

Gardons les filles en sport

Il y avait un dicton qui disait que les filles étaient «de sucre, des épices et tout ce qui est bien». Cela ne veut pas dire que les filles ne soient pas aussi féroces, dures, courageuses et compétitives, ni que les filles et les femmes ne pourraient pas aussi être des athlètes dévouées et extraordinaires. La preuve se retrouve dans toutes les provinces, depuis les terrains de jeu aux podiums.

En 2016, le Canada a envoyé 316 athlètes participer aux Jeux olympiques d'été. De ces athlètes, 59% furent des femmes et ces femmes ont remportées 87% des médailles.

Ces statistiques sont passionnantes. Les femmes et les filles jouent et réussissent. Cela devrait nous mener à croire que davantage de filles canadiennes jouent et restent dans le sport. Malheureusement, elles ne le sont pas. À l'âge de 13 ans, 70% d'entre elles cesseront de faire du sport. Pour chaque garçon qui part, six filles abandonnent le sport et les activités.

En partenariat avec Bon départ de Canadian Tire, l'Association Canadienne des entraîneurs, et l'Association Canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique, nous avons développé Gardons les filles en sport. Ce cours en ligne interactif de 90 minutes, d'une valeur de 2 PP vers le maintien de la certification du PNCE, aide les entraîneurs, les mentors et les leaders à comprendre ce que les filles ont besoin de ressentir pour réussir et rester actives.

Sur quatre modules attrayants, nous examinons :

- comprendre en tant qu'entraîneurs et l'effet dont nos valeurs et notre conviction ont sur les filles que nous dirigeons.
- l'histoire des femmes dans le sport et les défis pour l'égalité et l'acceptation que les athlètes féminines continuent à faire face.
- la différence unique entre les garçons et les filles dont les entraîneurs doivent comprendre ; notamment en ce qui concerne la culture sportive que nous créons en tant qu'entraîneurs, et la façon que cette culture influence la volonté des filles de participer ainsi que leur estime de soi.
- les médias et la culture sportive exercent une énorme pression sur les filles pour qu'elles adoptent une certaine apparence, une forme ou une taille particulière, et à quel point ce type de pression affecte leur image corporelle, leur estime de soi et leur confiance en leurs capacités.
- Les trois principaux types de blessures subies par les filles qui les poussent à abandonner le sport :
 - Blessures mécaniques: sont des blessures des lésions des muscles, des ligaments et des os, incluant les blessures sans impact du LCA et de la commotion cérébrale. Nous nous concentrerons sur des stratégies de prévention des blessures mécaniques par le biais d'étirements appropriés et de techniques d'entraînement permettant d'éviter jusqu'à 80% des blessures du LCA sans impact. En plus de comprendre que les casques n'empêchent pas les commotions cérébrales. La prévention des commotions commence par le respect des règles du jeu et de l'adversaire.
 - Blessures énergétiques: sont causées par le fait que les filles ne mangent pas suffisamment pour satisfaire les exigences de l'entraînement et de la compétition. Nous nous concentrerons sur les stratégies de prévention des blessures énergétiques, notamment conseiller une discussion avec les filles sur la nécessité d'une nutrition adéquate et, bien que parfois inconfortable, de la menstruation. En plus de prendre conscience de la triade des athlètes féminines : les filles arrêtent de consommer les calories nécessaires pour répondre aux demandes des entraînements et de la compétition, ce qui provoque l'arrêt de la menstruation. Lorsque le cycle menstruel cesse, les niveaux d'estrogènes diminuent, ce qui augmente considérablement les risques de fracture de stress. Cela affecte souvent la participation des filles au sport, parfois à vie.
 - Blessures relationnelles: sont le résultat des sentiments qu'une athlète a de ne pas être valorisé ou accepté, ce qui provoque des sentiments de : «je ne suis pas assez bonne» ou «je n'appartiens pas». Nous nous concentrerons sur les stratégies de prévention des blessures relationnelles, notamment les trois thèmes clés ; les interactions sociales et l'acceptation, l'acquisition de compétences et les personnes modèles.

Gardons les filles en sport a été créé pour aider toutes les personnes qui entraînent les filles à comprendre comment les filles développent leur santé physique, mentale, sociale et émotionnelle afin que nous puissions aider chaque jeune athlète à rester dans le sport, à atteindre son potentiel, à rester active longtemps après la fin des compétitions et à devenir la prochaine génération d'entraîneuses et de modèles inspirants.