LE SPORT, LA SANTÉ ET LES JEUNES FILLES

LES BÉNÉFICES DE LA PRATIQUE : Plusieurs études le confirment : la pratique régulière de l'activité physique ou d'un sport procure des bénéfices autant sur le plan physique, psychologique que social; en plus de favoriser l'apprentissage scolaire.

BÉNÉFICES PHYSIQUES :

- Une pratique régulière d'activité physique ou d'un sport favorise la croissance et le développement des enfants et des adolescentes. Les bénéfices sont multiples; cela permet entre autre, d'améliorer l'aptitude cardiorespiratoire, la force, la puissance et l'endurance musculaire, la flexibilité, la coordination, l'agilité, l'équilibre et la posture, en plus de permettre l'amélioration des habiletés motrices.
- Adopter un mode de vie actif permet d'améliorer la composition corporelle et réduire les risques d'embonpoint et d'obésité. L'obésité juvénile étant associée à plusieurs maladies chroniques à l'âge adulte, surtout en présence de sédentarité, il importe de prévenir le surplus de poids le plus tôt possible.
- L'activité physique joue un rôle crucial sur la santé des os en permettant d'accroître la densité osseuse, ce qui peut prévenir l'ostéoporose, un problème fréquemment observé chez la femme.
- L'exercice offre une excellente protection contre plusieurs maladies, en améliorant le profil lipidique, en diminuant la pression artérielle chez les jeunes hypertendues et en diminuant l'hyperinsulinémie.

BÉNÉFICES PSYCHOLOGIQUES :

- À court terme, l'exercice procure un état de relaxation d'une durée pouvant aller jusqu'à deux heures après l'activité. Cette relaxation s'accompagne d'une amélioration de la concentration, de la créativité et de la mémoire, ayant des répercussions positives sur le comportement en classe.
- Cette relaxation engendre aussi une amélioration de l'humeur et une diminution de stress et de l'anxiété.
- À long terme, l'activité physique contribue à accroître l'estime de soi, la confiance en soi, le sentiment de bien-être et le sentiment d'efficacité personnelle. Les femmes, dès leur jeune âge, ont tendance à sous valoriser et sous-estimer leur capacité et leur potentiel de réussite pour une activité physique ou un sport. Conséquence, elles peuvent choisir des activités exclusivement réservées aux femmes, ou pire encore, renoncer à toutes activités physiques et sportives.
- L'activité physique contribue à libérer le sentiment de frustration et d'agressivité.
- La pratique d'une activité physique ou sportive aide à vaincre l'ennui et peut aussi jouer un rôle positif dans la prévention de la dépression et du suicide.
- Plus particulièrement, la participation à des activités physiques motivent notamment les jeunes filles, en améliorant l'apparence physique et l'image qu'elles se font d'elle-même (image corporelle).

INFLUENCES SOCIALES :

- Les influences sociales apportent un éclairage fort pertinent à l'écart qui prévaut entre les sexes au niveau de la pratique sportive.
- La société n'encourage pas de la même façon et avec autant d'ardeur les filles à être actives.
- Les filles ont moins de modèles qui les incitent à faire du sport et elles reçoivent moins d'appuis et d'encouragements de la part de leurs parents ou adultes qui les entourent.
- Puisque les filles développent peu ou pas leurs habiletés motrices de base nécessaires à l'apprentissage d'une grande variété de sports et d'activités physiques, elles sont moins disposées à s'inscrire aux activités sportives.
- Un cercle vicieux s'installe dès lors… la faible demande de la part des filles contraint les responsables des activités à retirer de l'horaire les activités qui exigent davantage d'habiletés de base. L'offre de services faite aux filles s'en trouve donc réduite. Au fil des ans, on pense que les filles ne s'intéressent plus aux activités sportives.
- Autres conséquences de l'influence sociale : à capacité égale, les filles se perçoivent moins bonnes que les garçons. Ce phénomène apparaît dès l'âge de 6 ans et s'accroît au fil des ans. Cette perception les entraîne à choisir des activités traditionnellement réservées aux filles, ou pire, à abandonner plutôt que de décevoir.
- Les jeunes filles privilégient les relations interpersonnelles plutôt que la compétition. Trop souvent, les activités offertes sont de nature compétitive, incitant ainsi les filles à ne pas s'inscrire.
- Les filles ont une préoccupation plus grande de l'image qu'elles dégagent. Image souvent forgée par les attentes de la société. La gêne qu'entraîne chez certaines adolescentes l'apparition de changements liés à la puberté et la crainte de compromettre leur féminité (apparition de plus gros mollets ou larges épaules par la pratique sportive soutenue) peut les inciter à diminuer ou à abandonner la pratique d'activités.
- Plusieurs bénéfices sociaux sont reliés à la pratique d'une activité physique ou sportive, démontrant l'importance d'un mode de vie actif; bris de l'isolement, réduction des comportements antisociaux, meilleure discipline personnelle, respect de l'autorité, diminution de la délinquance, initiation à la coopération entre les membres d'une équipe, augmentation de son réseau social, expression plus facile, interaction avec les autres et mieux faire face à l'échec comme à la réussite, etc.

PISTES D'ACTION :

- Considérer les **jeunes filles** comme une **clientèle prioritaire**.
- Adopter une **approche différente** et développer des interventions qui correspondent davantage à leurs besoins.
- Modifier les programmes de façon à **améliorer** leurs **habiletés physiques de base**, à augmenter leur confiance en elles ainsi que la perception qu'elles ont de leurs capacités.
- Augmenter l'utilisation de **modèles féminins** représentatifs pour promouvoir les différents programmes offerts aux femmes.
- Intervenir auprès des **parents** pour leur démontrer que leurs encouragements et soutien auront un effet majeur sur la participation de leur fille (ex : démontrer leur fierté).

.

RÉFÉRENCES

(1) L'activité physique, le sport et les jeunes, Avis scientifique, Kino-Québec, 2011

(2) Plan de cours, Département d'éducation physique, Guylaine Demers, Université. Laval, 2003.

(3) Play and cultures studies, vol. 1, diversions and divergences in fiels of play. Margaret Carlisle Duncan, Université du Wisconsin. 1998.