



# (Ré)initier les filles au sport et à l'activité physique

Ce guide fournit 10 éléments "filles dans le sport" à prendre en compte par les partenaires de mise en œuvre, situés dans chacun des quadrants de la boussole du sport pour la jeunesse.

## AXÉ SUR LE DÉVELOPPEMENT

- 1.** L'accent est mis sur la compétence : Les filles qui sont plus habiles et qui se perçoivent comme (très) compétentes ont des niveaux de participation plus élevés. Ainsi, ICOACHGIRLS devrait se concentrer sur le développement des compétences fondamentales des filles en matière de mouvement afin de soutenir leur perception de la compétence.
- 2.** Proposer des activités non compétitives : Bien que certaines filles s'épanouissent dans un environnement compétitif, d'autres peuvent ressentir la compétition comme un obstacle à leur participation. Proposer des activités non compétitives peut aider les filles à commencer et/ou à maintenir leur participation au sport et aux activités physiques.

## MOTIVATION

- 3.** Fournir un soutien important : Les filles qui sont soutenues par diverses personnes (parents, pairs, enseignants et entraîneurs) ont une perception plus positive du sport et de l'activité physique et sont plus susceptibles de participer.
- 4.** Proposer une variété d'activités et de variantes : En permettant aux filles d'essayer diverses activités, on leur donne la possibilité de découvrir ce qu'elles aiment et ce pour quoi elles se sentent compétentes.
- 5.** Utiliser des modèles : Les filles peuvent se sentir isolées dans le contexte du sport et de l'activité physique. Il est donc important d'avoir des modèles féminins positifs qui peuvent inspirer les filles.

## SOIGNER

- 6.** Promouvoir les amitiés et les liens sociaux : Les filles sont plus susceptibles de continuer à pratiquer un sport ou une activité physique lorsqu'elles pensent que c'est un moyen de développer et d'entretenir des amitiés.
- 7.** Aider les entraîneurs à comprendre les besoins des filles : Pour qu'un programme de promotion de la participation des filles au sport et à l'activité physique soit couronné de succès, il faut que les entraîneurs reconnaissent que les filles ont des besoins différents de ceux des garçons, qu'ils connaissent ces besoins et qu'ils agissent en conséquence.

## SÉCURITÉ SOCIALE

- 8.** Créer un environnement positif, inclusif et accueillant : Sans surprise, les filles aiment se sentir accueillies et encouragées. Il est très important pour elles que tout le monde puisse participer et soit considéré et traité sur un pied d'égalité
- 9.** Offrir des opportunités aux filles uniquement : les garçons étant encouragés à pratiquer le sport plus régulièrement, leurs compétences sont susceptibles d'être plus élevées – les filles risquent donc d'être mises à l'écart et exclues dans des environnements mixtes.
- 10.** Être conscient des problèmes liés à l'image corporelle et agir en conséquence : L'image corporelle des filles et la menstruation peuvent constituer des obstacles internes à la pratique du sport et de l'activité physique. De nombreuses filles ne participent pas en raison de leurs problèmes d'image corporelle.



Funded by  
the European Union