



**RECRUTER ET RETENIR LES
FILLES DANS LE SPORT**

CONCEVOIR DES PROGRAMMES DE SOUTIEN



INTRODUCTION

Malgré la récente augmentation de l'attention portée au sport féminin, les filles continuent d'abandonner le sport à un rythme alarmant. À l'adolescence, la moitié des filles ne pratiquent aucun sport (Le signal de ralliement, 2022). En fait, à l'âge de 14 ans, les filles abandonnent le sport deux fois plus vite que les garçons (rapport Elle est à sa place, 2020). En outre, les filles qui pratiquent un sport rapportent que les leaders du sport ne sont pas bien outillés pour répondre à leurs besoins : moins de la moitié des entraîneuses et entraîneurs reçoivent une formation sur la façon de créer des expériences sportives de qualité pour les filles et 37% du personnel administratif du sport ne tiennent pas compte du genre lors de l'affectation des ressources (Le signal de ralliement, 2022). Ces statistiques démontrent que, dans l'ensemble, nous avons beaucoup de travail à faire pour veiller à ce que les filles soient encouragées à continuer à participer au sport.

Ce document a pour but de vous aider, en tant qu'entraîneuse, entraîneur, leader de programme ou encore comme administratrice ou administrateur, à concevoir des programmes sportifs qui appuient les filles et leur permettent de continuer à participer au sport. Pour faire le portrait de la situation, nous allons d'abord nous pencher sur les raisons pour lesquelles les filles abandonnent le sport.

Pourquoi les filles restent-elles à l'écart?

Pour comprendre pourquoi les filles abandonnent le sport, il faut se demander quels sont les obstacles qui font qu'elles restent à l'écart. Les filles n'abandonnent pas le sport parce qu'elles ne valorisent pas les éléments clés du sport (la compétition, l'esprit d'équipe, la réalisation d'objectifs, etc.) – les filles abandonnent le sport parce qu'elles doivent surmonter plusieurs défis pour commencer à faire du sport et continuer à y participer. Elles reçoivent souvent des messages contradictoires sur ce que signifie être une fille et ce que signifie être une athlète, ce qui se traduit souvent par un sentiment de non-appartenance dans certains milieux sportifs. Vois les obstacles que les filles signalent le plus souvent:

- Manque d'expériences de qualité
- Accès limité (transport, manque de programmes offerts dans leur région, etc.) et connaissances limitées
- Autres intérêts et responsabilités
- Manque de confiance
- Manque de compétence perçue
- Manque d'appartenance sociale
- Image corporelle négative
- Manque de soutien (de la part de la famille, des pairs, des entraîneuses et entraîneurs, etc.)
- Blessures
- Coût
- Discrimination et attentes en matière de genres
- Discrimination et pressions religieuses ou spirituelles
- Préoccupations raciales ou ethniques

Il est important de noter que plus les filles doivent relever des obstacles, moins elles ont de chances de faire du sport. Par conséquent, en tant qu'entraîneuses, entraîneurs, leaders de programme, administratrices et administrateurs, nous avons pour responsabilité collective de limiter le nombre d'obstacles que les filles doivent surmonter.

Pourquoi les filles devraient-elles participer à des activités sportives et récréatives?

Les avantages d'une participation positive au sport pour les filles sont évidents : le sport aide les filles à acquérir des compétences physiques, mentales, sociales et affectives. Cependant, la participation au sport n'assure pas à elle seule les avantages; les expériences sportives doivent être conçues pour répondre aux besoins des filles afin que ces dernières en tirent des avantages.

Voici les avantages d'une participation positive au sport pour les filles :

- Image corporelle négative
- Santé mentale et mieux-être
- Santé physique
- Confiance
- Image corporelle positive
- Établissement de liens sociaux
- Développement cognitif
- Développement moral
- Développement du leadership
- Perfectionnement des habiletés sportives et physiques
- Amélioration des résultats scolaires
- Perfectionnement des compétences en gestion du temps

Ces avantages sont à la base du reste du présent document : toutes nos recommandations et stratégies visent à s'assurer que les filles profitent de ces avantages.

Recrutement et rétention

Ce document a pour objectif global de vous aider à recruter et à retenir les filles dans votre sport. Il existe de nombreuses façons de recruter des filles, mais vous devez avoir comme priorité de les cibler intentionnellement à l'aide d'un éventail de techniques et de stratégies. En règle générale, les filles réagissent mieux aux techniques de recrutement actif telles comme les démonstrations ou les stages. En outre, elles ont souvent besoin d'être invitées à des activités pour y participer. Les appels téléphoniques, les courriels et les discussions avec les parents et les participantes potentielles sont probablement les moyens qui sont les plus fructueux. Quand vous parlez aux parents et aux participantes potentielles, assurez-vous de fournir des détails sur le programme pour que ces dernières sachent à quoi s'attendre, par exemple, ce qu'elles apprendront, le temps qu'elles devront consacrer au programme et les déplacements qu'elles devront effectuer. Ne sous-estimez pas non plus le pouvoir du recrutement par les pairs: offrez aux filles la possibilité de recruter leurs amies!

Le recrutement ciblé est surtout important dans les sports qui n'ont pas été traditionnellement conçus pour les filles (comme le baseball, le hockey, la boxe,

etc.). Si vous êtes engagé dans l'un de ces sports, vous devrez probablement consacrer encore plus de temps à des techniques de recrutement actif, comme parler directement aux filles ou aux parents. Il suffit parfois d'inviter une fille à participer à une activité pour susciter son intérêt!

Une fois que vous avez réussi à recruter des filles, vous pouvez vous concentrer sur leur rétention dans votre sport ou programme. Pour retenir les filles, vous devez déployer des efforts délibérés pour vous assurer qu'elles vivent des expériences positives et qu'elles ont l'occasion d'expérimenter les avantages du sport. En d'autres termes, les expériences positives qui répondent aux besoins des filles et permettent à ces dernières de profiter des avantages sont essentielles pour veiller à ce qu'elles restent dans le sport. Voyons maintenant comment vous pouvez mettre sur pied un programme qui vous aidera à retenir les filles!

CONCEPTION DU PROGRAMME

Voici le premier élément à retenir lors de la conception et de l'offre de programmes sportifs pour les filles: le cadre du programme doit être créé intentionnellement. Les programmes réussis ne sont pas le fruit du hasard – vous devez vous assurer que le cadre fonctionne pour les filles!

La première étape de l'élaboration d'un programme consiste à faire participer les filles dans le processus de conception. Qui de mieux placées que les filles elles-mêmes peut donner leur avis sur la structure du programme? Bien sûr, vous ne

pourrez pas obtenir des commentaires sur tous les aspects du programme, mais il existe de nombreux domaines au sujet desquels vous pouvez recueillir des commentaires, notamment les horaires et la durée des entraînements, le nom et les couleurs de l'équipe, le code de conduite de l'équipe et les attentes en matière de comportement, ainsi que les capitaines de l'équipe.

Au-delà de la participation des filles dans le processus de conception, nous vous recommandons de vous concentrer sur cinq domaines lors de la conception d'un programme qui fonctionne pour les filles : le perfectionnement des compétences, l'appartenance et l'établissement de liens, le soutien, le plaisir et l'évaluation. Chacun de ces domaines est abordé en détail ci-dessous :

Perfectionnement des habiletés

Comme nous l'avons déjà mentionné, la pratique positive du sport permet aux filles de perfectionner de nombreuses compétences : physiques, mentales, sociales et affectives. En tant qu'entraîneuse, entraîneur ou leader de programme, vous devez accorder la priorité au perfectionnement de toutes ces compétences; le sport ne consiste pas seulement à développer des habiletés physiques!

Tout d'abord, assurez-vous que votre programme respecte les principes du développement à long terme (DLT) par le sport et l'activité physique. Consultez [la ressource générale de DLT de l'organisme Le sport c'est pour la vie](#), ainsi que

l'édition de votre sport pour en savoir davantage à ce sujet. L'alignement de votre programme sur les principes du DLT vous aidera à déterminer sur quel aspect du développement des habiletés vous devez accorder la priorité et à quel moment. Pour les besoins de ce document, nous avons divisé le développement des habiletés en deux sections : *habiletés sportives et compétences pour toute la vie*.

Habiletés sportives

Les programmes sportifs doivent permettre aux filles d'acquérir un large éventail d'habiletés sportives ou physiques. Voici quelques moyens d'appuyer ce développement :

Laissez les filles participer aux compétitions : les filles veulent être mises au défi et avoir l'occasion de démontrer leurs compétences lors de jeux et de compétitions. Offrez-leur des occasions de le faire, mais assurez-vous de respecter le ratio compétition-entraînement du DLT approprié pour la tranche d'âge concernée.

Concentrez-vous sur les progrès, et non les résultats : il est très important de fournir des observations constructives à l'athlète pour assurer le développement des habiletés sportives. Assurez-vous que ces commentaires sont uniques à chaque participante et se concentrent sur la manière dont cette dernière peut s'améliorer. Eforcez-vous de récompenser et de célébrer les progrès, et non les résultats ou les victoires.

Redéfinissez les liens des filles avec la prise de risque : le risque d'échouer ou de faire des erreurs peut être un obstacle majeur pour les filles et peut même

empêcher les filles d'essayer une nouvelle compétence ou activité. Enseignez à vos participantes que les erreurs font partie du sport – ce qui importe, c'est d'apprendre de nos erreurs!

Aidez les filles à être plus motivées à se développer: les filles qui sont motivées à se développer sont plus susceptibles de continuer à pratiquer un sport. Le fait d'inciter les participantes à prendre part à des activités d'établissement de liens constitue un excellent moyen de les aider à être plus motivées. Commencez par animer une activité d'établissement d'objectifs au début de la saison et rencontrez chaque participante pour connaître ses objectifs et savoir comment vous pouvez le mieux l'appuyer. Ensuite, tout au long de la saison, vérifiez régulièrement ses progrès.

Aidez les filles à développer leur identité d'athlète : les filles qui pensent que le sport fait partie de leur identité sont plus susceptibles de continuer à participer à des activités sportives. Aidezles à comprendre que le fait d'être une athlète peut être un aspect positif de leur identité.

Compétences pour toute la vie

Outre les habiletés sportives, il existe de nombreuses autres compétences « pour la vie » que vous devriez aider les filles à développer. Ces compétences vont au-delà du sport et peuvent être utiles aux filles dans de nombreux aspects de leur vie. Voici quelques-unes des compétences pour la vie sur lesquelles vous devriez mettre l'accent :

Leadership et mentorat : quand les filles atteignent l'adolescence, certaines

perdent leur penchant pour le leadership en raison de problèmes d'estime de soi et de confiance en soi. C'est pourquoi il est important de donner à vos athlètes la possibilité d'acquérir des compétences en leadership. Les postes de leadership au sein de votre équipe (capitaines, rôles désignés, etc.) sont un excellent moyen d'y parvenir, mais il est également important de noter que chaque fille peut avoir un rôle de leadership au sein de votre équipe, quel que soit son titre. Les filles n'ont pas besoin d'un titre officiel pour être des leaders – certaines filles peuvent faire preuve de leadership de façon importante et audacieuse, tandis que d'autres peuvent le faire de façon plus limitée et plus silencieuse. Célébrez toutes les formes de leadership au sein de votre équipe, qu'elles soient grandes ou limitées, car tous les membres de l'équipe ont un rôle important à jouer. Vous souhaitez aider vos participantes à perfectionner leurs compétences en leadership? Jetez un coup d'œil au [programme de leadership de Lean In Girls](#) (en anglais) – il est gratuit et facile à intégrer dans votre programme!

Estime de soi et confiance en soi : comme nous le savons, le manque d'estime de soi et de confiance est un obstacle majeur pour les filles, surtout pendant l'adolescence. C'est là que vous avez un rôle à jouer : lorsqu'elle est bien menée, la participation positive au sport a des effets incroyables sur l'amélioration de la confiance et de l'estime de soi chez les filles. En tant qu'entraîneuse, entraîneur ou leader, vous devez aider vos athlètes à comprendre qu'elles sont des personnes fortes et capables. Êtes-vous à la recherche de moyens d'accroître la confiance et l'estime de soi de vos participantes? Consultez la [feuille de travail sur les](#)

affirmations positives (format bilingue) de l'organisme Elle est active NB et le programme Body Confident Sport de Dove et Nike!

Gestion du temps : à mesure que les filles vieillissent et que leurs responsabilités augmentent, elles doivent souvent prendre la décision difficile de donner la priorité à certains aspects de leur vie (sport, école, amis, emplois à temps partiel, obligations à la maison, etc.). Certaines d'entre elles choisissent d'accorder la priorité à d'autres activités ou obligations plutôt qu'au sport, tandis que d'autres n'ont pas assez de temps à consacrer au sport. Pour veiller à ce qu'elles surmontent ce défi, assurez-vous d'accorder du temps aux observations pendant les heures d'entraînement et de match, et aidez les filles à acquérir des compétences en gestion du temps.

Travail d'équipe et établissement de liens : le sport, en particulier les sports d'équipe, offre aux filles d'excellentes occasions d'acquérir des compétences sociales, notamment de travailler en équipe et d'établir des liens. Il est important d'offrir aux filles de nombreuses occasions d'établir des liens sur le terrain de jeu et à l'extérieur de ce dernier – ne sous-estimez pas l'importance de l'appartenance et des liens. Ces deux éléments sont abordés plus en détail dans la section suivante.

Appartenance et établissement de liens

L'établissement d'un milieu qui favorise intentionnellement le sentiment d'appartenance est essentiel pour retenir les filles dans le sport et les loisirs. En d'autres termes, les filles se consacrent aux activités sportives et récréatives

différemment des garçons. Alors que les garçons se consacrent au sport d'abord par l'effort, ce qui conduit à la performance, puis à l'acceptation sociale et à une expérience sportive positive, l'inverse s'applique aux filles. Pour que les filles fassent des efforts dans un milieu sportif, elles doivent d'abord se sentir à leur place, raison pour laquelle l'acceptation sociale est si importante pour les filles. Une fois que l'acceptation sociale est en place, les filles peuvent alors se concentrer sur l'effort, ce qui conduit à la performance et à une expérience sportive positive.



Adapté de *Elle est à sa place – Femmes et sport au Canada*

Ce graphique démontre qu'avant de vous concentrer sur les habiletés dans votre programme, vous devez vous assurer que les filles se sentent à leur place au sein de l'équipe ou du groupe. Voici quelques moyens de favoriser l'acceptation sociale dans votre équipe :

Concentrez-vous sur l'établissement d'un milieu sûr et inclusif : une fille sur trois

mentionne que les entraîneuses, entraîneurs et organismes n'abordent pas les questions de sécurité importantes (intimidation, sécurité physique, sécurité sociale, etc.; Le signal de ralliement, 2022). Il vous incombe, en tant qu'entraîneuse, entraîneur, leader de programme, administratrice ou administrateur, de veiller à répondre aux besoins des filles en matière de sécurité. Le premier aspect de l'établissement d'un milieu sûr et inclusif consiste à répondre aux besoins de sécurité affective et physique des filles. En ce qui concerne la sécurité physique, assurez-vous que les filles disposent de l'équipement approprié et qu'elles participent dans un espace où elles se sentent en sécurité (bon éclairage dans le stationnement, articles d'hygiène personnelle dans les toilettes, etc.) En ce qui concerne la sécurité affective, faites en sorte de fournir un milieu prévisible où les participantes savent à quoi s'attendre (structure d'entraînement similaire, plan d'entraînement expliqué au début de chaque entraînement, etc.).

Présentez la culture de votre équipe ou groupe : à titre d'entraîneuse, d'entraîneur ou de leader de programme, vous avez une grande influence sur la culture de votre équipe ou de votre groupe – assurez-vous de jeter le fondement d'une culture positive dès le départ. Lors de l'un de vos premiers entraînements, présentez votre vision de la saison et définissez les valeurs de l'équipe et les attentes en matière de comportement. Il est également important d'obtenir des commentaires des participantes sur votre culture; faites participer les filles à une activité au cours de laquelle elles pourront donner leur avis sur les valeurs de l'équipe et le code de conduite (ou les attentes en matière de comportement). Vous pouvez même les écrire sur un panneau d'affichage que vous accrocherez à chaque entraînement – il s'agit d'un excellent moyen de s'en souvenir!

Veillez également à « joindre le geste à la parole » en ce qui concerne vos attentes en matière de comportement et de valeurs d'équipe – assurez-vous que vos décisions cadrent dans la culture de votre équipe et que vous affichez le comportement que vous attendez des filles. Aimeriez-vous avoir des idées sur les valeurs de l'équipe? Envisagez de mettre en œuvre les [principes de Sport pur](#) dans votre programme!

Reconnaissez et appuyez la diversité : quand vous appuyez la diversité, il est important d'apprendre à connaître les besoins des participantes et de comprendre comment vous pouvez les appuyer au mieux. En vue d'intégrer les besoins diversifiés de votre équipe dans votre programme, vous pouvez notamment utiliser de brèves explications et diverses stratégies pour expliquer les compétences et les activités, et inviter les participantes à poser des questions et à explorer. L'utilisation d'un langage inclusif constitue un autre facteur important pour reconnaître et appuyer la diversité. Même si nous sommes nombreux à avoir intégré l'utilisation d'un langage sexiste (par exemple, « les guys »), essayez de vous en abstenir autant que possible. Au lieu d'utiliser un langage sexospécifique lorsque vous vous adressez au groupe, envisagez d'utiliser « la gang » ou « tout le monde ».

Concentrez-vous sur l'établissement de liens positifs : l'établissement de liens est l'un des meilleurs moyens de créer un sentiment d'appartenance et d'acceptation sociale au sein de votre équipe. Faites en sorte de laisser du temps aux filles pour qu'elles se rencontrent – elles veulent apprendre à se connaître et

ont besoin de temps pour le faire. Nous vous recommandons de commencer chaque entraînement par une activité ou un jeu qui permet aux filles de nouer des liens et d'apprendre à se connaître au-delà du sport. Veillez également à changer de groupe et de partenaire tout au long de l'année afin que tout le monde apprenne à se connaître. Il est également important que les participantes établissent des liens positifs avec vous en tant qu'entraîneuse ou entraîneur; écoutez-les activement et démontrez de l'intérêt pour leur vie, soyez quelqu'un à qui elles peuvent parler, respectez leur individualité et leurs limites, et soyez toujours d'un grand soutien.

Soutien

Tout comme l'appartenance et l'établissement de liens sont essentiels à la participation accrue des filles, le soutien l'est également. Les filles ont plus de chances de continuer à faire du sport si elles sont entourées de groupes qui les appuient, en particulier le soutien des entraîneuses et entraîneurs, des pairs, des parents et des modèles. Chacun de ces groupes importants est abordé ci-dessous:

Entraîneuses et entraîneurs : comme nous l'avons mentionné, les entraîneuses et entraîneurs jouent un rôle essentiel dans la création d'expériences positives pour les filles. Il est important pour les filles d'avoir des entraîneuses et entraîneurs positifs qui les soutiennent et auxquels elles peuvent s'identifier. Une entraîneuse ou un entraîneur positif prend le temps d'apprendre à connaître ses participantes et s'intéresse à leur vie, tout en comprenant les besoins de chacune d'entre elles.

N'oubliez pas que votre travail d'entraîneuse ou entraîneur va bien au-delà de l'enseignement des habiletés sportives – faites en sorte de jouer un rôle de soutien dans leur vie!

Pairs : les pairs ou autres membres de l'équipe jouent également un rôle essentiel dans le soutien apporté aux filles dans le sport. Comme nous l'avons mentionné, l'appartenance et l'établissement de liens sont très importants pour les filles et le fait d'avoir des membres d'équipe favorise le sentiment d'appartenance. N'oubliez pas le rôle que vous jouez dans l'établissement d'une culture d'équipe positive et encouragez toujours les filles à s'appuyer entre elles.

Parents et tuteurs : les parents et les tuteurs peuvent stimuler ou non la participation d'un enfant au sport; si les parents ou les tuteurs d'une fille ne reconnaissent pas la valeur de la participation au sport et n'appuient pas cette dernière, il y a beaucoup moins de chances que la fille participe au sport. En outre, si les parents ou les tuteurs n'appuient pas le milieu positif qu'une entraîneuse ou un entraîneur tente d'instaurer, leurs enfants ne le feront pas non plus, raison pour laquelle le soutien des parents et des tuteurs est si crucial.

Les parents et les tuteurs apportent deux types de soutien dans les contextes sportifs : un soutien matériel et un soutien affectif. Le soutien matériel comprend des éléments comme le transport, le paiement des frais de programme et la recherche d'occasions pour leurs enfants de jouer. Le soutien affectif consiste à regarder leur enfant jouer, à participer avec lui (soit dans le cadre du programme en tant qu'entraîneur ou bénévole, soit en dehors du programme en s'entraînant à la maison), à lui donner des commentaires positifs et à l'exposer à des modèles de comportement et à des événements sportifs.

Bref, plus les parents ou les tuteurs d'une fille lui apportent un soutien (tangible et affectif), plus leur enfant est susceptible de vivre des expériences positives dans le sport et de continuer à y participer. Alors... comment pouvez-vous, en tant qu'entraîneuse ou entraîneur, faciliter le soutien des parents? Voici quelques conseils :

1. Apprenez à connaître les parents et créez l'objectif commun d'offrir un milieu sportif positif
2. Définissez les attentes à l'égard des parents au début de la saison
3. Offrez aux parents des occasions de participer aux efforts déployés en dehors des entraînements et des parties
4. Mettez en commun les ressources et les possibilités d'éducation sur les expériences des filles dans le sport

Autres modèles de rôle : les modèles de rôle montrent aux filles ce qu'elles peuvent devenir si elles continuent à pratiquer un sport (ce qui appuie l'idée qu'il faut « le voir pour le devenir »). Du point de vue historique, les femmes athlètes ont été sous-représentées dans les médias, ce qui fait que les filles n'ont que peu ou pas de modèles visibles. Même si cette situation commence à changer avec la croissance du sport féminin dans les médias grand public, il reste encore beaucoup de travail à faire.

Dans votre programme, regardez, discutez et célébrez constamment les athlètes féminines – le sport professionnel féminin connaît une période passionnante, alors profitez de l'élan! Vous pouvez choisir d'assister à une partie locale en équipe ou d'inviter des entraîneuses et entraîneurs des athlètes ou des mentors locaux à

communiquer leurs connaissances (présentations, ateliers, etc.) – il existe de nombreuses façons de présenter des modèles à votre équipe. En plus d'exposer les filles à des modèles de premier plan, encouragez-les à reconnaître des modèles dans leur propre vie (membres de la famille, pairs, enseignantes et enseignants, membres de la collectivité, etc.). Enfin, assurez-vous de donner la priorité à l'inclusion de femmes parmi les membres de l'entraînement. En général, les filles ont plus de facilité à s'identifier aux entraîneuses parce qu'elles ont vécu des expériences similaires. Il est également important de noter que les entraîneuses doivent également relever des obstacles à la participation. Pour en savoir plus, consultez le document [Garder femmes et les filles dans le sport : recruter, retenir et soutenir les entraîneures.](#)

Plaisir associé au sport

Quelle est la première raison pour laquelle nous pratiquons un sport ou une activité physique? Peut-être parce que c'est amusant? En résumé, nous choisissons de participer à certains sports ou activités physiques parce que nous les aimons; le plaisir est l'un des principaux facteurs de motivation pour la participation. Pour cette raison, assurez-vous de donner la priorité au plaisir dans les programmes de vos filles, même aux niveaux les plus élevés et les plus compétitifs. Par exemple, vous pouvez incorporer des jeux d'échauffement amusants, créer des chants d'équipe ou participer à des activités de renforcement de l'esprit d'équipe en dehors du contexte sportif. Il existe de nombreuses façons

d'incorporer le plaisir dans votre programme, alors n'hésitez pas à être créatifs!

Évaluation

L'évaluation est le dernier aspect dont il faut tenir compte lors de l'élaboration d'un programme réussi pour les filles. Il est toujours important de participer à des évaluations périodiques, en particulier pour les nouveaux programmes. La réalisation de sondages est le moyen le plus simple d'évaluer votre programme. Toutes les parties prenantes du programme doivent être interrogées, que ce soit les participantes, les entraîneuses et entraîneurs, les parents, les administratrices et administrateurs ou encore les autres leaders, afin de bien comprendre le programme. Il est également recommandé que votre club ou association mette en place un comité ou un groupe de travail chargé du développement du sport féminin. Ce comité devrait aider à appuyer et à favoriser la participation des femmes et des filles dans tous les domaines de votre club ou association. Consultez [cette ressource](#) de Femmes et sport au Canada afin d'obtenir des mandats que vous pouvez utiliser pour votre comité!

FORMATION

Malheureusement, la plupart des programmes génériques de formation des entraîneuses et entraîneurs n'abordent pas spécifiquement les besoins uniques des filles et les compétences non techniques (établir des liens positifs, favoriser le sentiment d'appartenance, etc.). L'association Femmes et sport au Canada rapporte que moins de la moitié des entraîneuses et entraîneurs reçoivent une formation sur la façon de créer des expériences sportives de qualité pour les filles

(Le signal de ralliement, 2022). Pour améliorer cette statistique alarmante, les entraîneuses et entraîneurs, les administratrices et administrateurs, et les autres leaders doivent s'engager à apprendre. Voici quelques-unes des possibilités de formation et des ressources que nous recommandons :

Gardons les filles en sport

Ce module d'apprentissage en ligne, élaboré par Femmes et sport Canada, l'Association canadienne des entraîneurs et Respect Group Inc. aide les entraîneuses et entraîneurs ainsi que les leaders de programme à créer un milieu sûr et positif pour que les filles continuent à participer à des activités sportives et physiques.

Le MÉMO de l'équité des genres

Le cadre du MÉMO sur l'équité des genres est un processus en quatre étapes conçu pour aider les leaders du sport à prendre des décisions plus équitables. Le module fournit aux leaders des renseignements et des outils leur permettant de prendre des décisions en matière de politiques et de programmes qui tiennent mieux compte des besoins des femmes et des filles dans le sport.

Body Confident Sport

Ce programme, conçu par Nike et Dove, fournit aux entraîneuses, entraîneurs et leaders de programme les connaissances, les outils et l'inspiration nécessaires pour aider les athlètes à avoir confiance en leur corps. Suivez la formation et téléchargez les outils gratuits en cliquant sur le lien ci-dessus!

Lean in Girls (en anglais)

Lean in Girls est un programme de leadership qui aide les filles à se considérer comme des leaders dans un monde qui leur dit souvent qu'elles ne le sont pas. Conçu pour les filles âgées de 11 à 15 ans, le programme comprend des activités de renforcement des capacités et des discussions sur des sujets importants comme les préjugés et l'altruisme. Il est possible de télécharger gratuitement ce programme!

[L'entraînement axé sur les valeurs : une approche de Sport pur](#)

Cette formation en ligne, conçue pour les entraîneuses et entraîneurs de tous niveaux, présente les concepts de l'entraînement axé sur les valeurs et de l'intégration des principes de Sport pur dans la pratique.

Maintenant que vous comprenez bien comment créer des programmes de soutien pour les filles, il est temps de mettre ces connaissances en pratique ! Les pages suivantes incluent une liste de vérification — chaque élément doit être soigneusement pris en compte lors de l'élaboration d'un programme pour les filles. Utilisez cette liste pour évaluer vos progrès et identifier les aspects à améliorer afin de vous assurer que votre programme répond pleinement aux besoins des filles.

LISTE DE VÉRIFICATION

Recrutement

- Les entraîneuses, entraîneurs, administratrices et administrateurs recrutent intentionnellement des filles pour leur programme
- Les publicités du programme comprennent des photos de jeunes filles différentes

Développement des compétences

- Les filles ont le choix des activités pour se concentrer sur le développement de leurs propres compétences
- Les filles ont la possibilité de développer leurs compétences dans le cadre d'activités adaptées à leur âge et à leur niveau de compétences
- Les entraîneuses et entraîneurs donnent des directives claires
- Les filles ont la possibilité de se fixer des objectifs personnels
- Les filles sont encouragées à être courageuses et non parfaites
- Les filles sont invitées à s'améliorer
- Les filles ont la possibilité de participer à des compétitions dans des milieux appropriés
- Les filles ont la possibilité de perfectionner des compétences au-delà de celles liées au sport (gestion du temps, leadership, etc.)
- Les filles ont accès à des ressources et à des possibilités de perfectionnement pour renforcer leur confiance en elles
- Les filles sont célébrées pour leurs qualités et progrès individuels

LISTE DE VÉRIFICATION

Appartenance et établissement de liens

- Les filles se sentent en sécurité dans le cadre des programmes, tant sur le plan physique qu'affectif
- Les salles de bain des filles sont accessibles et comportent des produits propres aux filles (produits d'hygiène, etc.)
- Les filles ont accès à des équipements qui leur conviennent
- Les entraîneuses et entraîneurs offrent un milieu favorable où les filles peuvent prendre des risques
- Les filles ont la possibilité d'établir des liens positifs avec leurs pairs ainsi que les entraîneuses et entraîneurs
- Les entraîneuses et entraîneurs établissent la culture du groupe et de l'équipe (valeurs, attentes en matière de comportement, etc.), en demandant l'avis des participantes
- Les entraîneuses et entraîneurs n'hésitent pas à aborder des sujets « difficiles » avec les filles (image corporelle, puberté, habitudes alimentaires, etc.)
- Les filles voient des femmes comme elles lorsqu'elles participent à des activités
- Les filles sont désignées par des termes inclusifs (« tout le monde » ou « les gens »)
- Les filles ont la possibilité de participer à des programmes axés sur elles

LISTE DE VÉRIFICATION

Soutien

- Les entraîneuses et entraîneurs donnent l'exemple du comportement attendu
- Les entraîneuses et entraîneurs s'efforcent de connaître chaque participante et de comprendre ses différents besoins
- Les entraîneuses et entraîneurs apprennent les noms et les pronoms préférés
- Les entraîneuses et entraîneurs font allusion à des modèles féminins et les mettent en valeur
- Les filles reconnaissent les modèles dans leur propre vie
- Les entraîneuses et entraîneurs rencontrent les parents pour leur expliquer leur rôle dans le soutien de la culture de l'équipe et les attentes concernant leur comportement
- Les parents et les tuteurs apportent un soutien affectif et matériel

Plaisir

- Les filles s'amusent !

LISTE DE VÉRIFICATION

Formation

- Les entraîneuses et entraîneurs comprennent les obstacles que les filles doivent relever dans le sport et font des efforts constants pour les limiter
- Les entraîneuses et entraîneurs réfléchissent à leurs préjugés concernant les femmes et les filles dans le sport
- Les entraîneuses et entraîneurs s'engagent à poursuivre leur formation sur le thème du soutien aux femmes et aux filles dans le sport

Évaluation

- Les filles ont la possibilité de donner leur avis aux entraîneuses et entraîneurs ainsi qu'aux autres leaders de programme sur leurs expériences dans le programme
- Les filles sont associées au processus de conception du programme
- Les administratrices et administrateurs du programme s'engagent à effectuer une évaluation cohérente du programme, en recueillant les commentaires des principales parties prenantes (participantes, parents, leaders de programme, entraîneuses et entraîneurs)

RÉFÉRENCES

Nike – Made to Play (en anglais)

- [Coaching for Belonging \(le guide du jeu de l'appartenance\)](#)
- [Coaching Girls Guide \(guide de l'entraîneur pour les filles\)](#)

Femmes et sport Canada

- [Elle est à sa place](#)
- [Rapport *Le signal de ralliement*](#)

Women's Sports Foundation (en anglais)

- [The Game Plan \(le plan de match\)](#)
- [The Power of Parents for Engaging Girls in Sports \(le pouvoir des parents d'inciter les filles à faire du sport\)](#)
- [Coaching through Gender Lens \(l'entraînement sous la perspective des genres\)](#)

viaSport British Columbia

- [She Plays Final Report \(Rapport définitif elle joue\)](#)

National Recreation and Park Association

- [Making Community Youth Sports Fair and Accessible for Girls, Once and for All \(rendre les sports de jeunesse communautaires équitables et accessibles aux filles, une fois pour toutes\)](#)

Accelerate Sport (en anglais)

- [The importance of inclusive and welcoming environments for girls in sport \(l'importance de milieux inclusifs et accueillants pour les filles dans le sport\)](#)

Sport pour la vie

- [Développement à long terme par le sport et l'activité physique \(version 3.0\)](#)