

# En mouvement!

**Accroître la participation des filles et des  
jeunes femmes au sport et  
à l'activité physique**

**RÉVISÉ PAR:** Sydney Millar – ACAFS, coordonnatrice nationale de  
l'initiative En mouvement!

**RÉDIGÉ PAR:** Jennifer Fenton, Bryna Kopelow, Tammy Lawrence –  
ACAFS, Groupe de travail de l'initiative  
En mouvement!

**ÉDITEUR:** Femmes et sport au Canada (anciennement l'ACAFS)

**CONCEPTION**

**DU LOGO:** Randall Watson Art & Design

**MISE EN PAGE:** Julie Cochrane

DROIT D'AUTEUR 2004

PREMIÈRE IMPRESSION EN 1994

Les services de loisirs peuvent reproduire ce guide aux fins d'utilisation par leurs employés et les membres de la collectivité

## NATIONAL LIBRARY OF CANADA CATALOGUING IN PUBLICATION DATA

Fenton, Jennifer.

En mouvement! : accroître la participation des filles  
et des jeunes femmes au sport et à l'activité physique. – Rev. ed. –

Trad. de: On the move : a handbook for recreation practitioners :  
increasing participation of girls and women in physical activity and sport.  
ISBN 0-7726-5172-8

1. Sport féminins – Colombie-Britannique. 2. Femmes – Santé et hygiène –  
Colombie-Britannique. 3. Filles – Santé et hygiène – Colombie-Britannique.  
4. Promotion de la santé – Colombie-Britannique. I. Kopelow, Bryna.  
II. Lawrence, Tammy. III. Millar, Sydney. IV. Association canadienne pour  
l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique. V. Title.

GV439 F4614 2004 796'.082 C2004-960061-3

We appreciate the  
co-operation and financial  
support of Health Canada

En reconnaissance de la  
collaboration et de l'appui  
financier de Santé Canada

Canada

En février 2020, l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS) a changé de nom et est devenue Femmes et sport au Canada. La nouvelle appellation est utilisée à plusieurs endroits dans la version électronique du présent document, qui contient toutefois toujours certaines références à l'ACAFS.

### **Pour obtenir de plus amples informations, veuillez communiquer avec :**

#### **Femmes et sport au Canada**

970 Rue Queen Street Est  
Boîte postale 98162  
Toronto, Ontario  
M4M 1J0  
Courriel: [info@womenandsport.ca](mailto:info@womenandsport.ca)  
Site web: [www.womenandsport.ca](http://www.womenandsport.ca)

#### **Ou proMOTIONplus**

305-1367, West Broadway  
Vancouver (Colombie-Britannique) V6H 4A9  
Téléphone : (604) 737-3075 Télécopieur : (604) 738-7175  
Courriel : [info@promotionplus.org](mailto:info@promotionplus.org) Site Web : [www.promotionplus.org](http://www.promotionplus.org)

Also available in English.

# TABLE DES MATIÈRES

## AVANT-PROPOS

- 5 ■ Comment utiliser le présent manuel
- 6 ■ Participation
- 6 ■ Au sujet de Femmes et sport au Canada

## 1 INTRODUCTION

- 8 ■ Concept **En mouvement!**
- 9 ■ Pourquoi un programme réservé aux filles?
- 10 ■ Objectifs du programme **En mouvement!**

## 2 FAIRE FACE AUX PROBLÈMES

- 11 ■ Faits et statistiques
- 15 ■ Que répondre lorsqu'on vous dit

## 3 EXEMPLES DE RÉUSSITE

- 19 ■ Fondations historiques
- 20 ■ Expériences des provinces

## 4 L'ÉQUIPE GAGNANTE

- 32 ■ Choix d'une leader
- 33 ■ Recrutement de bénévoles
- 35 ■ Participation de la collectivité
- 37 ■ Établissement d'un consensus
- 39 ■ Filles et femmes – Les joueuses les plus utiles

## 5 CONCEPTION D'UN PROGRAMME

- 42 ■ Liste des ingrédients du succès
- 47 ■ Logistique
- 49 ■ Sports, jeux et activités physiques du programme **En mouvement!**
- 50 ■ Promotion de la participation

## 6 MESURE DU SUCCÈS

52 ■ Faire un suivi

53 ■ Évaluation

## 7 POURSUITE DU PROGRAMME

57 ■ Dix difficultés liées à l'initiative **En mouvement!**

60 ■ Clés du succès

## ANNEXES

62 ■ ANNEXE A – C'est la loi

67 ■ ANNEXE B – Définitions

72 ■ ANNEXE C – Coupures de journal

76 ■ ANNEXE D – Matériel publicitaire

79 ■ ANNEXE E – Jeux favorisant l'acquisition d'habiletés

83 ■ ANNEXE F – Outils d'évaluation

86 ■ ANNEXE G – Organismes, ressources et références

91 ■ ANNEXE H – Personnes-ressources du programme

**En mouvement!**

95 ■ FORMULAIRE **En mouvement!** À TÉLÉCOPIER

# AVANT-PROPOS

## COMMENT UTILISER LE PRÉSENT MANUEL

Le présent manuel est un outil pratique destiné aux fournisseurs de services qui veulent élaborer un programme **En mouvement!** Il se fonde sur les expériences des collectivités de toutes les régions du Canada qui ont mis sur pied des programmes conçus pour encourager les filles et les jeunes femmes inactives (âgées de 9 à 18 ans) à participer à des activités physiques et sportives. On y décrit le concept et le modèle **En mouvement!**; cependant, on a volontairement évité d'y inclure un calendrier précis et une structure stricte pour vous permettre de l'adapter aux besoins uniques de votre collectivité. Le programme **En mouvement!** mise sur la collaboration entre les fournisseurs de services et les filles et les jeunes femmes de la collectivité pour préciser des éléments du programme, tels le choix d'activités, le calendrier, les coûts et autres variations de programme.

En tant que leader enthousiaste et dévouée, vous avez la possibilité de tirer parti des expériences des autres en vue de favoriser l'équité des sexes dans le domaine de l'activité physique et du sport ainsi que d'aider les filles et les jeunes femmes de votre collectivité à développer un intérêt pour la vie active.

### ***Ce manuel contient :***

- Un aperçu de l'historique de l'initiative, le concept **En mouvement!** et les objectifs du programme.
- Des réponses aux questions courantes concernant les programmes de sport et d'activité physique destinés aux filles et aux jeunes femmes.
- Des **suggestions, recommandations, remarques de recherche, et remarques de . . .** recueillies auprès de groupes ayant mis en œuvre un programme **En mouvement!** et tirées de recherches pertinentes.
- Des annexes contenant des initiatives en matière de politiques gouvernementales, des coupures de journaux et des lignes directrices relativement à des pratiques non sexistes.
- Des outils d'évaluation qui facilitent la tâche de suivi des résultats de programme ainsi que l'adaptation et l'amélioration du concept **En mouvement!** pour répondre aux besoins des filles et des jeunes femmes de la collectivité.
- Des listes de personnes-ressources, d'organisations et de ressources qui s'avèrent précieuses et qui vous permettront de communiquer avec des responsables de divers projets **En mouvement!**

## QUELLE FORME PEUT PRENDRE VOTRE PARTICIPATION?

## AU SUJET DE FEMMES ET SPORT AU CANADA



- Un formulaire **En mouvement!** à télécopier pour nous faire part de vos réussites liées à la prestation du programme et de vos difficultés en matière de communication avec des membres du réseau.

**Six étapes**, c'est tout ce dont vous avez besoin pour mettre sur pied un programme **En mouvement!** et améliorer la qualité de vie des filles et des jeunes femmes.

1. Familiarisez-vous avec le manuel.
2. Comprenez les problèmes.
3. Parlez aux filles et aux femmes de votre collectivité et nouez des partenariats coopératifs avec des organisations et la collectivité.
4. Mettez en œuvre votre programme **En mouvement!**
5. Joignez le réseau de personnes et d'organismes **En mouvement!** – il suffit de remplir le formulaire **En mouvement!** à télécopier qui se trouve au verso du manuel ou de faire parvenir vos coordonnées et la description de votre programme à Femmes et sport au Canada
6. Communiquez avec Femmes et sport au Canada si vous avez des questions.

Femmes et sport au Canada est un organisme national à but non lucratif. Femmes et sport au Canada travaille en partenariat avec Sport Canada et les communautés canadiennes du sport et de la vie active afin de réaliser l'équité des sexes au sein de la collectivité sportive. Femmes et sport au Canada encourage les filles et les femmes à descendre des gradins, à franchir les lignes de côté et à envahir les terrains et les patinoires, les piscines, les vestiaires et les salles de conseils d'administration du Canada. Depuis 1981, Femmes et sport au Canada s'est positionnée comme un agent de changement, misant sur la coopération, la collaboration et la consultation pour atteindre son objectif.

Femmes et sport au Canada offre les conseils de spécialistes, des solutions positives et un soutien aux gens qui s'occupent de sports et prônent une vie active grâce à son leadership, à ses recherches et à ses liens avec plusieurs secteurs de la société canadienne.

Pour obtenir de plus amples informations ou joindre le réseau de membres de Femmes et sport au Canada, veuillez communiquer avec :

### **Femmes et sport au Canada**

970 Rue Queen Street Est  
Boîte postale 98162  
Toronto, Ontario  
M4M 1J0  
Courriel: [info@womenandsport.ca](mailto:info@womenandsport.ca)  
Site web: [www.womenandsport.ca](http://www.womenandsport.ca)

# 1 INTRODUCTION

***En mouvement!** était à l'origine un concept qui a débouché sur un projet, qui s'est transformé en mouvement fondé sur un processus de développement communautaire. Le mélange de tous ces ingrédients pourrait être décrit comme une méthode.*

(Adapté par  
Bryna Kopelow de  
Charlotte Denny, 1995)

**En mouvement!** est une initiative nationale visant à accroître les possibilités pour les filles et les jeunes femmes (âgées de 9 à 18 ans) de participer à des activités physiques et sportives récréatives à la fois amusantes et stimulantes et s'adressant exclusivement à elles. Elle y parvient de deux façons :

1. **En mouvement!** est un programme innovateur conçu pour aider les fournisseurs de services à accroître la participation des filles et des jeunes femmes au sport et à l'activité physique. Fondé sur les expériences des collectivités de toutes les régions du Canada qui ont mis sur pied des programmes **En mouvement!**, le présent manuel est une ressource facile à utiliser qui examine les obstacles et les barrières freinant la participation des filles et des jeunes femmes et qui donne de l'information sur la création et la mise en œuvre de programmes, le leadership, la promotion et la façon d'obtenir le soutien de la collectivité.
2. **En mouvement!**, c'est aussi un réseau national de fournisseurs de services chargés d'offrir des programmes réservés aux filles ainsi que de personnes et d'organismes préoccupés par l'importance d'accroître la participation des filles et des jeunes femmes et de communiquer des résultats de recherche, des événements, des exemples de réussite ainsi que des difficultés liées à la prestation de programme.

## ***Miser sur le succès . . .***

Avant la production initiale de ce manuel en 1994, des initiatives **En mouvement!** avaient été mises en œuvre avec succès à Ottawa (Ontario) et à Port Coquitlam (Colombie-Britannique). L'immense succès de ces programmes a convaincu Sport Canada de financer Femmes et Sport au Canada, qui appuyait cette initiative très positive et progressiste. proMOTION plus, l'organisme de Colombie-Britannique appuyant la participation des filles et des femmes à l'activité physique et au sport, a saisi l'occasion de diriger le programme **En mouvement!** dans dix collectivités de Colombie-Britannique. Depuis lors, le programme **En mouvement!** a été étendu à tout le pays, des programmes ont été appliqués avec succès dans pratiquement toutes les provinces et territoires. Même si l'initiative a pris diverses formes, son objectif est demeuré inchangé : accroître la participation des filles et des jeunes femmes aux activités sportives et physiques récréatives.

## LE CONCEPT EN MOUVEMENT!

*«Nous ne pouvons  
poursuivre le  
programme avec des  
réflexions du genre :  
«Si on le met sur pied,  
les filles viendront».  
Nous devons nous  
pencher sur les  
obstacles, encourager  
les filles à faire le  
premier pas et nous  
assurer qu'elles aiment  
les activités offertes.»*

(Leader de programme,  
Saskatchewan)

Bien que sur le plan de sa programmation **En mouvement!** peut sembler similaire à d'autres programmes, son concept est bien différent. Il est fondé sur la prémisse selon laquelle une partie de la population ne jouit pas de possibilités récréatives en raison de diverses barrières sociales évidentes et cachées. **En mouvement!** offre un modèle de programme de rechange qui peut atteindre les personnes dont les besoins ne sont pas satisfaits par le système actuel. Le concept **En mouvement!** est guidé par quatre principes :

### **1. Le programme En mouvement! est un concept, pas une prescription.**

On a volontairement évité d'y inclure un calendrier précis et une structure stricte pour permettre à chaque collectivité de répondre à ses besoins uniques ainsi qu'aux intérêts des filles et des jeunes femmes. De cette façon, les programmes **En mouvement!** peuvent atteindre un vaste éventail de participantes, y compris des préadolescentes, des adolescentes, des nouvelles immigrantes, des Autochtones et des personnes vivant dans la pauvreté.

### **2. Le programme En mouvement! mise sur la participation des filles et des adolescentes.**

**En mouvement!** se fonde sur la collaboration entre les fournisseurs de services et les participantes. Les aptitudes, besoins et intérêts des filles et des jeunes femmes sont variés. Les faire participer à toutes les étapes du projet contribuera directement au succès du programme et leur donnera la possibilité de vivre des expériences positives qui les aideront à jeter les bases d'une vie active.

### **3. Le programme En mouvement! est destiné aux femmes inactives.**

Même si les activités physiques et le système sportif actuels répondent aux besoins de nombreuses filles et jeunes femmes et leur donnent l'occasion de pratiquer des activités récréatives positives, la majorité des filles et des jeunes femmes sont inactives. C'est pourquoi les programmes **En mouvement!** sont conçus pour attirer des filles et des adolescentes inactives et leur faire vivre des expériences positives.

### **4. Le programme En mouvement! ne se fonde pas sur l'offre et la demande.**

Comme beaucoup de filles et de jeunes femmes ont fait peu de sport et d'activité physique ou ont vécu des expériences sportives négatives, il est peu probable qu'elles demandent davantage de programmes identiques ni qu'elles demandent des programmes qui répondent à leurs besoins. Comme résultat, peu de programmes d'activités physiques et sportives récréatives sont offerts aux filles. Les fournisseurs de services doivent trouver d'autres indicateurs de succès pour soutenir des initiatives spéciales comme **En mouvement!**



## POURQUOI UN PROGRAMME RÉSERVÉ AUX FILLES?

*L'équité ne signifie pas nécessairement que toutes les personnes doivent être traitées de la même façon.*

*En présence de discrimination, on devrait réserver un traitement différent aux personnes qui en sont victimes afin qu'elles soient traitées équitablement.*

(ACAFS, 1993)

La prémisse sous-jacente de l'initiative **En mouvement!** est de travailler à l'atteinte de l'équité des sexes dans le domaine de l'activité physique et du sport. L'équité des sexes signifie assurer aux filles et aux jeunes femmes de votre collectivité l'accès à un vaste éventail de possibilités pour qu'elles puissent tirer les avantages sociaux, psychologiques et physiques découlant de la participation à des activités sportives et physiques récréatives. Cela ne veut pas nécessairement dire mettre à la disposition des hommes et des femmes les mêmes programmes et installations. L'équité des sexes signifie offrir aux filles et aux jeunes femmes un vaste choix d'activités et de programmes qui répondent à *leurs* besoins. Par conséquent, certaines activités pourraient être les mêmes que celles offertes aux garçons et aux hommes, pourraient être modifiées ou encore être complètement différentes. (Voir l'annexe B – *Définitions*)

Les programmes réservés aux filles procurent beaucoup d'avantages aux filles et aux adolescentes (Fenton et al., 1999; Humbert, 1995; Kippen, 1999). Ceux-ci comprennent l'identification à des modèles de comportement féminins et la création d'un environnement stimulant où les participantes se sentent à l'aise d'essayer de nouvelles choses. Ce qui est encore plus important, c'est que la plupart préfèrent participer à des programmes réservés aux filles, d'après des discussions qu'on a eues avec elles. Beaucoup de filles sont mal à l'aise de pratiquer un sport en compagnie de garçons et souvent, c'est ce qui les freine. Les filles et les jeunes femmes ont le droit d'avoir la possibilité de participer au sport et à des loisirs de la façon qui leur convient. Leur donner des choix nous assure que leurs besoins sont comblés et leurs intérêts pris en compte.

### ***Énoncés d'opinion du programme En mouvement!***

- Traditionnellement, le sport est l'apanage des hommes. Par conséquent, les femmes font face à de nombreux obstacles explicites et implicites qui limitent leur accès et leur participation à l'activité physique et au sport (p. ex., leurs aptitudes sont dépréciées; elles sont orientées vers des activités «traditionnellement féminines»). Toutefois, tout le monde devrait avoir la possibilité de participer à l'activité physique et de profiter de ses nombreux avantages.
- L'expérience des filles et des adolescentes dans le domaine du sport et de l'activité physique est différente de celle des garçons et des adolescents. L'expérience varie également d'une fille à l'autre. Tandis que certaines filles excellent dans le sport et l'activité physique, d'autres n'ont pas la possibilité d'améliorer leurs aptitudes et d'accroître leur niveau de confort ou encore sont rebutées par la compétition. Assurer à ces filles et à ces adolescentes des environnements exclusivement féminins soulignant les aspects agréables et sociaux du sport leur permettra de vivre une expérience sportive positive.
- Participer à un sport de groupe peut favoriser la coopération, les participantes apprenant que commettre une erreur n'est pas grave, que l'équipe

## OBJECTIFS DU PROGRAMME EN MOUVEMENT!

est là pour les soutenir et qu'elles peuvent compter sur les autres. Les programmes qui favorisent un sentiment d'appartenance et d'unité leur procurent ces avantages.

- Certaines filles associent la participation à de l'activité physique au contrôle du poids plutôt qu'au plaisir, à la santé ou au bien-être. Les programmes d'activité sportive et physique devraient donner l'occasion aux filles et aux adolescentes de pratiquer divers sports et activités physiques agréables, leur permettant de tirer profit des nombreux avantages du sport liés à la santé.
- Les programmes classiques destinés aux filles et aux adolescentes sont coûteux et exigent beaucoup de temps, ce qui fait qu'ils conviennent uniquement à un petit pourcentage de la population. Il est donc important de leur offrir des possibilités qui tiennent compte de leurs exigences (p. ex., niveaux de revenu, obligations familiales, préoccupations pour la sécurité) et de leur présenter un vaste éventail d'activités (p. ex., sports individuels et en groupe, activités traditionnelles et non traditionnelles).

En somme, l'objectif de l'initiative **En mouvement!** est d'accroître la participation des filles et des jeunes femmes à tous les aspects du sport et de l'activité et physique. Un programme **En mouvement!** devrait fournir aux participantes les aptitudes et l'assurance nécessaires pour participer à d'autres programmes de sport et de loisir. Par conséquent, chaque programme **En mouvement!** devrait se donner les objectifs suivants :

- sensibiliser les filles et les jeunes femmes aux bienfaits de la pratique régulière de l'activité physique;
- donner aux filles et aux jeunes femmes la possibilité de vivre une expérience de loisir agréable et positive tout en les rendant plus à l'aise dans des environnements d'activité physique;
- accroître les types de programmes d'activité sportive et physique récréative destinés aux filles et aux jeunes femmes;
- augmenter le niveau d'aptitude pour l'activité physique, l'estime de soi, l'assurance et l'auto-efficacité des filles et des jeunes femmes;
- assurer une tribune stimulante aux filles et aux jeunes femmes pour qu'elles expriment leurs opinions et leurs idées et encourager leur participation à la planification de programmes et à la prise de décisions.

**Vous avez l'occasion d'aider les filles et les jeunes femmes de votre collectivité à adopter, pour la vie, un mode de vie sain intégrant l'activité physique. C'est votre chance d'apporter votre contribution!**

# 2 FAIRE FACE AUX PROBLÈMES

## FAITS ET STATISTIQUES

*C'est une question de santé*

Soutenir l'équité des sexes exige des ressources financières et humaines ainsi que des installations. Toutefois, il existe de nombreuses raisons pour lesquelles votre organisation devrait soutenir une initiative unique comme **En mouvement!**

**La participation au sport et à l'activité physique réduit le risque de développer des maladies chroniques telles que le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et l'ostéoporose, et elle est essentielle pour maintenir une bonne image corporelle, faire fi des diètes et réduire les troubles alimentaires et le tabagisme.**

- Entre 12 et 19 ans, les filles sont considérablement moins actives que les garçons : 64 % des filles sont considérées physiquement inactives comparativement à 48 % chez les garçons. Les estimations suggèrent que 82 % ne sont pas suffisamment actifs pour satisfaire aux lignes directrices internationales afin de connaître une croissance et un développement optimaux. (Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2000-2001, ICRC 2004)
- Les gens inactifs sont à risque plus élevé de diabète de type 2, d'une mort prématurée, d'une maladie cardiaque, de l'obésité, de la haute pression, de l'ostéoporose, d'une attaque d'apoplexie, de la dépression et du cancer du côlon. Les experts médicaux affirment qu'aucune pilule, actuellement ou dans le futur, n'offre autant de promesse de santé soutenue qu'un programme d'activité physique régulière pour la vie. (Santé Canada, 2003)
- Les avantages de l'activité physique comprennent : une auto-efficacité et une estime de soi accrues; une santé mentale et un bien-être accrus; une diminution du tabagisme et de la consommation d'alcool et d'autres drogues; une incidence plus faible des désordres alimentaires; une diminution des risques de développer un diabète de type 2, une insuffisance coronaire et l'ostéoporose. (Reid et al., 2000)
- Comparativement aux femmes n'ayant pas participé à des programmes d'activité physique, les femmes qui y ont participé signalent des niveaux plus élevés d'estime de soi et une meilleure santé physique. Elles mentionnent également des niveaux plus faibles de dépression, de stress, de troubles du sommeil et de solitude. (Frisby et Fenton, 1998)

- En général, l'activité physique a un effet bénéfique sur l'humeur, le fonctionnement cognitif et le bien-être psychologique. L'exercice est également relié à la diminution des degrés d'anxiété, de la dépression et du stress psychologique. (Reid et Dyck, 1999)
- Cinquante p. 100 des filles âgées de 9 ans et 80 p. 100 des filles âgées de 10 à 11 ans suivent un régime. 70 % des femmes ayant un poids normal se considèrent grosses et suivent un régime. (Council on Size and Weight Discrimination, 1996; Ferron, 1997)
- À l'âge de 18 ans, plus de 50 p. 100 des femmes se trouvent trop grosses, même si elles ont un poids normal. (Henderson et King, 1998)
- Les jeunes qui sont actifs physiquement sont beaucoup moins susceptibles de fumer et de consommer de l'alcool ou d'autres drogues. (Heart Health Coalition, 1997)
- Des recherches portant sur l'attitude des adolescentes ont démontré que le fait de fumer la cigarette est un symbole d'appartenance à un groupe social, particulièrement durant les premières années du secondaire. Cependant, la participation à des sports et des activités physiques peut s'avérer une bonne source de camaraderie et d'appui social. (ACAFS, 1995; Statistique Canada, 1996; US Department of Health and Human Services, 1994)

*C'est une question  
d'estime de soi*

*« L'estime de soi, ce  
n'est pas tout ce qui  
compte, mais sans  
elle, rien ne compte. »*

Gloria Steinem

**Ces dernières années, les professionnels de la santé sont devenus de plus en plus préoccupés par la faible estime de soi des jeunes femmes. Une faible estime de soi est liée à de nombreuses conséquences négatives, y compris une plus grande susceptibilité aux pressions des amies, une faible satisfaction de vivre et la dépression. La pratique d'un sport ou d'une activité physique est une façon d'accroître son estime de soi, en assurant aux filles et aux jeunes femmes des environnements positifs et la possibilité de connaître du succès.**

- Les filles qui participent à des activités parascolaires comprenant l'activité physique sont plus susceptibles d'avoir une meilleure estime d'elles-mêmes que les filles qui participent à d'autres activités ou qui ne participent pas. (Institut Melpomene, 1996)
- Les filles qui ont une faible estime d'elles-mêmes sont plus susceptibles d'abandonner le sport ou l'activité physique, de commencer à fumer lorsqu'elles sont jeunes et de subir des pressions de leurs camarades en ce qui concerne la consommation de drogues et d'alcool. (ACAFS, 1995)
- Une faible estime de soi est liée à une faible satisfaction de vivre, à la solitude, à l'anxiété, au ressentiment, à l'irritabilité et à la dépression. (Henderson et King, 1998)
- Dès leur plus jeune âge, les filles sous-estiment leurs aptitudes (et potentiel) pour l'activité physique. Par conséquent, leurs niveaux d'aptitudes pour l'activité physique sont toujours inférieurs à ceux des garçons. C'est la raison pour laquelle les filles choisissent des activités

*C'est une question  
de mode de vie*

traditionnellement féminines ou, pire encore, sont rebutées par l'activité physique. (Dahlgren, 1988)

- Au début de l'adolescence, des études révèlent que les résultats des filles aux tests de QI baissent et que leurs notes en mathématiques et en sciences baissent rapidement. Elles perdent leur ressort psychologique et leur optimisme, elles font preuve de moins de curiosité et elles ont tendance à prendre des risques. Elles perdent leur assurance et leur dynamisme et deviennent plus indifférentes, autocritiques et dépressives. Elles indiquent être très insatisfaites de leur corps. (Pipher, 1994)

**La participation au sport et à l'activité physique est associée à une meilleure qualité de vie. Bien que les nombreux bienfaits de l'activité physique soient connus, la participation des filles et des femmes continue d'être dépréciée et limitée par des obstacles sociaux et organisationnels explicites et implicites.**

- Les femmes sont intéressées par des activités physiques récréatives et sont plus susceptibles que les hommes de souhaiter vouloir améliorer leur taux de participation. (Smale et Shaw, 1993)
- Beaucoup d'études ont révélé que les filles et les femmes comprennent l'importance de l'activité physique pour leur santé et veulent augmenter leur pratique du sport. (réf. Smale et Shaw, 1993; Kippen, 1999). Le fait que la participation des filles et des femmes est encore faible semble indiquer que des obstacles externes (p. ex., manque d'occasions, de choix, de temps) entravent leur participation.
- Les femmes signalent davantage de contraintes à leur participation que les hommes, y compris le manque de temps, d'argent et de ressources ainsi que des contraintes liées à l'attitude et à des problèmes relatifs à la sécurité. (Smale et Shaw, 1993)
- Si une fille ne pratique pas un sport à l'âge de 10 ans, il y a seulement 10 p. 100 des chances qu'elle soit active à l'âge de 25 ans. (Institut Melpomene, 1993)
- À partir de l'âge de 12 ans, la participation des filles à l'activité physique diminue graduellement pour atteindre un taux de participation de 11 p. 100 chez les filles de 16-17 ans. (Hay et Donnelly, 1996)
- Seulement 10 p. 100 des étudiantes de Colombie-Britannique choisissent des cours d'éducation physique quand ils deviennent facultatifs. Compte tenu de l'abondance de preuves relatives aux bienfaits pour la santé de l'activité physique, ce chiffre est particulièrement inquiétant. (Gibbons et al., 1999)
- Priver les filles [et les femmes] de leurs sentiments de maîtrise de la situation et de fierté ainsi que des possibilités de croissance qu'offre le sport porte non seulement atteinte à leur santé cardiovasculaire (par exemple),

*C'est une  
question  
d'équité*

mais aussi à leur potentiel à long terme. Gaspiller les capacités athlétiques de nos filles pourrait équivaloir à gaspiller leurs capacités intellectuelles, sociales et émotives en des manières que nous commençons à peine à comprendre. (Zimmerman et Reaville, 1998)

**La participation des filles et des femmes au sport et à l'activité physique en tant qu'athlètes, entraîneuses et administratrices n'est pas représentative de leur population. Pire encore, leurs réalisations sont souvent passées sous silence dans notre société. Offrir des programmes non sexistes donnera aux filles et aux femmes la possibilité de réussir et de se sentir sûres d'elles dans un environnement sportif, leur permettant d'approfondir d'autres aspects.**

- De nombreux organismes de condition physique, de sport et de loisir au Canada n'attribuent pas leurs ressources et leurs programmes équitablement pour les hommes et les femmes et ne prennent pas de décisions neutres à leur égard. Par conséquent, le profil démographique des gens qui utilisent les installations de ces organismes ne correspond pas au profil démographique de la collectivité. (*Pathway to Gender Equity*, 1999)
- Les médias ne couvrent pas de façon égale la participation des femmes et des hommes à l'activité physique ni leurs réussites. Une étude des principaux journaux canadiens révèle que, selon la taille des colonnes, 92 p. 100 de l'espace est consacré exclusivement aux athlètes masculins, tandis qu'on consacre 3 p. 100 de l'espace aux femmes. (ACAFS, 1994)
- Seulement six des 16 membres du comité exécutif du Comité olympique canadien sont des femmes (COC, 2004)
- En 1994, on comptait seulement 48 femmes (13 p. 100) parmi les 377 athlètes et fondateurs admis au Temple de la renommée des sports du Canada. En 2001, seulement 63 femmes (15 p. 100) ont été honorées (Kidd, 1994; site Web du Temple de la renommée des sports du Canada, 2001)

*C'est la loi*

**Des politiques favorisant l'égalité pour les filles et les femmes dans le domaine de l'activité physique et du sport existent à tous les niveaux de la société canadienne.**

*International :*

Déclaration de Brighton sur les femmes et le sport, 1994

*National :*

Charte canadienne des droits et libertés, article 15, 1981

Sport Canada, 1986

Association canadienne des parcs et loisirs, 1995

*Provincial :*

Gouvernement provincial de la Colombie-Britannique, 1992

Politique sur le sport et les loisirs de la Nouvelle-Écosse, 1994

Politique sur l'accès total et équitable de l'Ontario, 1994

## QUE RÉPONDRE LORSQU'ON VOUS DIT

### On dit :

*Les filles et les jeunes femmes de notre collectivité ne semblent pas très intéressées par les sports. Nous avons déjà organisé des programmes par le passé et personne n'y a participé.*

*Municipal :*

Fédération canadienne des municipalités, juin 1989

Politique sur l'équité des sexes de la ville de London, 1996

Programme sur l'équité des sexes de la ville de Coquitlam, 1999

Politique sur l'équité des sexes de la ville de Hamilton, 1999

(Voir l'annexe A – *C'est la loi* pour obtenir des exemples de politiques)

Vous avez de la difficulté à convaincre votre superviseur, vos employés, vos collègues ou les membres de votre collectivité de l'importance du programme **En mouvement!**? Voici des réponses soigneusement choisies pour vous aider.

### Réponse :

**À six ans déjà, les petites filles sont moins en forme et ont moins d'aptitudes pour le sport que les petits garçons du même âge (Dahlgren, 1988). Ce manque d'aptitudes s'aggrave avec les années.**

Il n'est pas étonnant que les filles et les jeunes femmes soient peu enthousiastes à l'idée de jouer au soccer ou au hockey : elles n'ont ni les habiletés ni l'assurance. Pire encore, elles sous-estiment souvent l'importance de l'activité physique pour leur santé et leur bien-être et sont trop préoccupées par le contrôle de leur poids et leur apparence physique. Il est essentiel d'offrir des programmes qui leur permettent de renforcer leur confiance en elles et de réaliser que le sport peut être amusant. Les bienfaits à long terme en valent la peine.

**REMARQUE DE LA SASKATCHEWAN :** L'objectif de l'initiative **En mouvement!** est de développer les aptitudes des filles pour diverses activités en tenant compte de leurs inquiétudes concernant les aptitudes requises pour pratiquer plusieurs sports. Manifestement, la perception des filles selon laquelle elles manquent de capacités est un obstacle. (Saskatchewan Heart Health Program, 1995)

**REMARQUE DE RECHERCHE :** Beaucoup d'études ont révélé que les filles et les jeunes femmes comprennent l'importance de l'activité physique pour leur santé et veulent augmenter leur pratique du sport. (réf. Smale et Shaw, 1993; Kippen, 1999). Le fait que la participation des filles et des jeunes femmes est encore faible semble indiquer que des obstacles externes (p. ex., manque d'occasions, de choix, de temps) entravent leur participation.

**Beaucoup de services de loisirs et de sports établissent des programmes en fonction de la demande, du recouvrement des coûts et du succès déterminé par le nombre de participantes.**

Les principes commerciaux de base de l'offre et de la demande sont acceptables si vous êtes sûr d'élaborer des programmes équitablement.

Le programme **En mouvement!** est fondé sur la prémisse selon laquelle une partie de la population est privée de possibilités récréatives en raison de divers obstacles sociaux explicites et implicites. Comme beaucoup de filles et de jeunes femmes ont fait peu de sport et d'activité physique ou ont vécu des expériences sportives négatives, il est peu probable qu'elles veulent avoir les mêmes programmes ou qu'elles demandent des programmes qui répondent à leurs besoins. Le résultat final est un manque de programmes de loisirs pour ce groupe.

### **Certaines approches de marketing pourraient exclure les femmes.**

Il est important de penser à la description d'un programme. Un programme qui prétend que les participants et participantes «acquerront les aptitudes de Michael Jordan», par exemple, pourrait involontairement encourager davantage la participation des hommes que des femmes, même si le programme se veut mixte. Les filles et les jeunes femmes, qui manquent souvent de temps libre et de ressources financières, ne veulent pas perdre leur temps et leur argent en participant à des programmes qui ne sont pas agréables ou qui ne répondent pas à leurs besoins. C'est pourquoi il est nécessaire de travailler à «vendre» le programme aux participantes.

Utilisez des termes conviviaux pour les femmes, des dessins, des modèles d'identification et autres pour promouvoir vos programmes de sport et d'activité physique. Faites de la publicité dans différentes sections de votre matériel promotionnel, beaucoup de filles et de femmes ne consultent pas la section des sports ou des loisirs, ou encore faites une brochure distincte pour les programmes destinés aux filles et aux jeunes femmes. (Voir l'annexe B – *Définitions* pour des lignes directrices sur un langage non sexiste, des pratiques inclusives et des images de femmes en action, ainsi que la section 3 – *Exemples de réussite* pour obtenir des descriptions de programme)

### **La participation à un sport d'équipe exige d'assister régulièrement aux entraînements et aux parties.**

Il est habituel pour les garçons et les hommes de se réserver du temps dans leur vie quotidienne pour les activités récréatives. Ils sont donc en mesure de participer de façon régulière à un sport d'équipe. Les filles et les femmes ont cependant une expérience de vie différente. Souvent, elles doivent assumer d'importantes responsabilités familiales, comme par exemple s'occuper d'un parent et accomplir certaines tâches domestiques. Le manque de temps et de soutien familial sont des obstacles majeurs à la participation accrue des filles et des femmes à l'activité physique et au sport.

En raison de ces expériences de vie différentes, il est important d'élaborer un programme de sport et d'activité physique souple pour tenir compte du mode de vie des filles et des jeunes femmes. Il pourra être très différent d'un programme régulier de sports d'équipe.



### **Les participantes et leur famille sont préoccupées par la sécurité.**

Pour les participantes et leur famille, la sécurité est une préoccupation. Voici des questions à prendre en considération relativement aux installations et à la programmation : heure de l'activité, emplacement, éclairage des lieux, proximité d'un moyen de transport public et disponibilité de l'équipement approprié.

#### **On dit :**

*On n'a pas les moyens!*

#### **Réponse :**

**Il est dans l'intérêt des organismes d'être proactifs relativement aux programmes destinés aux filles et aux femmes.**

Les organismes de loisirs devront de plus en plus faire la preuve qu'ils offrent des services égaux aux filles et aux femmes afin de recevoir du financement de la part des gouvernements fédéral, provinciaux et municipaux. Par ailleurs, il est important d'élargir le bassin de participantes, de leaders, d'entraîneuses et d'administratrices pour mieux représenter une portion de la collectivité. L'inégalité a également un prix. Faire de la discrimination est illégal, et le fait de se défendre en justice coûtera à votre organisme du temps, de l'argent ainsi que sa bonne réputation.

**REMARQUE DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE :** À la suite d'une entente sur les droits de la personne conclue par médiation, la ville de Coquitlam a lancé, en mai 1999, un programme d'équité des sexes. La présidente de la Commission des droits de la personne de la Colombie-Britannique a écrit une lettre dans laquelle elle indique avoir « bon espoir que la création et la mise en œuvre de ce programme n'influenceront pas seulement des changements d'attitudes et systémiques, mais qu'il [le programme] servira aussi de modèle à suivre pour d'autres administrations municipales dans l'avenir. » (Cité dans BCRPA/ACPL, 1999; voir l'annexe A – *C'est la loi*)

Les organismes qui offrent des programmes équitables sont susceptibles d'augmenter leurs recettes, car ils :

- attirent plus de clients;
- ont des coûts réduits et une prestation de services accrue grâce à des liens et des partenariats avec la collectivité;
- utilisent leurs ressources de façon plus efficace en comprenant les besoins de la collectivité;
- peuvent utiliser les talents et aptitudes d'un groupe varié de la collectivité pour une meilleure prise de décisions. (Multicultural Resource Kit, 1999)

**REMARQUE DE RECHERCHE :** Avec le temps, la participation accrue des femmes et des autres groupes sous-représentés renforcera la base financière de l'organisme dans son ensemble. (*Pathway to Gender Equity*, 1999)

**On dit :**

*Les politiques qui encouragent et financent des programmes spéciaux pour les filles et les jeunes femmes pourraient être injustes pour les garçons et les jeunes hommes qui pratiquent déjà des sports. C'est de la discrimination à rebours.*

**Réponse :**

«La discrimination n'est pas directe ou indirecte. Elle consiste en l'attribution inégale des ressources. Elle affecte ceux et celles qui en ont le moins.» (Marion Lay, ACAFS)

**Afin d'effectuer tout changement, il faut d'abord croire en son importance.**

Revoir l'allocation des ressources disponibles (financières, humaines ainsi que celles concernant les installations) est une des façons de démontrer son appui pour un programme particulier à l'intention des filles et des femmes. Il est important de prendre l'initiative. Il est possible que certains hommes et femmes qui ont des idées traditionnelles quant à la participation des filles et des jeunes femmes au sport s'opposent à vos efforts ou qu'ils défendent leurs droits acquis depuis longtemps pour l'accès aux installations récréatives aux heures de pointe. Toutefois, les filles et les femmes, qui comptent pour plus de 50 p. 100 de notre population, ont autant le droit que les garçons et les hommes de se voir consacrer une partie du budget réservé aux programmes ainsi que de recevoir du temps et de l'attention des entraîneurs et du personnel des loisirs, tant sur les terrains que dans les installations récréatives.

**REMARQUE DE RECHERCHE :** Des programmes en particulier comme **En mouvement!** doivent recevoir du soutien à court terme pour que l'équité à long terme soit possible. (*Pathway to Gender Equity*, 1999)

**Les femmes de demain auront, nous l'espérons, une attitude très différente face à leur corps et à leur participation à de l'activité physique de celle qu'ont aujourd'hui les jeunes femmes.**

Les jeunes femmes associeront la participation au sport et à l'activité physique au plaisir et à la camaraderie; elles auront confiance en leurs habiletés sportives et elles comprendront le lien entre le bien-être, l'image corporelle et l'activité physique. Afin de faire de cette vision une réalité, il est nécessaire que les garçons et les hommes, qui jusqu'à présent étaient avantagés, coopèrent.

# 3 EXEMPLES DE RÉUSSITE

*La lecture des réalisations d'autres personnes a été utile.*

(Leader de programme, Colombie-Britannique)

## FONDATEMENTS HISTORIQUES

*Ottawa*

**En mouvement!** se fonde sur les leçons tirées de programmes récréatifs et d'initiatives de partout au pays qui sont pour les femmes seulement. Il existe maintenant tellement de programmes dans tout le pays qu'il est impossible de les examiner tous. Les programmes suivants ont été choisis pour leur rôle dans la mise sur pied de l'initiative **En mouvement!** ou pour leurs qualités uniques ou idées de programmes.

Un des plus grands succès de l'initiative **En mouvement!** est qu'elle repose sur la notion de motivation des autres pour prendre des mesures aux niveaux local et communautaire. Après une lecture rapide du manuel, les leaders peuvent mettre sur pied leur propre programme **En mouvement!**

**Suggestion :** Si vous vous occupez d'un programme **En mouvement!** au sein de votre collectivité, veuillez nous en informer afin que nous puissions vous mettre en contact avec notre réseau toujours croissant de membres et partager votre histoire. Remplissez le formulaire **En mouvement!** à télécopier au verso du manuel ou communiquez avec Femmes et sport au Canada. (Voir l'annexe G – *Organismes, ressources et références*)

Grâce à l'initiative **En mouvement!**, le programme Le sport et les femmes du Service des loisirs et de la culture de la ville d'Ottawa a enregistré, de 1983-1984 à 1986-1987, une augmentation de 19 p. 100 du taux de participation des femmes à des sports d'équipe. L'initiative continue de croître et de s'étendre.

### ***Le sport et les femmes***

Initiative gagnante attirant chaque saison plus de 3 000 filles et adolescentes dans des programmes et ligues de sport, les programmes comprennent des ligues de volley-ball et de basket-ball, des programmes d'aptitudes et d'exercices, un programme de «saut et danse», une extravagance sportive (un programme offrant différentes activités chaque semaine) et un camp sportif d'été.

#### **Éléments du programme :**

- destiné aux filles de 7 à 17 ans
- le prix varie en fonction du programme

*Port Coquitlam*

**Facteurs de succès :**

- séances de formation pour le personnel offertes grâce à la ville
- coûts faibles, peu d'équipement, milieu d'équipe

**Difficultés :**

- promotion – difficile de se faire connaître

**Communiquez avec :** Ville d'Ottawa (Ontario)

Port Coquitlam a été la première municipalité de la Colombie-Britannique à mettre en œuvre le programme **En mouvement!** à la lumière du succès remporté par la ville d'Ottawa. La participation de la municipalité a facilité la participation de Femmes et sport au Canada et de proMOTION plus à des projets pilotes entrepris dans toute la province.

***Filles en mouvement***

L'atmosphère agréable de ce programme a donné aux filles et aux jeunes femmes l'occasion de pratiquer des sports sans les pressions de la compétition. Les premiers programmes **En mouvement!** privilégiaient des sports d'équipe puisque le lien entre la participation à des sports d'équipe et une estime de soi plus grande, une assurance accrue, des sentiments de camaraderie renforcés et une autocritique réduite a été établie. Aujourd'hui, on offre une grande variété de sports et d'activités sociales.

**Éléments de programme :**

- destiné aux filles de 13 à 17 ans
- activités d'une durée de 2 heures à raison d'une fois par semaine
- 8 séances chaque trimestre

**Facteur de succès :**

- environnement non compétitif

**Difficultés :**

- manque d'intérêt une fois que les participantes ont réussi leur cours
- programmes de marketing destinés aux filles

**Communiquez avec :** Services des parcs et des loisirs de Coquitlam  
(Colombie-Britannique)

***Filles en mouvement***

«Apprenez de nouvelles techniques ou améliorez vos compétences actuelles dans toutes sortes de sport et de jeu. Participez dans la joie à de nouvelles activités d'auto-apprentissage en compagnie d'amies épatantes. Une nouvelle activité est offerte chaque semaine. Mettez des vêtements confortables et armez-vous d'un sourire. On vous attend!»

*Les participantes ont réalisé qu'être actives physiquement dans un milieu social pouvait être vraiment agréable.*

(Leader de programme,  
Colombie-Britannique)

**EXPÉRIENCES  
DES PROVINCES**

*Colombie-Britannique*

« *Même quand les filles ne reconnaissent pas [en apparence] les efforts acharnés que vous avez déployés, ne les laissez pas vous décourager. Elles sont perdues sans des programmes du genre. Pour beaucoup d'entre elles, c'est le seul soutien qu'elles ont.* »

(Leader de programme,  
Colombie-Britannique)

### **Éléments de programme :**

- destiné aux filles âgées de 9 à 12 ans
- 32 \$ pour huit séances
- activités physiques dans le gymnase (1 h) et discussions autodirigées, y compris la communication, la formation d'équipes, les relations familiales et les problèmes personnels (30 min)

### **Facteurs de succès :**

- les leaders étaient des élèves du secondaire deuxième cycle qui avaient participé à des séances de formation A.L.I.V.E. (Active Leaders in Various Expertise)
- les leaders étaient «dans le vent» aux yeux des participantes

**Communiquez avec :** Services des parcs et des loisirs de Sunshine, Sechelt

### ***Hockey en salle pour filles***

Depuis trois ans d'affilée, on offre des programmes de hockey en salle et des soirées sociales pour filles.

### **Éléments du programme :**

- deux activités par semaine – un soir, on joue au hockey ou au softball et l'autre, on fait des sorties en groupe, de l'artisanat, on cuisine ou on regarde un film
- destiné aux filles âgées de 7 à 14 ans

### **Facteurs de succès :**

- on est passé de 10 à 30 participantes
- des parents participent et préparent des hot-dogs
- on a organisé un tournoi de hockey en salle avec un autre programme

**En mouvement!** de Vancouver

### **Difficultés :**

- collectivité à faible revenu
- problèmes d'abus, de délinquance, de malnutrition et manque de soutien des parents

**Communiquez avec :** Centre communautaire Thunderbird, Vancouver

### ***En mouvement!***

Les services récréatifs de Kelowna, le YM/YWCA et des écoles de la collectivité présentent des programmes **En mouvement!** qui connaissent du succès vu la grande variété d'activités offertes : swing, vélo de montagne, danse aérobique (step), autodéfense et planches à roulettes. Le groupe organise aussi des soirées pizza et des rencontres à la piscine à l'intention de toutes les filles de la collectivité.

**Éléments du programme :**

- destiné aux filles âgées de 11 à 15 ans
- les activités ont lieu les mercredis de 15 h 30 à 17 h 30
- les filles peuvent se présenter pour participer moyennant deux dollars
- 20-35 participantes

**Facteurs de succès :**

- marketing direct du programme au moyen d'annonces, d'affiches et de démonstrations pendant l'heure du dîner dans les écoles
- les leaders ont participé à une séance de formation par l'entremise de *proMOTION* plus
- des bénévoles ont participé au programme **En mouvement!**
- on a rappelé les filles inscrites avant le début des activités

**Communiquez avec :** Services de loisirs de Kelowna

***En mouvement!***

L'école de Meskanahk Ka-Nipa-Wit offre aux filles autochtones la possibilité d'explorer et d'essayer des activités récréatives non compétitives ainsi que d'y participer. Elle leur permet de perfectionner leurs aptitudes dans un environnement positif et enrichissant sur le plan social.

**Éléments du programme :**

- destiné aux filles âgées de 12 à 15 ans
- sans frais
- 6-16 participantes

**Facteurs de succès :**

- nourriture et relations sociales
- les leaders sont bénévoles

**Difficultés :**

- viabilité menacée
- la collectivité ne possède pas d'installations de loisirs, les coûts de déplacement pour se rendre à Edmonton (à 90 minutes de route) sont élevés

**Communiquez avec :** École Meskanahk Ka-Nipa-Wit, Hobbema

***N.R.G. (Notoriously Rowdy Girls) in Motion***

N.R.G. est un club pour jeunes femmes engagées, dévouées et intéressées au bien-être et aux progrès personnels. Le club met l'accent sur l'activité physique, l'établissement d'objectifs et la santé personnelle pour perfectionner des aptitudes qui contribueront à améliorer la qualité de vie de chaque membre.

*« Les filles qui ont participé au colloque ont décrit à leurs camarades tout ce qu'elles ont raté. »*

(Leader de programme,  
Alberta)

### **Éléments du programme :**

- destiné aux filles âgées de 11 à 14 ans
- activité parascolaire d'une heure, deux fois par semaine
- 30 minutes d'exercice par séance
- conférencières invitées et visites mensuelles d'autres installations

### **Facteurs de succès :**

- les participantes signent un accord d'abonnement stipulant leur engagement
- les participantes tiennent un journal de points en vue d'accumuler 90 minutes d'exercice par semaine
- les coordonnatrices ont beaucoup d'énergie et de bonnes idées pour stimuler les participantes

### **Difficultés :**

- le programme est offert à l'école et on n'a pas accès au gymnase. Par conséquent, la programmation repose sur des activités adaptées, des activités extérieures et des visites dans d'autres installations pour la pratique de l'activité physique

**Communiquez avec :** École Chestermere Middle, Calgary

### ***Allez les filles! . . . il n'y a pas de limites : Dix femmes à la poursuite du sport et de modes de vie actifs***

Cette conférence rapproche des individus, des agences, des éducateurs et éducatrices, des associations sportives, des commanditeurs et des jeunes femmes, afin de planifier et créer un super événement d'une journée seulement, pour permettre aux filles et aux jeunes femmes, d'essayer de nouvelles activités, d'assister à des groupes de discussion, et de s'informer auprès des programmes dans leurs communautés. Le succès de cette conférence a poussé la mise sur pied, d'initiatives semblables, à travers le Canada.

### **Éléments du programme :**

- frais d'inscription de cinq dollars
- séances d'activités sociales et physiques

### **Facteurs de succès :**

- plus de 250 participantes âgées de 12 à 17 ans
- les participantes étaient très emballées par leur expérience et elles ont indiqué à leurs amies qui n'avaient pas participé qu'elles avaient manqué quelque chose
- des partenariats fructueux ont été formés du point de vue des produits et des services offerts et beaucoup d'organismes prennent maintenant une part active
- un futur colloque est prévu

- le colloque Go Girl! a stimulé la tenue d'autres événements d'un jour d'un bout à l'autre du pays pour sensibiliser les gens et encourager les filles et les adolescentes à participer à l'activité physique

**Difficultés :**

- attirer des filles et des adolescentes non actives
- réussir à faire de la promotion dans les écoles pour encourager la participation

**Communiquez avec :** Service des parcs et des loisirs de Calgary

*Yukon*

***Programmes d'aventure réservés aux filles***

Même si Whitehorse n'a pas de programme **En mouvement!** à long terme, la ville offre une variété d'activités extérieures et de bien-être destinées uniquement aux filles (kayak, escalade de rocher, camping, randonnée, canotage; discussions sur l'estime de soi et la superficialité, récits de mauvais jours et fabrication de chocolat).

**Éléments du programme :**

- destiné aux filles âgées de 11 à 14 ans
- les filles de 12 à 14 ans y participent de façon régulière
- le prix dépend des programmes (ils sont tous financés par la ville à 50 p. 100)

**Facteurs de succès :**

- des monitrices reconnues constituent des modèles d'identification pour les participantes

**Difficultés :**

- le fait de ne pas avoir accès à un centre de loisirs limite les activités – la construction d'un complexe sportif à l'automne 2000 favorisera l'augmentation des possibilités

**Communiquez avec :** Service des parcs et des loisirs de la ville de Whitehorse

*Saskatchewan*

***En mouvement!***

Des sessions ouvertes et gratuites à Swift Current donnent l'occasion aux filles et aux jeunes femmes de participer à des activités non-traditionnelles, telles, la natation synchronisée, le tournoiement de bâtons, le tir à l'arc, la construction de maisons d'oiseaux pour une réserve naturelle de la région, le tennis, le dégourdi urbain, le hockey sur gazon et la nutrition.

**Éléments du programme :**

- destiné aux filles âgées de 10 à 14 ans
- des activités d'une durée de deux heures sont offertes deux soirs par semaine au cours de l'été
- sans frais



**Facteurs de succès :**

- le réseautage communautaire réduit les coûts et offre des expériences nouvelles aux participantes
- nombre d'inscription élevé en raison de la formule de participation impromptue et de la participation à la planification des programmes

**Difficultés :**

- moyens de transport
- planifier sans savoir qui va être présent

**Communiquez avec :** Service des parcs et des loisirs de la municipalité de Swift Current

***Soirée entre filles***

Neuf projets **En mouvement!** sont actuellement mis en œuvre dans les environs de Saskatoon, y compris trois à l'intention des jeunes femmes autochtones. Les soirées se composent d'une heure d'activité physique et d'une heure d'activité éducative ou sociale.

**Éléments du programme :**

- une moyenne de 15 à 20 participantes
- le coût dépend du programme

**Facteurs de succès :**

- les filles qui ont participé aux activités de façon régulière ont plus d'assurance et prennent part à d'autres programmes communautaires
- les filles demandent des programmes **En mouvement!** et d'autres activités réservées à elles
- implication de la communauté

**Difficultés :**

- surmonter des obstacles dans certaines collectivités
- créer des programmes autosuffisants

**Communiquez avec :** Services des loisirs de la ville de Saskatoon

***En mouvement!***

Ce programme est conçu pour répondre aux besoins en loisirs des filles à risque d'un secteur ciblé comprenant 20 écoles. Une combinaison d'activités sportives, culturelles (arts) et récréatives est offerte.

**Éléments du programme :**

- destiné aux filles âgées de 10 à 14 ans
- activités offertes quatre soirs par semaine dans deux écoles élémentaires, entre 19 h et 21 h
- excursion pédagogique une fois par semaine (taux de participation toujours élevé)

*« Nous espérons qu'en réussissant à réunir des filles et des jeunes femmes et en les amenant à nouer des liens ainsi qu'en les exposant à diverses activités, elles seraient plus susceptibles d'y participer par la suite. »*

(Leader de programme, Saskatchewan)

**Facteurs de succès :**

- tous les mois, on envoie le calendrier des événements
- les parents prennent une part active au programme et offrent un service de covoiturage
- les directeurs des écoles ciblées sont très coopératifs

**Difficultés :**

- les leaders doivent avoir de l'expérience auprès des filles à risque
- le marketing intense a exigé de longues heures pour la planification préparatoire, les appels téléphoniques et le ciblage des filles
- coût du transport

**Communiquez avec :** Services aux jeunes, ville de Regina

***En mouvement! au centre mère adolescente***

Le centre mère adolescente est une école qui offre des services éducatifs aux mères adolescentes. Le programme permet aux étudiantes de terminer leur secondaire grâce à un crédit en éducation physique.

**Éléments du programme :**

- 25 participantes, essentiellement des Autochtones à faible revenu
- cours offerts pendant 13 semaines, deux fois par semaine à raison d'une heure
- familiarise les participantes avec l'activité physique et leur permet d'y participer

**Facteurs de succès :**

- offrir de la nourriture est un bon incitatif
- les participantes sont plus heureuses dans un environnement dynamique où la musique est forte – elles veulent simplement bouger

**Difficultés :**

- le stigmate social entourant la grossesse empêche le groupe de s'éloigner du centre

**Communiquez avec :** Direction de la main-d'œuvre féminine du Manitoba

***En mouvement!***

Ce programme **En mouvement!** est une initiative conjointe du YM/YWCA de Winnipeg et du projet de bien-être des femmes du YM/YWCA. Une variété d'occasions de perfectionnement des aptitudes pour le sport et des discussions font partie de ce programme.

**Éléments du programme :**

- activités estivales offertes les mercredis après-midi, entre midi et 14 h
- participantes autochtones à faible revenu
- adolescentes âgées de 12 à 15 ans
- des pizzas, des t-shirts, des jus et du chocolat sont offerts par des organismes commanditaires

**Facteurs de succès :**

- leaders jeunes, motivées et souples
- promotion directe – des leaders se sont rendues dans les écoles pour promouvoir le programme
- les participantes ont pu donner leurs opinions sur la planification et les activités
- on a recruté des bénévoles pour contribuer à la prestation du programme, permettant de l'offrir de nouveau
- on a recruté des bénévoles de l'équipe de basket-ball de l'université

**Difficultés :**

- manque de fonds
- manque de soutien du personnel du gymnase
- difficulté à trouver des leaders compétentes

**Communiquez avec :** YM/YWCA de Winnipeg

***Projet de leadership sportif***

Ce programme vise à perfectionner des aptitudes pour le leadership et l'entraînement. Au menu du programme, six séances théoriques et un volet pratique consistant à animer un programme **En mouvement!** pendant six semaines.

**Éléments du programme :**

- destiné aux filles âgées de 14 ans et plus

**Facteurs de succès :**

- mentorat
- monitrice enthousiaste et compétente
- une deuxième étape pour beaucoup de diplômées du programme

**En mouvement!**

**Communiquez avec :** Programmes récréatifs et communautaires de la ville de London

***Women in Action***

Le Service des parcs et des loisirs de la ville de Toronto s'était fixé comme objectif d'offrir, d'ici 1996, 50 p. 100 de plus de loisirs et d'activités récréatives et sportives, de possibilités de leadership et de temps d'utilisation des installations aux filles et aux femmes. Ayant atteint cet objectif en 1994, il est sur la bonne voie d'atteindre **entièrement son objectif en matière d'équité.**

**Éléments du programme :**

- plus de 2 500 filles et femmes participent chaque année à ces programmes
- l'automne et l'hiver, les activités suivantes sont offertes : ligue de hockey-balle, perfectionnement des aptitudes pour le hockey et exercices, basket-ball, soccer, volley-ball, club «La vie active au féminin» et Junior Leadership

- le printemps et l'été, les activités suivantes sont offertes : camps de sport pour les filles, division de softball pour les filles et les femmes, et ligues de soccer et de basket-ball

**Facteurs de succès :**

- renforcement positif des petites réussites
- approche de développement communautaire
- les femmes suivent une formation d'entraîneure et d'arbitre pour les ligues

**Communiquez avec :** Service des parcs et des loisirs de Toronto

***Girl Power***

Ce programme est offert dans deux municipalités de Thunder Bay considérées comme présentant des «risques élevés». On y offre des activités physiques et sociales et on y donne des renseignements relativement à d'autres programmes offerts par la ville, comme les programmes de leadership.

**Éléments du programme :**

- le nombre et l'âge des participantes varient – 10-30 participantes, âgées de 10 à 17 ans
- activités offertes une fois par semaine
- sans frais
- les participantes décident des activités

**Facteurs de succès :**

- deux leaders dans chaque municipalité, elles sont toutes en contact avec les jeunes de la communauté vu qu'elles s'occupent d'autres programmes
- le Service des loisirs a remporté un prix de l'Association canadienne des parcs et loisirs pour ses programmes jeunesse innovateurs

**Difficultés :**

- compressions financières dans le Service des loisirs
- roulement de personnel

**Communiquez avec :** Loisirs communautaires de la ville de Thunder Bay

*Nouveau-Brunswick*

***En mouvement!***

**En mouvement!** offre aux jeunes filles inactives l'accès équitable à des programmes de loisirs. Les participantes peuvent participer en s'amusant à diverses activités sportives et physiques récréatives, sans les pressions de la compétition.

**Éléments du programme :**

- destiné aux filles âgées de 10 à 15 ans
- activités offertes les lundis de 18 h à 19 h 30, pendant une période de 10 semaines
- sans frais
- encourage les bénévoles, en particulier les jeunes adultes, à prendre une part active dès le départ

**Facteurs de succès :**

- le programme est offert à tour de rôle dans l'est et l'ouest de la ville, donnant accès à davantage de jeunes filles
- des parents ont assisté à une soirée de découverte des talents et tout le monde a apporté un plat pour un buffet collectif

**Difficultés :**

- ne pas augmenter les coûts du programme
- promouvoir un environnement non compétitif

**Communiquez avec :** Loisirs communautaires de Miramichi

***Females' Activity Day***

Cette activité d'un jour a été organisée en réponse à un sondage sur l'activité physique mené auprès d'élèves âgées de 10 à 14 ans pour connaître leur participation à de l'activité physique. L'activité a permis aux participantes d'essayer de nouvelles activités et de se familiariser avec d'autres programmes de loisirs communautaires.

**Éléments du programme :**

- 85 participantes
- chaque participante a pris part à trois activités de son choix
- les activités offertes comprenaient le canotage, le badminton, le rugby, du curling, des cours d'orientation et de musique jazz ainsi que des présentations sur la santé et le bien-être

**Facteurs de succès :**

- les leaders étaient emballées par presque toutes les activités
- partenariats communautaires (santé publique, écoles, services de sports et loisirs provinciaux)
- les sourires et l'excitation des filles

**Difficultés :**

- trouver des documents graphiques pour promouvoir le programme
- manque de communication entre les organismes communautaires

**Communiquez avec :** Service des parcs et loisirs de Bridgewater

***Les filles en mouvement!***

Programme d'activité physique qui met l'accent sur l'équilibre entre le temps consacré à des activités et le temps libre, et qui procure une expérience positive aux participantes, en leur laissant choisir les activités sportives et non compétitives qui les intéressent.

**Éléments du programme :**

- 10-12 participantes
- 25 \$ pour 8 séances (un soir par semaine)
- discussions sur l'estime de soi animées par des membres du centre pour femmes local

**Facteurs de succès :**

- initiative fondée sur un sondage exhaustif sur le bien-être
- les contacts personnels constituent la meilleure promotion

**Difficultés :**

- faible taux de participation, mais on a poursuivi le programme
- faible taux de participation à la planification et piètre leadership des participantes
- un lien plus étroit avec les écoles est nécessaire

**Communiquez avec :** Loisirs et tourisme de Pictou

***En mouvement!***

Programme d'activité physique pour les «mamans et leurs tout-petits» offert par les services récréatifs et familiaux.

**Éléments du programme :**

- destiné aux mères d'enfants d'âge préscolaire
- connaissances pratiques, art et sports
- une vingtaine de participantes («participation exceptionnelle»!)

**Facteurs de succès :**

- les soins aux enfants et le transport étaient gratuits
- les contacts personnels entre les partenaires et les participantes

**Difficultés :**

- trouver un horaire convenable
- assurer le transport des participantes des régions rurales
- les programmes futurs comprendront des activités que les mères et leur enfant peuvent pratiquer ensemble et des activités qu'elles peuvent poursuivre par elles-mêmes
- manque de financement et d'installations adéquates

**Communiquez avec :** Family Matters, Annapolis Royal

*Île-du-Prince-Édouard*

***Jump To It***

Donner aux filles l'occasion de participer à des sports d'équipe agréables et positifs et encourager la participation continue aux activités récréatives et sportives.

**Éléments du programme :**

- destiné aux filles âgées de 8 à 10 ans
- frais de 10 \$ pour 10 semaines d'activités

**Facteurs de succès :**

- les filles participent à la planification
- diverses activités physiques récréatives – chacune y va à son rythme
- le programme destiné à ce groupe d'âge connaît plus de succès que le programme «Females First» destiné aux filles âgées de 11 à 13 ans

**Difficultés :**

- faire sortir les filles pour la première fois
- choisir une activité qui convient à toutes les filles

**Communiquez avec :** Service des parcs et loisirs de Charlottetown

***Brave Active Girls of Canada***

À la lumière des enseignements des programmes pilotes et des commentaires des jeunes femmes, on a élaboré un programme d'activités axé sur l'aventure, non traditionnel et non structuré.

**Éléments du programme :**

- destiné aux adolescentes âgées de 13 à 18 ans
- offert de juillet à décembre
- deux volets : activités principales et rencontres de groupe
- les rencontres de groupe comprennent la planification de la prochaine activité, une discussion au sujet des attitudes, du leadership ou de l'estime de soi et une activité physique comme le soccer ou le basket-ball

**Facteurs de succès :**

- un processus d'évaluation incluant une enquête pour évaluer les attitudes à l'égard de l'activité physique et un outil pour déterminer si les objectifs du programme ont été atteints
- transport assuré entre le lieu de rassemblement central et le lieu des activités et réunions
- les participantes ont assumé de plus en plus de responsabilités pendant le programme en ce qui concerne la planification des activités
- on a noté des changements d'attitudes positifs chez les filles à l'égard de leurs modes de vie et de celui des autres

**Difficultés :**

- communication entre les participantes du programme et le comité directeur
- niveaux d'aptitude variables pour chaque activité – quelques activités étaient «trop avancées»
- taux de participation variable
- planification continuelle, rendant l'établissement du calendrier et les communications difficiles

**Communiquez avec :** Club de garçons et de filles de St. John's

**Suggestion :** *Leisure Access: Enhancing Recreation Opportunities for Those Living in Poverty* est une initiative similaire à **En mouvement!** axée sur un meilleur accès aux loisirs des femmes à faible revenu. (Voir l'annexe G – *Organismes, ressources et références*)

# 4 L'ÉQUIPE GAGNANTE

## CHOIX D'UNE LEADER

*Des leaders féminines commandant une attitude positive ont été essentielles au succès de l'initiative, car « elles nous ont soutenues . . . et encouragées à faire de notre mieux. »*

(Participante au programme, Alberta)

*« J'ai saisi l'occasion de m'investir dans le programme. J'ai toujours été active et j'aime beaucoup les sports; je n'ai jamais compris les filles qui n'aimaient pas les sports. Ce programme m'a fourni un nouvel intérêt. »*

(Leader de programme, Colombie-Britannique)

Le choix de la leader du programme **En mouvement!** est un des facteurs de succès les plus importants. Prenez le temps de vous assurer que cette personne connaît les problèmes auxquels font face les filles et les jeunes femmes et qu'elle est déterminée à les aider à les solutionner.

**REMARQUE DE RECHERCHE :** Le leadership est peut-être l'élément le plus important pour déterminer l'impact d'un programme, car il modèlera ce que les participantes retirent du programme. (Witt et Crompton, 1996)

### **Compétences souhaitables :**

- être soucieuse de l'équité entre les sexes;
- comprendre les difficultés auxquelles les femmes se heurtent dans le domaine de l'activité physique et du sport;
- avoir démontré des habiletés dans le domaine de l'organisation et de la mise en œuvre de programmes de loisirs populaires pour les jeunes;
- posséder d'excellentes habiletés pour la communication;
- être compétente et aimer travailler avec les gens;
- savoir motiver et être dévouée et enthousiaste;
- posséder de l'expérience dans le domaine de l'enseignement des habiletés de base de divers sports ou être disposée et résolue à essayer de nouvelles choses et à prendre des risques;
- être un modèle;
- savoir écouter les autres;
- être une femme.

**REMARQUE DE L'ONTARIO :** Un programme pour les jeunes de la région d'Ottawa-Carleton utilise la stratégie «CPD» pour faciliter le recrutement : compétence, personnalité et dévouement.

### **Responsabilités :**

La mise en œuvre du programme **En mouvement!** nécessite la planification de loisirs et la supervision du travail d'élaboration, de mise en œuvre, de coordination et de programmation d'activités et de services de loisirs spécialisés pour un groupe cible, soit les filles et les jeunes femmes. La



## RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

*Recruter des filles et  
des jeunes femmes*

*L'aspect du programme  
En mouvement! de  
Miramichi qui a connu  
le plus du succès a  
été la participation de  
dix femmes bénévoles  
qui étaient présentes  
auprès des adolescentes  
tous les soirs.*

(Leader de programme,  
Nouveau-Brunswick)

personne responsable de la programmation devra accomplir en totalité ou en partie les tâches suivantes :

- Promouvoir le programme auprès des filles et des jeunes femmes inactives pour attirer «celles qui ne participent pas».
- Cerner, analyser et évaluer les besoins et les intérêts des participantes.
- Planifier, élaborer, mettre au point, superviser, évaluer et diriger le programme **En mouvement!**
- Recruter des filles et des femmes pour devenir bénévoles, entraîneuses ou officielles.
- Promouvoir l'établissement de relations de travail efficaces et les maintenir avec une variété de personnes et d'organismes pour l'élaboration, la mise en œuvre, la gestion et l'évaluation du programme.
- Assurer la liaison avec les établissements d'enseignement, les groupes d'intérêt et les organismes communautaires.
- S'acquitter des tâches administratives connexes, notamment préparer les budgets, compiler les statistiques, rédiger des rapports et s'occuper de la correspondance.

La participation de bénévoles accroît les chances de réussite du programme **En mouvement!** tout en donnant la possibilité aux femmes de la collectivité de jouer un rôle de premier plan dans le domaine de l'activité physique et du sport.

**REMARQUE DE L'ONTARIO:** Les entraîneuses, les officielles et les administratrices démontrent aux participantes que le sport est une activité acceptable et plaisante et leur prouvent que les femmes peuvent réussir dans tous les domaines du monde du sport.

### ***Qui peut devenir bénévole***

Des femmes qui :

- pratiquent des sports ou qui sont entraîneuses, officielles ou organisatrices de ligues;
- sont enthousiastes face au programme;
- aiment travailler et avoir du plaisir avec les filles et les jeunes femmes;
- sont fiables, responsables et respectueuses envers elles-mêmes et les autres;
- désirent apprendre; il est plus important de mettre l'accent sur l'enthousiasme que sur les habiletés;
- représentent un échantillon de toutes les souches de la société (c.-à-d., des femmes de tout âge, ethnie, composition corporelle, niveau d'habiletés et classe sociale).

### ***Comment les faire participer?***

Planifiez les rôles des bénévoles avant de les annoncer.

- Dressez la liste des types de postes à pourvoir et leur nombre.
- Rédigez de brèves descriptions de tâches. Il n'y a rien de plus important pour les bénévoles que de connaître ce qu'on attend d'elles.
- Préparez des dépliants pour le recrutement des bénévoles. Placez-les dans des endroits stratégiques (associations d'entraide, installations de loisirs, centres commerciaux) et faites-en parvenir à des personnes qui travaillent pour des médias. Demandez aux postes de radio locaux de diffuser des messages d'intérêt public. (Voir l'annexe C – *Coupures de journal* et l'annexe D – *Matériel publicitaire*)
- Passer des entrevues avec les personnes désirant devenir bénévoles et assurez-vous qu'elles désirent réellement aider les jeunes filles à vivre une expérience positive de l'activité physique et du sport. Demandez-leur de vous faire part de leurs domaines d'intérêt.
- Évaluez les personnes désirant devenir bénévoles et suivez les procédures d'embauche de votre organisme. Demandez des références personnelles.
- Organisez des séances d'information à l'intention des bénévoles. Renseignez-les à propos des problèmes entourant la participation des femmes au sport et à l'activité physique et enseignez-leur les objectifs du programme **En mouvement!** Elles seront plus dévouées au programme. (Voir la section 1 – *Introduction*)
- Procurez-leur des ressources pour les aider à enseigner les habiletés de base d'un sport. Si certaines femmes ont envie de perfectionner des habiletés précises pour un sport, encouragez-les à s'inscrire au Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) ou au programme de perfectionnement des officiels pour un sport en particulier. (Voir l'annexe E – *Jeux favorisant l'acquisition d'habiletés* et l'annexe G – *Organismes, ressources et références*)

**Suggestion :** Recrutez des bénévoles de la même façon que vous faites la promotion du programme auprès des participantes. (Voir l'annexe D – *Matériel publicitaire* pour un exemple de publicité à l'intention des bénévoles)

### ***Et les hommes?***

Le programme **En mouvement!** vise à encourager les filles et les jeunes femmes qui ont peu d'expérience dans le domaine du loisir à devenir actives à tous les niveaux de l'activité physique et du sport. De nombreuses filles et femmes ne sont pas à l'aise si des garçons ou des hommes participent avec elles à des activités, et c'est pourquoi nous mettons l'accent sur la participation des femmes. **Avant d'inviter des garçons ou des hommes à devenir bénévoles pour votre programme, demandez l'avis des filles et des jeunes femmes.**

**REMARQUE DE RECHERCHE :** Les commentaires et les comportements des hommes influencent profondément les attitudes des femmes à l'égard d'elles-mêmes et de l'activité physique en général. (Fenton, et al., 1999; Humbert, 1995)

## PARTICIPATION DE LA COLLECTIVITÉ

Cette restriction ne veut en rien diminuer l'importance du rôle des hommes, en particulier en tant que pères et tuteurs, pour inciter les filles et les femmes à prendre part à des activités physiques et au sport. Les garçons et les hommes peuvent apporter leur appui, mais on recommande que des femmes jouent un rôle prépondérant.

**REMARQUE DE RECHERCHE :** La participation de la mère à un sport accroît le taux de participation de sa fille de 22 p. 100. La participation du père à un sport accroît le taux de participation de sa fille de 11 p. 100. (ACAFS, 1997)

**REMARQUE DE L'ONTARIO :** Des campagnes de promotion sont continuellement en cours afin d'encourager davantage de femmes à devenir entraîneuses. En outre, les hommes qui ont un réel désir d'appuyer la participation des filles au sport, notamment les pères et les frères des participantes de même que les élèves inscrits aux programmes de sport, d'éducation physique ou de loisirs, sont bienvenus au sein du programme.

Recrutez des membres clés de votre communauté pour vous aider. Prendre le temps de jeter les bases d'un partenariat et d'un soutien augmentera vos chances de succès futurs.

**REMARQUE DE RECHERCHE :** Les milieux des loisirs, de l'enseignement et des services sociaux s'entendent pour dire qu'on ne peut répondre aux besoins des enfants et des jeunes en agissant indépendamment et qu'on doit adopter une approche holistique exigeant la collaboration de l'ensemble de la collectivité. (Rabinovitz et Nutter, 1999)

### *Étapes à suivre pour obtenir de l'aide*

#### **1. Promouvoir le concept et le programme En mouvement!**

Afin de réussir, vous aurez besoin de l'appui des décideurs de votre collectivité, notamment la directrice ou le directeur des loisirs, les membres du conseil municipal, la mairesse ou le maire, la députée ou le député local ou les membres de l'Assemblée législative. Saisissez toutes les occasions pour promouvoir le programme et fournir des renseignements. Demandez aux personnes qui vous appuient déjà d'en parler à d'autres personnes.

#### **2. Créer un réseau local En mouvement!**

Repérez des femmes de votre collectivité qui sont de bons modèles dans le domaine des loisirs et du sport ou des leaders qui appuieront votre démarche et demandez-leur de vous aider. Parlez aux autres personnes et organismes qui s'occupent déjà de programmes destinés aux femmes et demandez-leur de se joindre au réseau. Communiquez avec Femmes et sport au Canada pour obtenir la liste des autres programmes **En mouvement!** de votre secteur. Utilisez ce réseau pour échanger des idées et de l'information et obtenir de l'aide pour votre programme.

### 3. Définir des organismes de soutien

Communiquez avec des organismes qui partagent des valeurs et objectifs similaires aux vôtres. Vous pouvez bénéficier de leur expérience et expertise ainsi que de ressources humaines et financières et de renseignements essentiels au succès de votre programme.

Groupes autochtones	Clubs de services locaux
Activités parascolaires	Groupes de sport locaux et provinciaux
Clubs pour garçons et filles	Services de parcs et loisirs
Chambres de commerce	Lieux de culte
Commanditaires du secteur privé	Clubs Rotary
Services à la famille	Écoles et conseils scolaires
Clubs 4-H	Travailleurs sociaux
Guides (Jeannettes)	Universités et collèges
Gouvernement	Groupes de femmes
Services de santé	YWCA/YMCA
Bureaux d'avocats locaux	

### 4. Communiquer

Assurez-vous que les partenaires de la collectivité comprennent les problèmes entourant la participation des filles et des femmes au sport et à l'activité physique et connaissent les objectifs du programme

**En mouvement!** Demandez l'autorisation de faire une présentation à la direction de l'organisme au cours d'une prochaine réunion. Créez une liste d'envoi pour tenir les intervenants informés.

**Suggestion :** Communiquez avec Femmes et sport au Canada pour avoir le nom d'animatrices d'ateliers et de conférencières et avoir un aperçu des présentations et des acétates. (Voir l'annexe G – *Organismes, ressources et références*)

### 5. Coopérer avec les établissements d'enseignement

Demandez aux établissements d'enseignement de vous aider à trouver des filles et des jeunes femmes inactives et à promouvoir le programme (p. ex., participer à une réunion afin de donner des renseignements sur le programme). Discutez de la possibilité d'utiliser, au besoin, quelques-unes des installations ou l'équipement de l'établissement. Inscrivez les professeures sur la liste d'envoi et faites-les participer au programme.

**REMARQUE DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE :** De nombreuses collectivités où le projet était à l'essai ont eu de la difficulté à obtenir l'appui des établissements d'enseignement locaux. Dans certaines petites municipalités, il est nécessaire d'obtenir cet appui afin d'avoir accès à une installation. Au cours d'une discussion sur l'accès aux installations pour le programme **En mouvement!**, une municipalité a découvert que son conseil scolaire avait une politique concernant la réservation du gymnase. Selon cette politique, la priorité devait être accordée aux organismes à but non lucratif et aux programmes pour les jeunes. Toutefois, le gymnase était utilisé par une entreprise privée à but lucratif. Renseignez-vous sur la façon dont les

« . . . je ne savais pas non plus que l'activité physique pouvait jouer un rôle si important et qu'elle pouvait être bénéfique pour la vie des femmes à faible revenu. L'infrastructure existait déjà dans notre collectivité, mais nous n'avions jamais fait le rapport. Nous devons sérieusement réexaminer la façon dont nous offrons des services à ces femmes. »

(Fournisseur de services cité dans Frisby et Fenton, 1998)

## ÉTABLISSEMENT D'UN CONSENSUS

installations sont utilisées dans votre région et encouragez les responsables à donner la priorité aux programmes d'activités pour les jeunes.

### 6. Former un comité

Réunissez des intervenants clés pour siéger à un comité. Invitez une ou deux participantes du programme à représenter les filles et les jeunes femmes. Établissez des relations étroites avec ce groupe et maintenez une bonne communication. Le comité s'acquittera des tâches suivantes :

- contribuer au processus de planification et de mise en œuvre;
- faire connaître les commentaires et les idées des membres de la collectivité;
- faire des présentations à d'autres organismes;
- planifier et promouvoir des événements spéciaux;
- aider à obtenir du financement;
- faire connaître davantage le projet;
- donner de la crédibilité;
- favoriser un meilleur accès aux installations;
- assurer la viabilité de l'initiative **En mouvement!** dans votre collectivité.

**REMARQUE DE L'ONTARIO :** La ville d'Ottawa a mis sur pied un sous-comité sur la participation au sport qui est composé de représentantes et de représentants des conseils scolaires, des universités et des collèges de la région, du service des loisirs ainsi que d'autres groupes et organismes intéressés. Les membres du comité se rencontrent mensuellement de septembre à juin pour discuter des programmes et services d'éducation physique, de loisirs et de sports des établissements d'enseignement et de la collectivité offerts aux filles de la région Ottawa-Carleton.

### 7. Parler du programme

Parlez du programme à tout le monde et partout! Encouragez les personnes qui occupent de postes d'influence à soutenir le programme et obtenez l'appui de la collectivité.

Mettre en œuvre avec succès un programme comme **En mouvement!** et finir par créer un système de loisirs équitable entre les sexes exige des changements aux niveaux individuel et organisationnel pour s'assurer que les besoins des filles et des jeunes femmes sont satisfaits. Il est important de sensibiliser tous ceux et celles qui participent au programme aux raisons pour lesquelles un programme comme **En mouvement!** est nécessaire et à la façon dont il peut changer la vie des filles et des jeunes femmes de la collectivité.

### *Qui devrait connaître le programme?*

- Les membres de la collectivité
- Les responsables des installations
- Le personnel d'entretien

*Ce n'est pas les attitudes des filles qui posent un problème dans les stéréotypes sexuels rattachés aux activités sportives, mais les inégalités sociales qui limitent le développement des aptitudes des filles dans un vaste éventail d'activités.*

(Saskatchewan Heart Health Program, 1995)

- Les parents
- Les représentantes des participantes au programme
- Les responsables de la programmation
- Les établissements d'enseignement
- Les administratrices et administrateurs supérieurs
- Le personnel de soutien
- Les bénévoles

**Suggestion :** La sensibilisation à l'importance des programmes comme **En mouvement!** varie d'un organisme ou d'une collectivité à l'autre. Bien qu'il soit important de convaincre les personnes qui ne connaissent pas bien le programme d'assister aux ateliers, il est tout aussi important d'obtenir la participation des personnes qui ont déjà reçu une formation. Réunir divers points de vue et expériences sera profitable pour toutes les personnes présentes.

### **Animer un atelier**

Les ateliers sont un moyen efficace de sensibiliser les gens aux problèmes que vivent les filles et les jeunes femmes et d'obtenir davantage de soutien pour le programme. Ces séances peuvent aussi permettre aux responsables de la programmation de recueillir des commentaires et des suggestions des membres du personnel qui peuvent prévoir d'autres difficultés et obstacles.

- Discutez des obstacles auxquels les filles et les jeunes femmes font face dans le domaine du sport et de l'activité physique. (Voir les sections 1 – *Introduction* et 2 – *Faire face aux problèmes*)
- Donnez une vue d'ensemble des projets en cours de **En mouvement!**, de leurs objectifs et succès, puis donnez un aperçu de vos propres projets. (Voir la section 3 – *Exemples de réussite*)
- Invitez une leader d'un autre programme **En mouvement!** de votre collectivité à venir s'adresser aux participantes de l'atelier. (Voir l'annexe H – *Personnes-ressources du programme En mouvement!*)
- Demandez aux personnes présentes de vous faire part sans tarder de leurs commentaires, de leurs préoccupations, des barrières possibles et d'autres idées.
- Communiquez avec Femmes et sport au Canada pour obtenir des précisions sur le dossier de présentation, les animatrices d'atelier et d'autres informations pouvant vous être utiles. (Voir l'annexe G – *Organismes, ressources et références*)

Préparez-vous avant la tenue de l'atelier. Révisez la section 2 – *Faire face aux problèmes* pour vous aider à répondre aux questions difficiles que l'on pourrait vous poser. Planifiez l'atelier en fonction des besoins et des rôles des participantes liés à l'organisme et à la collectivité afin qu'il soit approprié à celles-ci. Par exemple, si vous vous adressez au personnel de première ligne, parlez-leur des attitudes et du respect. Si vous vous adressez aux membres de la collectivité, parlez-leur des problèmes de discrimination,

« Je me suis ouvert  
les yeux, beaucoup de  
filles sont inactives . . .  
et ce que j'ai lu se  
produit vraiment  
dans ma collectivité. »

(Leader de programme,  
Colombie-Britannique)

## LES FILLES ET LES JEUNES FEMMES – LES JOEUSES LES PLUS UTILES

des avantages de la participation au sport pour la santé et de la façon dont la collectivité peut participer.

### **L'atelier devrait :**

- promouvoir la discussion en groupe ainsi que l'échange et l'examen d'idées, de croyances, d'attitudes, d'opinions et de perceptions;
- comprendre des activités, l'analyse de problèmes et des tâches qui concernent le groupe;
- comprendre des exemples pour faciliter la compréhension;
- viser à communiquer des informations aux participantes;
- promouvoir l'indépendance, l'esprit d'initiative, la débrouillardise et la confiance en soi des participantes.

**Suggestion :** Concentrez-vous sur l'établissement d'un consensus entourant les buts, objectifs et valeurs de votre programme **En mouvement!** Assurez-vous que tout le monde connaît la nécessité d'un programme réservé aux filles et l'appuie.

**Suggestion :** Voir l'annexe D – *Matériel publicitaire* pour des idées de notes de service à l'intention du personnel.

Engager les participantes dans toutes les étapes du projet est un des principes directeurs de l'initiative **En mouvement!** Cela est important non seulement pour s'assurer que les programmes répondent aux besoins et aux intérêts des filles et des jeunes femmes, mais aussi pour indiquer aux participantes que leurs opinions, compétences et énergies sont valorisées. Mettre à contribution les participantes leur permet d'acquérir des compétences en leadership et d'assumer des responsabilités, ainsi que de participer à la vie communautaire et d'établir des liens positifs avec les autres filles et femmes.

### ***Avantages de la participation des filles et des femmes***

L'énergie, l'enthousiasme, le dévouement et le point de vue des filles et des jeunes femmes ne sont que quelques-unes des raisons d'élaborer des programmes *avec* les participantes plutôt que *pour* elles. La raison la plus importante est le succès du programme, la programmation axée sur la participation donnant de bons résultats.

### **Avantages pour le projet/ résultats :**

- **Apprentissage mutuel** – en apprenant les unes des autres, les participantes, responsables de programme et organismes peuvent mieux répondre aux besoins des filles et des jeunes femmes de leur collectivité.
- **Meilleures réponses** – grâce aux expériences des filles et des jeunes femmes face aux problèmes examinés, les idées fausses et les stéréotypes sont moins susceptibles de guider la prise de décisions.
- **Leadership** – les participantes au programme peuvent être des leaders compétentes et qualifiées dont l'expérience et les contacts peuvent assurer le succès du programme.

*« Les jeunes veulent être entendues . . . les adultes planifient et organisent des activités selon un point de vue différent. Laissez-nous faire nos preuves. Donnez-nous une chance. Nous allons vous montrer que nous sommes capables. »*

(Participant du groupe des jeunes de l'Association canadienne des parcs et loisirs, 1995)

### **Avantages pour les participantes :**

- **Choix** – faire participer les filles et les jeunes femmes au processus décisionnel leur donne l'occasion de contrôler leur vie et leurs expériences sportives.
- **Environnement** – créer un environnement sécuritaire et positif avec les participantes leur permettra de nouer de nouvelles amitiés tout en améliorant leur estime de soi et leurs aptitudes pour le sport et l'activité physique.
- **Compétences** – en prenant part au projet, les participantes acquerront une expérience significative et développeront de nouvelles compétences (p. ex., dans le domaine du leadership, de la prise de décisions et de la promotion).
- **Service** – la participation donne aux filles et aux jeunes femmes l'occasion de contribuer à l'organisation d'activités et d'aider des collègues qu'elles apprécient.

### **Types de participation**

Bien que les programmes axés sur la participation présentent de nombreux avantages, élaborer une stratégie qui exige d'obtenir l'accord des participantes relativement à toutes les décisions ou de s'entretenir avec chaque participante épuisera la responsable du programme ainsi que les filles et les jeunes femmes. Examinez l'objectif et les buts du projet et définissez les domaines dans lesquels les participantes peuvent jouer un rôle et la forme que peut prendre leur participation. Il peut s'agir d'une participation à court terme, au moyen de groupes de discussion, de questionnaires ou de présentations spéciales ou d'une participation à long terme, au moyen de conseils consultatifs, d'élaboration ou de coordination d'activités.

Diverses stratégies et méthodes assureront que les filles et les jeunes femmes peuvent participer dans la mesure qu'elles le souhaitent ou le peuvent, suivant les capacités de la responsable du programme et des bénévoles.

### **Conseils pour une participation efficace**

- **Montrez du respect** – accordez de l'importance aux commentaires et suggestions des filles et des jeunes femmes, parlez-leur des possibilités et des problèmes.
- **Tenez compte de leurs intérêts** – engagez les participantes dans des prises de décisions et discussions qui les concernent; confiez-leur des rôles importants pour faciliter le développement de compétences.
- **Assurez des ressources et de la formation** – parlez aux filles et aux jeunes femmes de leurs expériences et discutez des études universitaires. Soutenez et appuyez leur participation dans d'autres branches de votre organisme.



- **Préparez-vous à une rotation** – assurez différents niveaux de participation aux filles et aux jeunes femmes pour qu’elles puissent participer de la façon dont elles le souhaitent et dans la mesure de leurs capacités.
- **Soyez ouverte et souple** – plus vous leur offrez de possibilités, plus les chances que les filles et les jeunes femmes participent sont élevées.
- **Misez sur la participation actuelle des jeunes** – renseignez-vous sur les autres formes de participation des jeunes au sein de votre organisme et appuyez-vous sur ces réseaux et leçons.
- **Mettez en valeur les progrès réalisés** – définissez des objectifs et célébrez les réussites; assurez-vous que les participantes et les partenaires communautaires sont au courant des succès du programme.

Bâtir un partenariat efficace entre votre organisme ou programme **En mouvement!** et les filles de votre collectivité est un long processus. Valorisez les réussites et réalisations de la même façon qu’on le ferait avec d’autres partenaires communautaires. Une participation efficace ne se résume pas à intégrer des filles et des jeunes femmes aux structures organisationnelles ou au réseau existant d’activité physique et de sport. C’est reconnaître et valoriser les forces, les intérêts et les capacités de ce groupe ainsi que nouer des relations respectueuses qui tiennent compte de leurs besoins uniques. C’est également donner aux filles et aux jeunes femmes des occasions de participer aux décisions qui influencent leur vie.

**Suggestion :** Cette section est adaptée du document *En tandem avec les jeunes*, une publication de 1999 produite par Parcs et Loisirs Ontario pour planifier des services de loisirs pour les «jeunes à risque». Communiquez avec Parcs et Loisirs Ontario pour en obtenir un exemplaire. (Voir l’annexe G – *Organismes, ressources et références*)

# 5 CONCEPTION D'UN PROGRAMME

*Se concentrer sur les objectifs*

## CE QUE LES FILLES ET LES JEUNES FEMMES RECHERCHENT

### LISTE DES INGRÉDIENTS DU SUCCÈS

1. Du plaisir
2. Un mélange d'activités physiques et sociales
3. Une participation à la conception du programme
4. Un programme réservé aux filles et aux femmes
5. Une expérience sûre et encadrée
6. Des regroupements par groupe d'âge
7. Un apprentissage des techniques de base
8. Des animatrices qui donnent l'exemple
9. De la nourriture
10. Le choix de vêtements et de musique

L'objectif de l'initiative **En mouvement!** est d'accroître la participation des filles et des jeunes femmes dans tous les aspects du sport et de l'activité physique au Canada. Révisez les objectifs au début du manuel. Discutez avec les participantes pour connaître les autres objectifs qui sont importants pour le programme. (Voir la section 1 – *Introduction*)

À la lumière des expériences des programmes **En mouvement!** mis en œuvre dans le pays et des recherches actuelles sur la participation des filles et des femmes, voici ce que les filles recherchent dans un programme d'activité physique. Garder à l'esprit ces ingrédients quand vous planifiez et programmez des activités contribuera au succès de votre programme.

### 1. Du plaisir

- Les filles et les jeunes femmes estiment que l'activité physique devrait être une expérience agréable et positive.
- Il ne devrait pas y avoir d'essais ni de préalables en matière de condition physique.
- Des groupes de discussion organisés avec des filles et des jeunes femmes concluent qu'avoir du «plaisir» est la principale raison pour laquelle elles participeraient à une activité physique ou à un sport. (Fenton et al., 1999; Gibbons et al., 1999; Humbert, 1995)

### Conseils pour programmer des activités amusantes

- **Avantages accessoires et récompenses pour toutes** – certificats, t-shirts, affiches, photos de groupe, rubans, boutons, autocollants, bannières d'équipe, bandeaux, sacs de sport, cartes de membre.
- **Prix farfelus pour les participantes et les équipes** – le plus chaleureux sourire, la plus forte poignée de main, la personne qui s'est la plus améliorée, la personne la plus enthousiaste, la personne la plus conséquente, la personne qui résout le mieux les problèmes, la meilleure musicienne.
- **Soirées** – soirées à thème, musique, danse, bandes vidéo, nourriture, habillement, cuisine. Invitez des célébrités et des athlètes féminines locales.

- **Activités spéciales** – congrès et conférences, carnaval d'hiver, exposition de photographies (des filles et des femmes participant à des sports, bien entendu!), mini-olympiques, quilles, voyages (c.-à-d., échanges avec les autres collectivités).
- **Modes de vie sains** – présentez des possibilités de programmes PLAISANTS favorisant l'interaction sociale et l'apprentissage. Invitez des conférencières qui viendront parler de vie active, d'alimentation, d'image corporelle, de tabagisme, etc.

**Suggestion :** Laissez les filles planifier des activités. Elles suggéreront un grand nombre d'idées.

**REMARQUE DE RECHERCHE :** Le plaisir dans l'activité physique est souvent défini comme un équilibre entre le niveau de difficulté d'une activité et le niveau de compétence de la participante. (Mandigo et Couture, 1996)

Par conséquent, un des objectifs du programme **En mouvement!** est d'accroître les niveaux de compétence et de confiance des filles et des jeunes femmes pour qu'elles se sentent confortables dans un milieu d'activité physique, rendant plus probables les chances qu'elles intègrent l'activité physique à leur vie de façon permanente.

## ***2. Un mélange d'activités physiques et sociales***

- Les filles et les jeunes femmes aiment savoir que plus d'une activité est offerte.
- Essayez une approche d'activités multiples pour procurer des expériences non liées au domaine traditionnel du sport.
- Planifiez des activités sociales telles que artisanat, cours de cuisine, soirées vidéo ou discussion.
- Tenez compte des installations auxquelles vous avez accès (p. ex., gymnase, piscine, cuisine, terrain, salle de conférence) et soyez créative.
- De nombreux programmes **En mouvement!** offrent un mélange d'activités physiques et sociales et une pause goûter plutôt que davantage d'activités, des vidéos ou des discussions sur le mode de vie.

**REMARQUE DE LA SASKATCHEWAN :** La préparation de biscuits a été une activité importante d'un des programmes **En mouvement!**

**REMARQUE DE RECHERCHE :** Les femmes apprécieront probablement davantage que les hommes l'aspect social des sports organisés, mais beaucoup moins l'aspect compétitif. (Smale et Shaw, 1993)

## ***3. Participation à la conception du programme***

- Les filles et les jeunes femmes n'ont pas toutes les mêmes goûts. Ce qui convient à un groupe d'âge d'une collectivité pourrait ne pas convenir à un autre groupe d'âge ou à une autre collectivité. Demandez aux participantes ce qu'elles veulent faire.

*« J'ai aimé pratiquer  
tous les sports et  
jeux différents. »*

(Participante au programme,  
Colombie-Britannique)

*Pour les participantes au programme, leur principale crainte, c'est qu'elles croyaient qu'elles pratiqueraient des activités « ennuyantes » comme le volley-ball et le basket-ball. Toutefois, quand on leur a demandé de dresser une liste d'activités, elles se sont emballées et elles ont été étonnées de voir qu'elles étaient presque toutes possibles.*

(Saskatchewan Heart Health Program, 1995)

*« C'est agréable de se retrouver entre filles. »*

(Participante au programme, Colombie-Britannique)

- Les filles et les jeunes femmes pourraient avoir besoin de suggestions concernant des activités vu que leurs expériences sportives peuvent être limitées. Fixez des paramètres de choix pour ne pas que le groupe soit déçu s'il a dans l'idée de faire de l'équitation ou de canot et que cela n'est pas possible.

**REMARQUE DE RECHERCHE :** Permettre aux participantes d'assumer des rôles de premier plan dans la conception et la mise en œuvre des programmes contribue directement au succès du programme selon 85 p. 100 des responsables de projets pilotes. (Rabinovitz et Nutter, 1999)

#### **4. Programme réservé aux filles et aux femmes**

- Les recherches et les programmes **En mouvement!** antérieurs recommandent fortement d'offrir des programmes réservés aux femmes.
- Les filles et les jeunes femmes doivent avoir la possibilité de participer à l'activité physique de la façon qui leur convient. Souvent, la présence des hommes change la façon dont les filles jouent et influence ainsi leur expérience.

**REMARQUE DE RECHERCHE :** Beaucoup d'études de recherche ont examiné les sentiments des filles et des jeunes femmes au sujet de la participation mixte. Ceux-ci comprennent la frustration d'être ignorées et exclues, la peur de se blesser, l'aversion pour la compétition et une gêne accrue. (Fenton et al., 1999; Gibbons et al., 1999; Humbert, 1995)

**REMARQUE DE L'ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD :** Une des principales réussites du programme Females First Program est qu'il est réservé aux femmes! La principale difficulté, c'était de maintenir l'attention des filles « parce qu'elles étaient excitées du fait qu'il n'y avait pas de garçon. » (Responsable de programme)

#### **5. Une expérience sûre et encadrée**

Assurer un milieu sûr et encadré est essentiel, surtout pour les filles et les jeunes femmes dont le taux de participation est faible, car elles pourraient :

- ne pas avoir vécu des expériences sportives positives;
- manquer d'aptitudes;
- manquer de confiance en elles en ce qui concerne la participation à l'activité physique ou au sport;
- manquer de temps libre;
- devoir faire face à des obstacles d'ordre culturel ou liés au transport et à la sécurité;
- ne pas aimer la compétition;
- être gênées par leur corps.

Parlez de respect et d'inclusion avec le groupe. Donnez des exemples de comportements acceptables et inacceptables.

*Après une semaine ou deux, les filles débordaient d'énergie et d'enthousiasme, car elles savaient qu'elles étaient dans un lieu sûr. Elles peuvent essayer de nouvelles activités dans un environnement protégé. Rapidement, elles nous ont demandé: « Est-ce qu'on peut essayer le hockey en salle? Je n'y ai jamais joué, mais mon frère y joue. »*

(Leader de programme, Colombie-Britannique)

Tirez profit de cet environnement sécuritaire pour procurer aux participantes une expérience d'inclusion où :

- commettre des erreurs n'est pas grave;
- on les accepte telles qu'elles sont;
- elles savent que quelqu'un est là pour les soutenir et les encourager.

**REMARQUE DE RECHERCHE :** Créer un environnement sécuritaire et positif donnera aux filles et aux jeunes femmes l'occasion de se mettre au défi et de dépasser leurs limites. Se dépasser, faire des essais et prendre des risques sont des éléments essentiels de l'épanouissement de soi-même. Nous devons leur offrir des possibilités de croissance de ce genre dans un environnement de loisirs. (Youth Recreation: Make it Happen, 1997)

## **6. Des regroupements par groupe d'âge**

- Les filles et les jeunes femmes aiment se retrouver avec des amies de leur âge. Les programmes **En mouvement!** dont la plage d'âge était trop grande ont eu du mal à répondre aux besoins variés des participantes.
- Demandez à des participantes plus âgées d'être bénévoles ou leaders pour des programmes destinés à des filles plus jeunes.

**REMARQUE DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE :** L'examen des besoins et intérêts des filles et des jeunes femmes de votre collectivité peut vous indiquer d'utiliser une plage d'âge plus grande – cela peut fonctionner! Afin de répondre aux besoins de sa collectivité, le Conseil autochtone de Musqueam a décidé d'offrir la possibilité aux mères et à leurs filles de passer plus de temps ensemble. Il a adopté le programme **En mouvement!** afin de les rapprocher par le biais d'activités physiques.

## **7. Un apprentissage des techniques de base**

- L'apprentissage des techniques de base permettra aux participantes de développer des compétences, ce qui leur permettra de pratiquer avec plus de confiance différentes activités.
- Les filles et les femmes aiment prendre part à des jeux dans lesquels elles peuvent s'investir complètement et sans subir le stress de la compétition. Essayez de modifier les règles et l'équipement et rappelez-vous de vous concentrer sur le résultat final, qui consiste à avoir du plaisir, plutôt que sur le pointage. (Voir l'annexe E – *Jeux favorisant l'acquisition d'habiletés*)
- À mesure qu'elles acquièrent de la confiance et des compétences, certaines filles et femmes pourraient vouloir accroître la compétitivité du programme. Parlez-en aux participantes et demandez-leur ce qu'elles en pensent ou faites la promotion d'un autre sport ou activité physique offerte pour les filles et les femmes dans la collectivité.

*Les contacts personnels, le développement de rapports et le fait d'être accessible aux participantes ont été des facteurs de succès.*

(Leader de programme, Colombie-Britannique)

**REMARQUE DU MANITOBA :** C'était difficile de créer et de maintenir une atmosphère sans compétition. Nous sommes élevés dans une société tellement compétitive que les filles sont convaincues qu'elles doivent «exceller» au sport ou bien éviter de le pratiquer. (Responsable de programme)

### ***8. Des animatrices qui donnent l'exemple***

- Les leaders doivent croire au concept **En mouvement!** et y souscrire.
- Il est important d'accorder une grande valeur à la qualité de la leader choisie pour diriger le programme.
- Les leaders devraient être des femmes, enthousiastes, optimistes et à l'écoute des autres, et avoir une attitude positive.
- Dispensez une formation adéquate aux responsables de programme et assurez-vous qu'elles sont capables de répondre aux diverses questions et préoccupations des filles et des jeunes femmes, de les sensibiliser et de les renseigner ainsi que de formuler des commentaires positifs. (Voir la section 4 – *L'équipe gagnante*)

### ***9. De la nourriture***

- Offrir de la nourriture est une bonne façon d'attirer des participantes (c'est vrai!).
- Offrez de la nourriture lors d'événements ainsi que des collations à chaque séance.
- Profitez-en pour parler de nutrition, de saine alimentation, d'estime de soi et d'image corporelle.

**Suggestion :** Même si l'alimentation est importante pour la santé, tout le monde aime, à l'occasion, manger des aliments vides. Les bâtonnets de carotte et de céleri ne sont pas aussi attirants que la pizza et les croustilles.

### ***10. Un choix de vêtements et de musique***

- Les filles et les jeunes femmes sont souvent gênées par leur corps et peuvent en avoir une image négative. C'est pourquoi vous devez les laisser choisir les vêtements qu'elles veulent porter.
- Beaucoup de filles ont eu des mauvaises expériences sportives et ne veulent pas qu'on leur rappelle leur «costume d'éducation physique».
- À mesure que les filles et les jeunes femmes deviennent plus à l'aise, elles s'habilleront de façon à être plus libres de leurs mouvements et à pouvoir participer davantage.
- La musique contribue à créer un environnement attrayant et réduit les niveaux de tension.

**REMARQUE DE RECHERCHE :** Une faible estime de soi et une image corporelle négative peuvent rendre les filles et les jeunes femmes mal à l'aise de montrer leur corps. Leur permettre de porter des vêtements confortables fera en sorte qu'elles reviendront. (Humbert, 1995)

## *Calendrier des activités*

Quelques éléments à prendre en considération :

- Quels sont les moments les plus favorables pour la participation des filles et des jeunes femmes à des loisirs dans votre région?
- Quelles sont les saisons les plus favorables?  
**Recommandation :** Tenez les activités entre 18 h et 21 h, du lundi au jeudi à l'automne et en hiver.
- Vérifiez auprès des établissements d'enseignement de votre collectivité les dates réservées pour les journées de perfectionnement professionnel, les congés, les semaines d'examen, et offrez des programmes quand vous savez que les filles et les jeunes femmes sont disponibles.
- Quels sont les moments les plus communs où ont lieu les événements sportifs de votre collectivité et les réunions d'autres organismes auxquels les filles et les jeunes femmes de votre collectivité participent?
- Où tenir les activités du programme **En mouvement!**?  
**Recommandations :**
  - Partout où l'on peut pratiquer une activité physique!
  - Choisissez, si possible, un seul endroit pour tenir les activités du programme. Toutefois, tenir des activités planifiées en divers endroits pourrait augmenter l'éventail de possibilités ainsi que la participation.
  - Donnez des directives simples.
  - Offrez le transport, des billets de transit ou organisez du transport en covoiturage.
- Quelle devrait être la durée de chaque programme?  
**Recommandations :**
  - Organisez des activités à court terme, soit de six à huit semaines.
  - Tenez des séances d'une à deux heures divisées en activités physiques et sociales.
  - Permettez les participations impromptues.
  - Arrêtez les activités avant que les filles perdent leur enthousiasme – si elles s'ennuient ou n'ont plus de plaisir, il est peu probable qu'elles reviennent.

**REMARQUE DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE :** Un programme **En mouvement!** a commencé par un bloc de séances, puis a débouché sur une série d'activités estivales de camping et d'aventures extérieures.

**Suggestion :** Un des problèmes les plus importants auquel vous serez confronté est que les organismes de sport de votre collectivité s'opposeront peut-être aux modifications proposées à leur calendrier d'activités afin de satisfaire aux besoins du nouveau programme. Prévoyez un grand nombre de discussions sur l'importance du programme **En mouvement!** avant l'établissement des calendriers d'activités et trouvez des leaders au sein

du monde du sport qui appuieront le programme. (Voir la section 2 – *Faire face aux problèmes* et la section 4 – *L'équipe gagnante pour avoir des idées*)

### ***Budget***

- Estimez les coûts du programme.
- Demandez aux filles et aux jeunes femmes si elles participeraient quand même si des frais étaient imposés.
- Vérifiez les coûts des autres programmes.
- Déterminez le statut socio-économique de votre collectivité et assurez-vous que vos prix ne sont pas trop élevés pour votre marché.
- Examinez la disponibilité des subventions.

### **Vous aurez besoin de fonds pour :**

- le personnel;
- les frais administratifs;
- l'équipement;
- le coût des installations;
- le lancement des activités (nourriture et boisson);
- la soirée de clôture des activités ou les soirées spéciales;
- les réunions et la reconnaissance des bénévoles;
- les t-shirts (demandez des commandites);
- les prix et récompenses (p. ex., des certificats, des cartes de membre).

**Suggestion :** Voir la section 3 – *Exemples de réussite* pour connaître les frais imposés dans d'autres programmes.

**REMARQUE DE L'ONTARIO :** Une ville a subventionné son programme **En mouvement!**, elle a fourni des t-shirts aux filles, organisé des tournois et des ligues et contribué à la tenue d'événement spéciaux.

**REMARQUE DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE :** Offrir gratuitement la première séance, distribuer des cartes de membre ou des laissez-passer gratuits a été bien reçu.

**REMARQUE DU NOUVEAU-BRUNSWICK :** Proposez un budget pour un programme de 10 semaines :

Responsable du programme	750,00 \$
Équipement/ matériel	250,00 \$
Prix/ t-shirts	150,00 \$
Pizza	100,00 \$
Publicité (radio/ journal)	250,00 \$
<b>Coût total :</b>	<b>1 500,00 \$</b>



# SPORTS, JEUX ET ACTIVITÉS PHYSIQUES DU PROGRAMME EN MOUVEMENT!

Il n'y a pas de limites aux types d'activités qui peuvent être pratiquées dans le cadre d'un programme **En mouvement!** Consultez la liste suivante.

## **Sports, jeux et activité physiques**

badminton	danse en ligne
basket-ball	arts martiaux
volley-ball de plage	jeu de relais
baladi	rollerblading
quilles	rugby
boxe-exercice	autodéfense
ballon balai	soccer-partenaire
ballon poubelle	patinage
camping	ski
canot	surf des neiges
entraînement en circuit	soccer
danse	séance de step
conditionnement physique/aérobique	natation
hockey en salle	swing
gymnastique	taekwondo
randonnée	twister
danse hip hop	volley-ball
hockey	escalade en milieu artificiel
soccer en salle/soccer-crabe	glissade d'eau
kayak	haltérophilie
kick-boxing	yoga

## **Activités sociales et éducatives et artisanat**

concours de playback	soirées de films
cours sur les attitudes	discussion sur la nutrition
perlage	sensibilisation à l'ostéoporose
image corporelle	chasse au trésor
séance d'orientation de carrière	discussion sur l'estime de soi
cours de cui	sculpture en savon
artisanat	concours oratoire
soirée dramatique	soirée de découverte de talents
peinture aux doigts	peinture sur t-shirt
séances de coiffure	soirées vidéos
exercice de leadership	bénévolat
séances de maquillage	discussion sur les femmes
fabrication de masq	dans le sport
discussion sur les médias	travail du bois

# PROMOTION DE LA PARTICIPATION

*Des efforts  
promotionnels  
intensifs sont  
nécessaires.*

Des mesures efficaces sont nécessaires pour attirer les filles et les jeunes femmes inactives. Des stratégies de promotion diverses vous permettront de rejoindre un groupe vaste.

## **1. Faites de la promotion dans les endroits que fréquentent les filles et les jeunes femmes.**

Distribuez des dépliants et des affiches dans des endroits stratégiques : écoles, centres commerciaux, magasins de vêtements, cinémas, pharmacies, épiceries, salles de jeux électroniques et églises.

**REMARQUE DE LA SASKATCHEWAN :** Les organisatrices du programme **En mouvement!** de Regina ont dû se servir d'affiches faites à la main et faire des visites dans les établissements d'enseignement pour promouvoir leur programme. (Saskatchewan Heart Health Program, 1995)

## **2. Créez une liste d'envoi.**

Postez du matériel de promotion aux filles et aux jeunes femmes inscrites à d'autres programmes d'activité physique offerts par votre organisme ou dont vous vous occupez. Demandez aux partenaires communautaires d'inclure du matériel de promotion dans leurs envois postaux.

## **3. Organisez une activité de lancement.**

Publicisez des aspects du programme qui pourraient sensibiliser davantage la collectivité. Offrez des rafraîchissements et mettez l'accent sur les aspects agréables et sociaux du programme.

## **4. Communiquez avec les médias locaux.**

Envoyez un communiqué de presse sur le programme aux postes de radio et de télévision ainsi qu'aux journaux quotidiens et hebdomadaires de la collectivité ou communiquez avec eux. Cela fera connaître le programme aux participantes et à leurs parents, aux organismes et aux autres groupes communautaires. (Voir l'annexe D – *Matériel publicitaire*)

### **Suggestion :**

- Établissez un lien personnel avec un ou deux rédacteurs sportifs ou chargés de la promotion de la santé de chaque média. Participez à l'émission de causerie locale. Ajoutez le nom des personnes-ressources à la liste d'envoi et invitez ces dernières à l'activité de lancement, à des parties, à des séances d'entraînement ou à des activités spéciales.
- Remettez un communiqué de presse sur le programme **En mouvement!** à toutes les personnes-ressources travaillant pour les médias de même qu'à chaque directrice ou directeur et rédactrice ou rédacteur de nouvelles. Après la publication de votre communiqué, envoyez une note de remerciement à la personne-ressource.
- Préparez un bref message d'intérêt public sur votre programme et demandez aux divers postes de radio, de télévision et de câblodiffusion de le diffuser.

*« Nous avons suivi la suggestion concernant la vaste campagne de promotion et nous avons offert une activité irrésistible : une soirée pizza et films. Ce n'est pas exactement une activité de vie active, mais elle a donné de bons résultats. Beaucoup de filles sont venues. »*

(Leader de programme,  
Colombie-Britannique)

## **5. Encouragez les participantes.**

S'assurer que les participantes vivent une expérience positive augmentera les chances qu'elles poursuivent les activités. Remettez-leur des récompenses, créez un tableau d'affichage sur lequel vous inscrirez leurs activités et organisez une activité de lancement pour leurs amies et leur famille. Rappelez les filles et les jeunes femmes. Tenez compte de leurs commentaires et suggestions dans la planification du programme pour qu'elles développent un sentiment d'appartenance.

**REMARQUE DE L'ALBERTA :** Le suivi mis en place pendant le programme a favorisé le succès du programme et contribué à la création d'un réseau de soutien pour maintenir la participation des filles et des jeunes femmes.

**REMARQUE DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE :** « Je me suis engagée à communiquer avec les filles de ma collectivité. J'ai posté nos dépliants à toutes les filles et les jeunes femmes inscrites sur notre liste. J'ai visité les écoles et j'ai donné des présentations aux organismes communautaires. De plus, quand je rencontrais les filles, je parlais du programme toutes les fois que j'en avais la possibilité, peu importe le temps et l'endroit – dans les centres commerciaux, dans le cadre d'événements sportifs ou sur la rue. »  
(Responsable de programme)

# 6 MESURE DU SUCCÈS

## FAIRE UN SUIVI

*Souvent, l'utilisation de statistiques peut produire l'effet désiré quand vous voulez changer des choses qui vous tiennent à cœur.*

Le fait de suivre le déroulement de votre programme vous permettra de savoir si vous respectez votre budget, d'évaluer les programmes futurs et d'établir leur calendrier, de définir des sources de soutien au sein de votre collectivité et de choisir des activités. L'utilisation de statistiques peut vous permettre d'identifier les différences relatives à la programmation et d'évaluer si vous atteignez l'équité en matière de service.

Dans le domaine des loisirs et du sport, très peu d'organismes tiennent des statistiques sur le taux de participation des filles et des garçons à leurs programmes ou sur l'utilisation de leurs installations. Dans le domaine des programmes de loisirs, il est possible que les services de loisirs enregistrent un taux de participation à peu près similaire des hommes et des femmes. Toutefois, cela ne veut pas nécessairement dire que la programmation est équitable.

Par exemple, les taux de participation des filles et des jeunes femmes à la danse aérobique et aux sports individuels comme le patinage et la gymnastique sont élevés, mais faibles dans les sports d'équipe organisés et les programmes d'appoint. Ce qui compte, c'est d'offrir aux filles et aux jeunes femmes la possibilité de pratiquer diverses activités de leur choix.

**REMARQUE DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE :** Le programme d'équité des sexes de Coquitlam exige qu'on compile des statistiques sur l'utilisation propre à chaque sexe des programmes, services et installations de Coquitlam. (Voir l'annexe A – *C'est la loi*)

**REMARQUE DE RECHERCHE :** Après un simple compte, une municipalité de Colombie-Britannique a été surprise de constater une différence importante entre le temps d'utilisation de ses terrains et de ses patinoires par les hommes et les femmes. Dans tous les cas, les hommes y avaient davantage accès que les femmes. (1994)

### ***Que faire :***

- Tenez un registre de toutes les filles et jeunes femmes qui participent aux activités et aux programmes, en y indiquant le nombre total ainsi que les noms et coordonnées des participantes.

## ÉVALUATION

- Créez une liste principale de toutes les personnes qui pourraient appuyer le programme au sein de la collectivité et des organismes communautaires.
- Tenez un registre de toutes les personnes qui pourraient devenir bénévoles.
- Recueillez des statistiques sur les autres programmes et sur l'utilisation des installations. Utilisez-les afin de déterminer quels groupes prennent part à vos programmes et ceux qui n'y participent pas.

**Suggestion :** Tenez compte du temps et des ressources disponibles quand vous déterminez la façon d'évaluer et de suivre votre programme.

L'évaluation joue un rôle essentiel pour un système de planification de programme. Elle vous permet d'identifier ce qui s'est passé, si vos objectifs ont été atteints et quels changements devraient être apportés au programme. Elle vous permet aussi d'obtenir des preuves de succès, qui peuvent servir à obtenir du soutien pour le programme. Examinez les buts et objectifs du programme **En mouvement!** pour guider toutes les étapes de votre évaluation. (Voir la section 1 – *Introduction*)

### ***But de l'évaluation***

Les évaluations servent habituellement à analyser le **programme et les services, et à déterminer les domaines où des changements doivent être apportés**. D'autres raisons peuvent justifier une évaluation, notamment :

- déterminer l'impact du programme sur les attitudes et les modes de vie des participantes;
- déterminer l'effet du programme sur la collectivité, sa réaction et son appui à l'égard du programme;
- évaluer les succès et les réalisations afin d'organiser une célébration de «premier anniversaire» ou une activité de promotion;
- rendre des comptes aux participantes, à la collectivité ou à la source financière;
- évaluer l'efficacité des ressources et en trouver de nouvelles (financières, humaines ainsi que liées aux installations);
- encourager la collectivité à participer davantage;
- accroître le soutien pour assurer la viabilité du programme;
- réfléchir aux difficultés futures.

### ***Quand procéder à une évaluation?***

L'évaluation devrait être un processus continu et être effectuée avant, pendant et après la prestation d'un programme. Des périodes intensives d'évaluation sont également bénéfiques au cours de certaines phases de la première année d'exploitation, notamment après une activité spéciale, après

une séance de formation du personnel et à la fin d'une session. Il est donc important de planifier votre processus d'évaluation avant de mettre en œuvre un programme.

**REMARQUE DE LA SASKATCHEWAN :** Mettre sur pied un système de collecte régulière de l'information sur les participantes et les types d'activités offertes est essentiel pour la planification. Un système du genre est également utile pour rendre compte des activités aux partenaires et autres organismes communautaires principaux. (Saskatchewan Heart Health Program, 1995)

### ***Mesures à prendre***

1. Définissez les objectifs et buts du programme pour déterminer les buts de l'évaluation. (Voir les objectifs du programme **En mouvement!** dans la section 1– *Introduction*)
2. Déterminez les renseignements dont vous avez besoin ou ce qui devrait être évalué.
3. Planifiez et mettez en œuvre vos méthodes d'évaluation (p. ex., évaluation préalable à la mise en œuvre du programme, évaluation continue, évaluation après la prestation du programme, évaluation informelle et formelle).
4. Analysez les renseignements que vous recevez pour déterminer dans quelle mesure les objectifs ont été atteints et pour quelle raison.
5. Partagez les renseignements et les résultats avec les personnes que vous avez consultées et demandez-leur ce qu'elles pensent des changements éventuels que vous voulez apporter.
6. Apportez les changements recommandés au programme.
7. Utilisez l'évaluation comme preuve de succès pour assurer l'avenir du projet.

### ***Sur quoi devrait porter l'évaluation?***

La portée de l'évaluation dépend du temps et des ressources à votre disposition. Définissez les domaines que vous désirez évaluer et établissez des priorités. Tenez compte des domaines suivants :

#### **Programmes et services**

- La programmation, c'est-à-dire les jours de la semaine, la durée du programme et les heures d'activité, convenait-elle au groupe d'âge cible?
- Le programme attire-t-il des filles et des adolescentes inactives?
- Les participantes ont-elles pris part à la planification et à la prise de décisions?
- Le programme était-il plaisant et agréable?
- Le programme était-il sûr?
- Le sport a-t-il été bien accueilli?
- Les participantes se réinscriront-elles pour la prochaine session?

### **Personnel**

- Est-ce que des femmes étaient des modèles dans divers domaines?
- La formation était-elle efficace?
- Une relation positive s'est-elle établie entre le personnel, les bénévoles et les participantes?

### **Installations et équipement**

- Les installations étaient-elles sûres?
- Les installations étaient-elles accessibles et bien situées?
- L'équipement était-il adéquat?
- L'entretien des installations était-il convenable?

### **Budget**

- Vos ressources ont-elles permis d'offrir le programme de la manière prévue?

### **Promotion**

- Vos efforts de promotion ont-ils attiré suffisamment de participantes pour assurer la survie du programme?

### **Résultats du programme**

- Quels bienfaits le programme a-t-il procuré aux participantes, aux partenaires communautaires, aux bénévoles et au personnel?
- Les possibilités récréatives des filles et des jeunes femmes dans le domaine du sport et de l'activité physique sont-elles facilement disponibles?
- Les participantes ont-elles développé des aptitudes qui les rendront plus à l'aise dans les environnements de sport?
- Le personnel et les bénévoles sont-ils plus sensibilisés aux obstacles auxquels font face les filles et les femmes dans le domaine du sport?
- Des partenariats fructueux ont-ils été formés avec la collectivité?

### ***Méthodes d'évaluation informelle***

Les méthodes d'évaluation informelle peuvent comprendre des visites et observations des lieux d'activités du programme. Visitez les installations et observez l'équipement et les activités. Prêtez attention aux interactions entre les participantes et les leaders. Questionnez les participantes, les bénévoles et le personnel au sujet du programme. Prenez en compte les commentaires désinvoltes du personnel, des participantes, des bénévoles et des parents. Portez attention aux conflits qui surviennent, aux expressions faciales et au langage corporel. Interprétez ces messages.

### **Recueillez ce type d'information en :**

- tenant un journal du programme et des problèmes quotidiens à mesure qu'ils se posent;
- tenant un registre de toutes les participantes, bénévoles et membres du personnel qui sont mis à contribution;

- tenant un registre des présences (mais veillez à ce qu'il ne soit pas la seule preuve de succès!);
- demandant aux monitrices de remplir des «listes de contrôle» à chaque séance pour vous aider à suivre les progrès du programme; (Voir l'annexe F – *Outils d'évaluation* pour obtenir des idées de «liste de contrôle»)
- recueillant les commentaires verbaux des participantes pendant et après leur participation au programme;
- appelant les participantes qui ont cessé de venir pour savoir pourquoi et les encourager à revenir;
- tenant à jour une base de données des personnes qui appuient le programme et des personnes-ressources;
- invitant une ou deux participantes à représenter le programme aux réunions du comité et à d'autres événements.

### ***Méthodes d'évaluation formelle***

Les méthodes d'évaluation formelle comprennent des méthodes de collecte prévues et préparées à l'avance, gardant à l'esprit les buts et objectifs du programme. Elles peuvent comprendre les activités suivantes :

- Mener des sondages et des entrevues ou organiser des groupes de discussion avant, pendant et après le projet. (Voir l'annexe F – *Outils d'évaluation* pour un modèle de sondage et de questions d'entrevue).
- Procéder à une évaluation et tenir des réunions de bilan avec le personnel chargé du programme, des installations et de l'entretien.

**REMARQUE DE LA SASKATCHEWAN :** Rappelez-vous que certaines participantes pourraient éprouver des difficultés à lire et à comprendre des questions écrites (selon leur niveau scolaire). Les responsables du programme de la Saskatchewan ont procédé à leur évaluation en lisant les questions à voix haute et en donnant aux participantes du temps pour écrire leurs réponses. (Saskatchewan Heart Health Program, 1995)

*Les filles aiment  
remplir des  
questionnaires  
et des sondages.  
Cela leur donne  
un sentiment  
d'importance et  
d'appartenance.*

(Leader de programme,  
Ontario)



# 7 POURSUITE DU PROGRAMME

## DIX DIFFICULTÉS LIÉES À L'INITIATIVE EN MOUVEMENT!

### Dix difficultés liées à l'initiative En mouvement!

1. Promotion et marketing insuffisants
2. Faible taux de participation
3. Intérêts variés
4. Coûts
5. Soutien déficient
6. Temps consacré
7. Souplesse nécessaire
8. Besoins des participantes
9. Soutien administratif insuffisant
10. Viabilité menacée

Comme pour n'importe quelle autre initiative, les responsables de la programmation des activités de l'initiative **En mouvement!** se sont heurtées à de nombreuses difficultés quand elles ont lancé leur programme. Adopter une approche proactive à l'égard des dix difficultés décrites ci-dessous augmentera les chances de succès du programme.

### **1. Marketing et promotions**

- De nombreuses coordonnatrices de programme ont indiqué que les filles et les jeunes femmes hésitent à participer à de nouvelles activités.
- Les filles et les jeunes femmes inactives ne chercheront pas de programmes d'activité physique – vous devez les convaincre qu'elles vont aimer l'activité que vous offrez.

**Suggestion :** Consultez l'annexe B – *Définitions* pour des images de femmes en action à utiliser pour la promotion.

### **2. Faible taux de participation**

- Poursuivez les activités même s'il y a peu de participantes – influencez une personne à la fois.
- Un nouveau programme progressiste comme **En mouvement!** peut prendre quelque temps avant de fonctionner à plein régime. N'oubliez pas que vous innovez. Attendez-vous à avoir peu de participantes au début, le temps de susciter l'intérêt.
- Si les participantes vivent une expérience positive, il est probable qu'elles en parlent à leurs amies.

**REMARQUE DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE :** Même si au départ son programme **En mouvement!** ne comptait que trois participantes, la municipalité de Prince George a accru sa promotion, diminué l'âge minimum et changé les termes employés dans sa brochure. Le programme de l'année suivante comptait 25 participantes, et 37 filles sont venues déguster gratuitement de la pizza pour le lancement des activités.

### **3. Intérêts variés**

- Les filles et les jeunes femmes n'ont pas toutes les mêmes goûts. Il est difficile de prévoir ce qu'elles veulent et ce qu'elles n'aiment pas. Demandez-leur ce qu'elles veulent faire.
- La ténacité, la patience et la créativité mèneront au succès. (Voir la section 5 – *Conception d'un programme*)

### **4. Coûts**

- Beaucoup de programmes **En mouvement!** sont offerts sans frais ou moyennant un coût minime, ce qui parfois ne permet pas d'assurer le financement adéquat de la dotation et de la programmation.
- Les filles (ou leurs parents) pourraient ne pas valoriser suffisamment l'activité physique pour payer pour celle-ci tant qu'elles n'ont pas vécu une expérience positive.
- Généralement, le revenu des filles et des jeunes femmes est inférieur à celui des hommes.
- Une fois que les programmes ont acquis une réputation, on peut imposer des frais ou les accroître.
- Certains programmes comprennent une activité de financement afin de commanditer une activité spéciale (p. ex., un événement culminant comme une excursion en camping).

### **5. Soutien insuffisant**

- Des installations déficientes et un manque de soutien administratif menacent la viabilité du programme.
- Les responsables de la programmation comptent souvent sur un allié parmi les décideurs pour s'assurer que les besoins des filles et des jeunes femmes sont pris en compte lors des réunions d'attribution de ressources et d'installations.
- Certaines responsables de la programmation ont dû mettre un terme à leur projet de créer un programme en raison du manque de soutien organisationnel.

### **6. Temps consacré**

- Dès le départ, on doit avoir du temps à consacrer à la planification pour assurer le succès de la campagne de marketing afin d'attirer des filles et des jeunes femmes inactives qui pourraient ne pas être convaincues que vous allez leur offrir un programme qui répond à leurs besoins.
- De nombreuses responsables de programme ont dû retarder leur projet de quelques mois afin d'atteindre les filles et les jeunes femmes et de les convaincre de participer.

*La plupart des projets ont commenté le temps requis pour la préparation et la planification, la formation de partenariats, ainsi que la participation des jeunes au processus. « Il s'agit de mettre le programme sur pied – se concentrer d'abord sur le processus, puis les activités suivront. »*

(Rabinovitz et Nutter, 1999)

## ***7. Souplesse nécessaire***

- Faire preuve de souplesse relativement à la dotation, à l'établissement de calendrier et aux activités, même si cela exigera du temps pour s'y habituer, permettra au programme de répondre aux besoins et aux intérêts des participantes.
- Souvent, les filles et les jeunes femmes ne peuvent s'engager à participer à long terme.
- Des activités planifiées peuvent ne pas bien être accueillies par les participantes, même si elles ont connu du succès dans d'autres collectivités.

## ***8. Besoins des participantes***

- Les filles et les jeunes femmes ont des besoins uniques qui peuvent entraver leur participation.
- Selon le groupe cible (c.-à-d., jeunes participantes, mères seules), il faudrait se pencher sur les problèmes liés au transport et à la garde des enfants.
- Voici d'autres problèmes auxquels les responsables des programmes **En mouvement!** ont dû faire face : problèmes en matière de sexualité et de relations, de consommation de drogues et d'alcool, d'abus, de pauvreté.

## ***9. Soutien administratif insuffisant***

- S'assurer que tous les membres du personnel et les bénévoles connaissent les problèmes qui entravent la participation des filles et des jeunes femmes et l'importance du programme **En mouvement!** augmentera leur soutien et leur appui au programme. (Voir la section 4 – *L'équipe gagnante*)
- Demandez à obtenir ce qui vous semble juste (p. ex., des installations, des employés et des calendriers) et questionnez les responsables des décisions si vous ne les obtenez pas.

## ***10. Viabilité menacée***

- Certains programmes **En mouvement!** ont du mal à poursuivre leurs activités en raison d'un manque de financement ou de soutien pour une initiative du genre.
- Obtenez l'engagement de votre organisme qu'il respectera des pratiques équitables.
- Formez des partenariats et des groupes de pression.

**Suggestion :** Voir la section 4 – *L'équipe gagnante* pour obtenir des informations sur la façon de gagner l'appui des membres de la collectivité et de l'organisme pour assurer la viabilité du programme **En mouvement!** dans votre collectivité.

## CLÉS DU SUCCÈS

En tenant compte de ces difficultés dans les étapes de planification et de mise en œuvre, il est facile de les éviter ou de les résoudre. Voici comment faire :

### **1. Soyez professionnelle.**

Connaissez les renseignements concernant la participation des filles et des femmes à des activités physiques. Servez-vous des évaluations des installations et de programmes pour démontrer vos arguments. Pratiquez-vous avant de donner des présentations. Comprenez les aspects logistiques de la participation de votre collectivité et de l'organisation requise. Planifiez vos activités à l'avance et soyez prête à vivre des moments remplis d'énergie et excitants. Révisez le manuel et communiquez avec Femmes et sport au Canada pour discuter de vos problèmes et obtenir de l'aide. (Voir l'annexe G – *Organismes, ressources et références*)

### **2. Prenez votre rôle au sérieux.**

Une des plus grandes difficultés que vous rencontrerez sera de changer les vieilles perceptions que les filles et les femmes ont d'elles-mêmes et de la participation à des sports d'équipe ainsi que les attitudes bien ancrées de votre collectivité et de votre organisme selon lesquelles le sport est plus important pour les garçons que pour les filles. N'oubliez pas que l'on doit changer les attitudes avant de changer les comportements, et que cela prend du temps.

### **3. Planifiez des objectifs à long terme.**

Définir des objectifs dès le départ vous aidera à mesurer le succès. Mettez au point un processus d'évaluation pour surveiller le programme. (Voir la section 6 – *Mesure du succès*)

### **4. Soyez souple.**

Soyez prête à changer vos projets très rapidement ou à répéter une activité qui a connu du succès. Équilibrez des périodes d'activités structurées et libres, et laissez les participantes choisir ce qu'elles veulent faire.

### **5. Communiquez avec les participantes et encouragez-les.**

Parlez avec les filles et les jeunes femmes pour connaître leurs besoins, dans la mesure du possible. Effectuez un suivi par téléphone ou par la publication d'un bulletin de nouvelles. Installez un tableau d'affichage sur lequel vous afficherez les photos, noms et commentaires des participantes. Permettez-leur d'emmener une amie gratuitement. (Voir la section 5 – *Conception d'un programme*)

### **6. Incluez les filles et les jeunes femmes au processus décisionnel.**

Cela favorisera leur sentiment d'appartenance au programme et leur permettra d'acquérir des aptitudes, d'être au courant des activités et de susciter leur intérêt. Cela vous aidera aussi à offrir un programme réussi et durable. (Voir la section 4 – *L'équipe gagnante*)

**7. Établissez des réseaux avec d'autres programmes En mouvement!**

Planifiez des événements conjointement ou un voyage entre les collectivités qui participent à **En mouvement!**

**8. Assurez du temps et des ressources au projet.**

Soyez prête à soutenir une position fondée sur la responsabilité sociale et le bien-être des jeunes.

**9. Continuez à demander l'appui de votre collectivité.**

Communiquez avec les partenaires communautaires pour leur faire part des réussites du programme et leur demander de l'aide, au besoin. Les partenaires peuvent vous donner un coup de main en ce qui concerne la promotion, le financement, des services sans frais ou la fourniture d'un produit. Planifiez des activités sociales pour réunir les participantes, les partenaires communautaires et des représentants des médias pour exciter l'enthousiasme. (Voir la section 4 – *L'équipe gagnante*)

C'EST CE QUE LE  
MONDE VEUT :

Des politiques favorisant l'équité des sexes dans le domaine du sport et des loisirs sont élaborées d'un bout à l'autre du pays et au niveau international. Les politiques suivantes constituent des modèles élaborés aux niveaux international, national, provincial et local. Communiquez avec Femmes et sport au Canada pour en savoir davantage sur les politiques qui touchent votre collectivité ou organisme, ou communiquez directement avec un représentant du gouvernement. (Voir l'annexe G – *Organismes, ressources et références*)

***La Déclaration de Brighton sur les femmes et le sport, 1994***

La Déclaration a été rédigée à la suite de la première conférence internationale sur les femmes et le sport, tenue à Brighton, au Royaume-Uni, du 5 au 8 mai 1994. La conférence avait principalement pour but d'établir une façon d'accélérer le changement afin de rétablir l'équilibre au niveau du taux de participation et d'engagement des femmes dans le monde du sport. Le but primordial de la Déclaration est de **développer une culture sportive qui favoriserait et valoriserait la pleine participation des femmes dans tous les domaines du sport.**

La Déclaration de Brighton affirme que, afin de favoriser l'égalité, le développement et la paix, les organismes gouvernementaux et tous les établissements de sport devraient s'engager à appliquer les principes établis dans la Déclaration en adoptant des politiques, des structures et des mécanismes appropriés qui :

- offrent à toutes les filles et les femmes la possibilité de participer au sport dans un milieu sûr et positif où les droits, la dignité et le respect de la personne sont observés;
- accroissent le taux de participation des femmes dans le monde du sport, à tous les niveaux et dans tous les rôles et fonctions;
- veillent à ce que les connaissances, les expériences et les valeurs des femmes contribuent au développement du sport;
- reconnaissent la participation des femmes au sport comme une contribution à la vie publique, au développement communautaire et à la santé de la nation;
- sensibilisent les femmes à la valeur intrinsèque du sport et à sa contribution au développement personnel et à un mode de vie sain.

La Déclaration contient les principes qui devraient guider les mesures à prendre pour accroître le taux de participation des femmes dans le monde du sport, à tous les niveaux et dans tous les rôles et fonctions. Les dix principes concernent : l'équité et l'égalité dans la société et le sport; l'accès aux installations; le sport aux niveaux junior et scolaire; l'accroissement du taux de participation; le sport de haute performance; le leadership dans le sport; l'éducation, la formation et le perfectionnement; les renseignements et la recherche sur le sport; l'attribution des ressources; la coopération à l'échelle nationale et internationale.

Ces principes ont été réaffirmés lors de la deuxième conférence sur les femmes et le sport, tenue en Namibie, en Afrique, en mai 1998. Lors de la troisième conférence, tenue à Montréal, en mai 2002, les participantes ont été mises au défi d'élaborer des plans d'action concernant des changements. Le thème de la conférence, Investir dans le changement, a jeté les bases d'un appel visant à léguer un héritage – des infrastructures et ressources durables pour la pratique du sport chez les filles et les femmes.

(Adapté de *Les femmes, le sport et le défi du changement*, thème de la première conférence internationale tenue au Grand Hotel, à Brighton, au Royaume-Uni, du 5 au 8 mai 1994 et du rapport sur la deuxième conférence internationale sur les femmes et le sport, Women's Sport Foundation, Royaume-Uni)

## C'EST CE QUE LE CANADA VEUT :

### ***Charte canadienne des droits et libertés, article 15, 1981***

1) «La loi ne fait acception de personne et s'applique également à tous, et tous ont droit à la même protection et au même bénéfice de la loi, indépendamment de toute discrimination, notamment des discriminations fondées sur la race, l'origine nationale ou ethnique, la couleur, la religion, le sexe, l'âge ou les déficiences mentales ou physiques.»

2) «Le paragraphe (1) n'a pas pour effet d'interdire les lois, programmes ou activités destinés à améliorer la situation d'individus ou de groupes défavorisés, notamment du fait de leur race, de leur origine nationale ou ethnique, de leur couleur, de leur religion, de leur sexe, de leur âge ou de leurs déficiences mentales ou physiques.»

### ***Politique de Sport Canada sur les femmes et le sport, 1986***

«À tous les échelons du système sportif, les femmes devraient avoir autant de chances que les hommes de participer aux sports. Cela ne signifie pas nécessairement que les femmes souhaitent prendre part aux mêmes activités que les hommes, mais que des activités choisies par elles devraient être offertes et gérées de façon équitable et impartiale. À tous les échelons du système sportif, les femmes doivent avoir autant de chances que les

hommes de participer à un sport, de former des athlètes, de jouer un rôle d'officielle ou d'administratrice.»

### ***Politique nationale sur l'équité des sexes de l'Association canadienne des parcs et loisirs, 1995***

L'Association canadienne des parcs et loisirs (ACPL) souhaite que les filles et les femmes puissent avoir la possibilité de pratiquer des activités récréatives tout en s'amusant ainsi que de diriger des activités récréatives dans un environnement sûr, accueillant et exempt de harcèlement. La présente politique vise à motiver et à guider l'Association, ses partenaires et ses membres afin d'accroître les possibilités récréatives des filles et des femmes.

En tant que professionnels du domaine des parcs et des loisirs, il nous incombe d'examiner nos services et modèles de prestation pour s'assurer que nos programmes reflètent véritablement les profils de notre collectivité et non seulement les exigences exprimées par les groupes d'utilisateurs habituels. En tant que professionnels proactifs, nous avons le mandat d'assurer un accès juste et équitable. S'engager sur la voie du changement et le rendre possible est notre défi.

### ***Participation des filles et des femmes à l'activité physique et au sport : la politique provinciale de la Colombie-Britannique, 1992***

#### **Énoncé de politique**

La politique provinciale en matière de participation des filles et des femmes à l'activité physique et au sport prévoit une orientation et une infrastructure pour prendre des mesures afin de donner suite à cette question en Colombie-Britannique. La situation doit être perçue comme faisant partie d'un engagement social global pour la promotion de l'équité des sexes.

En travaillant avec d'autres à l'échelle fédérale, provinciale, municipale et locale pour concevoir, mettre en œuvre et contrôler une approche planifiée et dynamique, nous pourrions tous offrir les mêmes possibilités aux hommes et aux femmes.

**L'équité** signifie que les filles et les femmes à tous les niveaux du système de l'activité physique et du sport devraient avoir les mêmes possibilités que les garçons et les hommes de participer aux activités de leur choix. Les femmes n'ont pas nécessairement à participer aux mêmes activités que les hommes, mais les programmes devraient être offerts et gérés de façon juste et impartiale. Les hommes et les femmes auront donc les mêmes possibilités de participer pleinement dans les domaines de l'entraînement, de la compétition, de l'arbitrage ou de l'administration.

C'EST CE QUE  
LES PROVINCES  
CANADIENNES  
VEULENT :



C'EST CE QUE LES  
MUNICIPALITÉS  
CANADIENNES  
VEULENT :

***Résolution approuvée par la Fédération canadienne  
des municipalités, juin 1989***

ATTENDU QUE le gouvernement du Canada a adopté une politique sur les femmes et le sport en 1986;

ATTENDU QUE les provinces de l'Ontario et de la Colombie-Britannique sont à élaborer une politique sur les femmes et le sport;

ATTENDU QUE les municipalités doivent prendre des initiatives à l'échelle locale afin de favoriser la participation des filles et des femmes au sport;

IL EST ENTENDU QUE les municipalités examinent le taux d'utilisation des installations de leurs collectivités par les hommes et les femmes;

IL EST ÉGALEMENT ENTENDU QUE les municipalités entreprennent une campagne de sensibilisation pour promouvoir les bienfaits de l'activité physique auprès des filles et des femmes;

IL EST ÉGALEMENT ENTENDU QUE les inégalités auxquelles font face les filles et les femmes au niveau des possibilités de participation soient éliminées, en particulier dans le domaine des sports d'équipe.

***Programme d'équité des sexes de la ville de Coquitlam,  
mai 1999***

À la suite d'une entente sur les droits de la personne conclue par médiation entre David Morrison, la ville de Coquitlam et la commission des droits de la personne de la Colombie-Britannique, la ville de Coquitlam a lancé, en mai 1999, un programme d'équité des sexes. Le programme comprend :

- 1. La compilation de statistiques sur l'équité des sexes** sexes relativement à l'utilisation selon le sexe des programmes, services et installations de la ville.
- 2. La création d'un comité sur l'équité des sexes** sexes responsable de présenter des recommandations au conseil municipal en ce qui concerne l'équité des sexes dans le budget des programmes de sport et leur administration.
- 3. La nomination d'un coordonnateur de l'équité des sexes** sexes pour aider le comité à remplir son mandat, établir des liens avec la collectivité et les écoles pour former des partenariats concernant les problèmes d'équité des sexes dans le domaine du sport et des loisirs, assurer le leadership du personnel et entreprendre des initiatives internes et externes.
- 4. La mise sur pied d'un fonds pour l'équité des sexes** sexes consacré à l'avancement de la question de l'équité des sexes dans le sport et l'activité physique.

**5. L'exigence selon laquelle tous les groupes d'utilisateurs aient une politique en matière d'équité des sexes et rendent disponibles les statistiques sur la participation** avant l'utilisation de leurs installations.

La ville de Coquitlam s'est fixée comme objectif à long terme d'atteindre l'équité des sexes, mais d'ici cinq ans, elle souhaite réduire de 50 p. 100 l'inégalité entre les sexes dans le domaine du sport et de l'activité physique et accroître de 50 p. 100 le taux de participation des femmes.

Dans l'entente, toutes les parties s'entendent pour dire que les Canadiennes sont sous-représentées dans de nombreux sports, loisirs et activités physiques. Elles font valoir que la question de l'équité des sexes est importante, exigeant des mesures de la part de tous les ordres de gouvernement et des organismes de sport et de financement. Pour atteindre l'équité des sexes dans le sport, les parties ont convenu que des changements d'attitudes et systémiques au profit des filles et des femmes dans le domaine du sport sont nécessaires et que des programmes devraient être créés et mis en œuvre afin de corriger des inégalités systémiques.

Bien que cette entente est propre à la ville de Coquitlam, des recherches sont actuellement en cours pour examiner ses répercussions pour les autres groupes et organismes. Idéalement, la politique en matière d'équité des sexes de la ville de Coquitlam servira de modèle à d'autres. (Pour obtenir de plus amples informations, communiquez avec proMOTION plus; voir l'annexe G – *Organismes, ressources et références*)

# DÉFINITIONS

## ÉGALITÉ ET ÉQUITÉ

*L'équité ne signifie pas nécessairement que toutes les personnes doivent être traitées de la même façon.*

*En présence de discrimination, on devrait réserver un **traitement différent** aux personnes qui en sont victimes afin qu'elles soient **traitées équitablement***

L'initiative **En mouvement!** et le manuel utilisent les définitions suivantes :

**L'égalité** est le processus d'allocation des ressources, de prestation de programmes et de prise de décisions *égal* tant pour les hommes que pour les femmes (ainsi, les femmes et les hommes recevraient 50 p. 100 des ressources et installations, et chacun aurait accès aux mêmes programmes. Par conséquent, si on mettait sur pied une ligue de hockey masculin, il faudrait aussi en créer une pour les femmes).

**L'équité des sexes** est le processus d'allocation des ressources, de prestation de programmes et de prise de décisions *juste* tant pour les hommes que pour les femmes. Cela signifie assurer à tout le monde un vaste éventail de possibilités pour jouir des bienfaits sociaux, psychologiques et physiques découlant de la participation au sport et aux loisirs. Cela ne veut pas nécessairement dire mettre à la disposition des hommes et des femmes les mêmes programmes et installations. L'équité des sexes signifie offrir aux filles et aux femmes un vaste choix d'activités et de programmes qui répondent à *leurs* besoins. Par conséquent, certaines activités pourraient être les mêmes que celles offertes aux garçons et aux hommes, être modifiées ou encore être complètement différentes.

**REMARQUE DE RECHERCHE :** Le principe de *traitement égal* tend à ne pas tenir compte du fait que les personnes ont des capacités, des intérêts, des ressources et des expériences antérieures différentes. (ACSEPLD, 1992)

**L'équité des sexes** consiste aussi à examiner les pratiques et politiques organisationnelles qui entravent la participation des filles et des femmes. Par exemple, les fournisseurs de services doivent examiner :

- la réservation des installations – pour s'assurer que les femmes et les hommes ont accès aux tranches horaires de pointe et aux installations principales;
- l'attribution des ressources – pour définir les activités qui reçoivent des fonds;
- le taux de participation – pour déterminer si les programmes mixtes le sont vraiment;

- la programmation des activités – pour évaluer les types d’activité offerte aux hommes et aux femmes;
- le matériel publicitaire – pour s’assurer que les filles et les femmes ne sont pas exclues ou stéréotypées (dans des images ou par les termes utilisés).

Des mesures positives qui ciblent des groupes précis (p. ex., des initiatives comme **En mouvement!**) sont importantes, car elles tiennent compte des années de socialisation et des traditions historiques qui ont créé des déséquilibres, marginalisant par la suite des groupes en raison de l’acceptation de ces conditions.

**REMARQUE DE RECHERCHE :** De nombreux organismes de condition physique, de sport et de loisir au Canada n’attribuent pas leurs ressources et leurs programmes équitablement pour les hommes et les femmes et ne prennent pas de décisions neutres à leur égard. Par conséquent, le profil démographique des utilisateurs des programmes et installations de ces organismes ne correspond pas au profil démographique de la collectivité. (*Pathway to Gender Equity*, 1999)

## AUTRES TERMES IMPORTANTES

**Le sexe** est ce qui distingue les individus au niveau biologique. Ils sont soit des hommes, soit des femmes.

**Le genre** est la construction sociale des rôles sexuels. On enseigne des comportements aux personnes qui sont appropriés à leur genre au moyen d’interactions avec la famille, les amis, les pairs, le système scolaire ainsi que les systèmes politique et économique. Les stéréotypes sont souvent fondés sur des définitions étroites des rôles assignés à chacun des sexes qui ne tiennent pas compte des similitudes entre les hommes et les femmes tout en soulignant leurs différences.

**Un stéréotype** est le fait d’utiliser des généralisations souvent imprécises visant un groupe culturel, ethnique ou racial pour décrire un individu supposé appartenir à ce groupe. *Exemple : tous les garçons aiment jouer au hockey ou toutes les filles aiment danser.*

**Un préjugé** est une idée préconçue. Il y a préjugé si l’on juge des personnes ou des groupes avant de les connaître et qu’on adhère à de tels jugements même s’ils ne sont pas fondés. *Exemple : les femmes sont moins fortes que les hommes ou les filles n’aiment pas les sports.*

**La discrimination systémique** est l’exclusion de membres de certains groupes sociaux par le biais de politiques ou de pratiques fondées sur des critères ne jugeant pas du travail ou du rendement, ou pour les besoins de sécurité des autres personnes. C’est une forme de discrimination si bien ancrée dans un système donné qu’elle devient la norme et que les membres de ce système déclarent : «C’est comme ça qu’on procède ici». La discrimination systémique est très difficile à identifier par les personnes

qui font partie du système. *Exemple : ne pas offrir de services de garde pendant une activité.*

**La discrimination à rebours** est la croyance selon laquelle les hommes sont exclus de façon injuste en vertu des applications des politiques ou des pratiques axées sur les femmes.

Toutefois, la discrimination n'est pas directe ou indirecte. Elle consiste en l'attribution inégale des ressources. Elle affecte ceux et celles qui en ont le moins. (Marion Lay, ACAFS)

**Les mesures spéciales** font référence à une initiative particulière prise par un organisme pour redresser des déséquilibres dus à une discrimination antérieure et pour cerner les domaines où des besoins se font sentir.

### ***L'équité en milieu de travail***

Pour créer un système de loisirs équitable, il faut non seulement examiner les possibilités offertes aux participantes, mais également les pratiques et politiques de votre organisme. Ce double examen est important pour réduire les obstacles entravant la participation des filles et des femmes au sport et aux loisirs ainsi que pour assurer des modèles d'identification.

**Suggestion :** Voir l'annexe A – *C'est la loi* pour des informations sur la *Charte canadienne des droits et libertés* et la politique de Sport Canada sur les femmes dans le sport.

**L'égalité des chances** existe quand les gens sont traités en tant qu'êtres humains et qu'on leur donne des chances en fonction de leurs compétences, talents et qualifications, et quand ils ne sont pas désavantagés ni exclus en raison de leur sexe, origine ethnique ou d'un handicap.

**L'équité en matière d'emploi** est un processus global de planification et un programme adopté par un employeur pour définir et supprimer la discrimination dans les règlements et politiques d'embauche, remédier aux effets des pratiques discriminatoires antérieures en offrant des services, un salaire et des chances équitables en matière d'emploi, assurer une représentation adéquate des groupes désignés dans l'ensemble de la main-d'œuvre de l'entreprise. (Adapté de l'Institut Tait McKenzie, 1992)

**L'équité en matière de services** réfère au droit de chaque personne de jouir des mêmes possibilités, d'un même accès, d'une même participation à tout ce que peut offrir la société, indépendamment de son âge, de sa déficience, de son orientation sexuelle, de son ethnie, de sa langue, de son revenu, de son sexe ou de sa religion. (Institut Hastings, 1994)

## PRATIQUES INCLUSIVES

*Si les mots sont à  
la pensée ce que la  
peinture est à la toile,  
alors l'importance  
de la langue ne peut  
être surestimée.*

(Anonyme)

Ces lignes directrices reconnaissent l'égalité des femmes et des hommes sur le plan physique, émotif et intellectuel.

### ***Langue***

Lorsque vous parlez au nom de votre organisme ou que vous produisez des documents de promotion, prenez en considération les éléments suivants.

Les termes qui excluent certaines personnes sont injustes et habituellement inadéquats. L'inclusion est présente dans un système organisationnel lorsque les décisions sont fondées sur différents points de vue, de l'intérieur et de l'extérieur de l'organisme. (Institut Hastings, 1994, avec références à Byron Kunisawa et au dictionnaire Websters New Collegiate)

### **Le pouvoir des mots . . .**

**REMARQUE DE RECHERCHE :** Pour les filles, [le langage] est susceptible de les positionner dans une relation particulière avec l'activité physique de manière à décourager leur participation et à leur enlever tout pouvoir. (Wright et King, 1990)

**REMARQUE DE RECHERCHE :** Le langage qui exclut, subordonne ou diminue des personnes en raison de leur sexe a un impact négatif sur l'estime de soi, la croissance et les aspirations. Un tel langage limite les rôles que nous voulons assumer et diminue notre capacité à réaliser notre potentiel. (ACSEPLD, 1993)

Quand vous produisez ou approuvez des documents imprimés, interagissez avec vos collègues et le personnel ou parlez avec des membres de la collectivité, tenez compte des éléments suivants :

- **Les termes parallèles :** À utiliser en parlant d'hommes et de femmes.
  - Oui :** Les femmes et les hommes, les filles et les garçons. M. Dubé ou M<sup>me</sup> Dubé (ou M<sup>lle</sup> Dubé au besoin)
  - Non :** Les hommes et les femmes, les garçons et les jeunes filles, M. Dubé et M<sup>me</sup> Pierre Dubé, M. Dubé et Claire Dubé
- **Les mots neutres :** À utiliser chaque fois que c'est possible.
  - Oui :** Le personnel, le corps enseignant, les responsables, les partenaires, la présidence, tout le monde
  - Non :** Il, ils (incluant les deux sexes), les femmes, les maris, le président, la présidente
- **Les phrases neutres :** À utiliser chaque fois que c'est possible
  - Oui :** Défense individuelle, tu lances bien/mal, fair play, athlète
  - Non :** Défense homme à homme, tu lances comme une fille/un garçon, esprit sportif, sportif

- **Les modificateurs :** Use unbiased adjectives and adverbs when describing people  
**Oui :** Des athlètes de talent, des monitrices et des moniteurs dynamiques en danse aérobique, des entraîneuses et entraîneurs aimables  
**Non :** Un beau gars, bien bâti ou une belle fille, bien roulée et sexy
- **L'équilibre :** Utiliser des exemples tant chez les femmes que chez les hommes et penser à inclure des métiers non traditionnels  
**Oui :** Des femmes qui donnent le signal de départ aux courses, des présidentes, des joueuses de hockey, des arbitres – des hommes qui sont moniteurs de danse aérobique, des danseurs, des soignants

### ***Documents visuels***

Quand vous produisez ou approuvez des documents audiovisuels pour votre organisme, tenez compte des éléments suivants :

- **Égalité :** Représentation égale des deux sexes en tant que participants (à diverses intensités et à différents niveaux d'habiletés ainsi que dans des activités traditionnelles et non traditionnelles) et en tant que responsables (instructeurs, entraîneurs, directeurs, administrateurs et bénévoles) à tous les niveaux.
- **Fréquence :** Utilisation des personnes des deux sexes avec une fréquence égale et d'une manière égale.
- **Centre d'attention :** L'attention se concentre aussi souvent sur les personnes de l'un et de l'autre sexe.
- **Sexualité :** Représentation des personnes des deux sexes avec dignité et modestie à tous les égards, particulièrement en ce qui concerne le vêtement, la position du corps et les angles de la caméra.
- **Autres variables :** Utilisation de divers types de femmes et d'hommes – minorités visibles, athlètes ayant un handicap, Autochtones, personnes de différents âges et de différents types corporels.  
(Réimpression du gouvernement du Canada, Direction générale de la Condition physique et du Sport amateur)

**Suggestion :** Communiquez avec Femmes et sport au Canada pour obtenir le CD-Photo – comprend 55 images couleurs qui peuvent être employées de manière noncommerciale pour illustrer des brochures des dépliants des bulletins des affiches des sites. (Voir l'annexe G – *Organismes, ressources et références*)

# COUPURES DE JOURNAL

## Des groupes veulent aider les femmes dans le domaine du sport

Marg Schwartz était furieuse quand sa fille lui a appris que seulement les garçons de 4<sup>e</sup> année pouvaient jouer au hockey en salle. Les filles ne pouvaient pas participer aux parties du samedi matin organisées dans une école élémentaire de la région d'Edmonton «parce que le jeu est trop dangereux», selon les enseignants. «Cela ne remonte qu'à quatre ans. Je n'arrivais pas à croire que des gens pouvaient encore afficher de telles mentalités.»

Lorsque Allyson Holgate était étudiante au secondaire, la seule façon de faire partie d'une équipe de sports était d'apprendre à bander les chevilles des joueuses de basketball peu nombreuses. Ces femmes connaissent les difficultés auxquelles se heurtent les filles, les adolescentes et les femmes qui veulent rester actives physiquement.

«C'est toujours plus difficile pour les femmes de participer à des sports», indique M<sup>me</sup> Holgate. «Il semble que les femmes ont toujours le gymnase le plus petit ou qu'elles ne peuvent jouer au rugby ou encore qu'elles ont moins de possibilités.»

C'est pourquoi M<sup>mes</sup> Holgate et Schwartz et quelques autres femmes ont créé un groupe appelé le réseau InMotion. Le groupe travaille à créer plus de possibilités pour les filles et les femmes.

Une étude menée à Edmonton auprès de 42 000 jeunes âgés de 17 ans et moins qui pratiquent un sport révèle que de ce nombre, environ 67 p. 100 sont des hommes tandis que 33 p. 100 sont des filles.

Il est difficile d'avancer la raison exacte pour laquelle si peu de filles pratiquent un sport, mais voici des explications fournies dans un rapport national :

- On encourage moins les filles à développer leurs habiletés motrices de base.

- Les médias n'assurent pas une couverture égale des athlètes féminines et masculins.

- Les filles ont moins d'occasions de participer à un sport à l'école.

- Dans les clubs communautaires et les installations publiques, il y a peu d'activités organisées pour les filles parce qu'on accorde une importance exagérée aux sports chez les garçons, tels le hockey et le football.

La raison expliquant cette situation, selon le rapport, est le stéréotypage – l'idée préconçue selon laquelle les filles et les femmes sont «inactives, faibles, calmes, sans ressources et incapables d'être aussi compétentes que les hommes dans le sport.»

M<sup>me</sup> Schwartz, la directrice du conseil de l'éducation physique de l'association des professeurs de l'Alberta, indique qu'elle aimerait que le rapport, réalisé il y a dix ans, soit périmé. Toutefois, après ce qui est arrivé à sa fille, elle sait qu'il est toujours actuel.

«J'ai fait toute une scène à ce propos, pour être honnête. Ma fille dépassait probablement les garçons de 8 ou 10 cm, elle était aussi rapide et très forte. Elle aurait pu tirer au poignet avec les meilleurs d'entre eux», mentionne M<sup>me</sup> Schwartz.

«Je me suis dit que si mon enfant se blesse, ses blessures guériront comme celles des garçons et j'en assumerais la responsabilité.» Le réseau InMotion tente d'aider les filles à recevoir un traitement juste dans le domaine du sport, indique-t-elle.

(*Edmonton Journal*,  
Edmonton, Alberta, 1996)



# Congrès ayant pour thème l'accroissement de la participation des filles

Un congrès d'un jour en vue d'accroître la participation des filles aux programmes de loisirs communautaires a été organisé par la ville de Regina.

La ville, en collaboration avec la bibliothèque municipale de Regina, a financé le premier congrès Go Girl, qui s'est tenu samedi au centre Core Ritchie Neighbourhood.

Les organisateurs ont indiqué que près de 150 jeunes filles âgées de 12 à 18 ans ont assisté au congrès. Des ateliers destinés à les aider à faire des choix sains pour le bien-être de leur esprit et de leur corps étaient au programme.

« Chaque fille pouvait s'inscrire aux ateliers l'intéressant », a mentionné la présidente du congrès, Peggy Chorney. « Par exemple, si c'est l'exercice qui l'intéressait, nous avons des ateliers sur le kickboxing, l'autodéfense, le rugby ainsi que des séances plus interactives sur l'estime de soi et l'image corporelle. »

Parmi les ateliers offerts figurent la création littéraire, le baladi, les soins de la peau et l'expression des émotions.

« Nous avons mis sur pied une grande variété d'ateliers portant sur différents sujets d'intérêt et leur avons donné des possibilités

qui normalement ne leur sont pas offertes », a déclaré M<sup>me</sup> Chorney, ajoutant qu'elle est satisfaite du taux de participation et qu'elle espère tenir d'autres congrès du genre dans l'avenir.

« Un grand nombre de ces ateliers concernent des programmes qui sont actuellement offerts dans la collectivité, et nous leur avons donné des renseignements sur ceux-ci. Après avoir participé aux ateliers, si elles sont intéressées, elles peuvent s'inscrire à ces programmes. »

M<sup>me</sup> Chorney a indiqué que le congrès a été inspiré par le faible taux de participation des adolescentes aux soirées organisées par la ville à leur intention.

« Nous avons mené un sondage pour déterminer le type d'activités qui pourrait les intéresser », a-t-elle déclaré. « Nous nous sommes dit que si nous pouvions les faire participer et les mettre en contact avec d'autres adolescentes, ainsi que leur présenter les activités offertes, elles seraient plus portées à participer dans l'avenir. »

*(Leader-Post, Regina, Saskatchewan, 1999)*

## Des barrières à la participation

Les officielles étaient ravies d'accueillir 37 adolescentes à la soirée pizza et volley-ball, qui a eu lieu le mois dernier au centre des loisirs de Port Coquitlam.

Par ailleurs, les directrices du YWCA du centre-ville sont fières de constater que près d'une douzaine de femmes autochtones participent à leur programme Crabtree pour faire de l'exercice ou de la natation.

Ce nombre est toutefois très faible. En effet, il peut être aussi difficile de pousser certaines femmes à devenir actives que d'inciter les politiciens à tenir leurs promesses.

### Pourquoi?

- La sécurité. Certaines femmes ne se sentent tout simplement pas en sécurité lorsqu'elles utilisent des installations offertes aux deux sexes.

- Le niveau d'habileté. Les femmes sont

souvent gênées parce qu'elles croient ne pas avoir les habiletés requises.

- Le coût. Les femmes gagnent 61,8 p. 100 de ce que gagnent les hommes et, souvent, elles n'ont pas les moyens de s'inscrire à des clubs de conditionnement physique dispendieux.

- Le temps. Les femmes sont habituellement les personnes responsables de la famille et ont moins de temps à consacrer à l'activité physique. Elles dirigent 80 p. 100 des familles monoparentales canadiennes.

- Le conditionnement social. Certaines personnes, en particulier certains groupes religieux et ethniques, considèrent encore que le sport est réservé aux garçons.

*(The Province, Vancouver, Colombie-Britannique, 1990)*

# Le programme des loisirs de Port Coquitlam incite les filles à poursuivre leurs rêves d'équipe

*En mouvement! offre de nouvelles perspectives dans le domaine du sport*

Janis Wingrove jubile quand elle parle du programme **En mouvement!** La jeune travailleuse du Service des parcs et des loisirs de Port Coquitlam est très heureuse de s'occuper du programme primé qui encourage les adolescentes à se sentir à l'aise de participer à des sports d'équipe.

« J'ai saisi l'occasion de m'investir dans le programme », indique la diplômée de l'école Terry Fox. « J'ai toujours été active et j'aime beaucoup les sports, je n'ai jamais compris les filles qui n'aimaient pas les sports. Ce programme m'a fourni un nouvel intérêt. »

**En mouvement!** réunit des filles âgées de 11 à 17 ans dans un cadre détendu pour leur permettre d'acquérir de nouvelles aptitudes dans un milieu non compétitif et non menaçant. En cours de route, elles nouent de nouvelles amitiés et découvrent ce qu'est le travail d'équipe et le leadership.

« Les sports sont plaisants, le caractère compétitif n'est pas obligatoire », déclare M<sup>me</sup> Wingrove. « Nous ne comptons pas les points et nous utilisons un système aléatoire pour former les équipes afin qu'aucune participante ne se sente exclue. »

« Après une semaine ou deux, les filles débordaient d'énergie et d'enthousiasme, car elles savaient qu'elles étaient dans un lieu sûr », ajoute-t-elle. « Elles peuvent essayer de nouvelles activités dans un environnement protégé. Rapidement, elles nous ont demandé si elles pouvaient essayer le hockey en salle. Je n'y ai jamais joué, mais mon frère y joue. »

La maîtrise de ces aptitudes a des effets visibles. « J'ai vu des filles beaucoup plus confiantes », mentionne M<sup>me</sup> Wingrove. « Cela nourrit l'estime de soi. »

Erin Murphy, la responsable de la programmation des loisirs de Port Coquitlam a mis à l'essai le programme **En mouvement!** en 1990. Elle est heureuse de l'impact qu'il a eu sur les participantes.

« Ce programme vise à développer un sen-

timent d'appartenance chez les filles et à leur permettre d'être bien dans leur peau », déclare-t-elle. « Il vise à accroître l'estime de soi et la confiance des filles. Beaucoup de filles sont intimidées et pensent qu'elles ne peuvent pas être axées sur les sports. Ce programme est une façon de leur enseigner qu'elles peuvent être actives physiquement sans la présence du caractère compétitif. »

« Nous avons des filles de tous les niveaux de compétences physiques », indique M<sup>me</sup> Wingrove. « Il y a des filles qui font de la gymnastique et pratiquent le patinage, ainsi que des filles qui n'ont aucune aptitude pour le sport. Elles élargissent toutes leurs expériences sportives. »

Elles ont aussi l'occasion de se faire de nouvelles amies et de développer des compétences en leadership. Pour Heather Fox, une élève de secondaire 5 fréquentant l'école Terry Fox, le programme est un lieu de rencontre, de détente et de plaisir.

« Elles m'ont vraiment inspirée par leur leadership », mentionne-t-elle. « J'ai enseigné la gymnastique dans cette école pendant l'été, et Omega (Gymnastique) a entendu parlé de moi. J'enseigne à cet endroit depuis deux ans. »

D'autres participantes ont acquis suffisamment de confiance pour essayer des sports dans un milieu compétitif. Shelby Craigs, âgée de 12 ans, a participé au programme l'année dernière. « J'ai aimé pratiquer tous les sports et jeux différents. J'étais ravie d'avoir la chance de les essayer », déclare-t-elle. Elle a aimé le basket-ball et le volley-ball et, cette année, l'élève de l'école intermédiaire Kwayhquitlum a joint le programme de basket-ball de son école.

« C'est ce que j'aime, voir des filles mettre en pratique les aptitudes acquises grâce au programme », mentionne M<sup>me</sup> Wingrove.

*(The Tri-City News, Port Coquitlam, Colombie-Britannique, 1995)*

## Les filles bougent grâce à En mouvement!

Un nouveau programme conçu pour inciter les adolescentes à participer à des sports non compétitifs est sur le point d'être lancé par le YM/YWCA. **En mouvement!** est un programme hebdomadaire destiné aux filles âgées de 12 à 15 ans.

« Ce programme est conçu pour les filles qui ne sont pas actives ou qui commencent à manquer d'intérêt pour les sports. L'idée, c'est de les intéresser à nouveau », explique Deb Dawson-Dunn, coordonnatrice du projet sur le bien-être des femmes au Y. « Les études révèlent une tendance inquiétante vers des modes de vie sédentaires chez les adolescentes », mentionne M<sup>me</sup> Dawson-Dunn. Certaines filles pensent que les sports sont une activité destinée aux garçons, elles manquent de confiance et croient devoir être une athlète d'élite avant de pouvoir jouer, ou elles n'aiment tout simplement pas la compétition. « Nous voulons leur faire comprendre qu'elles peuvent pratiquer un sport sans devoir être une athlète d'élite et leur faire connaître le plaisir de jouer et le sentiment de bien-être qui en découle. Nous voulons que les sports deviennent un mode de vie qui feront d'elles des adultes en santé et des

modèles d'identification », déclare M<sup>me</sup> Dawson-Dunn.

**En mouvement!** mettra l'accent sur le plaisir. Les participantes apprendront à pratiquer différents sports, du football au hockey en salle en passant par le disque volant extrême et le yoga. « Il n'y aura pas de compétition. Le programme privilégiera les sports d'équipe et l'apprentissage individuel, pour leur donner des aptitudes pour le sport afin qu'elles se sentent à l'aise de faire du sport plus tard. » Les responsables du programme seront des femmes et quand la présence d'« expert » sera requise, elles feront également appel à des femmes. « Nous voulons autant que possible assurer un leadership féminin pour que les filles voient des exemples réels de femmes dans le domaine du sport », mentionne M<sup>me</sup> Dawson-Dunn.

Pour joindre le programme **En mouvement!**, il en coûtera 5,00 \$ pour une session de 12 semaines. Les membres du Y peuvent s'inscrire sans frais. Les filles peuvent s'inscrire au Y à l'avance ou tout simplement se présenter sur place.

*(The Lance, Winnipeg, Manitoba, 1998)*

ANNEXE D :

# MATÉRIEL PUBLICITAIRE

MESSAGE  
D'INTÉRÊT  
PUBLIC

**Suggestion :** Adaptez le message ci-dessous et faites-le diffuser gratuitement par les postes de radio, de télévision ou dans la section « Quoi faire » des journaux de votre localité.

## **Vous désirez jouer et avoir du plaisir?**

Participez à des soirées pizza et volley-ball  
*financées par*

\_\_\_\_\_ (VOTRE ORGANISME) le \_\_\_\_\_ (JOUR) \_\_\_\_\_ (DATE)

de \_\_\_\_\_ (HEURE) à \_\_\_\_\_ (ENDROIT).

Cette activité est organisée en l'honneur du lancement  
d'un programme de sport et d'activité physique amusant  
à l'intention des filles ayant pour nom

**En  
mouvement!**

**Toutes les filles sont les bienvenues  
Aucune séance d'essai n'aura lieu!**

RECRUTEMENT  
DE BÉNÉVOLES

**Suggestion :** Les messages d'intérêt public peuvent aussi servir à recruter des bénévoles.

### **Vous pensez que l'activité physique et les loisirs sont importants pour les filles et les jeunes femmes?**

Pourquoi ne pas vous porter bénévole auprès de l'initiative En mouvement!, un programme excitant visant à rendre les filles et les jeunes femmes actives?

Joignez-vous au groupe à son activité de lancement pour en savoir plus sur le programme. De la pizza et des boissons gazeuses seront offertes gratuitement.

## FAIRE SORTIR LES PARTICIPANTES

N'oubliez pas d'inclure une description de programme excitante dans la brochure ou le bulletin de votre organisme.

### **Sports réservés aux filles**

Activez-vous et restez active pour la vie!

Joignez-vous à ce programme spécial de jeu et de perfectionnement des habiletés. Améliorez votre estime de vous-mêmes en jouant au volley-ball, au soccer, au tennis, au golf et bien plus encore. Pour une plus grande variété, nous pouvons ajouter des jeux coopératifs et des activités créatrices. Et ce qui est fantastique, c'est que VOUS CHOISISSEZ!

Du plaisir et de l'action pour tous les niveaux d'habileté – aucune expérience requise!

**(Dates, Heures, Coût)**

---

**Suggestion :** Voir la section 3 – *Exemples de réussite* pour d'autres descriptions de programme.

## LE LANCEMENT

La meilleure façon d'encourager la participation des filles à un programme **En mouvement!** est de planifier une ACTIVITÉ DE LANCEMENT qui souligne l'aspect « plaisir »!

**Recommandation :** Lancez votre programme **En mouvement!** avec une soirée PIZZA!

### **Soirée pizza et volley-ball gratuite**

QUAND? \_\_\_\_\_ OÙ? \_\_\_\_\_

Pour toutes les filles de 11 à 17 ans

Le Service des parcs et des loisirs XYZ vous offre l'activité idéale!

Aucun essai

Aucune habileté requise – Il suffit de vous inscrire et de vous présenter à l'activité!  
Amenez vos amies, portez votre t-shirt le plus farfelu et vos shorts ou pantalons de survêtement les plus à la page et amusez-vous pleinement!

**En  
mouvement!**

Essayez le programme

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec :  
Inscription pour **En mouvement!**

Endroit? \_\_\_\_\_

Jour? \_\_\_\_\_ Coût? \_\_\_\_\_

## RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La ville de Miramichi au Nouveau-Brunswick a utilisé le message suivant pour recruter des bénévoles pour le programme **En mouvement!** dans sa collectivité.

### **Bénévoles recherchées pour *En mouvement!***

Le Service des loisirs de Miramichi cherche des femmes qui souhaitent devenir bénévoles pour un projet pilote appelé **En mouvement!** Ce programme offre aux adolescentes l'occasion de participer à des sports sans les pressions de la compétition.

Aucune expérience dans le sport n'est requise. Le programme, offert du 14 octobre au 18 novembre, tiendra ses activités les lundis soir entre 19 h et 21 h au gymnase St. Michael, à Miramichi Est.

Une réunion d'information pour les personnes intéressées est prévue le 1<sup>er</sup> octobre à 19 h au gymnase John J. Duffy.

## NOTE DE SERVICE DESTINÉE AU PERSONNEL

### **Nous avons besoin de votre appui pour EN MOUVEMENT!**

Un programme d'activité physique et de sport pour les jeunes femmes.

**En mouvement!** est un programme de loisirs pour les filles de 11 à 17 ans. Des programmes **En mouvement!** réussis sont offerts d'un bout à l'autre du pays, donnant l'occasion aux filles et aux femmes de participer à des activités physiques.

La collectivité de \_\_\_\_\_ financera son projet

**En mouvement!** à compter de : \_\_\_\_\_

Une **réunion spéciale du personnel** pour présenter le projet aura lieu :

DATE : \_\_\_\_\_ HEURE : \_\_\_\_\_ ENDROIT : \_\_\_\_\_

#### **La réunion vise à :**

- Décrire les caractéristiques des projets réussis. ■ Décrire notre projet **En mouvement!**
- Présenter les membres de notre comité directeur **En mouvement!** et le personnel.

### **VOUS ÊTES PRIÉS D'Y ASSISTER**

**Veillez communiquer avec \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_  
pour confirmer votre présence.**

# JEUX FAVORISANT L'ACQUISITION D'HABILETÉS

**Soyez créatives!** Lâchez votre fou! Les jeux modifiés maximisent la participation, l'apprentissage d'habiletés et le plaisir. Les participantes doivent aimer l'activité sportive pour garder une impression positive durable.

- Suscitez l'enthousiasme et la motivation des filles et des jeunes femmes en leur laissant enseigner un jeu, en les faisant participer à l'établissement de règles ou en leur permettant de créer de nouveaux jeux.
- Assurez-vous que les équipes sont bien équilibrées en fonction des aptitudes et qu'elles sont constamment remaniées.
- Les règles et les éléments techniques sont moins importants que le fait d'avoir du plaisir, d'être dans un milieu sûr et de participer.

## *Modifications simples*

- 1. Abaissez la hauteur du filet ou du panier.** Ou utilisez des bancs, des lignes au sol, des chaises, des contenants, etc.
- 2. Diminuez la taille du terrain.** Cela diminuera la fatigue et rendra le jeu plus agréable.
- 3. Divisez les groupes en équipes plus petites.** Cela augmente les occasions de jouer et la coopération.
- 4. Changez la durée du jeu.** Diminuez la durée des périodes ou leur nombre. Changez le nombre de points requis pour gagner une partie ou ne comptez pas les points.
- 5. Changez la taille/le type de ballon.** Utilisez des ballons plus petits ou des ballons de volley-ball en éponge ou encore des ballons de plage; utilisez des balles nervurées ou des ballons au lieu d'un volant dans les sports de raquette pour un jeu amusant et contrôlé.
- 6. Changez le type ou la combinaison d'aptitudes permises.** Permettez aux participantes d'attraper la balle ou de la laisser rebondir une fois avant de l'envoyer à un membre de l'équipe. Accrochez un drap ou une couverture au filet de badminton ou de volley-ball pour nuire à la vision des joueuses et pour ajouter une touche amusante.
- 7. Changez les règles.** Déplacez les serveuses plus près du filet, limitez le nombre de points consécutifs qu'une équipe peut obtenir.
- 8. Changez l'objectif final habituel du jeu.** Gagner n'est pas aussi important que participer. Accordez des points pour la coopération ou la démonstration d'une technique adéquate.

*Nous ne comptons pas les points et nous utilisons un système aléatoire pour former les équipes afin qu'aucune participante ne se sente exclue.*

(Leader de programme, Colombie-Britannique)

**9. Mettez de la musique pendant les parties.** Cela crée un environnement plus relaxant et ajoute de l'excitation. Encouragez les filles à apporter leur musique.

**10. Donnez des noms aux équipes et trouvez un cri de ralliement.** Cela augmentera la coopération et la participation de toutes les filles.

### ***Ballon-poubelle (basket-ball)***

Ce jeu enseigne les règles du basket-ball et permet d'acquérir des aptitudes pour ce jeu tout en permettant aux participantes d'avoir davantage d'occasions de connaître du succès.

Le jeu consiste à lancer le ballon dans une poubelle placée à l'une ou l'autre des extrémités du terrain. Les poubelles peuvent être placées au sol ou une participante assise sur une chaise peut en tenir une qu'elle déplace pour attraper le ballon. Le jeu commence par un entre-deux au centre (c.-à-d., lancer le ballon entre deux adversaires). On se passe ensuite le ballon jusqu'à ce qu'on puisse le lancer dans la poubelle (on ne dribble pas le ballon et on ne le porte pas). Les règles générales du basket-ball s'appliquent. Les fautes personnelles telles que les coups plaqués ou les retenues sont pénalisées par deux lancers francs à 3 m de la poubelle. Si la poubelle est renversée, aucun point n'est accordé.

(Adapté de *p.s.a.p. Teaching the Basics – Basketball Manual*, 2000)

### ***Chats et chiens (Soccer)***

Ce jeu amusant permet d'apprendre à contrôler le ballon de soccer et d'améliorer la vitesse de dribble.

À l'aide de poteaux, définissez des zones de 35 m sur 40 m en gardant une zone de sécurité de 5 m dans chaque coin. Formez deux équipes comptant le même nombre de joueuses, la taille de l'équipe n'a pas d'importance. Identifiez chaque équipe à l'aide de tabliers de couleur. Donnez un ballon à chaque joueuse. Les joueuses dribblent autour de la zone de jeu, contrôlant le ballon et se tenant à l'extérieur des zones de sécurité. Criez la couleur d'une équipe en l'identifiant comme étant l'équipe des chats. Les chats doivent se rendre le plus rapidement possible dans la zone de sécurité en dribblant le ballon. L'autre équipe, les chiens, doit stopper le dribble et courir après les chats, tentant de les toucher avant qu'ils n'aient atteint la zone de sécurité. Une fois touchés, les chats doivent arrêter de courir. Lorsque tous les chats se sont réfugiés en zone de sécurité ou ont été touchés par les chiens, le jeu recommence et toutes les joueuses dribblent. Chaque joueuse qui réussit à se rendre dans la zone de sécurité sans être touchée fait gagner un point à son équipe. Après plusieurs jeux ou une période de temps définie, l'équipe qui a remporté le plus de points gagne.

(Adapté de *Physical Education Digest*, 13[3], 1997)



### ***Hockey en salle, chat gelé***

Ce jeu développe des aptitudes pour la manipulation de bâton et les tirs tout en favorisant la santé cardiovasculaire et la participation de masse.

Demandez aux participantes de se déployer sur le terrain. Remettez à six ou huit participantes un bâton et une rondelle de hockey et demandez-leur de se placer à une extrémité du terrain. À votre signal, les participantes munies de bâtons et de rondelles (les lanceuses) courent après les participantes sans bâton (les coureuses) et lancent la rondelle en direction de leurs pieds. Si une rondelle touche le pied d'une coureuse, elle s'immobilise, devenant un obstacle pour les lanceuses. Les rondelles qui atteignent d'autres parties du corps n'immobilisent pas une joueuse. Crier «Zamboni!» dégèle les joueuses immobilisées. Crier «Jeu de puissance!» oblige les lanceuses à remettre leur rondelle et leur bâton aux coureuses afin que tout le monde puisse occuper les deux positions.

(Adapté de *Physical Education Digest*, 14[3], 1998)

### ***Hocker***

Ce jeu favorise la pratique de différentes habiletés sportives.

Installez un but de soccer à chaque extrémité du gymnase. Utilisez un ballon mou qui rebondit comme celui utilisé à l'entraînement du volley-ball. Formez deux équipes. Commencez le jeu par un entre-deux au centre du terrain. Les joueuses peuvent effectuer divers mouvements pour faire avancer le ballon, notamment, la bousculade, le dribble (soccer ou basket-ball), etc. On peut se passer le ballon dans n'importe quelle direction et se servir des murs pour le faire dévier. Une équipe marque des points quand elle réussit à lancer le ballon dans le but adverse. Les gardiennes de but ont le droit d'attraper le ballon et elles sont les seules joueuses autorisées dans le but. On peut jouer un certain nombre de parties ou fixer une durée limite. Essayez de jouer au hocker en sollicitant une aptitude à la fois, pendant une durée précise ou à l'atteinte d'un certain nombre de passes.

(Adapté de *PE-BC Newsletter*, 4[2], 1999)

### ***Prendre un risque***

Ce jeu développe l'aptitude pour les lancers, les réflexes et le jugement des participantes.

Remettez à chaque participante une balle molle et une quille ou une bouteille de plastique (bouchée et contenant environ 3 cm d'eau). Les participantes se placent comme elles veulent dans la zone de jeu et déposent leur bouteille par terre. À votre signal, les participantes lancent leur balle et tentent de faire tomber les bouteilles de leurs coéquipières. Les participantes peuvent se placer derrière ou devant leur bouteille pour la protéger. Quand la bouteille d'une participante est renversée, elle doit

quitter la zone de jeu et exécuter un exercice (demandez aux participantes de choisir diverses tâches et de déterminer leur durée (p. ex., sauts verticaux, danse, saut à la corde, etc.)). Une fois l'exercice terminé, la participante peut reprendre le jeu. Le jeu s'appelle «prendre un risque» parce que les filles doivent laisser leur bouteille sans surveillance pour aller récupérer des balles à lancer.

(Adapté de *Physical Education Digest*, 13[3], 1997)

### ***Disque volant suprême***

Ce jeu de plus en plus répandu renforce la coordination oculo-manuelle et améliore la santé cardiovasculaire des participantes. (De plus, tout le monde devrait apprendre à lancer un disque volant!)

#### **Lancer du disque**

- Saisissez le disque en plaçant votre pouce sur le dessus.
- Allongez l'index le long du bord du disque et repliez les autres doigts sous le bord.
- Allongez le bras à partir du coude et lancez le disque en donnant un coup de poignet.
- Transférez le poids de votre jambe arrière à celle de devant.

(Adapté de *p.s.a.p. Teaching the Basics – Disc Sports Manual*, en impression, 2000)

#### **Comment y jouer**

Formez deux équipes. Le but du jeu est de marquer un point en faisant une passe à une coéquipière postée de l'autre côté de la ligne des buts adverse. On peut aussi obtenir des points en réussissant des passes consécutives. Pour commencer le jeu, la joueuse d'une équipe se place derrière la ligne des buts de son équipe et lance le disque. Lorsque les joueuses reçoivent le disque, elles ont cinq secondes pour le lancer (l'adversaire compte). Porter le disque est interdit. Le disque est remis à l'autre équipe si un adversaire l'attrape, si on l'échappe ou on l'envoie au sol, ou si la participante prend plus de cinq secondes pour le lancer. Les adversaires doivent laisser suffisamment de place à la lanceuse pour qu'elle allonge son bras. La partie se termine quand le temps est écoulé (on fixe une durée) ou quand on atteint un certain pointage. Lorsqu'une équipe marque des points, l'équipe adverse lance le disque depuis sa ligne de but. On peut utiliser un disque en plastique ou en mousse.

(Adapté de *PE-BC Newsletter*, 3[4], 1998)

# OUTILS D'ÉVALUATION

## *Exemples de questions*

Utilisez les questions d'entrevue et questionnaires suivants ou inspirez-vous en lorsque vous questionnez les participantes.

### **Avant le projet**

- Aimes-tu participer à des activités physiques et sportives? Pourquoi?
- Quels sont les types d'activité physique qui t'intéressent?
- Aimerais-tu participer à un programme réservé aux filles axé sur le plaisir et n'exigeant aucune expérience?
- Quels types d'activité physique pratiques-tu actuellement?
- Quelles activités physiques as-tu déjà pratiquées?
- Pourquoi as-tu cessé de les pratiquer?
- Pourquoi ne pratiques-tu pas une activité physique (manque de temps, d'argent, pas de moyen de transport, préjugé sexiste, manque d'information, type de programme offert, manque de soutien familial, objectifs des activités, autre)?
- Où les activités étaient-elles ou sont-elles offertes?
- Quel serait le meilleur moment pour participer à un programme d'activité physique?

### **Après le projet**

- Quelle forme a pris ta participation au programme?
- Qu'espérais-tu retirer du programme? As-tu atteint ton objectif?
- Est-ce que tu t'inscrirais à un programme similaire? Pourquoi?
- As-tu aimé le programme? Pourquoi?
- Qu'est-ce que tu as préféré? Qu'est-ce que tu as aimé le moins?
- Les responsables du programme t'ont-elles encouragée à participer et t'ont-elles fait vivre une expérience positive?
- Les responsables du programme ont-elles écouté tes idées et les ont-elles intégrées au programme?
- As-tu des suggestions pour améliorer le programme?

**Suggestion :** Photocopiez les deux pages suivantes pour vous aider dans votre suivi ainsi que pour évaluer votre programme **En mouvement!**

## ***Liste de contrôle du programme En mouvement!***

Nom de la leader : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_

Participant(e)s : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Noms des bénévoles : \_\_\_\_\_

Activité : \_\_\_\_\_ Participation :  Grande  Moyenne  Faible

Équipement utilisé : \_\_\_\_\_

Les installations étaient-elles appropriées? \_\_\_\_\_

**REMARQUES :** (commentaires des participant(e)s, du personnel, des bénévoles; renseignements sur les activités)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ***Liste de contrôle du programme En mouvement!***

Nom de la leader : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_

Participant(e)s : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Noms des bénévoles : \_\_\_\_\_

Activité : \_\_\_\_\_ Participation :  Grande  Moyenne  Faible

Équipement utilisé : \_\_\_\_\_

Les installations étaient-elles appropriées? \_\_\_\_\_

**REMARQUES :** (commentaires des participant(e)s, du personnel, des bénévoles; renseignements sur les activités)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# En mouvement!

## *Évaluation du programme*

Félicitations pour ta participation à **En mouvement!**

En choisissant de participer à des activités physiques, tu t'es offerte un cadeau procurant des bienfaits à long terme. En remplissant ce questionnaire CONFIDENTIEL, tu nous aideras à améliorer notre programme pour les autres filles. **En mouvement!** est un programme conçu pour toi. Dis-nous ce que tu veux.

As-tu déjà participé à un programme **En mouvement!**?  OUI  NON

	PEU			BEAUCOUP	
As-tu eu du plaisir à participer au programme?	1	2	3	4	5
Étais-tu à l'aise en participant au programme?	1	2	3	4	5
Comment as-tu trouvé la (les) monitrice(s)?	1	2	3	4	5

Qu'as-tu appris pendant le programme? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Qu'est-ce que tu as préféré? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Qu'est-ce que tu as aimé le moins? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quelles activités physiques serais-tu intéressée à pratiquer ou sur quelles activités physiques voudrais-tu avoir des renseignements? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

J'aimerais davantage l'activité physique si . . . \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

L'activité physique est importante pour moi parce que . . . \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Est-ce que tu t'inscrirais à ce programme de nouveau?  OUI  NON

Merci de tes commentaires! Assure-toi de t'inscrire au prochain programme **En mouvement!**

Amène tes amies– Plus on est de fous, plus on rit!

Inscris-toi le \_\_\_\_\_ Le programme commence le \_\_\_\_\_

Pour obtenir de plus amples informations, communique avec \_\_\_\_\_

# ORGANISMES, RESSOURCES ET RÉFÉRENCES

## ORGANISMES

### **Femmes et sport au Canada**

970 Rue Queen Street Est  
Boîte postale 98162  
Toronto, Ontario  
M4M 1J0  
Courriel: info@womenandsport.ca  
Site web: www.womenandsport.ca

### **Association canadienne des parcs et loisirs (ACPL)**

2197, promenade Riverside, pièce 404  
Ottawa (Ontario) K1H 7X3  
Tél.: (613) 523-5315  
Courriel: cpca@cpra.ca  
Site Web: www.cpra.ca

### **Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD)**

2197, promenade Riverside, pièce 403  
Ottawa (Ontario) K1H 7X3  
Tél.: (613) 523-1348 or 1-800-663-8708  
Courriel: info@cahperd.ca  
Site Web: www.cahperd.ca

### **Clubs garçons et filles du Canada**

7100, avenue Woodbine, pièce 405  
Markham (Ontario) L3R 5J2  
Tél.: (905) 477-7272  
Courriel: info@bgccan.com  
Site Web: www.bgccan.com

### **Guides du Canada**

50, rue Merton  
Toronto (Ontario) M4S 1A3  
Tél.: (416) 487-5281  
Courriel: ggc@girlguides.ca  
Site Web: www.girlguides.ca

### **Premier's Sport Awards Program**

228-1367, West Broadway  
Vancouver (Colombie-Britannique)  
V6H 4A9  
Tél.: (604) 738-2468 or 1-800-565-7727  
Courriel: psap@jwsporta.ca  
Site Web: www.psap.jwsporta.ca

### **proMOTIONplus – Girls and Women in Physical Activity and Sport**

305-1367, West Broadway  
Vancouver (Colombie-Britannique)  
V6H 4A9  
Tél.: (604) 737-3075  
Courriel: office@promotionplus.org  
Site Web: www.promotionplus.org

### **YWCA of/du Canada**

#422-75, rue Sherbourne  
Toronto (Ontario) M4Y 2P9  
Tél.: (416) 962-8881  
Courriel: national@ywcacanada.ca  
Site Web: www.ywcacanada.ca

## RESSOURCES

**Body Thieves: Help Girls Reclaim their Natural Bodies and Become Physically Active**, 2002. Sandra Susan Friedman. Communiquez avec proMOTION plus: (604) 737-3075 ou [www.promotionplus.org](http://www.promotionplus.org)

**Catalogue des bienfaits : Résumé des raisons pour lesquelles les loisirs, les sports, le conditionnement physique, les arts, la culture et les parcs sont essentiels au bien-être personnel, social, économique et environnemental**, 1997. ACPL. Téléphone: (613) 523-5315 Site Web: [www.cpra.ca](http://www.cpra.ca)

**Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP)**. Organisme qui a pour mission d'améliorer le bien-être des Canadiens et des Canadiennes en encourageant la recherche sur le mode de vie physiquement actif et en diffusant les résultats aux secteurs public et privé. Site Web: [www.cfri.ca](http://www.cfri.ca)

**Site Web de l'Association olympique canadienne** – [www.olympic.ca](http://www.olympic.ca)

**Désordres alimentaires dans le sport: conseils pratiques et stratégies**, 1994. ACAFS. Téléphone: (613) 562-5667 Site Web: [www.caaws.ca](http://www.caaws.ca)

**L'équité en éducation physique**, 1999. ACSEPLD. Téléphone: (613) 523-1348 Site Web: [www.cahperd.ca](http://www.cahperd.ca)

**La vie active au féminin**. Trousse de ressources et guide d'animation par des élèves, 1997. ACSEPLD. Téléphone: (613) 523-1348 Site Web: [www.cahperd.ca](http://www.cahperd.ca)

**L'Institut Hastings**. Société sans but lucratif appartenant à la ville de Vancouver. Téléphone: (604) 873-7480 Site Web: [www.city.vancouver.bc.ca/eeo](http://www.city.vancouver.bc.ca/eeo)

**Just for Girls**, 1999. Un programme visant à aider les filles à traverser la période difficile de l'adolescence et à leur éviter des problèmes comme les désordres alimentaires et les préoccupations alimentaires et liées au poids. Communiquez avec proMOTION plus: (604) 737-3075 ou [www.promotionplus.org](http://www.promotionplus.org)

**Leisure Access: Enhancing Recreation Opportunities for those Living in Poverty**, 1998. Wendy Frisby et Jennifer Fenton pour le compte du projet Kamloops Women's Action et avec l'appui de la Fondation pour la recherche en santé de la Colombie-Britannique. Site Web: [www.lin.ca](http://www.lin.ca)

**Level the Playing Field: A Handbook on How to Achieve Full and Fair Access for Women and Girls in Sport and Physical Activity**, 1995. Sport Ontario avec l'aide du ministère de la Culture, du Tourisme et des Loisirs. Site Web: [www.lin.ca](http://www.lin.ca)

**Institut Melpomene**. Organisme sans but lucratif ayant pour objectif d'aider les femmes et les filles de tous âges et de tous milieux à comprendre les bienfaits de l'activité physique pour la santé. Site Web: [www.melpomene.org](http://www.melpomene.org)

**More Than An Open Door**. Un guide à l'intention des intervenants pour bâtir une collectivité plus équitable grâce à l'égalité des chances pour les femmes et les filles. Ministère des petites entreprises, du Tourisme et de la Culture de la Colombie-Britannique. Communiquez avec proMOTION plus: (604) 737-3075 ou [www.promotionplus.org](http://www.promotionplus.org)

**Trousse de ressources multiculturelles à l'intention des professionnels des loisirs et des sports**, 1999. Préparée pour l'Association des loisirs et des parcs de la Colombie-Britannique par Shelly Wells. Téléphone: (604) 273-8055 Site Web: [www.bcrpa.bc.ca](http://www.bcrpa.bc.ca)

**Programme national de certification des entraîneurs (PNCE)**. Association canadienne des entraîneurs. Téléphone: (613) 235-5000 Site Web: [www.coach.ca](http://www.coach.ca)

**Imaginez. Donnez-leur la chance. Collection des ressources du projet pilote national «jeunes à risque»,** 1999. Sommaire de l'évaluation, faits saillants, exemples de réussite, trousse de présentation. Publié par l'ACPL. Téléphone : (613) 523-5315 Site Web : [www.cpra.ca](http://www.cpra.ca)

**Les cours d'éducation physique : un bon endroit pour apprendre,** 1998. ACSEPLD. Téléphone : (613) 523-1348 Site Web : [www.cahperd.ca](http://www.cahperd.ca)

**Physical Education Digest.** Une publication trimestrielle intitulée «Bringing the World's Best P.E. and Sports Information to the Physical Educator and Scholastic Coach». Site Web : [www.pedigest.com](http://www.pedigest.com)

**Pathway to Gender Equity: How to Help More Girls and Women Become Physically Active,** 1999. YWCA of/du Canada. Téléphone : (416) 962-8881 Site Web : [www.ywcanada.ca](http://www.ywcanada.ca)

**Physical Education British Columbia (PE-BC).** Communiquez avec l'ACSEPLD pour connaître l'association de spécialistes en éducation physique de votre province. Téléphone : (613) 523-5315 Site Web : [www.cahperd.ca](http://www.cahperd.ca)

**Premier's Sport Awards Program (p.s.a.p.).** Programme de perfectionnement des habiletés pour aider les moniteurs et les monitrices à enseigner des aptitudes de base pour le sport. Téléphone : (604) 738-2468 Site Web : [www.psap.jwssportsa.ca](http://www.psap.jwssportsa.ca)

**Reducing Barriers to Physical Activity and Recreation for Teenage Girls. Literature Review on Overcoming Barriers to Involvement in Recreation,** 1997. Préparé par Leslie Evans pour le Club de garçons et filles de Calgary. Téléphone : (403) 276-9981

**Reducing Barriers to Physical Activity and Recreation for Teenage Girls. Practical Applications for Program Planning,** 1997. Préparé par Leslie Evans pour le Club de garçons et filles de Calgary. Téléphone : (403) 276-9981

**En tandem avec les jeunes : Créer les services des loisirs pour les jeunes à risque,** 1999. Parcs et loisirs Ontario. Téléphone : (416) 426-7142

**Vers l'égalité des sexes pour les femmes dans le sport – Guide à l'intention des organismes de sport,** 1993. ACAFS, en collaboration avec le gouvernement du Canada et la Direction générale de la Condition physique et du Sport amateur. Téléphone : (613) 562-5667 Site Web : [www.caaws.ca](http://www.caaws.ca)

**When Girls Feel Fat: Helping Girls Through Adolescence,** 1997. Une ressource destinée aux parents et aux conseillers pour aider les filles à devenir des femmes en santé et sûres d'elles-mêmes. Sandra Susan Friedman. Communiquez avec proMOTION plus : (604) 737-3075 ou [www.promotionplus.org](http://www.promotionplus.org)

**Youth Recreation: Make it Happen,** 1997. Direction des loisirs et du sport du ministère de la Culture, du Tourisme et des Loisirs de la Colombie-Britannique. Communiquez avec proMOTION plus : (604) 737-3075 ou [www.promotionplus.org](http://www.promotionplus.org)

## RÉFÉRENCES

BCRPA/CPRA (1999). *Gender Equality Communiqué*. British Columbia Recreation & Parks Association and the Canadian Parks & Recreation Association, September.

CAAWS (1991). *Self-esteem, Sport and Physical Activity*. Gloucester, ON: CAAWS.

CAAWS (1993). *Toward Gender Equity for Women in Sport: A Handbook for Sport Organizations*. Gloucester, ON: CAAWS.



- CAAWS (1994). *Games Media Kits*. Gloucester, ON: CAAWS.
- CAAWS (1995). *Evening the Odds: Tobacco, Physical Activity and Adolescent Women*. Gloucester, ON: CAAWS.
- CAAWS (1997). *How Parents Can Encourage Girls to Play Sport*. Fact Sheet. Gloucester, ON: CAAWS.
- CAHPERD (1993). *Gender Equity Through Physical Education*. Gloucester, ON: CAHPERD.
- CFLRI (Canadian Fitness and Lifestyles Research Institute) (2001). 1998/99 National Population Health Survey. Gloucester, ON: CFLRI.
- CP/RA (1995). *Impact and benefits of physical activity and recreation on Canadian youth-at-risk: A discussion paper*. A collaborative project between the federal and provincial levels of government, the University of New Brunswick, and the Canadian Parks/Recreation Association. Gloucester, ON: CP/RA.
- Dahlgren, W. (1988). *A Report of the National Task Force on Young Females and Physical Activity*, Ottawa, ON: Department of Fitness and Amateur Sport.
- Fenton, J., Frisby, W. & Luke, M. (1999). Multiple perspectives of Organizational Culture: A case study of physical education for girls in a low-income multiracial school. *Avante*, 5(2), 1-22.
- Frisby, W. & Boyd, C. (1993). *Human Resources in municipal parks and recreation in British Columbia: Survey results on gender equity issues*. Report prepared for the BCRPA Women's Committee.
- Frisby, W. & Fenton, J. (1998). *Leisure Access: Enhancing Recreation Opportunities for Those Living in Poverty*. On behalf of the Kamloops Women's Action Project with the support of the British Columbia Health Research Foundation. Vancouver, BC: J.W. Sporta Limited.
- Gibbons, S., Wharf Higgins, J., Gaul, C. & Van Gyn, G. (1999). Listening to female students in high school physical education. *Avante*, 5(2), 1-20.
- Hay, J. & Donnelly, P. (1996). Sorting out the boys from the girls: Teacher perceptions of student physical ability. *Avante*, 2, 36-52.
- Heart Health Coalition (1997). *B.C. – Setting the Pace: A plan to improve the health of British Columbians through physical activity*. Vancouver, BC: Heart and Stroke Foundation of B.C. & Yukon.
- Henderson, K.A. & King, K. (1998). Recreation programming for adolescent girls: Rationale and foundations. *Journal of Parks and Recreation Administration*, 16(2), 1-14.
- Hoffman, A. (1995). Women's access to sport and physical activity. *Avante*, 1, 77-92.
- Humbert, M.L. (1995). On the sidelines: The experiences of young women in physical education classes. *Avante*, 1(2), 58-77.
- Kaplin, G.A., Lazarus, N.B., Cohen, D.R. & Leu, J. (1991). Psychological factors in the natural history of physical activity. *American Journal of Preventative Medicine*, 7(1), 12-17.
- Kidd, Bruce (1994). Missing: Women from Sports Hall of Fame. *Action*.
- Kippen, J. (1999). *Take the Challenge/Do it for you! Final report and project evaluation*. Winnipeg, MB: Manitoba Women's Directorate.

- Lenskyj, H. (1991). *Women, Sport and Physical Activity: Research and Bibliography* (2nd ed.). Ottawa: Department of Fitness and Amateur Sport.
- Mandigo, J.L. & Couture, R.T. (1996). An overview of the components of fun in physical education, organized sport and physical activity programs. *Avante*, 2(3), 56-72.
- Pipher, M. (1994). *Reviving Ophelia: Saving the selves of adolescent girls*. New York, NY: Ballantine Books.
- Rabinovitz, T. & Nutter, P. (1999). *Youth-at-risk – Pilot project evaluation report*. (Unpublished report). Prepared by SMC Group for the Youth-at-Risk Intersectoral Committee with the support of Health Canada.
- Reid, C. & Dyck, L. (1999). *Making the Links: Physical activity, inactivity and the health of girls and women. A multi-disciplinary literature review with recommendations for future research and implications for public policy*. Prepared with support from the BC Centre of Excellence for Women's Health, CAAWS and the School of Human Kinetics, University of British Columbia.
- Saskatchewan Heart Health Program (1995). *On the Move Evaluation Report, Regina, SK*. Prepared by Patricia Reichert, Common Knowledge Social Research Inc.
- Sullivan, P.J. (1999). Strategies to increase self-confidence in youth in sport and physical activity. *OPHEA Journal*, Winter, 1999.
- Smale, B.J.A. & Shaw, S.M. (1993). *Adolescent Girls and Physical Recreation: Participation, Constraints, and Lifestyle*. University of Waterloo. Prepared for Females Active in Recreation (FAIR) and London Parks and Recreation Department City of London, Ontario.
- Tait McKenzie Institute (1992). *The Way Ahead for Canadian Women in Sport: The Report of the 1992 IPDP Tour*. Ottawa, ON: Canadian Sport and Fitness Administration Centre.
- Witt, P.A. & Crompton, J.L. (1996). *Recreation programs the work for At-Risk-Youth*. Pennsylvania: Venture Publishing.
- Wright, J. & King, R. C. (1990). "I say what I mean", said Alice: An analysis of gendered discourse in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 10, 210-225.
- Zimmerman, J. & Reaville, G. (1998). *Raising Our Athletic Daughters*. New York, NY: Doubleday.

ANNEXE H :

# PERSONNES- RESSOURCES DU PROGRAMME EN MOUVEMENT!

## **Colombie-Britannique**

Colleen Douglas  
Service des loisirs et des parcs,  
district régional de Nanaimo  
Parksville (Colombie-Britannique)  
Tél. : (250) 248-3252  
Courriel : cdouglas@rdn.bc.ca

Tammy Lawrence  
Big Sisters of BC Lower Mainland  
Vancouver (Colombie-Britannique)  
Tél. : (604) 873-4525  
Courriel : tlawrence@bigsisters.bc.ca

Diane Murphy  
Centre communautaire de Trout Lake  
Vancouver (Colombie-Britannique)  
Tél. : (604) 257-6955  
Courriel :  
diane\_murphy@city.vancouver.bc.ca

## **Alberta**

Kim Sanderson  
Services des parcs et des loisirs  
d'Edmonton  
Edmonton (Alberta)  
Tél. : (780) 496-4925  
Courriel :  
Kim.Sanderson@gov.edmonton.ab.ca

Virginia Clark  
Ville de Calgary  
Calgary (Alberta)  
Tél. : (403) 221-3981  
Courriel : virginia.clark@calgary.ca

## **Yukon**

Linda Armstrong  
Services des parcs et des  
loisirs de Whitehorse  
Whitehorse (Yukon)  
Tél. : (867) 668-8326  
Courriel : armstl@city.whitehorse.yk.ca

## **Saskatchewan**

Audrey West  
La ville de Regina  
Regina (Saskatchewan)  
Tél. : (306) 777-7145  
Courriel : awest@cityregina.com

Val Churko  
Surise Health Region  
District de santé central de Yorkton Est  
Yorkton (Saskatchewan)  
Tél. : (306) 786-0636

## **Manitoba**

Theresa Harvey Pruden  
Coordonnatrice, Initiatives d'une vie saine  
Santé Manitoba  
Winnipeg (Manitoba)  
Tél. : (204) 788-6654  
Courriel : THarvey@gov.mb.ca

Jocelyn MacLeod  
Culture, patrimoine et citoyenneté  
Promotion des loisirs et du bien-être  
Winnipeg (Manitoba)  
Tél. : (204) 945-3766  
Courriel : JMacLeod@chc.gov.mb.ca

Penny Sigmundson  
École secondaire Gimli  
Gimli (Manitoba)  
Tél. : (204) 642-8546  
Courriel : sigmundson20@hotmail.com

#### **Ontario**

Ann Doggett  
Services des parcs et des  
loisirs de Toronto  
Toronto (Ontario)  
Tél. : (416) 392-1393  
Courriel : adoggett@toronto.ca

Leslie Coburn  
Le sport et les femmes  
Service des loisirs et de la culture  
Ville d'Ottawa  
Ottawa (Ontario)  
Tél. : (613) 798-8246  
Courriel : leslie.coburn@ottawa.ca

#### **Nouveau-Brunswick**

Mary Lynn Jardine  
Ville de Miramichi  
Service des loisirs communautaires  
Miramichi (Nouveau-Brunswick)  
Tél. : (506) 623-2300  
Courriel : teencent@nbnet.nb.ca

Jennifer Bent-Richard  
Secrétariat à la culture et au sport  
Sport, loisirs et vie active  
Fredericton (Nouveau-Brunswick)  
Tél. : (506) 457-7212  
Courriel : jennifer.bent-richard@gnb.ca

#### **Québec**

Élaine Lauzon  
Association québécoise pour  
l'avancement des femmes dans  
le sport et l'activité physique  
Montréal (Québec)  
Tél. : (514) 252-3114, poste 3615  
Courriel : sports@sportsquebec.com

#### **Nouvelle-Écosse**

Carol Davis-Jamieson  
Commission des sports et des  
loisirs de Nouvelle-Écosse  
Halifax (Nouvelle-Écosse)  
Tél. : (902) 424-7512  
Courriel : davisjcm@gov.ns.ca

Carol Pickings-Anthony  
Service des parcs et des  
loisirs de Bridgewater  
Bridgewater (Nouvelle-Écosse)  
Tél. : (902) 543-2274  
recreation@town.bridgewater.ns.ca

#### **Île-du-Prince-Édouard**

Lynn Anne Hogan  
Centre Canadien Multisport, Atlantique  
Charlottetown (Île-du-Prince-Édouard)  
Tél. : (902) 569-0583  
Courriel : lynnanne@cscatlantic.ca

#### **Terre-Neuve**

Garry Fraser  
Ville de Mount Pearl  
Mount Pearl (Terre-Neuve)  
Tél. : (709) 748-1010  
Courriel : gfraser@mtpearl.nf.ca

#### **Territoires du Nord-Ouest**

Sharon Firth  
Directrice principale des loisirs  
Région de Shatu  
Affaires municipales et communautaires  
Gouvernement des Territoires  
du Nord-Ouest  
Yellowknife (Territoires du Nord-Ouest)  
Tél. : (867) 920-8723  
Courriel : sfrith@nw.maca.gov.nt.ca

## REMERCIEMENTS

**En mouvement!** tient à remercier les personnes suivantes pour leur aide :

Andrea Alfred  
Fay Baker  
Indy Batth  
Jocelin Caldwell  
Susan Campbell  
Verna Charleson  
Josie Chuback  
Tom Crawshaw  
Sue Dunton  
Kate Friars  
Wendy Frisby  
Martin Gould  
Lisa Graham  
Kerry Hilts  
Pat Hunt  
Patti Hunter  
Jennifer Kippen  
Diane Ladouceur  
Marion Lay  
Vicki Luke  
Rose M. Guerin  
Heather McAfee  
Mike McDonald  
Marg McGregor  
Anne Morrison  
Diane Murphy  
Erin Murphy  
Audrey Naylor  
Alex Nelson  
Deborah Quiggan

Barry Reid  
Hilda Sabadash  
Steve Scott  
Jan St. Amour  
Cindy Stanley  
Bobbie Steen  
Dorothy Strachan  
Sandy Straw  
Janna Taylor  
Dano Thorne  
Vicki Toews  
Monica Van Der Meulen  
Colleen Van Mook  
Patricia Vertinsky  
Claudia Vivani  
Carol Wall  
Kenn Whiteman

Personnel et bénévoles des villes  
et organismes suivants :  
Ville de Gloucester  
Ville de Nepean  
Ville d'Ottawa  
Conseil scolaire catholique  
d'Ottawa-Carleton  
Comité des filles et des femmes  
et du sport d'Ottawa-Carleton  
District du conseil scolaire  
d'Ottawa-Carleton

Nous aimerions également remercier Deanna Binder d'Educational Design International, qui a préparé la première version du manuel **En mouvement!**

