉFINIR LA RELATION QUE LES FILLES ENTRETIENNENT AVEC LA PRISE DE RISQUES EN ÉTABLISSANT DES OBJECTIFS.

La peur de faire des erreurs est l'une des raisons pour lesquelles les filles croient souvent qu'elles n'ont pas leur place dans le sport[13]. La possibilité d'échouer devant ses pairs et de compromettre des relations supplante le plaisir qui pourrait éventuellement découler de la pratique du sport[2]. De plus, la peur de l'échec empêche souvent les filles de faire du sport de compétition, et même d'essayer une nouvelle habileté ou un nouveau sport.

Pour que les filles aient envie de participer ou de pratiquer la compétition, ou qu'elles apprécient une activité ou un sport, elles doivent :

- se sentir en sécurité sur le plan émotionnel, en accordant une grande importance au sentiment d'appartenance;
- sentir qu'elles évoluent dans un environnement d'apprentissage qui leur offre du soutien sur le plan social et qu'elles ont la possibilité de nouer et d'entretenir des relations saines et des liens sociaux avec les autres[12];
- sentir qu'elles ont les compétences et les habiletés nécessaires pour essayer une nouvelle habileté ou activité.[13]

L'établissement d'objectifs et le besoin d'accomplissement sont des éléments qui peuvent inciter vos participantes à s'investir dans leur réussite personnelle et celle de l'équipe. Avec le soutien de leurs coéquipières, de leurs entraîneurs et de leurs parents/tuteurs, les participantes qui établissent des objectifs et qui déploient des efforts en vue de les atteindre connaîtront, dans une plus ou moins grande mesure, un tel sentiment d'accomplissement. En plus de renforcer l'engagement, l'établissement d'objectifs peut aider vos participantes à redéfinir leur perception du risque et à exercer un contrôle sur leur progression en tant qu'athlète. Cette attitude est une composante essentielle de la réussite, peu importe l'activité que l'on pratique.

PRÉSENTEZ UNE ACTIVITÉ DE GROUPE QUI ENCOURAGE VOTRE ÉQUIPE À ÉTABLIR CINQ OBJECTIFS :

1

UN OBJECTIF INDIVIDUEL LIÉ AUX HABILETÉS

un objectif mesurable qui repose sur une habileté individuelle qui convient au niveau d'expérience et au stade de développement des participantes. Exemple : Pour une débutante, l'objectif individuel devrait être de maîtriser l'un des fondements du mouvement

2

UN OBJECTIF PERSONNEL EN LIEN AVEC LE SPORT

un objectif mesurable qui repose sur la capacité à tenir un dialogue interne lorsqu'on éprouve des craintes ou que l'on vit un échec. Exemple : Avant chaque lancer franc, je vais me dire à haute voix « Je vais réussir ce lancer ».

3

UN OBJECTIF D'ÉQUIPE LIÉ AUX HABILETÉS

un objectif mesurable auquel l'équipe peut s'identifier. Exemple : Être l'équipe qui compte le plus grand nombre de mentions d'aide au sein de la ligue.

4

UN OBJECTIF D'ÉQUIPE À CARACTÈRE SOCIAL

un objectif qui cadre avec la culture de l'équipe et qui favorise les liens sociaux. Exemple : Toujours taper dans la main des joueuses qui quittent le terrain lors d'une substitution.

5

OBJECTIF PERSONNEL

Un objectif personnel peut être lié à la performance ou avoir un caractère social qui ne concerne pas le sport. Cet objectif permet de se faire une idée des autres intérêts poursuivis par les coéquipières. Il favorise le développement de la conscience de sa propre valeur au-delà de la performance sportive. Exemple : Noter trois raisons d'être reconnaissante à tous les matins avant de quitter pour l'école.

ÉTABLISSEMENT D'OBJECTIFS : POINTS CLÉS

PRÉSENTEZ L'ÉTABLISSEMENT D'OBJECTIFS COMME UNE ACTIVITÉ QUI S'EFFECTUE AU QUOTIDIEN.

- Créez des approches qui permettent à vos participantes de suivre leurs progrès facilement.
- Montrez que vous vous intéressez à leurs progrès en les questionnant régulièrement, mais de façon décontractée.
- Soulignez les efforts que vos participantes déploient dans le but de s'améliorer. N'insistez pas seulement sur les résultats.

Si une participante éprouve du découragement parce que ses résultats ne correspondent pas à ses attentes, dites-lui de se rappeler son objectif personnel. Mettez l'accent sur les gratifications qui sont inhérentes au sport (divertissement, plaisir, maîtrise d'une habileté, défi)11 et sur les compétences professionnelles (communication, travail d'équipe, résilience) qu'elle peut acquérir en participant.

- Soulignez les forces des participantes ou les gains qu'elles ont obtenus dans d'autres sphères que le sport, que ce soit de manière délibérée ou en raison des efforts qu'elles ont consentis en général.
- Encouragez vos participantes à célébrer les petites et les grandes réussites de leurs coéquipières, y compris la persistance face à l'échec, et montrez l'exemple en adoptant vous-même cette attitude. Cette approche leur permettra aussi de comprendre que les bonnes coéquipières se soutiennent les unes les autres et que la réussite d'autrui est une source d'inspiration, et non pas de découragement.

DYNAMIQUE SOCIALE : RECONNAÎTRE LES SIGNES DE DÉSENGAGEMENT ET Y RÉAGIR.

Pour les filles, l'établissement de relations et une dynamique d'équipe positive sont souvent plus importants que la victoire. Les participantes se désintéressent rarement du sport du jour au lendemain. Pour favoriser la participation à long terme des filles, il est essentiel de savoir reconnaître les signes de désaffection le plus rapidement possible et d'utiliser les liens sociaux pour lutter contre les différentes causes de ce désengagement.

Les entraîneurs qui ont une relation de soutien et de sollicitude avec leurs participantes sont en mesure de repérer les signes de désengagement avec plus de facilité et de reconnaître les bouleversements qui peuvent influer négativement sur la dynamique d'équipe. Les comportements de désaffection décrits ci-après présagent souvent un abandon complet du sport.

- La participante arrive souvent en retard aux séances d'entraînement.
- La participante fait visiblement moins d'efforts ou semble léthargique.
- La participante a très peu d'interactions avec les autres participantes.
- La participante est incapable de se concentrer ou de retenir les directives.
- La participante est souvent déçue après une compétition, peu importe la qualité de sa performance ou de celle de l'équipe.
- La participante demande à être exemptée de participer sans cause apparente.
- La participante reçoit les rétroactions constructives comme des critiques personnelles.
- La participante propage un sentiment de négativité au sein de l'équipe afin de valider sa propre expérience.

La rétention des filles dans le sport a une corrélation directe avec la dynamique d'équipe. Si leurs besoins sociaux ne sont pas comblés, les participantes délaisseront le sport[2]. Les motifs de désaffection sont toutefois aussi divers que les participantes elles-mêmes. Si vous utilisez des stratégies appropriées et que vous mettez l'accent sur les liens sociaux au sein de l'équipe, vous comprendrez plus clairement les motifs pour lesquels l'attitude des participantes change. Cette information vous permettra d'encourager les participantes à s'appuyer sur leurs coéquipières et à utiliser le sport comme un mécanisme d'ajustement.

SUIVEZ LES TROIS ÉTAPES DÉCRITES CI-DESSOUS.

1

SOYEZ PROACTIF.

Établissez et maintenez une communication ouverte afin que vos participantes soient à l'aise d'aborder certains sujets avec vous.Créez des occasions d'échanger de manière informelle avec vos participantes.

- Avant que la séance d'entraînement débute, demandez à vos participantes comment elles ou leur famille se portent.
- Avant et pendant la saison des examens, demandez à vos participantes comment elles gèrent cette charge de travail additionnelle.
- Donnez l'exemple en parlant d'un défi auquel vous avez fait face au cours de la semaine. Comment avez-vous abordé la situation? Quelle incidence cela a-t-il eu sur votre humeur, votre concentration, vos habiletés? Comment avez-vous surmonté ce défi?
- Créez des possibilités qui permettront à vos participantes de se soutenir les unes les autres, p. ex., en établissant des objectifs qui comprennent des conversations informelles et des activités qui visent à renforcer la cohésion de l'équipe.
- Fournissez des outils à vos participantes (p. ex., cahier de travail, tableau, etc.) afin qu'elles puissent suivre leurs progrès.
- Lorsque les participantes s'adonnent à une activité passive, prévoyez du temps afin qu'elles puissent échanger entre elles (p. ex., partager les progrès accomplis vers l'atteinte d'un objectif avec une partenaire lors de la période de retour au calme suivant une course).
- Prévoyez des occasions qui permettent à vos participantes de célébrer les réussites et les efforts de leurs coéquipières (p. ex., applaudissements au début de la première séance d'entraînement qui suit une compétition).

Expliquez aux participantes que les applaudissements ne devraient pas être réservés aux résultats sportifs. Ils peuvent s'adresser aux comportements qui incarnent les valeurs de votre équipe : la résilience, le travail d'équipe, une attitude positive, etc.

« Elle n'a jamais cessé d'essayer. »

« Elle m'a aidée quand je ne comprenais pas l'exercice. »

« Elle est restée positive même si son équipe perdait. »

Sachez reconnaître les éléments qui pourraient être anxiogènes pour vos participantes, et planifiez en conséquence :

- premier tournoi « à l'extérieur »;
- saison des examens;
- participation à un sport scolaire.

2 SOYEZ COMPRÉHENSIF.

Certaines participantes auront plus de facilité à aborder leurs problèmes personnels avec vous. Si vous avez une attitude compréhensive, les participantes ne craindront pas de paraître vulnérables.

- Reconnaissez que vos participantes sont des personnes qui sont confrontées à des priorités concurrentes et à des circonstances changeantes.
- Comprenez que vos participantes sont en train de développer des mécanismes d'adaptation et qu'elles ont besoin de vos conseils.
- N'oubliez pas que, si une participante vit des moments difficiles, elle ne sera peut-être pas en mesure d'aider l'équipe de manière optimale.

3 MANIFESTEZ VOTRE SOUTIEN.

Utilisez le sport comme un espace dans lequel les participantes sont à l'abri des problèmes extérieurs.

- Si une de vos participantes vit des moments difficiles et n'est pas en mesure de participer, encouragez-la tout de même à assister à la séance d'entraînement parce que vous avez « besoin d'elle ». Être présent la réconfortera peut-être, et elle pourrait apprécier d'être entourée d'amis et de savoir que vous êtes là.
  - Ne créez pas de précédent en affirmant que la participante ne sera la bienvenue que si elle joue.
  - Vous pouvez demander à la participante de jouer d'autres rôles, p. ex., responsable du pointage, entraîneure adjointe, dispensatrice d'encouragements, recenseuse de statistiques, etc.
- Proposez des avenues qui permettront à vos participantes d'obtenir un soutien additionnel.

Au début de la saison, présentez diverses ressources à vos participants, p. ex. :

- Jeunesse, J'écoute – 1-800-668-6868
- Ligne jeunesse – 1-800-268-9688
- Ligne d'aide Safesport – 1-866-200-0796

Remarque : Toutes ces plateformes offrent des services par SMS.

- Sachez que, comme vous êtes une figure neutre, il pourrait être utile que vous parliez du bien-être de la participante avec ses parents/tuteurs.

UTILISEZ LES CONSEILS TROUVÉS DANS LA RESSOURCE *ELLE EST À SA PLACE* AFIN DE SOUTENIR L'ÉQUITÉ DANS LE SPORT ET DE FAIRE EN SORTE QUE LES FILLES CONTINUENT DE JOUER.

Vous n'êtes peut-être pas la première personne que vos participantes rencontrent dans leur parcours sportif mais, grâce à votre influence, elles pourraient emprunter une nouvelle voie. À titre d'entraîneur, on s'attend à ce que vous enseigniez des habiletés sportives qui permettront à vos participantes de pratiquer leur sport du mieux qu'elles le peuvent. En tant que chef de file, toutefois, vous pouvez veiller à ce que les filles continuent de profiter de tous les avantages que le sport peut procurer en leur proposant un environnement convivial, sûr et agréable dans lequel elles pourront apprendre et s'épanouir.

Lorsqu'une fille sait qu'*Elle est à sa place* dans le sport, tout un éventail de compétences de vie et de moments mémorables s'ouvre à elle.

LECTURES RECOMMANDÉES

ACAFS. 2017. Montrer le chemin : Travailler avec des athlètes et des entraîneurs LGBTQIA+. Manuel pratique pour les entraîneurs. ACAFS. 2e édition, 2017. https://www.caaws.ca/publications-f/homophobie/?lang=fr

ACAFS. 2016. Le sport féminin : Nourrir toute une vie de participation. Sommaire du rapport de recherche, p. 7.

ACAFS. 2012. Engagement actif des filles et des femmes : Se pencher sur les facteurs psychosociaux (GTEA). Complément au document de référence « Au Canada, le sport c'est pour la vie ». Ottawa (Ontario) : ACAFS. https://www.caaws.ca/le-sport-cest-pour-la-vie/?lang=fr

ACAFS. 2009. Jeunes femmes en voix : Partage d'expériences vécues par de jeunes femmes en sport et en activité physique. Rapport du groupe cible et recommandations. https://www.caaws.ca/e/wp-content/uploads/2013/03/in_her_voice_f.pdf

ACAFS. 2009. En mouvement : Accroître la participation des filles et des jeunes femmes au sport et à l'activité physique. https://www.caaws.ca/e/wp-content/uploads/2013/05/En_mouvement_2010handbook.pdf

Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES). 2016. Créer des environnements inclusifs pour les participants transgenres dans le sport canadien : Guide pour les organismes de sport. https://cces.ca/sites/default/files/content/docs/pdf/cces-transinclusionpolicyguidance-f.pdf

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). Août 2017. Simple teaching activities to support core competencies of social and emotional learning. https://casel.org/

Gibbons, S.L. 2014. « Relatedness-Supportive Learning Environment for Girls in Physical Education ». Learning Landscapes, 2(7), printemps, 139–150.

Gibbons, S.L., Humbert, M.L. et Temple, V. 2010. « Making physical education meaningful for girls: Translating theory in practice ». PHEnex Journal, 2(1), 1–20.

Gruno, J., Gibbons, S., Condie, R. et Wilton, D. 2018. « Girls in Action: Fostering relatedness in and beyond Physical and Health Education », Strategies, 31:4, 19–25.

Module en ligne Gardons les filles en sport. Consulté le 2 avril 2019. https://jumpstart-kgis.respectgroupinc.com/

Layous et coll. 2016. « What triggers prosocial effort? A positive feedback loop between positive activities and well-being ». The Journal of Positive Psychology, 1–14.

Mauro, J., Gleddie, D. et Sulz, L. 3 novembre 2018. Opinion: Cutting kids from the team shouldn't end their desire to play.

Office of Diversity and Outreach. Unconscious Bias Training. Consulté le 5 mars 2019. https://diversity.ucsf.edu/resources/unconscious-bias

Sabiston, C. Changer les règles du jeu pour les adolescentes dans le milieu du sport. L'incidence de l'image corporelle sur le taux de participation des filles. Conseil de recherches en sciences humaines. 1er mai 2017. https://www.sshrc-crsh.gc.ca/society-societe/stories-histoires/story-histoire-fra.aspx?story_id=235

LECTURES RECOMMANDÉES

Sabo, D. & Veliz, P. 2008. « Girls drop-out at different rates depending on where they live ». Go Out and Play: Youth Sports in America. East Meadow, NY : Women's Sports Foundation.

Sport pour la vie (2019). Développement à long terme par le sport et l'activité physique 3.0.

Centre de documentation pour le sport (SIRC). 13 février 2019. Enseigner les aptitudes de vie par le sport. Kramers, S. et Bean C. https://sirc.ca/fr/blog/enseigner-les-aptitudes-de-vie-par-le-sport/

SIRC. 22 janvier 2019. Établir un système sportif fondé sur les valeurs au Canada. Jones, A. et McLenaghen, M. https://sirc.ca/fr/blog/etablir-un-systeme-sportif-fonde-sur-les-valeurs-au-canada/

SIRC. 22 janvier 2019. Changer la culture du bizutage au Canada. https://sirc.ca/fr/blog/changer-la-culture-du-bizutage-au-canada/

SIRC. 8 août 2018. Créer un milieu sportif plus sécuritaire grâce à la formation sur l'éthique et le respect. Hachey, M. Association canadienne des entraîneurs Canada. https://sirc.ca/fr/blog/creer-un-milieu-sportif-plus-securitaire-grace-a-la-formation-sur-lethique-et-le-respect/

The Body Positive. Consulté le 2 avril 2019. https://www.thebodypositive.org/

Tucker Center. The 2018 Tucker Center Research Report, Developing Physically Active Girls: An evidence-based multidisciplinary approach. 2018. Minneapolis, MN : Tucker Center for Research on Girls and Women in Sport. http://www.cehd.umn.edu/tuckercenter/research/tcrr2018.html

Tulshyan, R. 22 octobre 2018. How Managers can make casual networking events more inclusive. https://hbr.org/2018/10/how-managers-can-make-casual-networking-events-more-inclusive

Université de la Colombie-Britannique, RC Interactive, JW Sporta. Activities for Everyone, Everywhere: An Intercultural Physical Activity Guide. Janvier 2016. http://www.cnh.bc.ca/community/about-interactive/

RÉFÉRENCES

1 Sabo, D. et Veliz, P. (2008). Girls drop-out at different rates depending on where they live. Go Out and Play: Youth Sports in America. East Meadow, NY : Women's Sports Foundation.

2 Johnstone, L. et Millar, S. (2012). Engagement actif des filles et des femmes : Se pencher sur les facteurs psychosociaux. CS4L-Interior-Mar20.12-French, Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique. https://www.caaws.ca/ActivelyEngaging/documents/ACAFS_ACSV_Engagement_des_femmes.pdf.

3 Cooky et coll., 2013(Cooky, C., Messner, M. et Hextrum, R. (2013). « Women Play Sport, But Not on TV: A longitudinal study of televised news media ». Communication & Sport (1).

4 Harber, V. (été 2018). Building a positive performance environment for female athletes – Take Home Points.

5 Higgs, Colin et coll. (2019). Développement à long terme par le sport et l'activité physique 3.0. Société du sport pour la vie, 2019. https://sportpourlavie.ca/wp-content/uploads//2019/06/De%CC%81veloppement-a%CC%80-long-terme-par-le-sport-et-l-activite%CC%81-physique-3-0-July-2.pdf.

6 Centre de documentation pour le sport (SIRC), 22 janvier 2019

7 Module en ligne Gardons les filles en sport. Consulté le 2 avril 2019. https://jumpstart-kgis.respectgroupinc.com/

8 Gibbons, S. L., Humbert, M. L. et Temple, V. (2010). « Making Physical Education Meaningful for Girls: Translating theory in practice ». PHEnex Journal, 2(1).

9 Montrer le chemin : Travailler avec des athlètes et des entraîneurs LGBTQIA+. Manuel pratique pour les entraîneurs. ACAFS. 2e édition, 2017. https://www.caaws.ca/publications-f/homophobie/?lang=fr

10 Hosie, R. (2019). The Independent. UK.

11 Tucker Center. (2018). The 2018 Tucker Center Research Report, Developing Physically Active Girls: An evidence-based multidisciplinary approach. Minneapolis, MN : Tucker Center for Research on Girls and Women in Sport. http://www.cehd.umn.edu/tuckercenter/research/tcrr2018.html

12 Gruno, J., Gibbons, S, Condie, R. et Wilton, D. (2018). « Girls in Action: Fostering relatedness in and beyond Physical and Health Education ». Strategies, 31(4).

13 Cairney, J., Kwan, M. Y., Velduizen, S. et coll. (2012). « Gender, Perceived Competence and the Enjoyment of Physical Education in Children: A longitudinal examination ». International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9(26). https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-26

FEMMES ET
SPORT AU CANADA