



SERVICES DE GARDE ÉDUCATIFS À L'ENFANCE – POUR DES ENFANTS ACTIFS FICHE-CONSEILS DESTINÉE AUX INTERVENANT(E)S

Saviez-vous que ...

- Quel que soit le groupe d'âge, les garçons sont plus actifs que les filles.¹
- Les filles ont moins de modèles qui les incitent à bouger et elles reçoivent moins d'appuis et d'encouragements de la part de leurs parents ou des adultes qui les entourent.²
- Dès l'âge de 6 ans, les filles se perçoivent moins bonnes et sous-estiment leurs capacités pour l'activité physique. Elles choisissent donc des activités réservées aux filles ou abandonnent plutôt que de décevoir.²
- Au passage du primaire au secondaire s'amorce un processus de désengagement de la pratique d'activités physiques et sportives, de manière plus importante chez les filles, qui se poursuit jusqu'à l'âge adulte.³
- Les directives canadiennes en matière d'activités physiques recommandent pour les 0 à 4 ans 180 minutes d'activité physique par jour peu importe l'intensité.⁵
- Ceci étant dit, les 0 – 5 ans ont besoin de s'adonner davantage à des jeux actifs de grande intensité.⁶

Quoi faire pour aider les filles à bouger davantage ?

En développant leurs habiletés motrices de base à un jeune âge (dès la petite enfance), les filles auront une plus grande confiance en elles et un meilleur sentiment d'efficacité personnelle. Elles se sentiront tout simplement plus compétentes physiquement. Il est donc essentiel que les filles (tout comme les garçons) acquièrent le plus tôt possible ces habiletés motrices de base : courir, lancer, attraper, ramper, grimper, danser, autres. Le développement des habiletés motrices globales doit particulièrement être favorisé.

En intervenant dès le jeune âge, on augmente l'intérêt des filles pour la pratique d'activités physiques ou sportives. Tout comme les intervenant(e)s en services de garde ou les enseignant(e)s dans les écoles primaires, vous jouez un rôle de pre-mier plan en tant qu'éducateur (trice) à ce chapitre. Quoique vous bénéficiez, pour le moment, d'un nombre restreint d'outils pour vous aider; vous pouvez agir et intervenir dans la vie des petites filles afin de favoriser leur participation aux activités physiques et aux jeux actifs dans le but ultime de mieux les outiller pour un mode de vie actif et ce, le plus long-temps possible.³

Une éducatrice ou un éducateur, un modèle important...

- Un éducateur ou un intervenant – homme ou femme - représente le 2^e modèle en importance après le parent. Un modèle n'est pas parfait, mais il ou elle...⁴
- est lui ou elle-même.
- a une attitude positive.
- reconnaît ses forces et ses lacunes.
- est conscient (e) de l'influence qu'il ou elle a sur les enfants.
- est conscient (e) que ses comportements (gestes et paroles) peuvent être analysés et répétés par l'enfant.
- répond aux questions et rassure.
- accepte et favorise le changement pour soi, pour les filles et dans son milieu.
- est conscient (e) qu'il ou elle doit donner l'exemple.⁵

Selon les études et de façon générale, un modèle féminin aurait plus d'impact en tant que modèle auprès des filles. Toutefois, en l'absence d'un modèle féminin positif dans la vie des filles, un modèle masculin positif a un impact aussi important.



Quelques stratégies pour encourager la participation des filles aux jeux actifs et dans le cadre d'activités physiques^{3, 4, 5}

- Choisir des activités et des jeux qui développent les habiletés motrices de base et apprendre aux filles ces habiletés (jeux qui favoriseront le développement des habiletés).
- Créer des espaces sécuritaires de jeu et assurer la sécurité des lieux (sécuriser les filles et les parents).
- Fournir des modèles féminins (placer une éducatrice en charge d'une activité, faire une activité mère-fille, faire appel à des animatrices jeunesse, inviter une jeune athlète féminine à participer à une journée active du SGE, etc. Les possibilités sont multiples).
- Faire attention aux stéréotypes pour les choix d'activités; varier l'offre des activités.
- Valoriser les commentaires portant sur les aptitudes et les habiletés. Féliciter les filles au sujet de leurs réalisations.
- Être conscient de la façon de former les groupes (varier les stratégies et s'assurer que chacune se sente valorisée).
- Inculquer le respect réciproque entre les garçons et les filles à un âge précoce. Ne pas tolérer les remarques désobligeantes ou dénigrantes.
- Récompenser la participation et l'effort, autant que les habiletés.
- Demander aux parents d'opter pour un style vestimentaire favorisant la pratique d'activité physique pour leur petite fille (limiter les restrictions physiques).
- Informer les parents et obtenir leur appui pour favoriser la participation des filles lors d'activités physiques ou de jeux actifs.
- Accorder une valeur égale à la participation de chacun et chacune.
- Assurer la présence d'affiches présentant des modèles féminins actifs et positifs et autres supports visuels dans votre établissement : des filles et des femmes actives de toutes les formes et de toutes les origines ethniques.
- Mettre l'accent sur le plaisir, le jeu et la communication positive.
- Insérer dans votre programmation des séances quotidiennes d'activités physiques où les jeux actifs sont en priorité initiés par les enfants. L'adulte doit accompagner et non diriger l'enfant.
- Jouer dehors et permettre aux filles d'explorer leur environnement au même titre que les garçons.
- Éviter les commentaires sur l'aspect corporel et la taille et minimiser les compliments sur leur apparence.
- Utiliser des jeux interactifs au sol pour les poupons.
- Bouger au son de la musique (associer des mouvements à une chanson).
- Faire des jeux énergiques demandant une intensité élevée (sautiller, sauter, gambader, grimper, courir, autres.).
- Fixer les limites quant au temps passé devant les écrans (2 ans et moins : exposition non recommandée, 2 à 5 ans : moins de 1h00 par jour incluant le temps passé à la maison).

Références :

- 1) *L'activité physique, le sport et les jeunes*, Kino-Québec, 2011
- 2) ACAFS, 2008
- 3) *L'activité physique et sportive des adolescentes : bilan, perspectives et pistes d'action*, Kino-Québec, 2013
- 4) *Formation sur l'estime de soi*, Égale Action et Équilibre
- 5) *Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire*, Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2012
- 6) *Québec en Forme, Cadre de référence*, 2013.

Cette initiative, réalisée par Égale Action, est rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de Québec en Forme.