



*Améliorer les expériences sportives pour les femmes et les filles grâce au sport de qualité, au développement à long terme de l'athlète et à la culture de l'activité physique*

Mémoire pour l'étude sur la participation des femmes et des filles dans le sport

Décembre 2022

**Présenté par :**

Francesca Jackman, responsable des initiatives stratégiques, Le sport c'est pour la vie

778-433-2066 | francesca@sportforlife.ca

Au nom de Richard Way, président-directeur général, Le sport c'est pour la vie

4636, promenade Elk Lake, bureau 100, Victoria (C.-B.) V8Z 5M1

## Recommandations

1. Proposer du sport de qualité en veillant à ce que les filles et les femmes aient accès à des milieux sportifs sûrs et inclusifs.
2. Appliquer les stades du développement à long terme et les matrices de développement de l'athlète pour mettre au point des initiatives qui favorisent des milieux sportifs sûrs et inclusifs pour les filles et les femmes à chaque étape de leur vie.
3. Intégrer la culture de l'activité physique dans les initiatives visant à promouvoir la participation sportive des filles et des femmes afin d'accroître leur participation à long terme dans ces activités.

## Promotion des liens sociaux et de la participation grâce au sport de qualité

D'après le rapport *Le signal de ralliement 2022* (Femmes et sport au Canada), le manque d'expériences de *qualité* constitue le deuxième obstacle à la participation sportive des filles de 13 à 18 ans et figure parmi les cinq principaux obstacles chez les filles de 6 à 12 ans. Par ailleurs, les liens sociaux seraient le principal facteur qui motive les filles et les femmes à s'adonner de façon durable à un sport (*Gardons les filles dans le sport*, Fondation Bon départ et coll., 2018). **Par conséquent, Le sport c'est pour la vie recommande de mettre à profit le sport de qualité pour résoudre les enjeux de mauvais traitements et de manque de participation des femmes et des filles dans le sport.**

Le sport de qualité a pour objectif d'offrir des expériences positives dans des environnements agréables. En définitive, si la participation sportive et l'activité physique ne sont pas amusantes, progressistes, positives ou accueillantes, les enfants et les jeunes aussi bien que les adultes choisiront d'autres activités, possiblement dépourvues de bienfaits pour leur santé et leur bien-être. Pour que les gens aient du plaisir à s'adonner à des activités sportives et physiques, il faut leur proposer de bons programmes (c.-à-d. centrés sur les participants et adaptés à leur développement, avec des compétitions constructives) exécutés par les bonnes personnes (c.-à-d. des leaders sportifs formés et bien informés) aux bons endroits (c.-à-d. dans des milieux sûrs, amusants et accueillants) : un sport de qualité est synonyme d'un milieu sécurisant, inclusif et encourageant.

Lors d'une récente initiative pilote financée par Sport Canada, Le sport c'est pour la vie, en partenariat avec Femmes et sport au Canada, s'est servi du sport de qualité pour mettre les liens sociaux au premier plan et promouvoir ainsi la participation sportive à long terme chez les filles et les femmes. Cette initiative pilote a donné lieu à la création d'une grille de vérification du sport de qualité qui mise sur les liens sociaux et dont les leaders et les adeptes d'activités sportives et physiques peuvent se servir pour améliorer le traitement et la participation des femmes et des filles dans ces activités.

## Approche centrée sur les participants du développement à long terme

La science, la recherche et des décennies d'expérience en viennent toutes à la même conclusion : les enfants et les adultes vont être actifs, le rester et même atteindre les plus hauts sommets de la réussite sportive s'ils font les bonnes choses aux bons moments. À ce titre, le cadre de développement à long terme (DLT) mis au point par Le sport c'est pour la vie décrit ce que les athlètes devraient faire pour s'épanouir dans la pratique d'un sport ou d'une activité physique à différents stades de leur vie et de leur développement. La matrice de développement de l'athlète (MDA), quant à elle, décrit les aptitudes physiques (c.-à-d. les capacités purement physiques), techniques (les compétences sportives), psychologiques (sentiments, pensées, comportements, etc.) et fondamentales (liens communautaires et sociaux) que le participant acquiert d'une étape à l'autre du DLT. Et comme le rythme de croissance et de maturation des filles et des femmes diffère de celui des garçons et des hommes, ces deux outils établissent des distinctions par groupe d'âge et par stade de développement pour l'un et l'autre sexe.

Étant donné que ces documents continuent d'évoluer à la lumière des plus récentes recherches portant sur les problèmes qui touchent le système sportif canadien, Le sport c'est pour la vie a entrepris d'analyser les effets de la croissance et de la maturation sur les aptitudes psychologiques et fondamentales ayant trait à la sécurité et à l'inclusion. Selon l'approche centrée sur les participants du développement, la définition d'un environnement sûr et inclusif offrant aux filles et aux femmes des expériences sportives de qualité varie grandement d'un stade à l'autre de leur vie. D'ailleurs, l'image corporelle constitue un facteur décisif de la participation sportive et de la sécurité psychologique, en particulier chez les adolescentes (Koulanova et coll., 2021).

**Par conséquent, Le sport c'est la vie recommande que les stades du développement à long terme et les matrices de développement de l'athlète, et plus particulièrement le développement des aptitudes psychologiques et fondamentales, soient pris en compte dans les initiatives visant à offrir aux participantes des milieux sportifs sûrs et inclusifs, et adaptés à leur stade de vie.**

## Culture de l'activité physique

La culture de l'activité physique – c'est-à-dire l'ensemble des capacités fondamentales permettant de se mouvoir (p. ex. courir, sauter, lancer un objet), la confiance en soi et la motivation de rester actif toute sa vie, contribuent à la santé mentale et au mieux-être (Dudley et coll., 2017; Jurbala, 2015; Whitehead, 2013) et figure au rang des mesures de prévention des maladies chroniques (Cairney et coll., 2019). La culture de l'activité physique, c'est la voie d'un mode de vie sain et du bien-être, notamment parce qu'elle est intrinsèquement centrée sur la personne. La confiance en soi, la compétence physique et la motivation personnelle varient d'une personne à l'autre, mais toutes sont essentielles pour la pratique à long terme d'activités sportives et physiques.

C'est pourquoi la culture de l'activité physique constitue un élément important de nos initiatives visant à favoriser l'inclusion et la participation des femmes et des filles dans le sport. **Par conséquent, Le sport c'est pour la vie recommande que la culture de l'activité physique soit intégrée dans les initiatives visant à accroître la participation des filles et des femmes aux activités sportives et physiques.**

### À propos de Le sport c'est pour la vie

Le sport c'est pour la vie est un organisme à but non lucratif reconnu ayant pour mandat de créer, partager, mobiliser. Nous aspirons à améliorer la qualité de vie du plus grand nombre de personnes possible grâce au sport et à la culture de l'activité physique, notamment par la gestion de projet, le développement des ressources et la mobilisation du savoir. Depuis 15 ans, nous collaborons avec Sport Canada pour que la soixantaine d'organismes sportifs et multisports nationaux qu'il subventionne mettent en œuvre le développement à long terme du sport et de l'activité physique. Nous avons collaboré avec plus de 100 organisations afin d'améliorer la qualité du sport et de renforcer la culture de l'activité physique dans plus de 130 collectivités canadiennes aux populations diversifiées. Pour en savoir plus :

[www.sportpourelavie.ca](http://www.sportpourelavie.ca).