



LES ENJEUX ET DÉFIS DES FILLES ET DES FEMMES AU COURS DES 5 À 10 PROCHAINES ANNÉES

GROUPE D'ÂGE	ENJEUX ET DÉFIS	PISTES DE SOLUTION
<p>ADOLESCENTE 12 À 17 ANS</p>	<p>Le développement des habiletés de leadership et de prise en charge est au cœur des enjeux de l'adolescente à l'égard de la pratique de l'activité physique ou sportive. Elle apprivoise l'alimentation et l'activité physique. Son défi est de développer sa curiosité envers la pratique d'activités sportives, d'aller chercher les informations pertinentes et de demeurer ouverte aux recommandations. L'enjeu principal pour la jeune fille est de développer sa confiance personnelle, ce qui lui permettra d'avoir une image positive d'elle-même.</p> <p>DÉVELOPPER LA PRISE DE CONSCIENCE</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 - Guider : lui offrir un guide ou mentor féminin. 2 - Accompagner : l'aider à identifier un objectif entraînant et motivant. 3 - Outiller : lui offrir la possibilité de développer ses habiletés de leadership et de prise en charge de sa pratique (Programme Mentor-Active d'Égale Action). 4 - Gestionnaires : élargir la gamme d'activités et de sports disponibles à l'intérieur d'une grille horaire réaliste. 5 - Gestionnaires et éducateurs: dégager la grille horaire pour faire une place équitable aux filles. 6 - Gestionnaires et éducateurs : modifier son style de gestion et de promotion pour accueillir et attirer les filles vers la pratique. 7 - Parents : la guider dans le choix de son groupe d'ami(e)s et encourager dans sa pratique. 8 - Tous : garder une ouverture au changement dans les habitudes et façons de faire. <p>PRÉSENTER LA PRISE EN CHARGE</p>
<p>JEUNE ADULTE 18 ET 30 ANS</p>	<p>Représente l'âge d'or du développement en terme de possibilités car la majorité des jeunes femmes n'ont pas encore fondé une famille surtout entre 18 et 25 ans. La jeune adulte a plus de liberté d'action. Plusieurs possibilités s'offrent à elle. L'amener vers un choix actif et ainsi faire en sorte que les côtés positifs de la pratique soient bien ancrés. Si non, elle risque fortement de délaissé la pratique. Surveiller qu'elle ne se laisse pas engouffrer entièrement par les études ou le travail uniquement. Trouver un équilibre. Son défi est de passer outre les pressions sociales et commerciales qui lui dictent un comportement établi et lui impose une image irréaliste de la femme.</p> <p>ENCRER LA PRISE DE CONSCIENCE</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 - L'encouragement est essentiel pour maintenir la motivation. 2 - Modifier ses habitudes lorsque nécessaire. 3 - Apprendre à gérer sa grille horaire de façon à libérer une case pour la pratique d'activités sportives. 4 - Se fixer des objectifs réalistes et de réussite. 5 - Pratiquer une activité avec une amie ou en groupe pour s'encourager. 6 - Promouvoir les saines habitudes et présenter des alternatives. <p>STABILISER LA PRISE EN CHARGE</p>
<p>ADULTE 31 À 55 ANS</p>	<p>60% des femmes adultes sont non actives. Le principal défi est de développer de saines habitudes de vie. L'enjeu est la gestion de multiples tâches (couple/famille/travail/maison), ce qui provoque souvent l'abandon de l'activité physique. Le marché du travail, le cumul des tâches,</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 - Proposer un échange à son voisinage pour le gardiennage des enfants. 2 - Partager les tâches plus équitablement dans la famille. 3 - Offrir des horaires flexibles pour favoriser la conciliation travail-famille.



GROUPE D'ÂGE	ENJEUX ET DÉFIS	PISTES DE SOLUTION
	<p>la culpabilité par rapport aux enfants, au couple ainsi qu'aux tâches ménagères et la priorité placée sur les autres et non sur soi sont tous des obstacles ou freins à la pratique. Éviter à ce stade-ci le décrochage des femmes vis-à-vis l'activité physique. Maintenir ou redécouvrir de saines habitudes de vie, surtout si l'on considère que les femmes vivent en moyenne plus longtemps que les hommes. Autre défi, maintenir leur autonomie. Afin de surmonter les obstacles et éliminer la culpabilité, il faut leur présenter des services adaptés à leurs besoins.</p> <p>MAINTENIR LA PRISE DE CONSCIENCE</p>	<p>4 - Accepter d'en faire moins et que cela soit fait autrement. 5 - Se réserver du temps pour soi. 6 - Apprendre à dire non. 7 - Briser l'isolement.</p> <p>MAINTENIR LA PRISE EN CHARGE</p>
<p>56 À 70 ANS ET PLUS</p>	<p>Il s'agit d'une génération qui n'a pas été exposée jusqu'à tout récemment aux principes et bienfaits de l'activité physique. Le concept d'être active ne faisait pas parti des mœurs de l'époque. Pour ces femmes, c'est une question de santé. L'inactivité et les mauvaises habitudes alimentaires ont eu comme conséquences l'obésité, l'hypertension, les maladies cardiaques, etc. Une étude de l'ACAFS indique que 68% des femmes entre 55 et 70 ans sont non actives. Ce groupe est en pleine croissance (baby-boomers). L'enjeu est de minimiser les effets néfastes accumulés par l'inactivité et la maladie qui les guettent. Leur défi est de trouver ou de retrouver un équilibre dans la majorité des cas et de minimiser l'impact sur leur santé. Pour ce faire, il faut les convaincre en premier lieu qu'il n'est pas trop tard et qu'une pratique régulière et une saine alimentation s'avèrent le meilleur médicament. Il est essentiel de leur offrir un environnement sécuritaire et invitant les incitant à souscrire à cette mentalité. Les obstacles varient : l'image corporelle, le manque d'habiletés, la culpabilité, la confiance, la température, la sécurité, le transport, les infrastructures, le coût, l'accès, etc. Les rassurer et trouver des solutions pour contourner ou carrément éliminer les obstacles.</p> <p>DÉVELOPPER LA PRISE DE CONSCIENCE</p>	<p>1 - Offrir des occasions pour parfaire leurs habiletés. 2 - Cacher les miroirs avec des plantes. 3 - Modifier les règles pour l'habillement (sans lycra). 4 - Marcher en groupe, avec un chien ou une amie. 5 - Rendre sécuritaire les aires de pratique (lumières, trottoir). 6 - Encourager les monitrices à consulter les fiches médicales des participantes et adapter le programme. 7 - Modifier les niveaux de pratique et bien les identifier pour augmenter les compétences. 8 - Se donner la permission comme femme d'investir sur soi. 9 - Assouplir les forfaits (ex : 10 séances au lieu d'un abonnement de 3 mois). 10 - Déblayer ou désencombrer les trottoirs hiver comme été. 11 - Service d'accompagnement ou covoiturage.</p> <p><i>Voir le rapport de l'ACAFS sur l'activité physique chez les femmes de 55 à 70 ans pour plus de détails.</i></p> <p>PRÉSENTER LA PRISE EN CHARGE</p>

SUITE DE LA RÉFLEXION

AUTRES PISTES DE SOLUTION

- Prendre en considération la force du regroupement pour assurer une motivation de groupe. Les activités de groupe assurent la récurrence de la pratique et la constance.
- L'élargissement de l'offre de services même à l'extérieur des murs d'un centre ou d'une institution peut permettre une offre hors de l'ordinaire. Ne pas craindre d'être créatif dans l'offre de services et de programmes.
- Pour les adolescentes, l'aspect social et la pratique d'une activité sportive vont de pair. Attacher une activité à la pratique ex : repas communautaire, cuisiner un repas santé, atelier d'informations, etc.
- La gratuité peut aider (non essentielle) mais celle-ci doit être bien expliquée (provenance du financement) pour s'assurer que les participantes ne doute pas de la qualité de l'activité. Le partenariat OSBL et partenaire privé offre une combinaison gagnante lorsque l'arrimage est le bon.
- Demandez à n'importe quelle femme ce qu'elle pense de son corps. Elle fera la grimace et tentera de changer de sujet peu importe son âge. Il serait approprié de mettre sur pied des programmes unisexe en fonction de l'âge des filles et des femmes (ex : 12-17, 18-30, 31-45, 46-55, 55-70).