

SESSION
01

LES COMMENTAIRES SUR LE CORPS DANS LE SPORT





Cette session prépare le terrain pour les athlètes en leur indiquant les façons de parler du corps qui peuvent renforcer les stéréotypes liés au genre, à l'apparence et à l'idéal athlétique, tout en ayant un impact négatif sur l'expérience sportive chez les filles.

La première session jettera aussi les bases de la deuxième session, où les athlètes vont découvrir une nouvelle façon de concevoir leur corps et d'en parler d'un point de vue pratique (ce que le corps peut faire ou faire différemment des autres).

LES TERMES CLÉS DU JOUR

APPARENCE IDÉALE

Conception de la société en termes d'apparence idéale ou de « la meilleure apparence » (les filles et les femmes doivent avoir d'excellentes capacités physiques, être minces, avec le ventre plat et la peau claire).

IDÉAL ATHLÉTIQUE

Conception de la société en termes d'apparence idéale ou de « la meilleure apparence » pour une athlète (minceur, muscles puissants, excellentes capacités physiques).

COMMENTAIRE SUR LE CORPS

Tout commentaire positif et/ou négatif qui renforce les stéréotypes liés à l'apparence et à l'athlète idéales. Qu'un commentaire ou un échange soit apparemment négatif (« mes cuisses sont trop grosses ») ou positif (« tu as l'air bien, as-tu perdu du poids? »), toutes les façons de parler du corps sont potentiellement toxiques. En effet, ces commentaires accordent une plus grande importance à l'apparence qu'aux qualités intrinsèques, comme les valeurs d'une personne (la gentillesse), ses intérêts (un goût pour le kayak, par exemple) ou son comportement (soutenir ses amies, par exemple).

LIEU SANS COMMENTAIRES SUR LE CORPS

Engagement entre les coéquipiers et les équipes visant à créer un lieu où l'on évite de parler du corps et/ou l'on rejette ce type de propos lorsqu'il se produit.

APERÇU DE LA SESSION

ON Y VA!

Termes clés	03
Aperçu de la session	05
Le plan de match	07
Les connaissances	09
Les compétences	13
Le pointage final	18

APERÇU DE LA SESSION

Ce que vous devez savoir avant de présenter la Session Un

Qui : Les joueuses de l'équipe

- ▶ Rappelez-vous que c'est le même coach qui doit diriger les trois sessions du programme.
- ▶ Les athlètes profiteront au mieux du programme si elles assistent aux trois sessions!

Quoi : Les commentaires sur le corps dans le sport

- ▶ Dans la session d'aujourd'hui, les athlètes vont explorer les commentaires sur le corps dans le sport, de même que l'impact négatif que ce type de propos peut avoir sur leur image corporelle et leur participation sportive. La session proposera des stratégies pour éviter ces commentaires.

Quand : Durée et horaire de la session

- ▶ La session d'aujourd'hui va durer environ 60 minutes.
- ▶ C'est la première d'un programme de trois sessions.
- ▶ Idéalement, le coach et les athlètes participent à une session par semaine, pendant trois semaines.

Où : Lieu physique et ambiance

- ▶ La session d'aujourd'hui comprendra des discussions de groupe et des activités d'écriture.
- ▶ Vous aurez besoin d'un lieu calme et privé pour discuter et écrire.
- ▶ Les athlètes auront l'occasion de rédiger leurs réflexions portant sur ces discussions et ces activités dans leurs cahiers personnels.

Pourquoi : Les résultats de l'apprentissage

En participant à la session d'aujourd'hui, les athlètes vont :

- ▶ Savoir ce que l'on entend par commentaires sur le corps, qui en fait et à quel endroit on en fait.
- ▶ Reconnaître l'impact négatif que les commentaires sur le corps peuvent avoir sur l'image corporelle et la participation sportive des athlètes.
- ▶ Développer des stratégies pour éviter les commentaires sur le corps et créer un lieu sans commentaires sur le corps.

APERÇU DE LA SESSION

Comment : Structure, contenu et matériel

01 LE PLAN DE MATCH
5 MINUTES

02 LES CONNAISSANCES
20 MINUTES

03 LES COMPÉTENCES
20 MINUTES

04 LE POINTAGE FINAL
15 MINUTES

LES RESSOURCES REQUISES

Le matériel pour la session

- Le guide du coach
- Les diapos du programme
- Les cahiers personnels des athlètes

Fournis par le club sportif ou l'école

- Appareil électronique pour la présentation des diapos
- Tableau blanc/surface d'enregistrement/marqueurs ou stylos



ONLY
**LE
PLAN
DE
MATCH**



LE PLAN DE MATCH

5 MINUTES

Présentez le programme

- ▶ « Des études ont démontré que les filles se préoccupent souvent de leur apparence quand elles font du sport. »
- ▶ « Ces préoccupations peuvent détourner leur attention du jeu et du plaisir sportif. »
- ▶ « La session d'aujourd'hui, la première de trois, va vous aider à vous sentir plus à l'aise et plus confiante dans votre corps quand vous faites du sport. »
- ▶ « Pendant les sessions, nous allons participer à des activités individuelles et en groupe. »
- ▶ « Ces activités vont vous présenter de nouvelles façons pratiques d'oublier votre apparence quand vous faites du sport et de vous concentrer sur le plaisir de jouer. »

Établissez l'engagement et les règles de base

- ▶ Sollicitez l'engagement verbal et/ou non verbal des athlètes (en levant la main, par exemple) à participer et à se soutenir mutuellement au cours des trois sessions.
- ▶ Demandez aux athlètes d'établir 3 à 5 règles de base.
- ▶ Notez ces règles sur une grande feuille de papier que vous pourrez apporter à chaque session en guise de rappel.

RÉPONSES SOUHAITÉES

- ▶ Confidentialité
- ▶ Lieu sans jugement
- ▶ Écoute et attention lorsque les autres parlent
- ▶ Ouverture d'esprit

NOTES À L'INTENTION DU COACH

- Établir des règles en équipe et les partager est une bonne façon de créer une expérience différente des rencontres d'équipe habituelles.
- Il faut prendre le temps de collaborer pour créer ces règles et, si nécessaire, apporter des ajustements afin de mieux répondre aux besoins de l'équipe.



ONLY
LE

CONNAISSANCES

LES CONNAISSANCES

Introduction aux commentaires sur le corps dans le sport

Présentez la Session 1

- ▶ « En groupe, nous allons explorer comment « les commentaires sur le corps » favorisent les stéréotypes liés au genre, à l'apparence et à l'idéal sportif. Nous allons aussi discuter de la façon dont ce type de propos peut avoir un impact négatif sur l'image corporelle des athlètes et sur leur participation sportive. »
- ▶ « Nous allons aussi découvrir des façons de rejeter ce type de propos et de créer un « lieu sans commentaires sur le corps » . Nous allons y arriver grâce à un mélange de discussions de groupe et d'exercices écrits. »

Discussion et activité de groupe

- ▶ Demandez aux athlètes d'avoir leurs cahiers personnels (numériques ou papier) à portée de la main afin de noter leurs réflexions/réponses.



Qu'est-ce qu'un commentaire sur le corps?

- ▶ « Qui veut lire à haute voix la définition des commentaires sur le corps tirée de son cahier personnel? »
- ▶ Si vous avez un appareil numérique, affichez les diapos 3 et 4 et regardez les 2 vidéos traitant des commentaires sur le corps (« entre amies » et « dans l'équipe »).
- ▶ « Qu'est-ce que ces deux vidéos nous apprennent des commentaires sur le corps? »



RÉPONSES SOUHAITÉES

Définition et vidéos :

- ▶ La société (amis, famille, médias) peut faire pression sur nous afin que nous ayons une apparence donnée. Ainsi, dans certains pays, la fille ou la femme « idéale » a d'excellentes capacités physiques et est mince, avec la peau claire et les dents blanches. Un commentaire sur le corps consiste en tout propos, positif ou négatif, qui renforce l'idée voulant qu'il n'existe qu'une seule bonne apparence physique.
- ▶ La première vidéo montre la façon dont les commentaires sur le corps se glissent dans les compliments sur l'apparence de nos amies. Ce type de propos peut lui aussi s'avérer toxique. En disant à une amie que sa coupe de cheveux lui amincit le visage, par exemple, on suggère qu'avoir le visage rond est une mauvaise chose. Ce commentaire laisse entendre qu'il n'y a qu'une seule apparence idéale, et elle consiste dans ce cas-ci à avoir le visage mince.
- ▶ La deuxième vidéo montre comment les commentaires sur le corps servent à taquiner les autres. Le premier garçon se fait taquiner parce qu'il est trop maigre (« léger comme une plume »), ce qui n'est pas conforme à l'idéal musculaire que la société prône chez les garçons et les hommes. Le garçon répond aux taquineries en qualifiant son coéquipier de gros. Dans les deux cas, être maigre ou gros est considéré comme une mauvaise chose, ce qui renforce l'idée que les garçons ne devraient être ni l'un ni l'autre.

LES CONNAISSANCES

Introduction aux commentaires sur le corps dans le sport



Comment parlons-nous de notre corps et de celui des autres quand nous faisons du sport?

- ▶ « Pensons aux commentaires que nous faisons souvent sur notre corps pendant la pratique d'un sport. »
- ▶ Invitez une athlète à enregistrer les réponses du groupe sur un tableau blanc/une surface.

RÉPONSES SOUHAITÉES

Les réponses peuvent inclure :

- ▶ Complimenter les autres sur leur apparence (« j'aimerais avoir tes jambes, elles sont tellement minces »); Faire des commentaires aux autres sur notre propre apparence (« j'ai tellement l'air grosse aujourd'hui; je pense que je vais courir quelques kilomètres de plus après l'entraînement »); Se comparer aux autres (« Julie a un corps parfait, je suis sûre qu'elle n'a aucune préoccupation face à son look »); Taquiner les autres à propos de leur apparence (« tu es trop grosse pour porter un short comme ça »; « tu ne peux pas t'inscrire, tu es en fauteuil roulant! »).

Qui fait des commentaires sur le corps et à quel endroit?

- ▶ « En faisant du sport, qui fait des commentaires sur le corps et où ces propos sont-ils tenus d'habitude? »
- ▶ Invitez une autre athlète à enregistrer les réponses.

RÉPONSES SOUHAITÉES

Les réponses peuvent inclure :

- ▶ **Qui** – soi-même, parents ou famille, amis, autres jeunes, intimidateurs, publicités, magazines, sites Web, plateformes de réseaux sociaux, industrie de la mode, culture du vedettariat, industrie alimentaire, réseaux sociaux, influenceurs.
- ▶ **Où** – dans le vestiaire, quand on se change ou qu'on essaye un uniforme, pendant l'échauffement/la récupération, en route pour l'entraînement/les matchs, par SMS, sur les réseaux sociaux.

LES CONNAISSANCES

Introduction aux commentaires sur le corps dans le sport



Quel impact les commentaires sur le corps (positifs ou négatifs) peuvent-ils avoir sur les filles quand elles font du sport?

- ▶ « Comment ces propos, positifs (un compliment) et négatifs (un commentaire moqueur d'un frère ou d'une sœur), nous affectent-ils quand nous faisons du sport ou dans les environnements liés au sport (vestiaire, période d'échauffement)? »
- ▶ Invitez une autre athlète à enregistrer les réponses.

RÉPONSES SOUHAITÉES

Les réponses peuvent inclure :

- ▶ Ces propos peuvent rendre les filles hyper conscientes de leur corps, ce qui nuit à leur concentration au jeu; les filles qui entendent ces commentaires par hasard peuvent commencer à éprouver de l'insécurité et à comparer leur apparence à celle de la personne qu'on complimente ou qu'on taquine; elles peuvent commencer à modifier leur comportement afin de changer leur apparence (courir des tours supplémentaires, sauter des repas); ces propos entretiennent la pression sociale qui réclame une apparence donnée; ils peuvent renforcer les stéréotypes liés au genre (les filles ne prennent pas le sport au sérieux; les filles n'en ont que pour leur look).

NOTES À L'INTENTION DU COACH

- Des études ont démontré que les filles et les femmes sont souvent impliquées dans les commentaires sur le corps, qu'elles les fassent ou qu'elles les reçoivent.
- Positifs ou négatifs, ces propos ont un impact négatif sur l'image corporelle, l'estime de soi, la santé mentale et le bien-être des filles, même s'ils ne durent que quelques minutes.
- Les commentaires sur le corps peuvent prendre une forme subtile et normalisée dans de nombreux milieux, dont le milieu sportif.
- En aidant vos athlètes à reconnaître les commentaires sur le corps ainsi que leur impact négatif sur elles-mêmes et leurs coéquipières, il sera plus facile de créer un **lieu sans commentaires sur le corps** et de tenir les athlètes et l'équipe responsables du respect d'un tel lieu.
- Si certaines de vos athlètes vivent avec un handicap physique et/ou une différence visible (cicatrice, marque, état du visage ou corps qui les font paraître différentes), faites preuve de sensibilité en explorant les différentes façons dont les commentaires sur le corps peuvent se manifester chez elles.



ONLY LA

LE COMPÉTENCES

LES COMPÉTENCES

Répondre aux commentaires sur le corps dans le sport

20
MINUTES



Discussion et activité en groupe | 5 minutes

Aperçu de l'activité à deux

- ▶ Si vous avez un appareil numérique, présentez la diapo 6. Elle contient un exemple de commentaire sur le corps et de réponse difficile. Si les filles ont du mal à trouver une réponse adéquate, présentez la diapo 7, qui en fournit quelques-unes.
- ▶ « Des études ont démontré que les filles et les femmes sont souvent impliquées dans les commentaires sur le corps, qu'elles en entendent ou qu'elles en fassent. »
- ▶ « Ces commentaires, positifs ou négatifs, peuvent être nuisibles pour l'image corporelle des filles, leur estime de soi, de même que leur bien-être et leur santé en général. »
- ▶ « Les commentaires sur le corps peuvent être très subtils et normalisés dans de nombreux environnements. Ils peuvent aussi nous prendre au dépourvu. »
- ▶ « Ensemble, nous allons créer un lieu sans commentaires sur le corps et nous engager les unes les autres à mettre un terme à la culture des commentaires sur le corps. »
- ▶ « Pour y arriver, nous devons être capable de rejeter ou neutraliser les commentaires sur le corps quand nous en entendons. »
- ▶ « Dans cette activité, nous allons trouver des réponses utiles à employer lorsque nous entendons des commentaires sur le corps. »
- ▶ « En équipe de deux, vous allez entendre deux commentaires sur le corps et créer une réponse rapide pour chacun. »
- ▶ « Après cinq minutes, vous allez partager avec nous vos commentaires sur le corps et vos réponses. »
- ▶ Utilisez les commentaires sur le corps présentés à la page suivante et allouez-en deux par équipe.

LES COMPÉTENCES

Répondre aux commentaires sur le corps dans le sport

Commentaires sur le corps

- ▶ Tu es très belle!
As-tu perdu du poids?
- ▶ Je me sens tellement coupable.
Hier soir, je me suis gavée de gâteau d'anniversaire.
- ▶ J'ai l'air si différente de tout le monde, je ne m'intégrerai jamais.
- ▶ Je n'ai que 5 livres à perdre pour être enfin satisfaite.
- ▶ J'ai trop mangé aujourd'hui. Je dois courir des tours supplémentaires.
- ▶ Je n'arrive pas à suivre mes amies, elles vont arrêter de m'inviter à leurs activités.
- ▶ J'ai une mine atroce, je ne veux pas être sur la photo de l'équipe!
- ▶ Je déteste mes jambes, elles sont pleines de vergetures.
- ▶ Mes médicaments changent tout le temps mon poids, je veux juste être aussi mince/avoir les mêmes courbes que mes amies.
- ▶ Es-tu sûre que tu devrais manger ça?
- ▶ Je voudrais que mon corps puisse faire les mêmes choses que leur corps, je suis nulle.
- ▶ J'ai l'air dégueulasse. Je suis en sueur, mon maquillage a coulé!
- ▶ Elle est trop grosse pour porter un short comme ça.
- ▶ As-tu pris du poids? Tu devrais peut-être faire attention à ce que tu manges.
- ▶ J'aimerais avoir des jambes comme les tiennes! Les miennes sont tellement grosses et petites.
- ▶ Je déteste mon corps, j'ai tout le temps mal et tout le monde me regarde.
- ▶ Je ne veux pas lever des poids. Ça me rend trop carrée. Les gars n'aiment pas les filles trop carrées.



LES COMPÉTENCES

Répondre aux commentaires sur le corps dans le sport

20
MINUTES

RÉPONSES SOUHAITÉES

Exemples de réponses difficiles aux commentaires sur le corps :

- ▶ **Commentaire :**
« J'ai tellement l'air grosse aujourd'hui. »
- ▶ **Réponse :**
« Ce serait bien si on était moins dures envers nous-mêmes! Les corps ont toutes sortes de formes et de tailles. Le corps est sain quand on a une bonne santé mentale et physique. C'est important de prendre soin de notre corps et de l'apprécier. »
- ▶ **Commentaire :**
« Je déteste mes jambes, elles sont pleines de vergetures. »
- ▶ **Réponse :**
« Ah oui? Quand je regarde tes jambes, je vois toute leur force, pas leurs vergetures. Et puis avoir des vergetures, c'est parfaitement normal. Personne n'a une peau parfaite. »
- ▶ **Commentaire :**
« J'ai l'air dégueulasse. Je suis en sueur et mon maquillage a coulé! »

- ▶ **Réponse :**
« As-tu vu ce que tu as réussi à faire? La sueur montre à quel point tu as travaillé fort. Mieux vaut penser à ça plutôt qu'à notre look, non? »
- ▶ **Commentaire :**
« Elle est trop grosse pour porter un short comme ça. »
- ▶ **Réponse :**
« Tu détesterais sûrement que quelqu'un juge ton apparence quand tu joues, non? Parlons plutôt de la façon dont on a joué, pas de notre look. »
- ▶ **Commentaire :**
« Je voudrais que mon corps puisse faire les mêmes choses que leur corps, je suis nulle. »
- ▶ **Réponse :**
« Tous les corps ont leurs qualités et leurs avantages. On a toutes nos talents particuliers qui font qu'on est qui on est. »

NOTES À L'INTENTION DU COACH



LES COMPÉTENCES

Répondre aux commentaires sur le corps dans le sport

NOTES À L'INTENTION DU COACH

- Éviter les réponses qui renforcent les stéréotypes liés à l'apparence et à l'idéal athlétique irréalistes. Ce qui inclut des commentaires comme : « Tu n'es pas grosse!/Si toi, tu es grosse, alors moi aussi! », etc.
- Considérer que les commentaires sur le corps peuvent toucher uniquement les filles qui ont un handicap physique ou une différence visible. Par exemple, la difficulté additionnelle que les commentaires sur le corps peuvent avoir pour ce type de filles, c'est qu'ils laissent entendre qu'un corps « idéal » est un corps qui n'a pas de handicap physique ni de différence visible. Parallèlement, les filles qui ont ce type de handicap peuvent s'adonner à des commentaires sur le corps spécifiques ou liés au handicap (les filles en fauteuil roulant peuvent se comparer et faire des commentaires sur la force et la taille du haut de leur corps).
- Pour contribuer à créer et à entretenir un lieu sans commentaires sur le corps, vous pouvez inciter vos athlètes à réaliser des affiches qui énumèrent des commentaires sur le corps et des réponses possibles.
- Ces accessoires peuvent être utiles dans les lieux où les commentaires sur le corps sont les plus courants (les vestiaires, etc.).

Activité et discussion de groupe | 5 minutes

Aperçu de la discussion de groupe

- ▶ « En équipes de deux, une athlète lit à haute voix un commentaire sur le corps et l'autre lit la réponse. »
- ▶ « N'hésitez pas à écrire les réponses que vous trouvez utiles. »
- ▶ Quand les équipes ont partagé leurs commentaires et leurs réponses, faites un rappel des dommages potentiels liés aux commentaires sur le corps et demandez aux athlètes un engagement verbal et/ou non verbal (en levant main, par exemple) à créer un lieu sans commentaires sur le corps.

LIEU SANS COMMENTAIRES SUR LE CORPS

Engagement entre les coéquipiers et les équipes visant à créer un lieu où l'on évite de parler du corps et/ou l'on rejette ce type de propos lorsqu'il se produit.



ONLY

LE
POINTAGE
FINAL

LE POINTAGE FINAL

15 MINUTES

Qu'avons-nous appris aujourd'hui?

- ▶ « Qui peut nous dire brièvement ce que nous avons vu aujourd'hui? »
- ▶ Rappelez aux athlètes de répondre aux commentaires sur le corps au cours de la semaine qui vient.



Présenter l'introspection en trois étapes

- ▶ Si vous avez un appareil numérique, affichez les diapos 8 et 9; une infographie sur la façon de procéder à l'introspection en trois étapes y est présentée.
- ▶ « Prendre un moment pour connecter avec votre corps et écouter ses besoins peut aider à vous sentir plus calme et plus confiante. »
- ▶ « On peut faire l'introspection en trois étapes partout et en tout temps. C'est une façon simple qu'utilisent les athlètes pour se concentrer sur leur corps et en vérifier les besoins. »
- ▶ « Il peut arriver que votre corps n'ait besoin de rien. D'autres fois, il peut avoir besoin d'un petit soin personnel (une profonde respiration ou cinq minutes d'étirements additionnels, par exemple). »
- ▶ « L'introspection en trois étapes va comme suit : »

01. RALENTIR

- ▶ « Faites une pause et prenez trois grandes respirations par le nez et expirez par la bouche. »
- ▶ « Si vous vous sentez à l'aise, fermez les yeux. »

02. INSTROSPECTION

- ▶ « Concentrez-vous sur votre corps, de haut en bas. »
- ▶ Portez attention à ce que ressent votre corps. Quelles sensations remarquez-vous? Avez-vous froid, par exemple? Avez-vous faim? »
- ▶ « Votre corps a-t-il besoin de quelque chose? Par exemple, ressentez-vous des tensions aux épaules? Avez-vous besoin de prendre une collation? »

03. ALLER DE L'AVANT

- ▶ À la suite de cette introspection, faites en sorte de répondre aux besoins de votre corps. « Par exemple, étirez les parties du corps qui éprouvent des tensions. Prenez une petite collation. »
- ▶ « Vous pouvez faire cet exercice partout et en tout temps. Avant de commencer à vous entraîner, par exemple, ou pendant le trajet vers un match. »
- ▶ « C'est un soin personnel qui nous aide à nous connecter à notre corps. »

La session est terminée!

- ▶ « Il nous reste à pratiquer tranquillement chacune pour soi. »
- ▶ « Pendant la semaine qui vient, pratiquez l'introspection avant, pendant ou après un entraînement ou un match. »

LE POINTAGE FINAL

15
MINUTES

NOTES À L'INTENTION DU COACH

- Les athlètes sont plus susceptibles de pratiquer l'introspection si on les y encourage. Créez un lieu où l'introspection est normalisée, encouragée et appliquée par des personnes qui occupent des postes d'influence (coach, capitaine d'équipe, etc.).
- Créer des rappels visuels dans l'environnement sportif (comme dans les vestiaires) est une excellente façon d'intégrer l'introspection à la routine des athlètes.
- Les coachs peuvent utiliser l'infographie fournie à la diapo 9 pour guider les athlètes dans les trois étapes.



**SESSION
TERMINEE!**