

Encourager la pratique d'activité physique des adolescentes : Pistes d'action pour le secteur des loisirs

Par Geneviève Leduc, Ph. D., conseillère aux programmes et à l'évaluation chez Fillactive

Au moment du passage à la puberté, un grand nombre de jeunes filles vivent un désengagement vis-à-vis l'activité physique et sportive. Plusieurs barrières, notamment l'offre d'activités peu adaptée aux besoins et aux intérêts des adolescentes, peuvent freiner leur désir ou leur motivation à bouger, alors qu'elles en retireraient d'importants bienfaits. Bien que certaines barrières soient de l'ordre individuel, plusieurs sont ancrées dans le contexte de pratique des activités. Ce dossier présente certaines pistes de réflexion à la portée des milieux communautaire et du loisir afin de poser un regard éclairé sur la qualité de l'expérience offerte aux jeunes filles en matière d'activités physiques et sportives, sur la programmation qui leur est proposée et sur la façon de favoriser la création d'environnements de pratique invitants et sécuritaires

Filles et activité physique : État de la situation

En 2011, l'Avis scientifique de Kino-Québec intitulé L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir faisait état du décalage qui existe entre la pratique d'activité physique des jeunes filles et des jeunes garçonsⁱ. Les résultats d'enquêtes québécoises publiés en 2015 révélaient qu'entre 6 et 11 ans, deux garçons sur trois

(65%) sont considérés comme étant suffisamment actifs, alors que les filles du même âge sont seulement une sur deux (52%) à l'êtreⁱⁱ. Cet écart se maintient à l'adolescence, si bien qu'entre 12 et 17 ans, elles sont maintenant seulement une sur trois (33%) être actives, alors que cette proportion est de un sur deux (49%) chez les garçonsⁱⁱⁱ.

Ce désengagement des jeunes filles vis-à-vis la pratique d'activité physique au moment du passage à la puberté n'est pas typique au Québec. Cette tendance s'observe dans la plupart des pays industrialisés^{iv}. Toutefois, alors que les jeunes Québécois de 6 à 17 ans présentent un niveau d'activité physique similaire à celui de leurs pairs du reste du pays,

les jeunes Québécoises, quant à elles, sont moins actives que les jeunes Canadiennes du même âge^v.

Au-delà des bienfaits bien connus de l'activité physique sur la condition physique et sur la santé physique des jeunes, ses effets sur le bien-être psychologique, la santé mentale, les compétences sociales, les habiletés cognitives et la réussite scolaire sont de plus en plus documentés. Et puisqu'une habitude de vie saine en attire souvent une autre, nous savons aussi que les jeunes filles qui ont intégré l'activité physique à leur mode de vie tendent à avoir des habitudes alimentaires et de sommeil plus saines. Enfin, plus les enfants et les jeunes bougent tout au long de la journée, plus les bienfaits sur leur santé augmentent^{vi}.

Barrières à la pratique d'activité physique des jeunes filles

Avant d'explorer davantage les caractéristiques qui distinguent les filles et les garçons en matière d'activité physique et sportive, il est bon de tenir compte de la mise en garde suivante : les filles, telles que décrites à travers ces lignes, ne forment pas un bloc homogène. Il est fort possible que de nombreuses filles ne se reconnaissent

pas dans la description que l'on en fait ici. Par ailleurs, de nombreux garçons pourraient s'y reconnaître. Bien qu'il faille recourir à un certain nombre de généralités quand vient le temps de décrire une catégorie d'individus,

nous devons toujours demeurer à l'écoute de l'individu derrière le genre dans toutes nos interventions individualisées.

À une époque où la sédentarité est pointée du doigt comme la maladie du nouveau millénaire, les intervenants en santé publique redoublent d'efforts pour encourager la pratique d'activité physique des enfants et des adolescents^{vii}. Mais à travers ces efforts, prenons-nous le temps de nous pencher sur les barrières qui ralentissent ou freinent la pratique d'activité physique des jeunes filles? Vous trouverez au tableau 1 une liste non exhaustive des principales barrières fréquemment identifiées par les jeunes filles en regard de la pratique de l'activité physique et sportive.

Tableau 1. *Barrières à la pratique d'activité physique des jeunes filles*

Stress relié à la performance	Montrer ses habiletés devant ses pairs
Pauvre sentiment d'efficacité personnelle	Présence des garçons
Manque d'habiletés physiques ou motrices	Offre peu variée
Attitude discriminatoire des intervenants	Offre peu adaptée aux besoins
Insécurité et limites des parents	Intimidation, moqueries
Barrières non anticipées ou mal évaluées	Expériences négatives
Manque de temps pour se changer, se laver	Préoccupations reliées au poids, à l'image corporelle

Alors que certaines de ces barrières sont de l'ordre individuel, c'est-à-dire qu'elles relèvent de la jeune fille elle-même, plusieurs d'entre elles sont ancrées dans l'environnement, dans l'encadrement et dans le contexte de pratique des activités. Voilà des facteurs sur lesquels les animateurs, techniciens et responsables de programmation doivent se pencher pour avoir un réel impact. Considérant les barrières énumérées plus haut, voyons voir de quelle façon certaines pistes de solution à la portée des milieux communautaire et du loisir pourraient nous permettre de contourner

Geneviève Leduc (2018) « Encourager la pratique d'activité physique des adolescentes : Pistes d'action pour le secteur des loisirs » *Observatoire québécois en loisir* 15(10)

plusieurs barrières et ainsi rehausser la qualité de l'expérience de pratique d'activités des jeunes filles.

Expériences positives

Les expériences négatives vécues lors d'activités physiques pendant lesquelles une jeune fille s'est sentie inadéquate, jugée ou discriminée peuvent teinter toute l'expérience future de cette jeune fille en contexte sportif. Le rôle des animateurs et des techniciens est central dans la création de ce contexte favorable aux expériences positives. Les encouragements et les sourires à l'intention de toutes les participantes, en particulier celles qui tentent leur chance avec une nouvelle activité ou qui persévèrent devant une tâche plus difficile contribuent à créer des liens significatifs avec des adultes bienveillants.

Et, à l'instar des enseignants, ces animateurs et animatrices sont aussi des modèles pour les jeunes filles.

Pour cette raison, les mots qu'ils choisissent ont une importance capitale. Assurons-nous d'envoyer un message clair à tous les intervenants et les bénévoles à l'effet que les commentaires qui font

référence à la perte de poids ou à l'amélioration de son apparence n'ont pas leur place.

Pendant cette période de la vie au cours de laquelle les adolescentes accordent une grande importance aux amitiés, elles apprécient avoir l'occasion de participer à des activités qui leur permettent de consolider leur réseau social. Elles souhaitent se retrouver entre amies aussi souvent que possible et aiment que les activités physiques se déroulent entre filles seulement. D'ailleurs, à cet âge où le corps se transforme, les relations entre les filles et les garçons peuvent devenir plus complexes et certaines jeunes filles vont fuir les occasions de pratique sportive pendant lesquelles elles devront bouger devant les garçons, surtout si elles ne sentent pas que leurs habiletés sont mises en valeur ou si elles se sentent inadéquates. Laisser une place dans la programmation à un certain nombre d'activités « pour filles seulement » peut attirer celles qui s'épanouiraient davantage dans un tel contexte.

Programmation appropriée

Une jeune fille qui est placée devant une situation

sportive qui met ses habiletés en valeur sera encouragée à poursuivre sa découverte de nouveaux contextes d'activités tout aussi valorisants. Bien des jeunes filles ont peu souvent l'occasion d'essayer des activités physiques qui pourraient leur plaire et, par conséquent, créer ce désir de continuer à s'engager dans le sport avec enthousiasme. À cause de contraintes reliées au programme, à l'équipement disponible ou à la formation des enseignants, les cours d'éducation physique et à la santé sont parfois orientés principalement vers la pratique de sports traditionnels qui n'ont pas la cote auprès d'un grand nombre de filles. Cependant, les enquêtes nous indiquent que les filles apprécient les activités variées, celles qui suivent les tendances ou qui sont à la mode ainsi que les activités qui comportent une composante artistique. Au cours des dernières années, nous avons vu les milieux se positionner avantageusement à cet égard en offrant par exemple plus de cheerleading, de zumba ou d'activités de plein air à leur jeune clientèle féminine.

Mais comment savoir quelles activités seront attrayantes pour elles à l'avenir? Inclure les jeunes

filles dans le processus de réflexion et dans l'organisation des activités, dans les camps de jour notamment, peut faire toute la différence dans leur engagement subséquent. Les adolescentes possèdent bien souvent une réelle capacité à s'organiser et à se responsabiliser quand on leur en laisse la chance, qu'on les accompagne et qu'on leur fournit des outils appropriés. Satisfaire le besoin d'autonomie est un élément central du développement de la motivation autonome des jeunes, ce qui favorise aussi la pratique d'activité physique à long terme et le bien-être qui en découle.

Faisons-nous un point d'honneur d'inclure les jeunes filles dans les décisions qui les concernent en matière d'offre d'activités physiques et sportives.

Ceci peut parfois nous obliger à prendre certains risques de programmation puisque les nouvelles activités non conventionnelles annoncées ne connaîtront pas nécessairement un succès de participation retentissant dès le départ, mais de belles découvertes pourraient émerger de leur contribution.

Environnement invitant et sécuritaire

Bien que des contraintes financières nous empêchent parfois d'y accorder toute l'attention souhaitée, aménager des vestiaires conviviaux et agréables à fréquenter a certainement un impact sur la participation des filles. Sans engager de grandes dépenses, s'assurer que les lieux demeurent propres, installer des séchoirs à cheveux, placarder les murs d'affiches et les remplacer régulièrement sont des actions peu coûteuses. De nombreuses organisations, notamment ParticipACTION ou l'Ordre professionnel des diététistes du Québec pour le Mois de la nutrition, distribuent gratuitement des affiches en fonction des événements dont elles font la promotion.

Des études ont également montré que les préoccupations en matière de sécurité dans l'utilisation du transport actif s'expriment différemment entre les parents des jeunes filles et ceux des jeunes garçons. Les parents d'adolescentes sont moins enclins à laisser leur jeune fille se déplacer d'une destination à l'autre si le trajet n'est pas jugé sécuritaire. Des préoccupations similaires existent au sujet de

l'utilisation des modes de transport collectif^{viii}. S'assurer que des lampadaires sont positionnés de façon à éclairer les supports à vélo et travailler en collaboration avec le réseau de transport collectif de la ville pour que des autobus desservent nos installations (parcs, centres communautaires, pistes cyclables, sentiers) peut faciliter l'accès des filles aux activités. Les images utilisées pour faire la promotion des activités contribuent elles aussi à la création d'un environnement sécuritaire pour les filles. Un environnement sécuritaire, c'est aussi là où la jeune fille se sent respectée dans son individualité et où elle ne se sent pas obligée à ressembler à un idéal féminin qui apparaît trop souvent en page couverture des dépliants. La diversité corporelle représentée à travers les photos de nos participantes et de nos animatrices annonce nos couleurs, l'atmosphère proposée, la sensibilité de nos intervenants et donc l'accueil dont pourraient bénéficier les jeunes filles qui auraient le goût de s'inscrire. Les adolescentes sont nombreuses à montrer de l'insatisfaction à l'égard de leur apparence. Les résultats de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-

2011 (EQSJS) nous indiquent que 41 % d'entre elles désirent avoir une silhouette plus mince^x. En choisissant des images non retouchées et réalistes plutôt que des images léchées qui illustrent un idéal de minceur inaccessible ou malsain, nous contribuons à ce que nos jeunes filles se sentent bien dans leur peau, à un âge où elles sont particulièrement sensibles au regard des autres posé sur elles.

Conclusion

L'avis scientifique de Kino-Québec publié en 2014 et intitulé L'activité physique et sportive des adolescentes : bilan, perspectives et pistes d'action regorge de renseignements au sujet de la pratique d'activité physique et sportive des filles. Cet avis conclut en affirmant que :

L'objectif de l'augmentation de la pratique d'activités physiques et sportives chez les adolescentes demande une concertation de toutes les personnes qui interviennent auprès des jeunes.

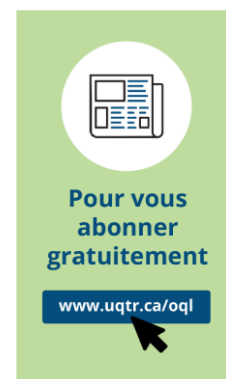
« Il faut donc reconnaître la complémentarité et l'interrelation des cours d'éducation physique et à la santé, des activités parascolaires, du sport scolaire et fédéré (récréatif et compétitif), de l'offre de loisirs et de la pratique libre encouragée par les parents afin d'offrir un environnement stimulant et adapté aux besoins des filles. »^x.

Le secteur du loisir, par la nature généralement non obligatoire de ses activités, possède déjà une longueur d'avance dans l'attrait qu'il pourrait représenter aux yeux des jeunes filles qui apprécient davantage les activités dans lesquelles elles s'impliquent volontairement. Poser un regard éclairé sur nos interventions nous permet de faire un pas dans la bonne direction pour créer des communautés où il fait bon d'être actifs en famille et entre amis, en toute sécurité. Se pencher sur la qualité de l'expérience des jeunes filles, sur l'offre d'une programmation variée qui répond à leurs intérêts et s'assurer de leur fournir des environnements attrayants et sécuritaires sont quelques-unes des pistes à explorer pour mettre l'épaule à la roue à ce grand mouvement de promotion du mode de vie sain et actif auprès des jeunes Québécoises.

Références

- i Comité scientifique de Kino-Québec (2011) L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. Secrétariat au loisir et au sport, Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Gouvernement du Québec. Avis rédigé sous la coordination de Gaston Godin, Ph.D., Suzanne Laberge, Ph.D., et François Trudeau, Ph.D., 104 p.
- ii Nolin, B. Niveau d'activité physique de la population québécoise : pas d'amélioration depuis 2005, Bureau d'information et d'études en santé des populations, Institut national de santé publique du Québec, 2015.
- iii Nolin, B. Niveau d'activité physique de la population québécoise : pas d'amélioration depuis 2005, Bureau d'information et d'études en santé des populations, Institut national de santé publique du Québec, 2015.

Geneviève Leduc (2018) « Encourager la pratique d'activité physique des adolescentes : Pistes d'action pour le secteur des loisirs » *Observatoire québécois en loisir* 15(10)



-
- iv Cooper et coll. Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: the International children's accelerometry database (ICAD). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (2015) 12:113.
- v Nolin, B. Niveau d'activité physique de la population québécoise : pas d'amélioration depuis 2005, Bureau d'information et d'études en santé des populations, Institut national de santé publique du Québec, 2015.
- vi Chaput JP, et coll. Importance of all movement behaviors in a 24 hour period for overall health. *Int J Environ Res Public Health*. 2014;11(12):12575-12581.
- vii ParticipACTION. Les enfants canadiens sont-ils trop fatigués pour bouger? L'édition 2016 du Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION. Toronto : ParticipACTION; 2016.
- viii Panter et coll. Environmental determinants of active travel in youth: A review and framework for future research. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (2008) 5:34.
- ix Camirand H et coll. Les élèves du secondaire sont-ils satisfaits de leur apparence corporelle? *Zoom santé*. Institut de la statistique du Québec, Février 2015, Numéro 49. <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/bulletins/zoom-sante-201502.pdf>
- x Comité scientifique de Kino-Québec (2014) L'activité physique et sportive des adolescentes : bilan, perspectives et pistes d'action. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec. Avis rédigé sous la coordination de Steeve Amireault, Marie-Claude Lemieux et Carole-Lynn Massie.