

Cahier pour la confiance  
corporelle des athlètes

**ACCEPTENT  
RESPECTENT  
LES FILLES QUI**

**ET ÉCOUTENT  
IMBATTABLES  
LEUR CORPS SONT**



# SALUT

## Bienvenue dans La confiance corporelle des athlètes

Si tu lis ceci, c'est fort probablement parce que tu aimes faire du sport. Tir à l'arc, danse, soccer, crosse, escalade, le sport est un espace où tu peux être toi-même, connecter avec des amis et peut-être oublier tes soucis. Mais ce n'est pas toujours le cas. Parfois, tu pourrais te préoccuper de ton apparence et de ce que les autres pensent de toi. As-tu déjà, par exemple, pensé ou dit ce qui suit?

« J'ai l'air dégueulasse. Je transpire et tout mon maquillage a coulé. »

« J'ai l'air d'avoir de grosses jambes avec ce short-là. J'aurais dû mettre des leggings. »

« Je ne veux pas jouer dehors aujourd'hui. Il fait trop chaud et je ne veux pas que ma peau devienne trop foncée. »

« J'ai beaucoup trop mangé aujourd'hui. Je vais rester courir quelques tours de plus. »

Avec le temps, ce type de pensées peut faire boule de neige et, sans que tu t'en aperçoives, tu te retrouves éloignée et déconnectée du sport que tu aimes. C'est très courant chez les filles, mais ce n'est pas forcément la norme.

Ce programme a été conçu par des filles pour des filles. C'est un programme unique qui aide les filles à avoir plus confiance en leur corps lorsqu'elles font du sport. Tu

vas y trouver certains problèmes d'image corporelle que les filles éprouvent couramment quand elles font du sport, de même que des conseils pour les surmonter.

Ceci est ton cahier personnel. C'est un espace privé où tu peux enregistrer tes réponses suivant les sessions et formuler tes propres questions et réflexions. Personne n'aura accès à ce contenu sans ta permission. Nous te recommandons de ne pas en faire un journal. Essaie d'en garder le contenu axé sur l'image corporelle et la pratique du sport.

Il est normal que les filles soient frustrées par certaines caractéristiques de leur corps, leur apparence générale et la pression d'avoir une apparence donnée. Les filles qui ont contribué à la conception de ce programme ont révélé qu'à un moment ou à un autre, elles ont toutes eu des problèmes d'image corporelle. Si tu as des difficultés avec ton image corporelle, nous t'encourageons à parler à un·e ami·e, un parent, un coach ou un adulte de confiance. Si c'est impossible, tu peux aussi avoir recours à la section des ressources, qui contient des liens vers des informations et des organisations utiles.

# RÈGLES DE BASE



Pour que chacune profite au maximum du programme, il est important que toutes les filles se sentent en sécurité et incluses pendant qu'elles participent. Ce qui commence par la création de certaines règles de base que tout le monde doit suivre lors des sessions.

Prends un moment pour réfléchir à ce que toi et tes coéquipières pouvez faire pour créer ce type d'environnement.

Par exemple :

**01** *Ne pas parler pendant qu'une autre personne partage ses réflexions et ses idées*

-----

**02** -----

-----

**03** -----

-----

**04** -----

-----



# LES SESSIONS POUR LA CONFIANCE CORPORELLE DES ATHLÈTES



Dans la prochaine section du cahier, tu vas aborder différents thèmes et questionnements liés à l'image corporelle et à la pratique du sport.

Chaque section correspond à une session du programme. La première session, par exemple, traite des commentaires sur le corps et de l'impact que certains propos échangés avec des ami-e-s ou des parents peut avoir sur l'image corporelle et l'expérience sportive des filles. Ton coach va t'inciter à répondre aux questions pendant la session. Tu peux aussi utiliser ton cahier en dehors du programme et y revenir chaque fois que tu en as besoin.

SESSION  
**01**

# LES COMMENTAIRES SUR LE CORPS DANS LE SPORT

ON Y VA!

# LES COMMENTAIRES SUR LE CORPS DANS LE SPORT

Avec la session d'aujourd'hui, tu vas découvrir ce que sont les commentaires sur le corps et l'impact négatif qu'ils peuvent avoir sur ton image corporelle et ton expérience sportive. Nous allons aussi te donner des moyens pour répondre à ce type de comportement.

# SOIS IMBATTABLE

# LES CONNAISSANCES



## Qu'est-ce que les commentaires sur le corps?

Propos positifs et/ou négatifs qui renforcent les stéréotypes liés à l'apparence et à l'idéal athlétique. Qu'un commentaire ou un propos se veuille négatif (« mes cuisses sont trop grosses ») ou positif (« tu as l'air bien; as-tu perdu du poids? »), tous les commentaires sur le corps sont potentiellement toxiques. En fait, ces commentaires accordent une plus grande importance à l'apparence qu'aux valeurs intrinsèques d'une personne (sa gentillesse, par exemple), ses intérêts (comme son goût pour le kayak) ou son comportement (soutenir ses amies, par exemple).

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

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

# LES COMPÉTENCES



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.

Il est prouvé que ces propos, positifs ou négatifs, peuvent avoir un impact négatif sur l'image corporelle des filles, leur estime de soi, leur santé mentale et leur bien-être 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 tenir mutuellement responsables du respect de cette culture.

Ce faisant, nous devons pouvoir répondre aux commentaires sur le corps quand nous en entendons.

Utilise l'espace pour écrire des commentaires sur le corps et les réponses que tes coéquipières et toi avez pratiquées.

# TEMPS DE JEU



Commentaire sur le corps :

-----  
-----  
-----  
-----  
-----



Commentaire sur le corps :

-----  
-----  
-----  
-----  
-----



Réponse :

-----  
-----  
-----  
-----  
-----



Réponse :

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

# LE POINTAGE FINAL...



Questions et/ou idées  
qui me viennent sur la  
session d'aujourd'hui

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



SESSION  
**02**

# L'EXPÉRIENCE CORPORELLE DANS LE SPORT

**ON Y VA!**

# L'EXPÉRIENCE CORPORELLE DANS LE SPORT

Au cours de la session d'aujourd'hui, tu vas apprendre à reconnaître et à accepter ce que ton corps peut vivre et faire pendant la pratique d'un sport plutôt que de te concentrer sur ton apparence.

**NE  
LÂCHE  
PAS!**

# LES COMPÉTENCES...



## Qu'est-ce que la fonctionnalité corporelle?

La fonctionnalité corporelle consiste à se concentrer sur ce que notre corps peut faire et vivre, de même qu'à l'apprécier plutôt que de se concentrer sur notre apparence. Parfois, il s'agit de se concentrer sur ce que notre corps fait différemment des autres.

## Qu'est-ce que ton corps est capable de faire et de vivre?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Quelles fonctions corporelles pourraient être importantes pour toi dans le sport?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pourquoi est-il plus utile de te concentrer sur ce que fait ton corps plutôt que sur son apparence?

---

---

---

---

---

---

---

---



# LE POINTAGE FINAL...



Questions et/ou idées qui me viennent  
sur la session d'aujourd'hui

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



SESSION  
**03**

---

# ÉCOUTER NOTRE CORPS DANS LE SPORT

**ON Y VA!**

# ÉCOUTER NOTRE CORPS DANS LE SPORT

En fin de programme, tu vas apprendre l'importance d'être à l'écoute de ton corps et de ses besoins. Tu vas participer à une activité pratique pour t'entraîner à écouter ton corps et ses sensations, tout en répondant à ses besoins.

**TU AS  
TOUT  
CE QU'IL  
FAUT!**

# LES COMPÉTENCES...



Quelles sont les sensations que notre corps éprouve pendant la pratique d'un sport?

---

---

---

---

---

---

---

---

Qui peut nous empêcher d'écouter ces sensations importantes, et pourquoi?

---

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce que ces sensations nous apprennent sur notre corps?

---

---

---

---

---

---

---

---

Que se passe-t-il si nous écoutons ou n'écoutons pas notre corps?

---

---

---

---

---

---

---

---

# TEMPS DE JEU



## Activité individuelle de mouvements

Au cours de la session de la semaine dernière, tu as appris à te concentrer sur ce que ton corps peut réaliser et vivre, plutôt que sur ton apparence. Dans cette session, tu as alors écrit sur ta propre fonctionnalité corporelle pendant le sport.

Prends maintenant un moment pour réfléchir à ce que tu as écrit dans ton cahier – tu peux aller voir si tu veux.

Aujourd'hui, dans la partie portant sur les compétences, tu vas approfondir le concept de fonctionnalité en te concentrant sur ton corps et en l'écouter pendant le sport.

Tu vas avoir 10 minutes de jeu individuel libre. Tu peux choisir n'importe quel mouvement ou compétence que tu aimes. Par exemple, tu peux choisir de tirer au but ou de faire des feintes.

Pendant que tu joues, tu vas te concentrer sur ce que fait ton corps, sur les sensations qu'il éprouve et sur ses besoins potentiels. En particulier :

- ▶ Concentre-toi sur ce que fait ton corps
- ▶ Concentre-toi sur ce que ton corps ressent
- ▶ Concentre-toi sur ce dont ton corps a besoin

## Qu'as-tu pensé de cette activité, qu'as-tu ressenti?

# LE POINTAGE FINAL...



Questions et/ou idées  
qui me viennent sur la  
session d'aujourd'hui

---

---

---

---

---

---

---

---



# RESSOURCES

Si tu éprouves des difficultés avec ton image corporelle, nous t'encourageons à parler à un-e ami-e, un parent, un coach ou un adulte de confiance. Si ce n'est pas possible ou que tu aimerais en savoir plus sur l'image corporelle, tu peux consulter les ressources ci-dessous, qui contiennent des liens vers des informations et des organisations utiles.

## The National Eating Disorder Association

- ▶ L'image corporelle
- ▶ L'image corporelle et les troubles alimentaires
- ▶ 10 étapes pour une image corporelle positive
- ▶ Nous sommes toutes différentes

## La santé des adolescentes

- ▶ Image corporelle et estime de soi
- ▶ Triade d'athlètes féminines

## Livres sur l'image corporelle pour les jeunes

- ▶ *Le grand livre de la puberté chez les filles : Célébrez votre corps (et ses changements aussi!) Par Sonya Renee Taylor (fille de 8 ans et +)*
- ▶ *Le livre de l'image corporelle pour les filles : Aime-toi et grandis sans crainte par Charlotte Markey (12-17 ans)*
- ▶ *Les mauvais mots : Célébrons le gras et la férocité par Angie Manfredi (13 ans et +)*



**FÉLICITATIONS!**

Félicitations! Tu as terminé le programme La confiance corporelle des athlètes. Même si ce chapitre est fini, tu commences ton cheminement en matière d'image corporelle.

Rappelle-toi que tu peux toujours revenir à ton cahier et réfléchir à tes idées ou aux connaissances et aux compétences que tu as acquises.

D'ici là, utilise ces connaissances et ces compétences pour aider les autres à remettre en question les attitudes et les comportements liés à l'image corporelle, et à créer des environnements sportifs sécuritaires et inclusifs.

**APRÈS TOUT,**  
**LES FILLES QUI**  
**ACCEPTENT,**  
**RESPECTENT ET**  
**ÉCOUTENT LEUR**  
**CORPS SONT**  
**IMBATTABLES.**