



Canadian Association
for the Advancement
of Women and Sport
and Physical Activity

Association canadienne
pour l'avancement
des femmes du sport et
de l'activité physique

Congrès mondial du loisir Québec 2008

EN MOUVEMENT!!

Inciter les filles et les jeunes femmes à bouger!

Présenté par Élyse Grenier

www.caaws.ca



Canadian Association
for the Advancement
of Women and Sport
and Physical Activity

Association canadienne
pour l'avancement
des femmes du sport et
de l'activité physique

ACAFS

Association canadienne pour l'avancement des femmes, dans le sport et l'activité physique

*Encourager les filles et les femmes à descendre
des estrades pour entrer sur le terrain, dans la
piscine, dans les vestiaires et les conseils
d'administration du Canada*

www.caaws.ca



ÉGALE ACTION

Association qui a pour mission de promouvoir la participation des filles et des femmes de tous âges en sport et en activité physique et qui veille à l'équité de cette participation au Québec.



Canadian Association
for the Advancement
of Women and Sport
and Physical Activity

Association canadienne
pour l'avancement
des femmes du sport et
de l'activité physique

OBJECTIFS

- Sensibiliser sur la situation des jeunes filles et des femmes et l'activité physique
- Prendre connaissance du programme En Mouvement
- Faire connaissance avec Égale Action et ACAFS



Canadian Association
for the Advancement
of Women and Sport
and Physical Activity

Association canadienne
pour l'avancement
des femmes du sport et
de l'activité physique

SAVIEZ-VOUS QUE?

- 44% des enfants âgés de 4 à 11 ans étaient suffisamment actifs pour être en bonne santé. De ce nombre seulement 35% sont des filles.
- Entre 12 et 19 ans, 64% des filles sont considérées physiquement inactives comparativement à 52% chez les garçons.



Canadian Association
for the Advancement
of Women and Sport
and Physical Activity

Association canadienne
pour l'avancement
des femmes du sport et
de l'activité physique

SAVIEZ-VOUS QUE?

- Si une fille ne pratique pas un sport à l'âge de 10 ans, il y a seulement 10% des chances qu'elle soit active à l'âge de 25 ans.
- À partir de l'âge de 12 ans, la participation des filles à l'activité physique diminue graduellement pour atteindre un taux de participation plus tard de 11% chez les filles de 16-17 ans.



Canadian Association
for the Advancement
of Women and Sport
and Physical Activity

Association canadienne
pour l'avancement
des femmes du sport et
de l'activité physique

SAVIEZ-VOUS QUE?

A propos de l'image corporelle

- 50% des filles âgées de 9 ans et 80% des filles âgées de 10 à 11 ans suivent un régime.
- À l'âge de 18 ans, plus de 50% des femmes se trouvent trop grosses, même si elles ont un poids normal.



Canadian Association
for the Advancement
of Women and Sport
and Physical Activity

Association canadienne
pour l'avancement
des femmes du sport et
de l'activité physique

SAVIEZ-VOUS QUE?

- À peine plus de la moitié (54%) des 4,1 millions d'enfants canadiens âgés de 5 à 14 ans pratiquent des sports. De ce nombre, les garçons sont plus actifs (61%) que les filles (48%).



Canadian Association
for the Advancement
of Women and Sport
and Physical Activity

Association canadienne
pour l'avancement
des femmes du sport et
de l'activité physique

En mouvement!

En mouvement!

Initiative nationale conçue pour augmenter les occasions
pour les filles et les jeunes femmes inactives
(âgées de 9 à 18 ans) de participer à des activités
sportives et physiques

www.caaws.ca



Canadian Association
for the Advancement
of Women and Sport
and Physical Activity

Association canadienne
pour l'avancement
des femmes du sport et
de l'activité physique

En mouvement!

Les activités de *En mouvement* visent à:

- examiner les obstacles à la participation;
- créer des conditions positives afin que les filles et les jeunes femmes puissent faire des choix éclairés;
- jeter les bases d'un mode de vie actif;
- remettre en question des modèles traditionnels de prestation de services;



Canadian Association
for the Advancement
of Women and Sport
and Physical Activity
Association canadienne
pour l'avancement
des femmes du sport et
de l'activité physique

Concept d'*En mouvement!*

Le programme **En mouvement!** est conceptuel, et non prescriptif

Le programme **En mouvement!** est axé sur les participantes

En mouvement! établit un programme pour celles qui ne sont pas actives

Le programme **En mouvement!** n'est pas fondé sur l'offre et la demande



Canadian Association
for the Advancement
of Women and Sport
and Physical Activity

Association canadienne
pour l'avancement
des femmes du sport et
de l'activité physique

Objectifs d'*En mouvement!*

1. Faire plus de sensibilisation aux avantages d'une activité physique régulière
2. Fournir une occasion de vivre une expérience positive et agréable qui aura des effets durables
3. Accroître les types de programmes d'activité physique offerts
4. Accroître les degrés d'habileté en activité physique et l'estime de soi
5. Donner aux filles et aux femmes des occasions de participer à la planification des programmes et à la prise de décisions



Canadian Association
for the Advancement
of Women and Sport
and Physical Activity

Association canadienne
pour l'avancement
des femmes du sport et
de l'activité physique

Statistiques et faits

L'activité physique :

- accroît l'estime de soi car elle offre la possibilité de connaître du succès et d'apprendre;
- favorise les relations sociales positives;
- contribue à une bonne santé mentale et physique;
- renforce les os et réduit l'incidence du diabète de type 2 et de d'autres maladies chroniques;
- diminue la consommation de tabac, d'alcool et de drogues;
- contribue à réduire les troubles de l'alimentation.

(Reid *et al*, 2000)



Canadian Association
for the Advancement
of Women and Sport
and Physical Activity

Association canadienne
pour l'avancement
des femmes du sport et
de l'activité physique

Statistiques et faits

Beaucoup de femmes...

- préfèrent les activités qui optimisent la participation/ne sont pas familiarisées à la compétition;
- craignent de se blesser dans le cadre d'un programme d'activité physique;
- éprouvent de la frustration lorsqu'elles sont ignorées ou exclues; et/ou se retirent...
- sont insatisfaites de leur corps ou image d'elle-même.

(Fenton *et al.*, 1999; Gibbons *et al.*, 2004; Humbert, 1995; Kippen, 1999)



Canadian Association
for the Advancement
of Women and Sport
and Physical Activity
Association canadienne
pour l'avancement
des femmes du sport et
de l'activité physique

Qu'est ce que c'est?

- Ce sont des séances interactives axées sur les enjeux comprenant des discussions pertinentes pour toutes et tous, des conceptrices et concepteurs de programmes aux décideurs.
- C'est la construction d'un réseau national de professionnels en sport et en activité physique , en éducation et en santé et services sociaux.



Canadian Association
for the Advancement
of Women and Sport
and Physical Activity

Association canadienne
pour l'avancement
des femmes du sport et
de l'activité physique

Comment on l'applique!

Par des Ateliers de 3 heures dont le contenu est;

- La présentation des organismes;
- Le concept En Mouvement!;
- Les objectifs du programme;
- Les statistiques et faits;
- Le travail en tâches sous-groupes sur les obstacles et les stratégies;
- La définition et application de l'équité et de l'égalité
- Les facteurs de réussites;
- Les outils - Guide En MVT et Histoires de réussites
- Proposition d'actions - Que pouvez-vous faire?
- L'évaluation et le suivi.



Canadian Association
for the Advancement
of Women and Sport
and Physical Activity

Association canadienne
pour l'avancement
des femmes du sport et
de l'activité physique

Outil

Guide En Mouvement

Contenu

- Faire face aux problèmes
- Exemples de réussite
- L'équipe gagnante
- Conception d'un programme
- Mesure du succès
- Poursuite du programme



Canadian Association
for the Advancement
of Women and Sport
and Physical Activity

Association canadienne
pour l'avancement
des femmes du sport et
de l'activité physique

Les dix plus grands facteurs de réussite d'*En mouvement!*

- ✓ Aspects amusants et sociaux
- ✓ Panoplie d'activités physiques
- ✓ Participation des filles et des femmes à la conception des programmes
- ✓ Occasions réservées aux filles et aux femmes
- ✓ Environnement sécuritaire et coopératif
- ✓ Groupes d'âge similaires
- ✓ Apprentissage axé sur les habiletés
- ✓ Donner un exemple positif
- ✓ Nourriture
- ✓ Choix de l'habillement et de la musique



Canadian Association
for the Advancement
of Women and Sport
and Physical Activity

Association canadienne
pour l'avancement
des femmes du sport et
de l'activité physique

Que pouvez-vous faire?

- ✓ Apprenez par vous-même
- ✓ Faites participer les filles et les femmes
- ✓ Chacune enseigne à chacune
- ✓ Partagez les ressources
- ✓ Créez des partenariats et des réseaux
- ✓ Programme pour celles qui sont inactives
- ✓ Nouveaux modèles et nouvelles méthodes
- ✓ Intégrez des plans et des politiques d'équité entre les sexes
- ✓ Demandez ce qui est juste
- ✓ Engagez-vous personnellement
- ✓ Joignez-vous au réseau d' **Égale Action et de l'ACAFS**



Canadian Association
for the Advancement
of Women and Sport
and Physical Activity

Association canadienne
pour l'avancement
des femmes du sport et
de l'activité physique

Pour en savoir plus...

Égale Action

ELAINE LAUZON, DIRECTRICE GÉNÉRALE

www.egaleaction.com

(514) 252-3114 (3615) info@egaleaction.com

ACAFS

SYDNEY MILLAR, COORDONNATRICE

www.caaws.ca

(613) 526-5667 caaws@caaws.ca

www.caaws.ca



Canadian Association
for the Advancement
of Women and Sport
and Physical Activity

Association canadienne
pour l'avancement
des femmes du sport et
de l'activité physique

Merci et bon Congrès!

www.caaws.ca