

Le signal de ralliement 2024 – Passez à l'action

Confiance corporelle : Aidez les filles à se sentir fortes et compétentes lorsqu'elles font du sport

Une fille sur deux indique que la participation au sport a une influence positive sur leur image corporelle. Découvrez comment vous pouvez miser sur les aspects du sport et de l'activité physique qui favorisent la confiance corporelle chez les filles.

Découvrez comment vous pouvez amorcer la conversation et outiller les filles afin qu'elles puissent parler de l'image corporelle de manière saine. Participez au programme [Confiance corporelle dans le sport](#) pour les entraîneurs, qui est présenté par Dove et Nike.

En ce qui concerne les uniformes, proposez des options parmi lesquelles les filles peuvent choisir. Apprenez-en plus au sujet des [uniformes qui encouragent les filles à faire du sport et de l'activité physique](#) (en anglais), et comparez-les aux uniformes ou aux vêtements de sport auxquels vos participantes ont présentement accès.

Mettez l'accent sur ce que le corps peut faire plutôt que sur son apparence. Offrez des compliments ou des rétroactions qui sont axés sur la fonctionnalité du corps, p. ex. : « Ta rapidité a vraiment aidé l'équipe aujourd'hui. », « Ton jeu de pieds était puissant. » ou « Ta façon de contrôler ton fauteuil nous a donné un grand avantage sur ce jeu. »

Suivez la formation [Nutrition sportive PNCE](#) de l'Association canadienne des entraîneurs pour aider les participantes et leurs parents ou fournisseurs de soins à prendre des décisions éclairées en matière de nutrition et pour découvrir comment favoriser une image corporelle positive chez vos participantes.

Encouragez vos participantes à approfondir leurs connaissances. Si vous entraînez des adolescentes du stade S'entraîner à s'entraîner ou S'entraîner à la compétition, recommandez-leur de suivre la formation [Le sport à mon image](#) du Centre canadien pour l'éthique dans le sport, et aidez-les à éprouver plus de respect et de compassion pour leur corps.