FEMMES ET SPORT AU CANADA

En partenariat avec Bon départ Jumpstart



LE SIGNAL DE RALLIEMENT 2024

UN APPEL À RÉINVENTER LE SPORT AFIN QUE

TOUTES LES FILLES PUISSENT JOUER

Partenaire de recherche et de conseil IMI

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION: DONNER AUX LEADERS DU SPORT LES MOYENS DE METTRE EN PLACE DES CHANGEMENTS DURABLES 3

SECTION 1 : LA PARTICIPATION DES FILLES AU SPORT CÉLÉBRER LES PROGRÈS ET IDENTIFIER LES LACUNES 4

Les filles sont plus nombreuses que jamais à pratiquer un sport, mais il y a encore des progrès à accomplir 4

Les filles sont plus nombreuses à pratiquer un sport jusqu'au début de l'adolescence 5

Les filles ont accès à presque toutes les formes de sport et d'activité physique à des taux inférieurs à ceux des garçons 6

Les filles s'intéressent de plus en plus au sport 7

SECTION 2 : L'EXPÉRIENCE DES FILLES DANS LE SPORT COMPRENDRE LES MOTIVATIONS, LES OBSTACLES ET LES PRINCIPAUX IMPACTS 8

Les filles sont motivées par le plaisir, les ami.es et l'activité physique 8

Les filles ont besoin de solutions adaptées aux obstacles actuels 9

Principaux impacts sur l'expérience des filles : Confiance corporelle et cycle menstruel 13

SECTION 3: UN APPEL À RÉINVENTER LE SPORT ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE 21

REMERCIEMENTS 22

MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE 23

RÉFÉRENCES 25

RECONNAISSANCE TERRITORIALE

Où que nous nous trouvions, nous reconnaissons les territoires ancestraux, non cédés et non abandonnés de tous les Inuits, Métis et peuples des Premières Nations qui s'en réclament. Nous reconnaissons également la souffrance profonde, les traumatismes et les pertes causés par les politiques et les systèmes coloniaux du Canada. Tandis que nous participons à des activités sportives et physiques sur l'île de la Tortue, nous devons considérer les gardiens de la terre où nous vivons, travaillons et jouons. Mais d'abord et avant tout, reconnaissons et respectons les liens et l'appartenance que les peuples autochtones entretiennent avec la terre.

» INTRODUCTION

Donner aux leaders du sport les moyens de mettre en place des changements durables



AU SUJET DE CETTE ÉTUDE

Les défenseurs et les champions de l'égalité ont passé des décennies à se battre pour les droits des filles et des femmes à faire du sport au Canada. Aujourd'hui, après des années de travail en faveur de l'égalité entre les genres, une majorité écrasante de Canadiens est enfin d'accord pour dire que les filles devraient être encouragées à faire du sport autant que les garçons (1).

Depuis plus de 43 ans, Femmes et sport au Canada est à la tête de ce mouvement, travaillant côte à côte avec des leaders ainsi qu'avec des organisations sportives d'un océan à l'autre pour susciter le changement à tous les niveaux (2). Nous avons pu constater directement à quel point il est essentiel que les décideurs disposent de données et d'informations lorsqu'ils travaillent à la transformation du système de sport et d'activité physique afin que toutes les filles puissent y participer.

En 2024, en partenariat avec la Fondation Bon départ de Canadian Tire et en collaboration avec la société-conseil IMI International, nous avons cherché à mieux cerner l'état actuel du sport chez les filles en menant une étude auprès de plus de 5 000 Canadiennes âgées de 6 à 65 ans, en mettant l'accent sur les filles âgées de 6 à 18 ans. Nous avons procédé à un sondage auprès de plus de 2 000 filles afin de comprendre :

> **Quels sont leurs taux de participation au sport et à l'activité physique?**

> **Où et pourquoi jouent-elles?**

> **Qu'est-ce qui les empêche de réaliser leur plein potentiel?**

> **Comment pouvons-nous surmonter ces défis?**

Le Signal de ralliement 2024 fait le point sur les taux de participation des filles au sport et à l'activité physique. Il présente des informations essentielles sur les aspects positifs, mais aussi sur les obstacles qu'elles rencontrent et sur les domaines où des efforts et des investissements supplémentaires sont nécessaires. La recherche se penche également sur des éléments importants relatifs à l'expérience sportive des filles qui ont été négligés, tels que la confiance en soi et le cycle menstruel. À travers tout cela, notre but est d'accorder la priorité aux filles, en leur demandant de décrire – avec leurs propres mots – comment elles vivent le sport et l'activité physique aujourd'hui et quels sont les obstacles auxquels elles sont confrontées. Tout au long du rapport, les perspectives et les expériences des filles prennent vie grâce à des citations directes issues de la recherche.

Au bout du compte, Le Signal de ralliement 2024 vise à aller au-delà de la simple présentation des défis et des obstacles. Nous nous efforçons de soutenir et d'inspirer les leaders, ainsi que les organisations, en leur apportant des idées nouvelles sur la façon dont ils peuvent réinventer le sport au Canada et créer des environnements plus équitables et plus inclusifs pour tout le monde.

LE MOUVEMENT SPORTIF FÉMININ N'A PAS TOUJOURS INCLUS TOUT LE MONDE

Les filles et les femmes font l'expérience du sport et de l'activité physique et y participent différemment en fonction des croisements qui caractérisent leur identité tels que la race et l'ethnicité, le statut socioéconomique, les capacités et l'identité 2ELGBTQQIA+. Dans le rapport Le Signal de ralliement 2024, nous avons pris plusieurs mesures pour dresser un tableau plus complet qui inclut toutes les filles. Nous avons utilisé une optique intersectionnelle dans cette recherche en élargissant ce que nous entendions par « participation au sport », en nous engageant de manière réfléchie sur la façon dont différentes filles peuvent faire l'expérience du sport et de l'activité physique, et en réfléchissant activement aux domaines où il y a encore du travail à faire pour vraiment aider toutes les filles à jouer. Voir notre méthodologie de recherche pour plus d'informations.

Tout au long de ce rapport, la référence aux filles et aux femmes doit être comprise comme le genre auto-identifié, et non comme le sexe biologique assigné. Bien que Le Signal de ralliement 2024 mette l'accent sur les filles et les jeunes femmes, nous savons que les jeunes issus de la diversité des genres sont confrontés à d'importants obstacles à la participation au sport et à l'activité physique (3). Il n'est pas possible dans cette étude de considérer les taux de participation sportive des Canadiens et Canadiennes de genre diversifié, mais des recherches récentes suggèrent qu'ils ont du retard par rapport aux jeunes cisgenres (4). Femmes et sport au Canada croit que le bouleversement des normes et des approches traditionnelles en matière d'activité physique et sportive les rendra meilleures pour tout le monde, y compris pour les filles, les femmes et les personnes de genre différent, mais aussi pour les nombreux garçons et hommes laissés pour compte par le système actuel.

LA PARTICIPATION DES FILLES AU SPORT

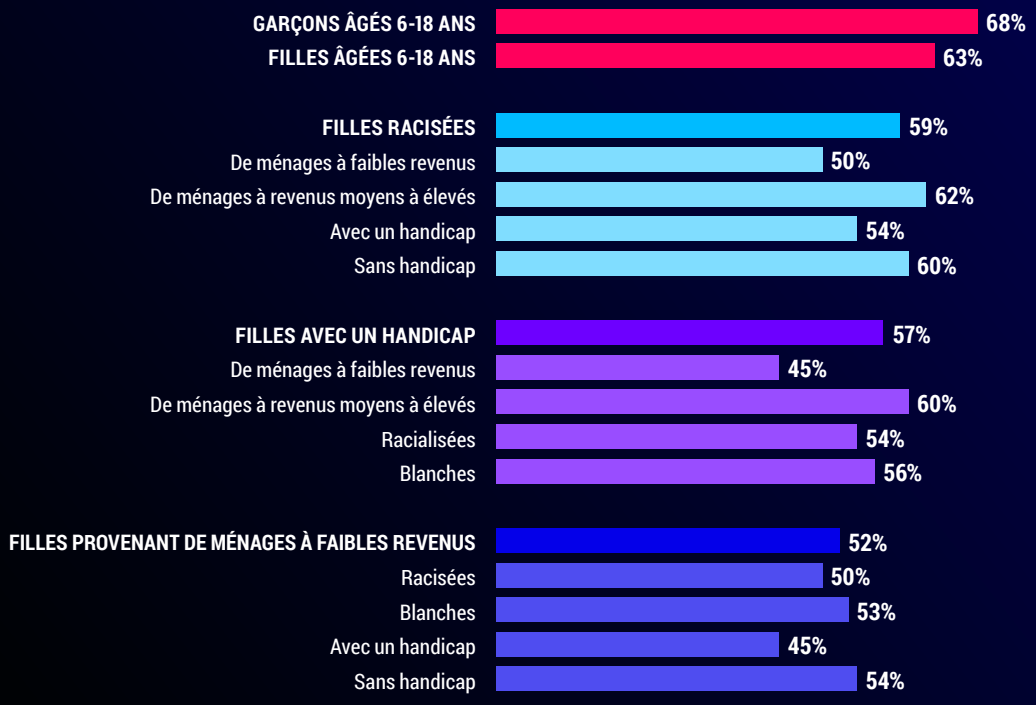
Célébrer les progrès et identifier les lacunes

LES FILLES SONT PLUS NOMBREUSES QUE JAMAIS À PRATIQUER UN SPORT, MAIS IL Y A ENCORE DES PROGRÈS À ACCOMPLIR

Aujourd'hui, 63 % des filles âgées de 6 à 18 ans disent participer à un sport d'équipe ou individuel organisé au moins une fois par semaine, comparativement à 68 % des garçons. Cela reflète une augmentation constante du pourcentage de filles pratiquant un sport depuis que nous avons commencé à suivre les taux de participation en 2016. Ces progrès méritent d'être célébrés! Ils démontrent la valeur d'un leadership engagé, d'un investissement accru et des efforts soutenus pour mettre en place des occasions équitables pour les femmes et les filles dans le sport.



Pourcentage de jeunes Canadiens déclarant participer chaque semaine à un sport organisé



Bien que cette tendance soit encourageante, les règles du jeu sont loin d'être les mêmes pour tous.

- **Les filles sont moins nombreuses à considérer le sport que les garçons.**
- **Près de 4 filles sur 10 ne profitent pas des bienfaits du sport. Cette proportion passe à 5 sur 10 à l'âge de 16 ans.**
- **Les filles issues de ménages à faibles revenus et de toutes origines raciales ont moins de chances de pratiquer un sport, en particulier lorsqu'elles sont également en situation de handicap.**

1 Bien que les changements méthodologiques apportés à nos recherches rendent les comparaisons directes difficiles, nous avons observé une trajectoire ascendante constante.

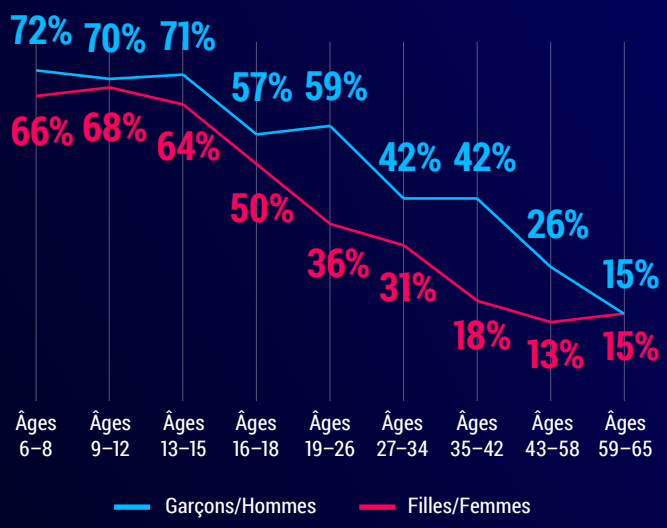
LES FILLES SONT PLUS NOMBREUSES À PRATIQUER UN SPORT JUSQU'AU DÉBUT DE L'ADOLESCENCE

Depuis des années, les entraîneurs et entraîneures, les leaders et les organismes sportifs, de même que les personnes qui défendent les intérêts des filles dans le sport et les promoteurs s'efforcent de maintenir la participation des filles dans le sport. Les données suggèrent aujourd'hui que les filles sont non seulement plus nombreuses à s'inscrire pour pratiquer un sport, mais qu'elles restent également plus longtemps dans le sport.

Pour les filles, les taux d'abandon augmentent à l'âge de 16 ans et se poursuivent rapidement jusqu'à la fin de l'adolescence. Plus d'une jeune femme sur cinq quitte le sport pendant cette période.

Un nombre équivalent de garçons abandonnent le sport à cet âge; cependant, la participation des jeunes hommes se maintient jusqu'à la fin de l'adolescence et la vingtaine, ce qui met en place un écart de participation important entre les hommes et les femmes. Cela signifie que les jeunes femmes sont plus susceptibles de ne pas bénéficier des avantages d'une participation sportive continue.

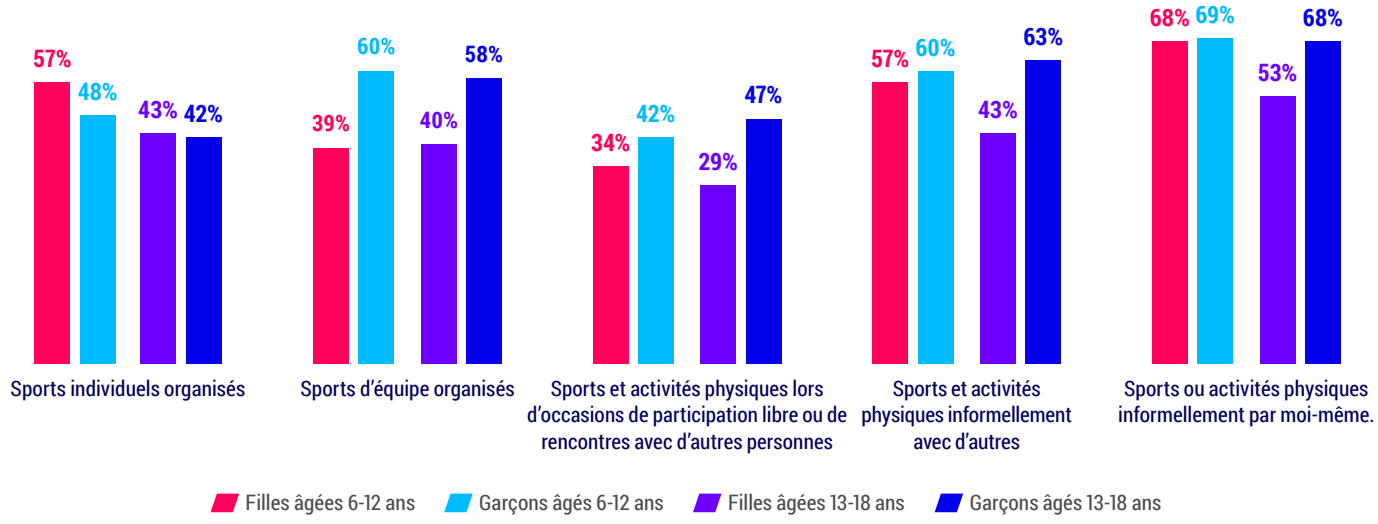
Pourcentage de Canadiens qui disent participer hebdomadairement à un sport organisé



LES FILLES ONT ACCÈS À PRESQUE TOUTES LES FORMES DE SPORT ET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE À DES TAUX INFÉRIEURS À CEUX DES GARÇONS

Les sports d'équipe et individuels organisés ne sont pas la seule façon de pratiquer un sport ou une activité physique. Dans Le Signal de ralliement 2024, nous avons demandé pour la première fois aux filles de nous dire comment elles pratiquent un sport autrement. Les résultats sont clairs : les filles ont accès à presque toutes les formes de sport et d'activité physique à des taux inférieurs à ceux des garçons (à l'exception des sports individuels organisés tels que la gymnastique, la natation et la danse). Cela inclut les sports d'équipe organisés, l'activité physique informelle pratiquée par elles-mêmes et avec d'autres, les occasions de programmes libres organisés et l'activité physique pratiquée dans le cadre d'autres fonctions telles que celles d'entraîneures, d'officielles, de bénévoles et de partisanes.

Pourcentage de jeunes Canadiens déclarant une participation hebdomadaire à un sport ou une activité physique

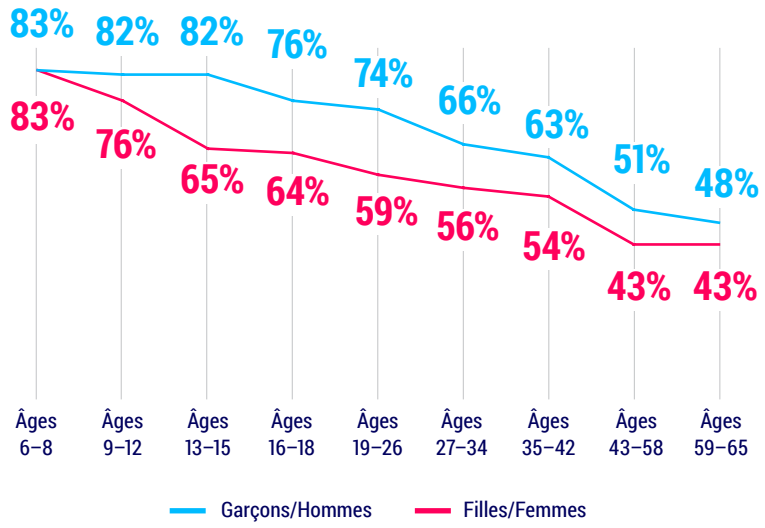


Toutefois, un examen plus approfondi révèle que l'implication et la participation des filles dépendent du type de sport et d'activité physique. Les filles qui commencent à pratiquer des sports d'équipe organisés restent plus longtemps dans le sport. Cette tendance est plus marquée chez les filles racisées qui, dans l'ensemble, sont encore plus susceptibles de pratiquer des sports d'équipe entre 13 et 18 ans que lorsqu'elles sont plus jeunes.

En revanche, il est clair qu'il y a du travail à faire pour retenir les filles dans le sport informel et l'activité physique afin qu'elles puissent profiter des avantages physiques, mentaux, sociaux et émotionnels générés par le sport et l'activité physique. Cela est particulièrement vrai pour les filles confrontées à des obstacles financiers qui les empêchent de participer à des sports organisés, comme les filles issues de ménages à faibles revenus.

Les jeunes filles âgées de 6 à 12 ans commencent à pratiquer le sport de manière informelle au même rythme que les garçons, mais elles sont moins susceptibles de rester impliquées à mesure qu'elles grandissent. Cette constatation est cohérente avec les recherches montrant que, notamment depuis la pandémie, les filles sont moins susceptibles que les garçons de satisfaire aux exigences en matière d'activité physique quotidienne, et que cette différence s'accentue à l'adolescence (5).

Pourcentage de Canadiens déclarant une participation hebdomadaire informelle au sport et à l'activité physique



Les filles qui pratiquent un sport d'équipe ou individuel organisé sont plus susceptibles de pratiquer un sport et une activité physique de manière informelle que celles qui n'ont jamais fait de sport. Cela signifie que l'exposition au sport dans un environnement structuré peut créer des habitudes durables et un intérêt pour l'activité physique. Elle peut également aider les filles à acquérir le savoir-faire physique et la confiance nécessaire pour participer activement dans différents contextes tels que les activités intramuros à l'école, les cours d'éducation physique, les cours de conditionnement physique disponibles à la leçon et les activités décontractées avec des amies.

LE RÔLE ESSENTIEL DES ÉCOLES

Les écoles jouent un rôle clé dans l'initiation des enfants à l'activité physique en leur enseignant les techniques de mouvement fondamentales et en façonnant leur attitude à l'égard du sport (6). Neuf filles et garçons sur dix âgés de 6 à 12 ans participent aux cours d'éducation physique, aux récréations et aux activités intramuros. Toutefois, les filles sont 10 % moins susceptibles de participer à des sports scolaires organisés (p. ex., athlétisme ou soccer). À l'adolescence, seulement 4 filles sur 10 âgées de 13 à 18 ans pratiquent un sport dans le cadre d'activités intramuros, comparativement à 6 garçons sur 10.

Étant donné que le sport et les activités physiques à l'école ont tendance à coûter moins cher que d'autres occasions de sport organisé (7), l'augmentation de la participation en milieu scolaire est une occasion évidente d'accroître l'activité physique et d'améliorer l'accès au sport chez les jeunes Canadiennes et Canadiens. En adoptant une approche fondée sur le genre pour les programmes de sport et d'activité physique en milieu scolaire, les dirigeants et dirigeantes d'établissements scolaires peuvent contribuer à faire en sorte que les filles aient davantage accès aux bienfaits du sport.

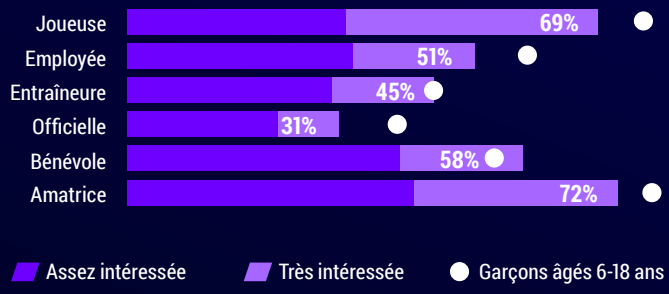


LES FILLES S'INTÉRESSENT DE PLUS EN PLUS AU SPORT

Le mouvement sportif féminin au Canada prend de l'ampleur et les filles en sont conscientes. Dans l'ensemble, 4 filles sur 10 se disent plus intéressées que jamais à faire du sport et à être actives. L'enthousiasme est le plus fort chez les filles âgées de 6 à 12 ans et chez les filles racisées de tous âges.

En dehors du terrain de jeu, près de la moitié des filles sont intéressées par des rôles de leadership et des carrières dans le secteur du sport et de l'activité physique, et 7 sur 10 sont enthousiastes à l'idée de participer en tant qu'adeptes.

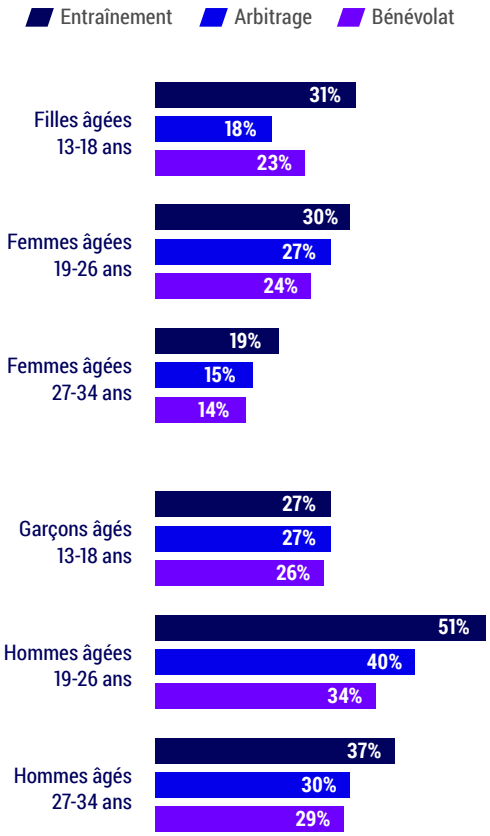
Pourcentage de filles intéressées dans les rôles liés au sport et à l'activité physique



Mais l'intérêt n'est pas suffisant pour susciter l'équité. Par exemple, près de la moitié des garçons et des filles âgés de 6 à 18 ans sont intéressés par l'entraînement, et un nombre similaire commence à exercer cette activité à l'adolescence. À l'adolescence et au début de la vingtaine, les filles et les jeunes femmes cessent de s'entraîner, alors que les jeunes hommes sont plus nombreux à le faire. Cela a pour effet de mettre en place un écart important entre les genres parmi les jeunes entraîneurs. Résultat? Les femmes sont sous-représentées en tant qu'entraîneures à tous les niveaux du sport au Canada (8 ,9).



Pourcentage de jeunes Canadiens et jeunes adultes actuellement engagés dans des rôles de leadership dans le sport et l'activité physique



Sans femmes dans les rôles de leadership et de prise de décision, les filles manquent non seulement de modèles qui peuvent les inspirer à pratiquer un sport et à diriger, mais leurs perspectives ne sont pas prises en compte dans la manière dont le système sportif est conçu. Cette lacune perpétue les préjugés systémiques et limite l'inclusion.

Il est clair qu'il y a de l'intérêt, de l'enthousiasme et des preuves que le système sportif a commencé à changer. Les filles sont plus nombreuses que jamais à se lancer dans le sport et à y rester. Elles sont enthousiastes à l'idée de jouer, de diriger et de participer à des activités sportives de diverses manières. Il nous appartient maintenant d'identifier les obstacles qui se dressent encore sur leur chemin afin d'éliminer les barrières et de réinventer le sport pour tous.

L'EXPÉRIENCE DES FILLES DANS LE SPORT

Comprendre les motivations, les obstacles et les principaux impacts

De la conception de l'équipement aux méthodes d'entraînement, de nombreux aspects du sport et de l'activité physique continuent de correspondre aux préférences des garçons et des hommes. Le système actuel de sport et d'activité physique au Canada n'a pas été conçu pour les filles ou en tenant compte des filles, et ce n'est pas un hasard. Il reflète un héritage où les garçons et les hommes ont traditionnellement dominé cet espace, non seulement en tant que participants, mais aussi en tant que décideurs, influençant tout, depuis le choix des sports financés jusqu'à la conception des programmes.

Bien que les attitudes changent et qu'un travail soit réalisé pour créer des environnements plus inclusifs, les sports sont encore souvent considérés comme réservés aux garçons et aux hommes. En fait, lorsque nous avons demandé aux filles pourquoi elles ne faisaient pas de sport, la première raison invoquée par les filles, mais aussi par les garçons, était d'une simplicité déconcertante : « Le sport, c'est pour les garçons ».

Ce préjugé de longue date a un impact considérable sur le sport et, en fin de compte, sur la façon dont les filles se sentent elles-mêmes et sur la place qu'elles occupent dans les environnements sportifs. Il crée également un climat où les filles se sentent moins bien accueillies, moins capables ou moins intéressées par la pratique d'un sport. Pour briser ce cycle, il faut repenser notre approche du sport et de l'activité physique à tous les niveaux afin de créer des environnements véritablement inclusifs et stimulants où tout le monde peut jouer.



LES FILLES SONT MOTIVÉES PAR LE PLAISIR, LES AMIES ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Tout changement doit commencer par la compréhension de ce qui pousse les filles à pratiquer un sport ou une activité physique. La grande majorité des filles voient des avantages à leur participation (10). Outre l'amélioration de la santé mentale et physique et du bien-être, le sport aide les filles à nouer des amitiés, à gagner en confiance et à acquérir des compétences en matière de leadership (10,11).

Lorsqu'on leur demande ce qu'elles aiment dans la pratique d'un sport ou d'une activité physique :

- **2 filles sur 5 sont motivées par les aspects ludiques et le plaisir de jouer.**
- **1 fille sur 4 aime se retrouver avec des ami.es.**
- **1 fille sur 5 apprécie le fait de rester active, en forme et en bonne santé.**

Une fille sur dix a mentionné la compétition et la victoire parmi les trois principales raisons pour lesquelles elle aime jouer. Bien que la compétition ne soit pas le principal facteur de motivation de nombreuses filles dans le sport, les filles veulent tout de même faire de leur mieux. Elles aiment la compétition dans le contexte d'un amusement entre ami.es, d'une activité physique et d'un développement des habiletés.

Cela signifie qu'il est important de créer des environnements sportifs et des programmes d'activité physique qui équilibrent les éléments de compétition avec des occasions de s'amuser, de développer des habiletés et d'interagir socialement. Ainsi, nous pouvons nous assurer que les programmes répondent directement aux attentes et aux besoins des filles en matière de sport.

LES FILLES ONT BESOIN DE SOLUTIONS ADAPTÉES AUX OBSTACLES COURANTS

Il est également important de mettre en évidence les obstacles qui se dressent sur le chemin des filles. La mise en place d'un système plus inclusif dépend de l'élimination de ces obstacles. Lorsqu'on leur demande ce qui rend difficile la pratique d'un sport ou d'une activité physique :

> **1 fille sur 3 mentionne le temps à consacrer à l'activité.**

> **1 fille sur 3 éprouve de la fatigue ou se blesse.**

> **1 fille sur 5 est préoccupée par le coût de l'activité.**

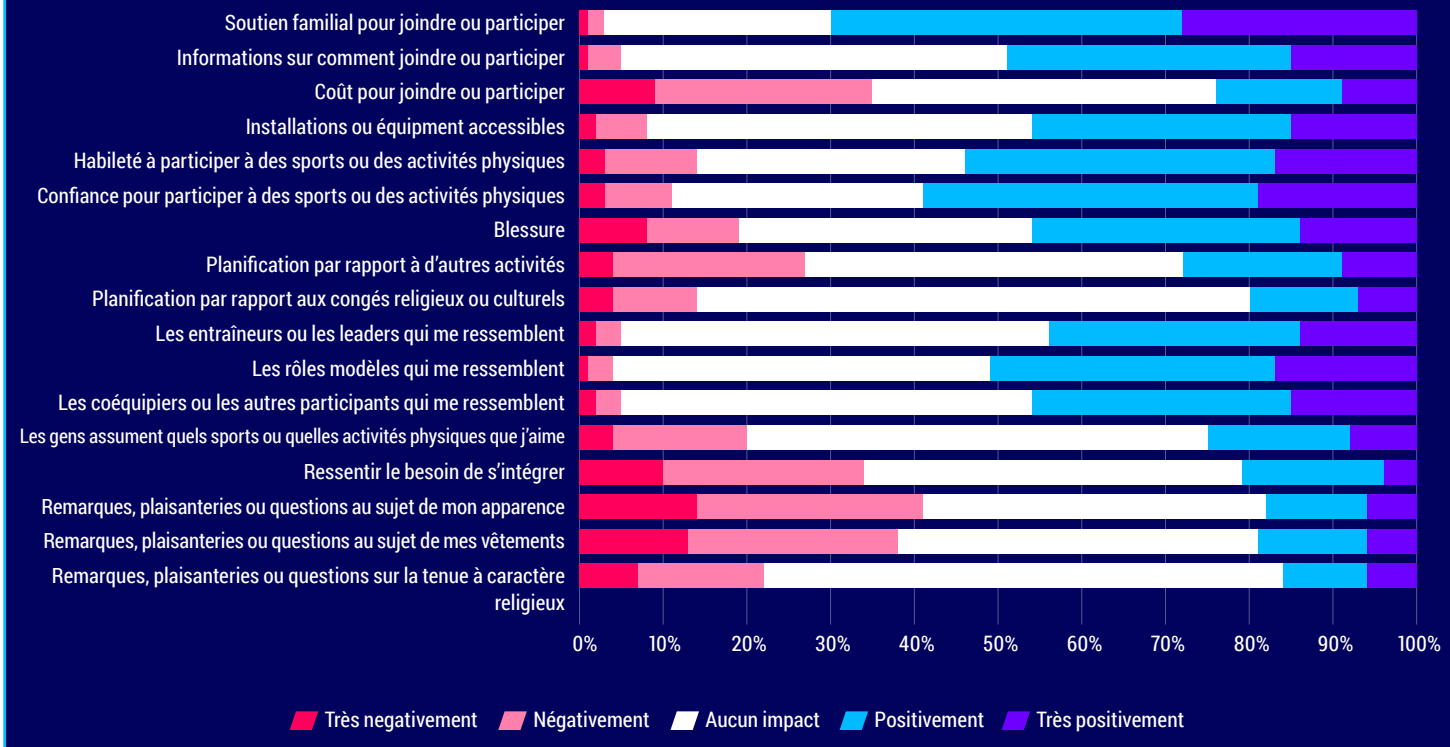
La plupart des obstacles qui empêchent les filles de faire du sport ont un impact sur tout le monde. Les garçons ont indiqué que les contraintes de temps, les blessures et les coûts ont également un impact négatif sur leur participation. En d'autres termes, le système actuel ne répond pas aux besoins de nombreuses personnes.

Cependant, il est essentiel que tout effort visant à surmonter ces obstacles s'inscrive dans une perspective intersectionnelle d'équité entre les genres. Par exemple, les filles sont plus exposées à certaines blessures, comme les blessures au genou et les commotions cérébrales (12) qui sont souvent négligées dans la conception des programmes et les protocoles de réadaptation (13,14). En adoptant une perspective d'équité entre les genres, nous pouvons concevoir des solutions qui répondent efficacement aux besoins des filles.

« LE SPORT COÛTE BEAUCOUP D'ARGENT À MA MÈRE. »

POUR SURMONTER CES OBSTACLES, IL FAUT DONNER AUX LEADERS SPORTIFS LES MOYENS D'ACQUÉRIR DES CONNAISSANCES ET DES STRATÉGIES QUI LEUR PERMETTRONT D'AIDER LES FILLES À S'ÉPANOUIR DANS LE SPORT ET PAR LE SPORT.

Comment l'environnement sportif et l'activité physique influencent la participation des filles





PASSEZ À L'ACTION : *APPRENDRE AUX ENTRAÎNEURS ET AUX RESPONSABLES D'ACTIVITÉS À COMMUNIQUER AVEC LES FILLES*

Deux filles sur cinq déclarent que les remarques sur leur apparence, leurs vêtements ou leur tenue à caractère religieux ont un impact négatif sur leur participation. Il est essentiel de former des leaders sur la manière de décourager de telles remarques et plaisanteries. En outre, la mise en œuvre de politiques claires en matière d'intimidation et de discrimination apporte le soutien nécessaire aux responsables et aux participantes. Si toutes les filles peuvent être confrontées à des remarques liées à leur apparence, les blagues sur la texture des cheveux des filles noires, les commentaires sur le style vestimentaire des filles s'identifiant 2ELGBTQQIA+, les questions sur l'équipement adapté pour les filles en situation de handicap ou les critiques sur les vêtements religieux tels que les hijabs peuvent refléter des préjugés plus profonds sur la place de chacun dans le sport et l'activité physique.



PASSEZ À L'ACTION : *PROMOUVOIR LA DIVERSITÉ DES FEMMES DIRIGEANTES*

La moitié des filles qui ont participé au sondage se sentent inspirées par des entraîneures et des modèles qui représentent la diversité de leurs antécédents. Cela met en évidence une lacune critique dans la représentation actuelle et son impact profond sur le sentiment d'appartenance des filles au sport et à l'activité physique. Comme l'a partagé une participante, « le fait d'avoir plus d'entraîneures signifie que les joueuses dans le sport se sentent plus représentées et qu'elles ont quelqu'un à qui parler. » Se reconnaître dans des postes de leadership n'est pas seulement préférable, mais essentiel pour que les filles restent plus longtemps dans le sport.



PASSEZ À L'ACTION : *SOUTENIR LES FAMILLES POUR SOUTENIR LES FILLES*

Le soutien familial est le principal facteur influençant la participation des filles au sport et à l'activité physique. Près de 7 filles sur 10 indiquent que les membres de leur famille jouent déjà un rôle positif. Cependant, toutes les filles ne reçoivent pas les mêmes encouragements ou le même soutien pour faire du sport ou être physiquement actives, et les causes sont nuancées.

Le statut socioéconomique peut avoir un impact significatif sur la capacité d'une famille à soutenir la pratique sportive des filles. Par exemple, les parents, les tuteurs ou les autres personnes qui s'occupent des enfants et qui ont un travail multiple peuvent avoir du mal à assurer le transport des filles vers les activités, en particulier dans les quartiers où il n'y a pas d'installations de sport et d'activité physique ou de transports publics adéquats. Ils peuvent également confier les tâches ménagères aux enfants plus âgés, ce qui limite leur temps libre pour le sport. Les contraintes financières peuvent également rendre l'équipement, les frais ou les vêtements appropriés hors de portée pour de nombreuses familles. Il est essentiel d'examiner attentivement les frais et d'éliminer les coûts inutiles.

Les contextes culturels et religieux peuvent également influencer l'attitude des familles à l'égard de la participation des filles au sport. Certaines communautés ne valorisent pas traditionnellement les sports pour les filles, les considérant comme moins importants que d'autres activités ou inappropriés pour diverses raisons. Il est essentiel d'aborder ces différences avec une sensibilité culturelle et un dialogue ouvert plutôt que de porter des jugements. Il est essentiel de reconnaître et de soutenir les nombreuses femmes qui occupent des postes de leader au sein des communautés et qui travaillent déjà à créer des occasions pour les filles de faire du sport et d'être physiquement actives au sein de leurs propres communautés. Ces dirigeantes ont souvent une profonde compréhension culturelle et une grande crédibilité, ce qui leur permet de faire participer les filles de manière efficace tout en respectant les valeurs de la communauté.

En fin de compte, en tant que responsables du sport et de l'activité physique, c'est à nous qu'il incombe de combler ces lacunes. Cela signifie qu'il faut non seulement former les familles aux nombreux avantages que la participation de leurs filles peut avoir sur le plan de la santé physique, sociale et mentale, mais aussi s'attaquer aux obstacles d'ordre pratique.

PRINCIPAUX IMPACTS SUR L'EXPÉRIENCE DES FILLES : CONFIANCE CORPORELLE ET CYCLE MENSTRUEL

En plus de s'attaquer aux obstacles courants, un système de sport et d'activité physique repensé doit se concentrer sur des aspects négligés de l'expérience des filles afin de répondre à leurs besoins, à savoir les sujets liés au corps des filles et des femmes. Deux sujets importants sont la confiance corporelle des filles et le cycle menstruel.

Soutenir la confiance corporelle des filles

L'image corporelle reflète la façon dont les filles pensent, ressentent et voient leur corps. Elle a un impact sur la santé physique, mentale et émotionnelle et contribue au bien-être général. Cela est important dans le sport et l'activité physique, où l'on met souvent l'accent sur ce que le corps peut faire, mais aussi sur son apparence.

POUR CERTAINES FILLES, IL EST DIFFICILE DE SE SENTIR CONFIANTES DANS LEUR IMAGE CORPORELLE.

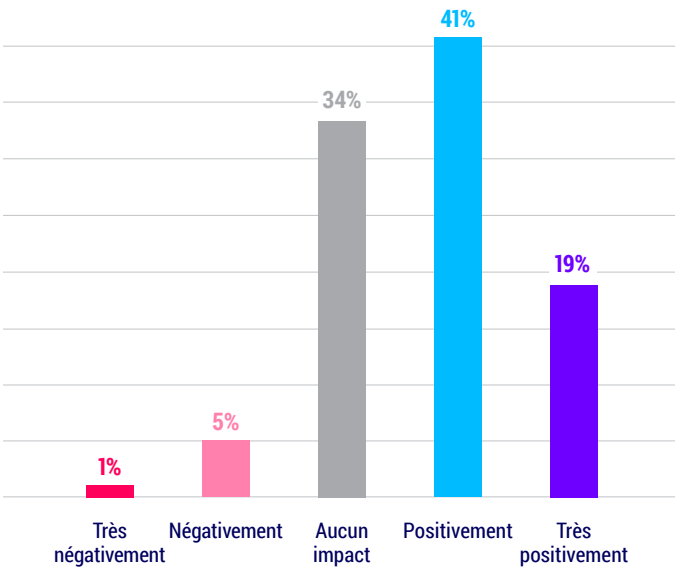
Se concentrer sur ce que leur corps peut faire plutôt que sur son apparence peut être une alternative acceptable. Cette pratique peut réduire la pression exercée sur elles pour qu'elles conservent une image positive de leur corps.

Une fille sur deux affirme que la pratique d'un sport exerce une influence positive sur l'image qu'elle a de son corps. Comment? Le sport les aide à se concentrer sur ce qu'elles font plutôt que sur leur apparence, les fait se sentir fortes et capables, et diminue les symptômes physiques comme l'anxiété. Et les femmes de tous âges indiquent ressentir aussi ces avantages.

« LE SPORT ME FAIT ME SENTIR BIEN DANS MA PEAU. »



Impact de la participation dans le sport et l'activité physique sur la confiance corporelle des filles



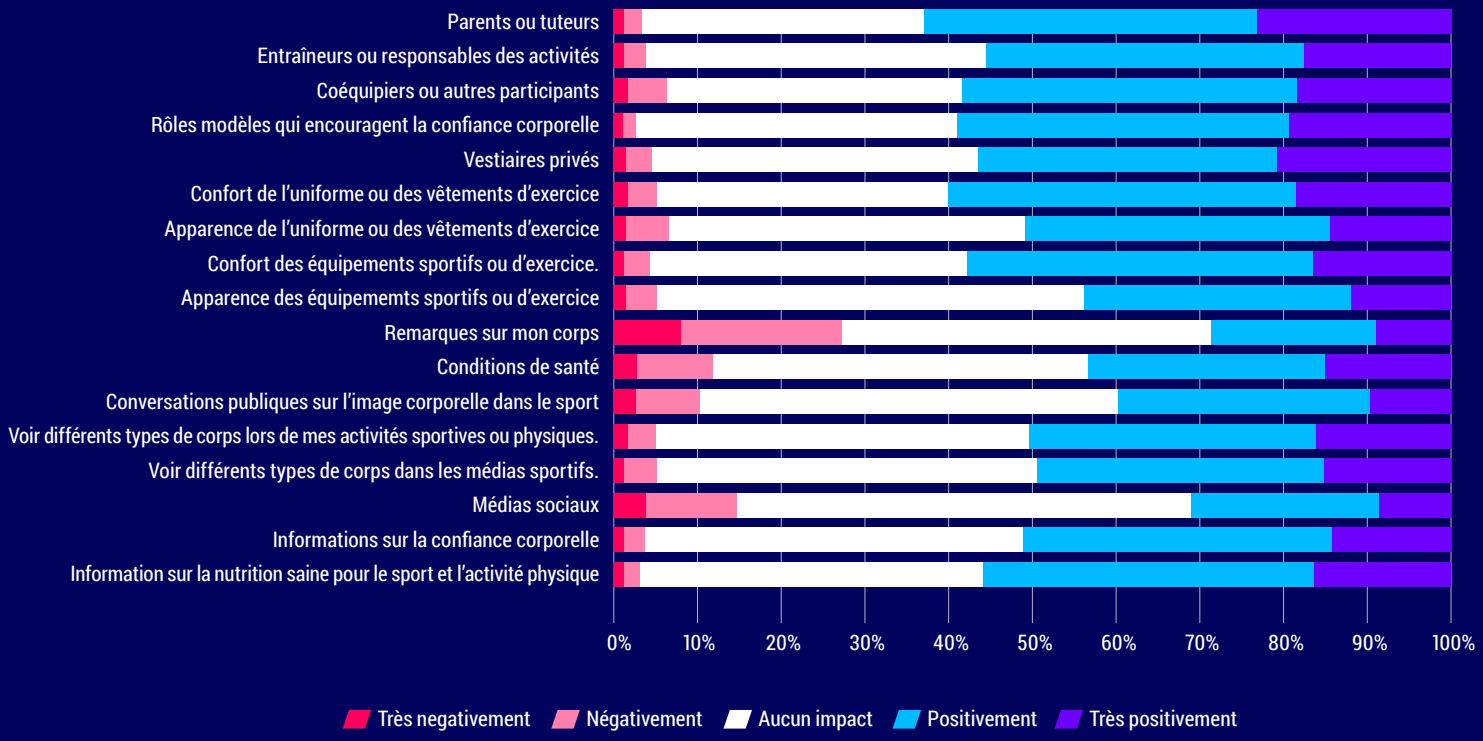
Cela signifie que le sport et l'activité physique peuvent représenter une force puissante pour aider les filles à établir des relations saines avec leur corps. Mais ce n'est pas garanti. Pour certaines filles, le sport les fait se sentir plus mal en privilégiant les comparaisons négatives avec les autres ou en exigeant des vêtements qui les mettent mal à l'aise. Ce phénomène est plus fréquent chez les adolescentes et les personnes en situation de handicap.

« JE N'AIME PAS MON CORPS. LES VÊTEMENTS SPORTIFS NE FONT QUE LE METTRE EN ÉVIDENCE. »

Il est important que nous trouvions des moyens d'exploiter les éléments du sport et de l'activité physique qui soutiennent la confiance corporelle des filles : par exemple, des membres de la famille et des responsables qui les soutiennent, ainsi que des options de tenues vestimentaires confortables pour les uniformes et l'exercice.

FORTS DE L'EXPÉRIENCE DES FILLES, LES LEADERS SPORTIFS PEUVENT LES AIDER À DÉVELOPPER LEUR CONFIANCE CORPORELLE

Comment l'environnement dans le sport et l'activité physique influence l'image corporelle des filles





PASSEZ À L'ACTION : *ASSUMER UN RÔLE DE PREMIER PLAN*

Pour la moitié des filles, leurs parents ou les personnes qui les encadrent, les entraîneurs et entraîneures et les responsables d'activités, ainsi que d'autres modèles auxquels elles s'identifient, jouent déjà un rôle positif. Mais il existe une occasion de renforcer ce rôle et d'apporter un soutien actif aux filles. Il est important que les responsables et les personnes qui servent de modèles apprennent à faciliter les conversations et donnent aux filles des outils pour parler de l'image corporelle d'une manière saine.

PASSEZ À L'ACTION : *ABORDER LES ÉLÉMENTS PHYSIQUES*

L'environnement physique joue un rôle crucial dans les expériences sportives des filles. L'accès à des vestiaires privés est essentiel pour favoriser une atmosphère positive, en particulier pour les filles s'identifiant 2ELGBTQQIA+ qui peuvent se sentir en danger ou mal à l'aise dans les espaces traditionnels séparés selon le critère du genre.

En ce qui concerne les uniformes, il est essentiel de proposer des options parmi lesquelles les filles peuvent choisir. Il s'agit notamment d'offrir une gamme de styles, de garantir l'inclusion des tailles et de permettre des adaptations culturelles ou religieuses. Il faut également prévoir des soutiens-gorge de sport, en particulier pour les nouveaux programmes ou lorsqu'il s'agit de jeunes adolescentes. De nombreuses filles, en particulier celles issues de foyers à faibles revenus ou qui débutent dans le sport, peuvent ne pas avoir accès à des soutiens-gorge de sport adéquats ou ne pas être conscientes de leur importance en termes de confort. En fin de compte, pour répondre véritablement aux besoins des filles, nous devons les impliquer dans le processus de sélection ou de conception des uniformes. Après tout, qui de mieux pour les consulter sur ce qui leur permet de se sentir à l'aise et confiantes?

PASSEZ À L'ACTION : *LIMITER LES REMARQUES SUR LE CORPS*

Si de nombreuses filles indiquent que les remarques sur leur corps ont un impact positif ou n'ont pas d'impact sur leur image corporelle, près d'une fille sur trois estime que de tels commentaires minent leur confiance en elles. Les dommages potentiels l'emportent sur les avantages perçus, et c'est pourquoi il est essentiel que les parents, les éducateurs, les entraîneurs et les responsables d'activités évitent de faire des commentaires sur le poids et l'apparence. Si l'exemple est bien donné, cela encouragera aussi les participantes à faire de même.

Même des compliments bien intentionnés comme « Tu as l'air en forme, tu as perdu du poids? » ou « Tu as le corps d'une coureuse » peuvent renforcer des notions néfastes sur le type de corps idéal ou décourager les filles d'essayer d'autres activités. Il est important de se rappeler que ces commentaires n'ont pas besoin d'être adressés à une personne en particulier pour avoir un impact – on ne sait jamais qui peut écouter et mémoriser ces messages.

Cette question est particulièrement importante pour les filles en situation de handicap, qui sont plus susceptibles d'indiquer que les commentaires sur leur corps ont un impact négatif sur leur image corporelle. De même, les filles racisées ou celles qui portent des symboles religieux visibles, comme le hijab, font souvent l'objet de commentaires qui renforcent subtilement la perception de leur différence par rapport aux autres, ce qui contribue à leur donner un sentiment d'exclusion.

PASSEZ À L'ACTION : *GARDER À L'ESPRIT LE CONTEXTE GÉNÉRAL*

Le sport et l'activité physique n'existent pas dans le vide; ils s'inscrivent dans un contexte sociétal plus large où les filles sont constamment exposées à des images et à des idées sur leur apparence et sur les façons dont elles devraient agir. Ces images corporelles idéalisées exercent une pression sur toutes les filles et peuvent être préjudiciables en perpétuant l'exclusion. Les filles en situation de handicap se retrouvent souvent totalement absentes, ce qui renforce l'idée que le sport n'est pas « pour elles ». L'impact varie également de manière significative en fonction de la race et de l'ethnicité. Par exemple, les filles noires sont souvent confrontées au fardeau supplémentaire des représentations hypersexualisées dans les médias, ce qui peut conduire à un examen inconfortable de leur corps dans le cadre du sport. Ces pressions croisées peuvent empêcher de nombreuses filles de se sentir à l'aise et confiantes dans les environnements sportifs.

Favoriser la diversité corporelle à la fois dans la représentation médiatique et dans l'environnement sportif immédiat peut faire une différence significative dans la façon dont les filles se perçoivent et perçoivent leurs capacités. La tendance récente à souligner la présence d'athlètes de tailles et de formes différentes, ainsi que les conversations publiques sur l'image corporelle dans le sport, ont le potentiel de conduire à un changement significatif. Une participante a ainsi décrit un tel impact : « Montrer des filles de différentes religions, de différents types de corps, de différentes tailles, peu importe... avoir cette représentation et dire qu'il y a une place dans le sport pour tout le monde permet aux filles de savoir qu'elles n'ont pas besoin d'avoir une certaine apparence. Toutes les filles peuvent pratiquer un sport, quel qu'il soit. »

Les conversations publiques et la visibilité doivent être associées à des informations de qualité sur le développement de la confiance corporelle et sur des sujets connexes tels qu'une alimentation saine et une connaissance des médias sociaux.

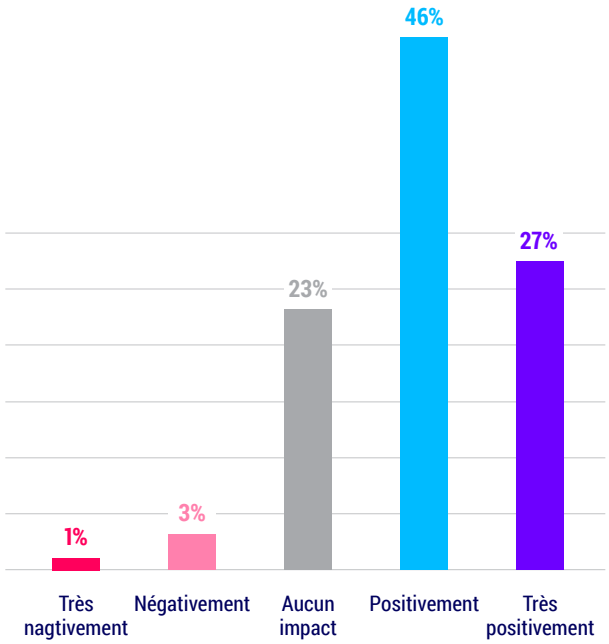
En abordant ces facteurs, nous pouvons créer des espaces plus inclusifs et plus favorables aux filles dans le sport et l'activité physique. Cette approche améliorera leurs expériences immédiates et contribuera à développer une confiance à long terme et une image corporelle positive. Elle jouera également un rôle crucial dans le remodelage d'une culture sportive qui a toujours négligé les besoins et les perspectives des filles, tout en perpétuant trop souvent un discours selon lequel l'apparence est plus importante que les capacités.

L'IMPACT DU SPORT SUR LA SANTÉ MENTALE DES FILLES

L'image corporelle n'est qu'une composante de la santé mentale et du bien-être. La santé mentale comprend ce que les gens pensent d'eux-mêmes et de l'orientation de leur vie, ainsi que leur capacité à faire face aux défis de la vie. Des données récentes suggèrent que les problèmes de santé mentale chez les jeunes Canadiennes et Canadiens sont en augmentation, en particulier chez les filles. (15,16).

Sept filles sur dix estiment que le sport et l'activité physique ont un impact positif sur leur santé mentale. Ils peuvent aider les filles à renforcer leur confiance et leur résilience, à éprouver un sentiment d'accomplissement et à se sentir plus proches de leurs amies et de leur communauté.

L.'impact de la participation dans le sport et de l'activité physique sur la santé mentale des filles



« JE FAIS PARTIE D'UN CLUB DE COURSE À PIED COMPOSÉ UNIQUEMENT DE FILLES. LE CYCLE MENSTRUEL N'EST JAMAIS MENTIONNÉ, ET C'EST TOUT SIMPLEMENT ÉTRANGE. »



Souligner l'impact du cycle menstruel

Le cycle menstruel est un processus naturel et récurrent qui affecte presque toutes les filles et les femmes tout au long de leur vie. Malgré cela, il est souvent considéré comme tabou dans le sport et on en parle rarement. Ce n'est que récemment que la recherche a commencé à examiner comment le cycle menstruel peut influencer les résultats en matière de rendement et l'expérience des filles et des femmes qui pratiquent un sport ou une activité physique (17).

Nos recherches montrent qu'il y a encore beaucoup de travail à faire pour comprendre l'expérience sportive des filles en fonction de leur cycle menstruel.

Le cycle menstruel est le changement régulier qui se produit dans le système reproducteur féminin et qui rend la grossesse possible. Le cycle se caractérise par une montée et une descente des hormones, se produisant généralement tous les 21 à 35 jours, le signe le plus visible étant la menstruation, ou saignement périodique.

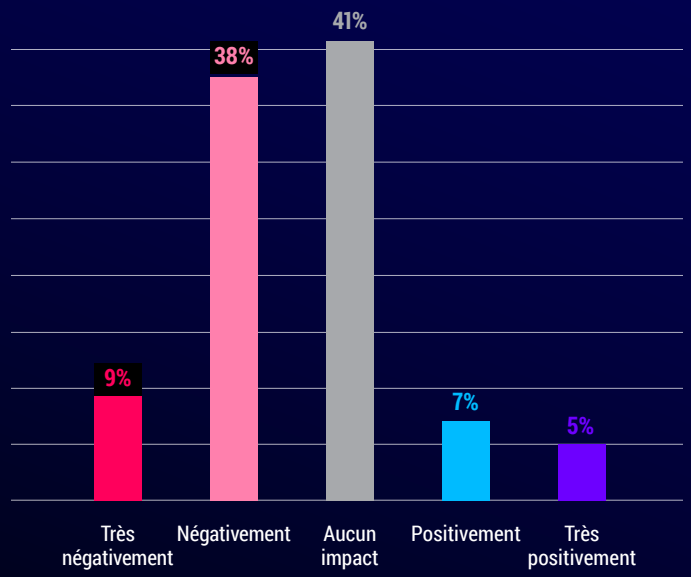
Dans le contexte du sport et de l'activité physique, il est important de prendre en compte l'ensemble du cycle menstruel, et pas seulement la période des règles, car les fluctuations hormonales tout au long du cycle peuvent influencer l'expérience physique et émotionnelle des jeunes filles.

« J'AI L'IMPRESSION QU'IL FAUT ABSOLUMENT PARLER DU CYCLE MENSTRUEL, SURTOUT POUR LES JEUNES FILLES QUI COMMENCENT À PEINE LEUR CYCLE. C'EST VRAIMENT IMPORTANT D'AVOIR QUELQU'UN À QUI PARLER. »

Près de la moitié des filles âgées de 13 à 18 ans estiment que leur cycle menstruel influence négativement leur participation à des activités sportives et physiques. De nombreuses filles ont moins d'énergie et son sujettes à des douleurs et des crampes. D'autres se sentent gênées et craignent les fuites et les taches, ce qui les empêche de jouer.



Impact du cycle menstruel des filles sur la participation au sport et à l'activité physique



« JE MANQUE D'ÉNERGIE PARCE QUE J'AI DES CRAMPES D'ESTOMAC. »

« J'AI PEUR DES FUITES PARCE QUE NOUS PORTONS DES TENUES BLANCHES À L'ENTRAÎNEMENT. »

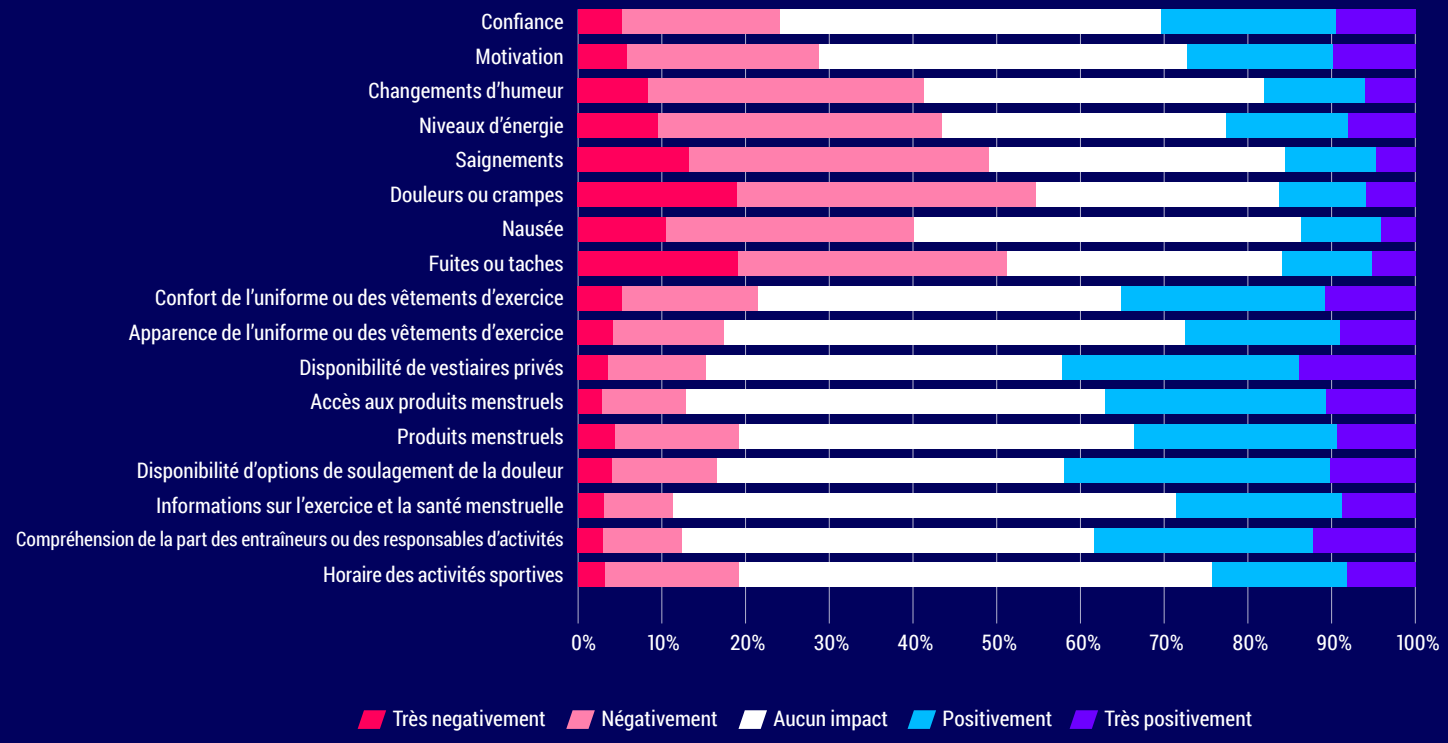
Il est essentiel de reconnaître le large éventail d'expériences vécues par les filles, non seulement les différences entre elles, mais aussi les expériences qui varient d'un jour à l'autre, d'un mois à l'autre et d'une année à l'autre. Si certaines filles rencontrent des difficultés, d'autres constatent que la pratique d'un sport ou d'une activité physique peut soulager leur inconfort et contribuer à un cycle plus sain dans l'ensemble. En fait, une fille sur cinq âgée de 13 à 18 ans indique que le sport et l'activité physique ont un effet positif sur sa santé menstruelle.

Nous devons éviter de faire des suppositions générales qui pourraient marginaliser davantage les filles en les présentant comme trop sensibles, fragiles ou incapables de participer à des sports ou à des activités physiques en raison de leur cycle menstruel. Comme l'a dit une jeune fille : « Je me suis souvent sentie timide et nerveuse de parler de mes crampes à mon entraîneur, car cela me donnait l'impression d'être plus faible que les autres ».

Au lieu de cela, nous devrions considérer le cycle menstruel comme une partie intégrante de la vie des femmes et des filles – pas seulement comme un obstacle à gérer ou à atténuer, mais comme un processus naturel qui mérite d'être pris en compte dans le soutien de leurs activités sportives. L'objectif est de créer un environnement inclusif qui permette aux filles de participer pleinement aux sports, quel que soit le stade de leur cycle menstruel.

LES RESPONSABLES D'ACTIVITÉS SPORTIVES PEUVENT METTRE EN ŒUVRE DES MESURES DE SOUTIEN POUR AIDER LES FILLES À GÉRER LEURS CYCLES MENSTRUELS DANS LE CADRE DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

Comment le cycle menstruel et l'environnement influencent la participation des filles au sport et à l'activité physique



PASSEZ À L'ACTION : *GARANTIR L'ACCÈS À DES INSTALLATIONS ET À DES PRODUITS SÛRS ET APPROPRIÉS*

Une fois de plus, les filles indiquent clairement que des vestiaires privés sont essentiels pour répondre à leurs besoins, mais beaucoup d'entre elles n'ont toujours pas accès à ces équipements de base lorsqu'elles pratiquent un sport ou une activité physique. Une participante a déclaré : « Les vestiaires dans lesquels on m'envoyait étaient comme des placards... une fois, j'étais dans un aréna et il y avait de vrais balais et des serpillières dans mon vestiaire ». De même, l'accès à une variété de produits menstruels – tels que les serviettes, les tampons, les coupes menstruelles et les sous-vêtements – et des moyens de soulagement de la douleur sont essentiels. Des changements simples peuvent faire une différence significative, en particulier pour les filles issues de foyers où le cycle menstruel est considéré comme tabou et où l'accès à des produits qui favoriseraient la poursuite de la participation au sport et à l'activité physique est limité. Rendre les produits menstruels facilement accessibles aux filles dans les toilettes, les vestiaires et les sacs d'équipement des installations ou fournir des informations complètes sur les moyens disponibles pour soulager la douleur, tels que les médicaments, les crèmes topiques anti-douleur et les coussins chauffants, peut grandement améliorer le confort et la participation des filles.

La conception des uniformes joue également un rôle essentiel dans la façon dont les filles vivent leur cycle menstruel, près d'une fille sur cinq âgée de 13 à 18 ans indiquant que les uniformes ou les vêtements d'exercice ont un impact négatif sur leur expérience. Cette proportion passe à 1 sur 3 chez les filles en situation de handicap, ce qui montre bien que l'aspect et la texture des uniformes ou des vêtements ne sont pas adaptés à de nombreuses filles.

Dans certains sports et activités, les uniformes traditionnels tels que les shorts, jupes ou justaucorps blancs et autres vêtements moulants peuvent accroître la gêne et la conscience de soi, en particulier pendant les menstruations. Les filles peuvent se sentir obligées de porter d'autres vêtements pendant l'entraînement, attirant par inadvertance l'attention sur leur état menstruel, ou risquer des fuites et des taches visibles. Une conception réfléchie de l'uniforme tenant compte de ces facteurs peut considérablement améliorer le confort et la confiance des filles dans leur environnement sportif.



PASSEZ À L'ACTION : *ENCOURAGER UN DIALOGUE OUVERT POUR DÉSTIGMATISER LE CYCLE MENSTRUEL DANS LE CADRE DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE*

Une fille sur quatre indique que la compréhension des entraîneurs ou des responsables d'activités est cruciale pour un environnement de sport et d'activité physique positif. Cependant, toutes les filles n'ont pas accès à un tel soutien, et de nombreux responsables peuvent ne pas avoir les connaissances ou les compétences nécessaires pour fournir un soutien approprié de manière efficace.

Montrer que l'on comprend l'impact du cycle menstruel ne se limite pas à permettre aux filles de ne pas participer lorsqu'elles ont leurs règles. Cela signifie qu'il faut reconnaître que si les filles peuvent ressentir une baisse d'énergie ou une gêne certains jours, cela n'équivaut pas à un manque d'intérêt ou de volonté. Comme l'a déclaré une participante : « J'ai vu des filles aller voir les entraîneurs et leur dire : J'ai des crampes ... et ils leur ont répondu : OK, tu peux t'asseoir ... et elles ont dit : Je ne veux pas m'asseoir. Je veux juste que vous compreniez que j'ai moins d'énergie aujourd'hui à cause de ça... Mais je veux quand même participer. Et je veux que vous soyez compréhensifs à ce sujet ».

Il est également important d'éliminer les commentaires désinvoltes ou désobligeants tels que « Oh, elle a ses règles », qui stigmatisent encore plus la menstruation et perpétuent l'idée fausse selon laquelle les filles sont moins capables de faire du sport en raison de leurs cycles menstruels. De telles remarques peuvent avoir un impact négatif durable sur la confiance des filles et leur volonté de participer.

En fin de compte, le cycle menstruel doit être considéré comme l'un des nombreux facteurs qui influencent la manière dont les filles participent au sport et à l'activité physique, au même titre que le sommeil, les exigences en matière d'études ou de travail et les responsabilités familiales. Les fluctuations observées au niveau de la confiance, de l'humeur ou de l'énergie au cours du cycle menstruel n'indiquent pas un manque d'intérêt pour la pratique d'un sport. Il est essentiel de se concentrer sur les besoins et les expériences de chaque personne pour créer un environnement inclusif qui favorise la participation continue des filles au sport et à l'activité physique, quel que soit le stade de leur cycle menstruel.

» UN APPEL À RÉINVENTER LE SPORT ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les résultats de la recherche sont clairs : nous avons fait des progrès, mais il y a encore du travail à faire pour que le sport et l'activité physique soient vraiment au service de toutes les filles. Il ne s'agit pas seulement d'augmenter le nombre de participantes, mais de repenser l'ensemble du système sportif en mettant l'accent sur les besoins des différentes filles afin que toutes aient la possibilité de profiter des bienfaits du sport et de l'activité physique.

Avec Le Signal de ralliement 2024, nous avons découvert des tendances encourageantes et vu comment les expériences des filles continuent d'être façonnées par des défis persistants. Maintenant, nous demandons à tous les leaders de l'écosystème canadien du sport et de l'activité physique – des administrateurs, membres de conseils d'administration et bailleurs de fonds aux entraîneurs et responsables d'activités – de réinventer le sport pour les filles et d'aider à donner vie à l'équité entre les genres. Notre système sportif est complexe et à multiples facettes. Un changement significatif et durable exige que chacun fasse sa part.

Et cela commence par l'écoute des filles. Nous leur avons demandé à quoi pourrait ressembler une approche différente du sport, et trois filles sur cinq nous ont dit qu'elles aimeraient y voir les aspects suivants :

> **Des options abordables et des informations claires sur la façon de s'inscrire.**

> **Des activités et des programmes conçus pour les filles.**

> **Des campagnes et des histoires qui célèbrent les femmes et les filles dans le sport.**

> **Davantage de femmes jouant au niveau professionnel.**

> **Des leaders recevant une formation sur la façon de favoriser un sentiment d'appartenance.**

> **Des programmes qui soutiennent la diversité et l'inclusion.**

Ce travail n'est pas facile mais il est essentiel, et nous avons une voie bien définie pour aller de l'avant. En relevant ce défi, nous allons mettre en place une culture du sport et de l'activité physique plus dynamique et plus diversifiée qui inclut toutes les Canadiennes et tous les Canadiens.



REMERCIEMENTS

Le rapport Le Signal de ralliement n'aurait pu voir le jour sans la collaboration de nos partenaires. Nous apprécions particulièrement le soutien de l'organisme caritatif Bon départ de Canadian Tire.

Nous remercions les filles et femmes canadiennes, mais aussi les garçons, les hommes et les personnes de diverses identités de genre canadiens, qui ont partagé leurs expériences de la pratique du sport. Nous remercions tout particulièrement les sept filles qui ont participé en tant que jeunes conseillères et qui ont non seulement passé en revue nos résultats et fourni des commentaires inestimables sur cette recherche, mais qui ont également partagé leurs expériences de participation – et d'exclusion – au sport et à l'activité physique. Nous leur sommes reconnaissants de la confiance qu'elles nous ont témoignée.

Nous remercions nos conseillères universitaires, Catherine Sabiston, Ph. D. (Université de Toronto), Janelle Joseph, Ph. D. (Université de Toronto), et Tara-Leigh McHugh, Ph. D. (Université de Calgary), qui nous ont guidés et encadrés à chaque étape de ce projet. En outre, notre boursier postdoctoral, Madison Vani, Ph. D., qui a apporté une expertise et un soutien précieux, essentiels à la réalisation de cette recherche. Nous remercions également Amy Nesbitt et Vanessa Coulbeck, qui ont planifié et animé de manière experte la conversation avec nos jeunes conseillères, ainsi que Tasia McKenna pour ses commentaires judicieux sur le rapport.

Nous remercions également notre comité de recherche sur l'impact, coprésidé par Catherine Sabiston, Ph. D., et Cheri Bradish, Ph. D. (Université du Toronto métropolitain), pour les conseils qu'elles ont apportés à Femmes et sport au Canada. Ce groupe consultatif d'experts comprend Janelle Joseph, Ph. D., Leigh McHugh, Ph. D., Alison Doherty, Ph. D. (Université Western) et Norm O'Reilly, Ph. D. (Université de la Nouvelle-Angleterre).

Nous remercions Laura Janes et Sarah Stovold, d'IMI Consulting, pour avoir fait progresser la recherche et pour leur collaboration et leur investissement dans cet effort.

Nous apprécions la vision et le soutien du conseil d'administration de Femmes et sport au Canada, qui se fait le champion de cet important travail, mais aussi l'immense dévouement du personnel de Femmes et sport au Canada, qui contribue à apporter des changements significatifs. Nous remercions tout particulièrement Christianne Varty, Ph. D., et Stephanie Talsma (responsables de la recherche), Corinne Impey (responsable de la création et de la communication) et Daniel Yu (responsable de la conception graphique) pour avoir dirigé ce travail et donné vie à la recherche.

FEMMES ET SPORT AU CANADA

Femmes et sport au Canada est un organisme national sans but lucratif qui est, depuis 43 ans, la principale autorité qui porte la voix des femmes dans le sport. Nous croyons que le sport a le pouvoir de favoriser l'équité pour les femmes dans toutes les sphères de la société. Nous nous engageons par conséquent à bâtir un système de sport plus équitable et inclusif qui permet aux filles et aux femmes de se réaliser, tant à titre de participantes que de leaders dans le sport et par le sport. Pour de plus amples informations, visitez le site Femmes et sport au Canada.

Bon départ Jumpstart

La Fondation Bon départ de Canadian Tire est un organisme caritatif national qui s'engage à faire en sorte que les enfants dans le besoin aient un accès égal aux activités sportives et récréatives. Avec un vaste réseau national de plus de 1 000 titulaires de subvention et de 289 sections locales, Bon départ aide les familles admissibles à couvrir les frais d'inscription, de transport et d'équipement, et fournit un financement à des organisations sélectionnées pour la mise en œuvre de programmes et d'infrastructures de loisirs. Soutenu par le gouvernement du Canada par l'entremise de Sport Canada et de la famille d'entreprises Canadian Tire, la Fondation Bon départ a fourni plus de 3 millions d'occasions à des enfants canadiens de prendre part au jeu depuis 2005. Pour de plus amples renseignements, visitez le site bondépart.canadiantire.ca. Suivez la Fondation Bon départ sur Twitter et sur Facebook pour en apprendre davantage sur comment la Fondation permet à des enfants partout au pays de participer à des activités sportives.

IMI

IMI Consulting est un cabinet-conseil en marketing indépendant dont l'objectif est de faire en sorte que l'information soit source de profit. Avec 50 ans d'expérience et des bureaux sur 4 continents, IMI sert plus de 150 partenaires dans de multiples industries pour optimiser l'efficacité des dépenses de marketing. IMI est reconnu comme un leader de l'industrie en offrant à ses partenaires un leadership éclairé basé sur des faits, des plates-formes d'analyse en temps réel et des solutions personnalisées. Pour plus d'informations, visitez le site consultimi.com (en anglais seulement).

MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE

En collaboration avec la société-conseil IMI International, nous avons mené une étude en juillet 2024 auprès d'un échantillon représentatif de plus de 5 000 Canadiennes âgées de 6 à 65 ans.

Ce rapport explore les tendances actuelles en matière de pratique sportive en se concentrant spécifiquement sur les groupes cibles des filles âgées de 6 à 18 ans. Les filles de 6 à 12 ans ont été accompagnées par leurs parents pour répondre au sondage. Toute référence aux filles et aux femmes dans cette recherche doit être lue comme une référence au genre auto-identifié, et non au sexe biologique assigné à la naissance.

Le mouvement sportif féminin n'a pas toujours été inclusif et a parfois délibérément exclu certaines femmes et filles. En outre, les filles et les femmes vivent et pratiquent le sport et l'activité physique différemment en fonction des croisements qui caractérisent leurs identités, telles que la race et l'ethnicité, le statut socioéconomique, les capacités et l'identité 2ELGBTQQIA+. Dans Le Signal de ralliement 2024, nous avons pris plusieurs mesures pour dresser un tableau plus complet qui inclut toutes les filles.

Tout d'abord, nous avons réuni un groupe consultatif composé d'universitaires aux compétences diverses. Les commentaires que nous avons reçus ont considérablement influencé nos questions de recherche et notre sondage. Ils nous ont notamment amenés à élargir notre définition du sport et de l'activité physique afin d'englober de nombreuses formes de participation, des sports d'équipe organisés au soccer entre amies, en passant par la randonnée pédestre en solitaire. À cette fin, nous avons utilisé des questions ouvertes là où c'était possible afin d'aider les répondantes à décrire leurs activités et leurs motivations avec leurs propres mots, plutôt que d'imposer des catégories prédéfinies.

Deuxièmement, nous avons élargi notre échantillon de filles âgées de 6 à 18 ans afin d'augmenter la représentation des filles racisées, des filles en situation de handicap et des filles issues de ménages à faibles revenus (voir Caractéristiques de l'échantillon). Bien que cela nous ait permis de fournir des taux de participation désagrégés robustes pour les filles de ces trois groupes, l'approche est intrinsèquement limitée. En effet, ces trois catégories ne prennent pas en compte tous les aspects de l'identité (p. ex., l'appartenance autochtone ou l'identité 2ELGBTQQIA+), les expériences uniques basées sur des identités raciales ou culturelles spécifiques, les types de handicap ou les croisements de facteurs. Le nombre de participantes au sein de chaque sous-groupe limite notre capacité à examiner de nombreuses combinaisons. De plus, comparer des sous-groupes sans contexte risque de simplifier à l'extrême des expériences complexes et à multiples facettes.

Pour remédier à cette limitation, nous avons cherché à explorer qualitativement la manière dont la participation et les obstacles se manifestent de manière similaire et différente pour diverses filles. Nous avons également fait appel à un groupe diversifié de filles âgées de 12 à 17 ans pour revoir nos travaux et nous avons intégré leurs points de vue dans l'ensemble du rapport. Leurs points de vue ont non seulement permis d'approfondir l'analyse, mais ils ont aussi grandement influencé notre réflexion lors de l'élaboration du rapport. Toutefois, nous reconnaissons qu'il s'agit encore d'un point de vue limité et qu'une recherche qualitative plus approfondie est nécessaire pour saisir des expériences vraiment nuancées.

Dans l'ensemble, bien que ces étapes représentent un progrès dans l'application d'une lentille intersectionnelle au rapport Le Signal de ralliement 2024, il y a encore de la place pour l'amélioration. Nos recherches futures bénéficieront de partenariats communautaires plus diversifiés et plus étendus, ainsi que de recherches qualitatives plus approfondies pour rendre compte des expériences des jeunes filles. Des échantillons plus importants, associés à des méthodes d'échantillonnage différentes, permettraient également des analyses plus détaillées.

Nous partageons notre processus dans un esprit de réflexion continue et d'amélioration dans la manière dont nous comprenons et soutenons la participation des filles au sport et à l'activité physique. Nous restons déterminés à faire évoluer notre approche pour mieux représenter et défendre l'ensemble des filles et des femmes.

Caractéristiques de l'échantillon

2 068 filles âgées de 6 à 18 ans ont répondu au sondage. 1 253 filles se sont identifiées comme blanches et 716 comme racisées. Plus précisément, l'échantillon était composé de 3,7 % d'Autochtones, 7,9 % de Noires, 6,1 % d'Asiatiques de l'Est, 4,6 % d'Asiatiques du Sud-Est, 7,8 % d'Asiatiques du Sud, 2 % d'Asiatiques de l'Ouest ou d'Arabes et 2,3 % de Latino-Américaines, de Centraméricaines ou de Sud-Américaines. En raison de la petite taille des échantillons dans certains groupes raciaux et/ou ethniques, nous n'avons pas comparé les taux de participation ou les expériences au sein de ces groupes dans le rapport principal. Une analyse supplémentaire des groupes ayant au moins 100 répondantes a montré qu'environ 60 % des filles blanches, noires, sud-asiatiques et chinoises ont participé à un sport organisé, comparativement à 50 % des filles d'Asie du Sud-Est. Il n'est pas possible dans le cadre de cette étude de mener des analyses intersectionnelles qui prennent en compte l'origine raciale ou ethnique avec d'autres facteurs (p. ex., le revenu du ménage, le statut de personnes en situation de handicap, l'identité 2ELGBTQQIA+).

489 filles (23,6%) ont déclaré qu'elles étaient issues de ménages à faible revenu, que nous avons défini comme étant un revenu du ménage inférieur à 50 000 $. Plus précisément, l'échantillon était composé de 13,9 % de filles provenant d'un ménage dont le revenu était inférieur à 35 000 $, 9,7 % de filles provenant d'un ménage dont le revenu était inférieur à 50 000 $, 14,5 % de filles provenant d'un ménage dont le revenu était inférieur à 75 000 $, 17,9 % de filles provenant d'un ménage dont le revenu était inférieur à 100 000 $, 24,1 % de filles provenant d'un ménage dont le revenu était inférieur à 150 000 $ et 19,9 % de filles provenant d'un ménage dont le revenu était supérieur à 150 000 $. En général, un revenu plus élevé est associé à une plus grande probabilité de participer à un sport organisé.

468 filles (22,6 %) se sont identifiées comme étant en situation de handicap. Plus précisément, nous avons demandé aux participantes d'indiquer si elles avaient un handicap physique, mental, sensoriel, psychiatrique ou d'apprentissage à long terme ou récurrent, et nous n'avons pas fait de distinction entre les types d'handicap dans nos analyses.

RÉFÉRENCES

(1) Angus Reid Institute. Canadian views on gender, sport, and the Women's World Cup. Angus Reid Institute, 2015.

(2) Femmes et sport au Canada. Rapport d'impact 2023-2024. Femmes et sport au Canada, 2024.

(3) Gumprich M. et Hare N. The Canadian non-binary youth in sport report, 2023.

(4) Wang C. et al. Physical activity, organized sport participation and active transportation to school among Canadian youth by gender identity and sexual attraction. Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada, 44(2), 2024.

(5) ParticipACTION. Édition 2024 du Bulletin sur l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION – Ensemble pour la résilience. ParticipACTION 2024.

(6) Éducation physique et Santé Canada. Des occasions d'éducation physique à l'école accueillantes et stimulantes pour les filles (Welcoming and engaging school physical education opportunities for girls) (en anglais seulement). Éducation physique et Santé Canada, 2020.

(7) Bon départ. Rapport sur la situation du jeu à l'intention des jeunes. Bon départ, 2024.

(8) Femmes et sport au Canada. Le signal de ralliement : Appel à l'action pour bâtir un système de sport réellement ouvert aux filles et aux femmes. Femmes et sport au Canada, 2020.

(9) Finn H. Exploring the underrepresentation of women coaches in Canadian university sport. Electronic Thesis and Dissertation Repository, Université Western, 2022.

(10) Femmes et sport au Canada. Le signal de ralliement 2022 – Améliorer la qualité et la sécurité du sport pour les filles. Femmes et sport au Canada, 2022.

(11) Sharrow E. et al. Play to lead: The generational impact of sport on women's leadership. Women's Sports Foundation, 2024.

(12) Hardaker et al. Differences in injury profiles between female and male athletes across the participation classification framework: A systematic review and meta-analysis. Sports Medicine, 54(6), 2024.

(13) Kerr B. et Shafi R. How biological sex and gender affect concussion risk and management. Sport Information Resource Centre, 2021.

(14) Parsons J. et al. Anterior cruciate ligament injury: Towards a gendered environmental approach. British Journal of Sports Medicine, 55, 2021.

(15) Institut canadien d'information sur la santé. La santé mentale des enfants et des jeunes au Canada. Institut canadien d'information sur la santé, 2023.

(16) Canadian Women's Foundation. The facts about barriers girls face. Canadian Women's Foundation, 2023.

(17) Carmichael M. et al. The impact of the menstrual cycle phase on athletes' performance. A narrative review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(4), 2021.