

Fiches à l'intention des enseignant·e·s en éducation physique et à la santé qui interviennent auprès des adolescentes

Fillactive est fière de collaborer avec la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ) pour présenter ce guide dont l'objectif est de fournir aux enseignant·e·s des pistes de solutions concrètes pour favoriser l'engagement des filles dans les cours d'éducation physique et à la santé (EPS) au secondaire.

Seulement 14 % des adolescentes canadiennes atteignent la recommandation de 60 minutes d'activité physique quotidienne, contre 34 % chez leurs pairs masculins.¹ De plus, chez les jeunes qui pratiquent un sport, 1 fille sur 3 l'abandonne avant la fin du secondaire, alors que le taux d'abandon est plutôt de 1 sur 10 chez les adolescents.²

Les enseignant·e·s en EPS ont un rôle crucial à jouer dans l'expérience d'activité physique vécue par les filles. Par leurs paroles bien choisies, leur attitude bienveillante et leur sensibilité, les enseignant·e·s ont le pouvoir de transformer l'expérience des élèves et de leur donner le goût d'adopter un mode de vie actif pour la vie.

Offrir aux filles un enseignement de qualité en éducation physique n'est pas une mince tâche. Sous la forme de fiches thématiques, le présent guide vous invite à porter attention à cinq éléments qui pourront faire la différence dans votre enseignement auprès des adolescentes. Ultimement, l'objectif est de rehausser la qualité de l'expérience des filles afin qu'elles se sentent confiantes

d'utiliser l'activité physique, le sport et le plein air comme des outils puissants pour se sentir bien et s'épanouir tout au long de leur passage de la puberté à l'âge adulte.

Il nous fait plaisir de contribuer à ce travail collaboratif en reconnaissant la complémentarité et l'interrelation des cours d'EPS, des activités parascolaires, du sport (scolaire et fédéré, récréatif et compétitif), des loisirs et de la pratique libre afin d'offrir un environnement valorisant et adapté aux besoins des filles.

Ce projet a été réalisé par Fillactive, en collaboration avec la FÉÉPEQ, grâce au soutien financier du gouvernement du Québec par l'entremise de la Table québécoise sur le mode de vie physiquement actif.

MISE EN GARDE : Les filles ne forment pas un groupe homogène. Il est donc normal que la description que l'on fera des adolescentes à travers ce document ne convienne pas à chacune d'entre elles. Par ailleurs, plusieurs garçons ou jeunes issus de la diversité sexuelle et de la pluralité des genres pourraient se reconnaître dans certaines barrières et bénéficier des pistes de solution proposées ici. Bien qu'il soit nécessaire de recourir à un certain nombre de généralités pour décrire une catégorie d'individus, demeurons toujours à l'écoute de l'élève et de ses besoins propres, peu importe son identité de genre.

Barrières à la pratique d'activité physique des adolescentes

Voici une liste des principaux facteurs, nommés par les filles, qui les empêchent de s'engager dans une activité physique avec plaisir. Dans plusieurs cas, ce sont aussi les causes de l'abandon de leur pratique sportive. Alors que certaines de ces barrières sont de l'ordre individuel, c'est-à-dire qu'elles relèvent de la fille elle-même, plusieurs d'entre elles sont ancrées dans l'environnement, l'encadrement et le contexte de pratique. Voilà des facteurs sur lesquels les enseignant·e·s pourraient se pencher pour renverser la vapeur.

- **Compétition** et stress relié à la performance
- **Jugement** des pairs
- **Manque de confiance** en leurs habiletés
- **Pauvres habiletés** physiques ou motrices
- **Offre inadéquate** qui ne tient pas compte de leurs besoins et préférences
- Attitude discriminatoire des **adultes**
- Inquiétudes et limites imposées par les **parents**
- **Langage inapproprié**, intimidation et moqueries
- Manque de **temps** pour se changer ou pour se rafraîchir après l'activité
- Préoccupations liées au poids et/ou à l'**image corporelle**
- Rareté des **modèles féminins**
- Présence des **garçons**
- **Expériences négatives**

1. Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2009 à 2011 et de 2012 à 2013 - données combinées. Statistiques Canada, 2017. (source consultée en ligne le 2 juin 2023)
<https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2017010/article/54875/tbl/tbl02-eng.htm>

2. Rapport Le signal de ralliement : Appel à l'action pour bâtir un système de sport réellement ouvert aux filles et aux femmes. Femmes et sport au Canada, 2020.
<https://womenandsport.ca/fr/ressources/recherche-et-perspectives/signal-de-ralliement/>

Avec la participation de :

FILLACTIVE

Québec 

 **FÉÉPEQ**

Ressources additionnelles

Les documents suivants ont été consultés pour nourrir l'ensemble des contenus partagés dans les fiches thématiques.

Retombées de l'approche Fillactive sur les adolescentes et les écoles dans son rapport ***Fillactive, ça marche! Résultats de la recherche sur l'impact de l'approche Fillactive*** daté d'octobre 2023.

Chapitre portant sur l'enseignement de l'éducation physique et à la santé au secondaire du **Programme de formation de l'école québécoise** du ministère de l'Éducation du Québec.

Référent **ÉKIP** pour des actions de promotion de santé et de bien-être contribuant à la persévérance scolaire et à la réussite éducative des jeunes.

Document-phare de Kino Québec intitulé **L'activité physique et sportive des adolescentes : bilan, perspectives et pistes d'action.**

Rapport **Go - Le secondaire s'active!** qui présente les facteurs facilitants, les obstacles et les pistes d'action visant l'intégration de la pratique d'activités physiques dans les écoles secondaires publiques de Montréal.

Résultats de la deuxième édition de ***l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017*** produits par l'Institut de la statistique du Québec.



Site Web et réseaux sociaux de l'organisme **ÉquiLibre** dont la mission est de favoriser le développement d'une image corporelle positive et de créer des environnements inclusifs qui valorisent la diversité corporelle.

Site Web et réseaux sociaux du mouvement **La Lancée** qui vise à favoriser la participation et le leadership des filles et des femmes dans le sport, le plein air et l'activité physique au Québec.

LA PUBERTÉ

La puberté

La puberté est caractérisée par une panoplie de transformations qui peuvent nuire considérablement au plaisir d'être actives des filles. D'ailleurs, certains inconvénients de la puberté peuvent devenir très concrets lors du cours d'EPS, alors que plusieurs adolescentes y réalisent que leur corps se transforme. Elles peuvent avoir l'impression que le regard des autres est constamment posé sur elles et se sentir très vulnérables. Cette situation désagréable peut les amener à s'absenter des cours subséquents ou à préférer le banc à l'activité proposée pour éviter de vivre un tel inconfort à nouveau.

Important

- 1 De nombreuses adolescentes sont préoccupées par la transformation de leur corps à la puberté. Évitions de banaliser leurs préoccupations.
- 2 Identifions des collègues vers qui elles peuvent se tourner pour poser des questions, obtenir des conseils ou être écoutées si nous ne sommes pas à l'aise avec ces sujets.
- 3 Dans les cours d'EPS, adoptons une attitude respectueuse envers les différences corporelles et le rythme de croissance variable des élèves, et utilisons un langage bienveillant et non-discriminant.

Les seins

Deux préoccupations courantes à propos des seins :

- La poitrine qui rebondit.
- La gêne de se changer devant les autres.

Bien que certaines filles préfèrent s'en passer, le soutien-gorge sportif peut être tout aussi important que les espadrilles pour se mettre en action avec aisance, confort et confiance!



La pilosité

Les poils peuvent rendre certaines adolescentes bien inconfortables, alors que shorts, maillots de bain et t-shirts peuvent exposer des parties du corps qu'elles préféreraient cacher.



La transpiration

Les adolescentes évoquent régulièrement le manque de temps comme barrière à la pratique de l'activité physique. Mais, au-delà des minutes nécessaires pour pratiquer l'activité, c'est davantage de temps pour se rafraîchir après l'activité qu'elles souhaiteraient avoir.



Les menstruations

En plus des douleurs et du mal-être généralisé que peuvent vivre les filles en période menstruelle ou pré-menstruelle, des saignements plus abondants peuvent survenir pendant l'effort physique. S'activer en respectant les besoins et les limites de son corps peut contribuer à alléger certains symptômes, mais arriver à ce constat peut prendre des années. Faire preuve d'empathie quand une adolescente souhaite demeurer sur le banc revêt donc une importance capitale. Plutôt que de la faire se sentir inadéquate, l'écouter et respecter son état pourra l'aider, avec le temps, à considérer le cours d'EPS comme un moment qui fait du bien.



Pistes de réflexion

- Le temps de battement qui suit le cours d'EPS est-il suffisant pour permettre aux filles qui le souhaitent de se rafraîchir avant de passer au cours suivant?
- La tenue vestimentaire requise pour participer au cours permet-elle aux ados de choisir des vêtements en fonction de leurs préférences (leggings, chandail à manches longues, pantalons, etc.)?
- La liste de fournitures scolaires inclut-elle des suggestions aux parents à propos de ce dont leur adolescente pourrait avoir besoin pour s'engager avec confort et confiance en EPS?
 - soutien-gorge sportif
 - trousse d'hygiène personnelle
 - etc.
- Le vestiaire de l'école contient-il suffisamment de cabines pour toutes celles qui souhaitent se changer en privé? Les lieux sont-ils propres, invitants et sécuritaires?
- Est-ce que celles qui participent aux activités du midi ont la permission de dîner pendant un cours de l'après-midi si le temps utilisé pour se rafraîchir ne leur a pas permis de manger?
- L'école offre-t-elle des activités parascolaires après les heures régulières de classe pour permettre aux élèves de participer, mais aussi de se rafraîchir ailleurs qu'à l'école, si c'est leur préférence?

LE LANGAGE

Le langage

Même sous forme de compliments, les commentaires sur le corps peuvent nuire à l'estime de soi, à la confiance, au plaisir d'être active et même à la performance. Bien choisir ses mots est donc capital et l'enseignant-e en EPS peut faire toute la différence entre une expérience valorisante ou son contraire. Les adolescentes peuvent être très sensibles aux commentaires sur leur apparence ou leurs habiletés et certaines phrases, même lancées avec humour, renforcent les stéréotypes qui mettent de l'avant les aptitudes physiques des garçons au détriment de celles des filles.

Important

- 1 Évitions tous commentaires sur le poids et la forme du corps, qu'ils soient dirigés vers soi, vers autrui, ou énoncés sous la forme d'une généralité.
- 2 Pour valoriser les élèves, commentons plutôt leurs qualités, leurs traits de personnalité et leur attitude.
- 3 Mettons de côté les expressions discriminantes comme « lancer comme une fille » qui laissent sous-entendre que c'est normal que les habiletés des filles soient inférieures à celles des garçons.

« Tu as perdu du poids, tu as l'air en forme! »

Présumer de la santé ou de la condition physique d'un individu sur la base de son poids est erroné. Les habitudes de vie (activité physique, alimentation, sommeil, gestion du stress, etc.) sont de bien meilleurs déterminants de la santé et les commentaires à propos du poids n'ont pas leur place.



Activités de filles ou de garçons?

Le mur de stéréotypes peut encore sembler bien haut pour un garçon qui souhaite faire une activité à caractère artistique ou pour une fille qui veut pratiquer un sport à forte participation masculine. Ceci amène des jeunes, garçons et filles, à s'exclure d'emblée d'un sport dont la participation est surtout associée au genre opposé.



L'activité physique pour brûler des calories

Les messages qui associent l'activité physique au souhait de transformer son corps sont omniprésents, notamment sur les réseaux sociaux. Les bienfaits de l'activité physique régulière pratiquée dans un contexte sain sont suffisamment puissants pour que l'on en fasse la promotion sans recourir aux calories, à la perte de poids ou à la transformation du corps.



Pistes de réflexion

- Avez-vous tendance à complimenter vos collègues ou vos élèves pour une perte de poids?
- Utilisez-vous des expressions comme « push-up de filles »? Ou présentez-vous plutôt les variantes plus faciles en les décrivant (ex. : push-up sur les genoux)?
- Parlez-vous ou présumez-vous de la condition physique des gens en vous basant sur leur schéma corporel?
- Vous arrive-t-il de présenter un exercice comme une solution permettant de se débarrasser du gras de bras, de ventre ou d'avoir de plus belles fesses?
- Consultez-vous régulièrement les ressources de l'organisme Équilibre pour être à l'affût des messages recommandés pour le développement d'une image corporelle positive?

LA MIXITÉ DE GENRE

La mixité de genre

La mixité de genre consiste à faire partager un même espace, à réunir lors d'une activité, ou à rassembler dans une équipe, des élèves de différents genres : filles, garçons, jeunes non-binaires, trans, etc. L'objectif de cette fiche est d'accompagner votre réflexion à l'égard de la mixité, considérant que ce sujet doit être traité avec délicatesse et bienveillance

Important

1 Ne négligeons pas de créer des contextes de pratique qui tiennent compte des barrières à l'activité physique des filles. Par exemple, plusieurs adolescentes préfèrent éviter d'être actives devant les garçons, ce qui peut nuire à leur engagement et donc à la progression de leurs apprentissages.

2 Résistons à la tentation d'instaurer des règles qui renforcent les stéréotypes de genre pour forcer l'intégration des filles. Par exemple, en sport collectif, plutôt que de donner plus de points pour un but marqué par une fille, exigeons que tous-tes les membres de l'équipe aient marqué avant d'avoir la permission de compter à nouveau.

3 Gardons en tête que les jeunes d'identités de genre diverses rencontrent aussi des barrières à la pratique d'activité physique et que plusieurs de ces barrières sont semblables à celles des filles.

Les filles, c'est pas pareil!

Les filles atteignent la recommandation en matière d'activité physique dans une proportion bien moindre que les garçons. Certaines adolescentes peuvent présenter des difficultés à maîtriser les habiletés de base, d'autres ont tendance à éviter la compétition et bon nombre d'entre elles sont moins friandes des activités sportives traditionnelles. Proposons régulièrement aux élèves des activités variées qui correspondent aux préférences des filles pour qu'elles apprennent, elles aussi, à avoir du plaisir à être actives pour la vie.



Séparer filles et garçons n'est pas toujours la solution

Malgré que la présence des garçons soit une barrière pour certaines filles, d'autres aiment partager le terrain avec eux. Elles peuvent être motivées par leurs collègues et apprécier leur compétitivité. De plus, l'approche non-mixte présente de nombreux défis d'organisation scolaire, ce qui interfère souvent avec son implantation, même lorsqu'elle semble plus appropriée (locaux, horaires, disponibilité des enseignant·e·s, etc.). Conséquemment, séparer garçons et filles en tout temps n'est probablement pas la meilleure façon de répondre aux besoins des élèves.



L'identité de genres

À l'adolescence, les jeunes apprennent à affirmer leur identité. À l'égard du genre, un·e jeune peut donc se sentir garçon, fille, ni l'un ni l'autre, les deux ou même se trouver ailleurs dans le continuum. Il importe de respecter chaque élève et d'être à l'écoute dans les situations qui impliquent le rapport au genre.



Pistes de réflexion

- Est-il possible de réunir les jeunes, dans le cadre de certaines activités, en utilisant autre chose que le genre (niveau d'habileté, intérêt pour la compétition, âge, etc.)?
- Avez-vous déjà fait l'expérience de réunir les filles dans certaines situations? Croyez-vous qu'il s'agisse parfois d'un contexte plus propice aux apprentissages? À la participation? À l'engagement?
- Prévoyez-vous, dans l'horaire régulier ou parascolaire, un certain nombre d'activités pour filles seulement pour attirer celles qui s'y épanouiraient davantage?
- Laissez-vous l'option aux jeunes, à l'occasion, de pratiquer leur activité en situation de mixité ou non?

LES HABILITÉS MOTRICES

Les habiletés motrices

De piètres habiletés motrices affectent le sentiment de compétence de nombreuses filles. De plus, il n'est pas rare de les entendre raconter que la peur du ballon les empêche d'avoir du plaisir en sport, alors qu'elles rayonnent en danse ou s'amuse en randonnées la fin de semaine. Le sentiment d'incompétence dans certains contextes proposés en éducation physique amène, d'ailleurs, plusieurs d'entre elles à s'exclure des activités physiques. Le remède? La pratique et une offre variée de moyens d'action qui met leurs habiletés en valeur!

Important

- 1 Gardons en tête qu'il est possible que certaines habiletés fondamentales, ou de base, ne soient pas maîtrisées à l'adolescence. Plusieurs facteurs peuvent expliquer cette réalité, dont le manque d'occasions de les pratiquer durant l'enfance.
- 2 Accordons le droit à l'erreur aux élèves et apprenons-leur à être indulgent-e-s. Ne pas réussir, même après plusieurs essais, et continuer malgré tout, ça s'apprend!
- 3 Proposons plusieurs options et variantes pour que les jeunes puissent choisir des défis à la hauteur de leurs capacités et progresser à leur rythme.

Le goût de persévérer

Les expériences positives, riches sur le plan social et qui permettent l'atteinte d'objectifs adaptés, donnent le goût aux filles de s'engager et de persévérer. À l'inverse, les expériences négatives vécues lors d'activités pendant lesquelles elles se sont senties inadéquates ou jugées peuvent nuire à leur relation future avec l'activité physique.



Une programmation variée

Plusieurs filles manquent d'occasions d'essayer des activités qui pourraient leur plaire et allumer ce désir de s'engager dans le sport avec enthousiasme. Les exigences du programme d'enseignement ainsi que la disponibilité de l'équipement et des plateaux font parfois en sorte d'orienter les cours d'EPS 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 plusieurs filles apprécient les activités « tendance » et qui comportent une composante artistique.



Pistes de réflexion

- Donnez-vous l'occasion aux filles de continuer d'exercer leurs habiletés de base dans votre cours, même si l'on s'attendrait à ce que ces habiletés soient déjà maîtrisées?
- Prévoyez-vous du temps et des lieux un peu à l'écart qui permettent de s'exercer à l'abri du regard des autres?
- Planifiez-vous, chaque année, une proportion équilibrée de moyens d'action qui font appel aux habiletés individuelles (agir) et collectives (interagir)?
- Les élèves ont-elles l'occasion d'expérimenter librement dans la pratique des mouvements? Exigez-vous la perfection dans l'exécution des gestes?
- Offrez-vous une variété de contextes de pratique, incluant ceux dans lesquels les filles pourraient participer avec plus de plaisir et exceller davantage, par exemple sur musique, avec esthétisme, synchronisme ou coordination?

LA CONFIANCE EN SOI

La confiance en soi

Même lorsqu'elles sont habiles, plusieurs filles sont peu confiantes en leurs moyens en contextes d'activités physiques et sportives. Le soutien et les encouragements d'adultes significatifs, dont les enseignant-e-s en EPS font certainement partie, peuvent avoir un impact considérable sur leur confiance. Avant de penser à enseigner des habiletés, entretenir une relation de qualité avec ses élèves pourra les amener à adopter un état d'esprit ouvert qui leur permettra, d'abord, d'oser essayer, puis de ressentir du plaisir et plus de confiance dans les activités auxquelles elles seront exposées, même celles qui sont nouvelles ou difficiles.

Important

1

Sachons que la confiance à surmonter les défis physiques qui se présentent est un important déterminant de la pratique régulière et de la persévérance en sport.

2

Gardons à l'esprit que les filles peuvent être préoccupées par l'image qu'elles projettent lorsqu'elles pratiquent une activité physique, ce qui peut nuire à leur confiance en elles.

3

Ne ménageons pas les rétroactions positives. Elles pourraient prendre une importance capitale dans l'intention d'une fille de poursuivre sa pratique d'activité physique au-delà de la puberté.

La confiance en soi, la clé!

La confiance en soi, c'est évaluer qu'on possède les ressources nécessaires pour affronter une situation particulière. En d'autres mots, c'est de se considérer capable. En matière d'activité physique, certaines filles peuvent posséder les habiletés requises (habiletés réelles), mais se remettre en question en raison de lacunes du point de vue de leur confiance (habiletés perçues). À l'inverse, une confiance en soi élevée permet aux filles de s'illustrer et de faire valoir leur plein potentiel.

La peur de la nouveauté

Accepter avec plaisir les nouvelles tâches proposées par l'enseignant-e en EPS implique de posséder une certaine confiance en ses habiletés. Pour aborder les situations d'apprentissage avec aplomb, rien de mieux que de se retrouver régulièrement devant de nouveaux défis. Par exemple, une jeune fille aura une confiance élevée à l'idée de jouer au baseball, et ce, même si elle n'y a jamais joué, si elle sait qu'elle peut réinvestir des savoir-faire acquis dans le cadre d'une activité similaire. La variété des contextes permettra à toutes les adolescentes de se lancer dans ces nouvelles activités avec plus de plaisir que de peur!

Un contexte bienveillant et des rétroactions appropriées

Parfois, le contexte de pratique a une plus grande influence sur la confiance des filles que la nature de l'activité elle-même. Le fait de se sentir en sécurité, dans un environnement qui leur ressemble et qui leur permet une expérience de qualité, est un prérequis à l'amélioration des habiletés. Les filles qui se sentent maladroites ou craignent l'échec bénéficieront particulièrement de rétroactions constructives, orientées sur leurs forces. Les encouragements à l'intention des élèves, 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 entre vous et elles.

Pistes de réflexion

- Parmi vos activités d'évaluation, pensez-vous à inclure des mesures d'auto-évaluation de la confiance de vos élèves?
- Que faites-vous pour développer le lien de confiance avec vos élèves? Remarquez-vous une différence de confiance entre les filles et les garçons dans certains contextes?
- Prenez-vous le temps de soigner l'environnement dans lequel les élèves moins confiant-e-s ont l'occasion de s'exercer et d'être évalué-e-s (objectif d'apprentissage à la hauteur de ce que l'élève se sent capable de faire, espace à l'abri des regards)?
- Adoptez-vous une approche bienveillante auprès des filles qui essaient de nouvelles habiletés lorsque vous leur présentez un nouveau contexte de pratique?
- Soulignez-vous les bons coups de celles qui persévèrent dans l'apprentissage de nouvelles activités? Mettez-vous trop souvent sur la reconnaissance de l'excellence?