

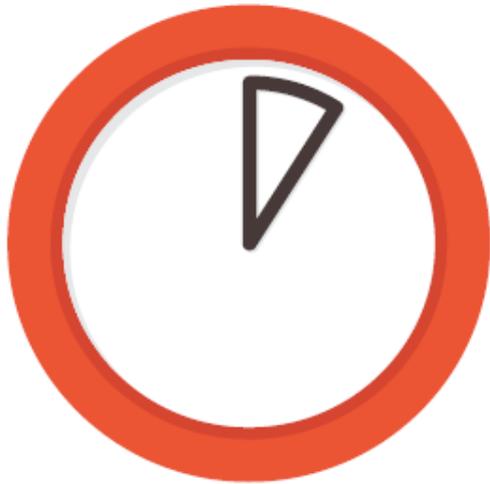
# FILLACTIVE

Éducation physique des filles  
Mieux les connaître, mieux leur enseigner



Geneviève Leduc, Ph. D.  
Conseillère aux programmes et à l'évaluation  
[genevieve.leduc@fillactive.ca](mailto:genevieve.leduc@fillactive.ca)  
418 806-6741

# État de la situation au Canada



**9%** des jeunes  
âgés de 5 à 17 ans accumulent  
au moins 60 minutes d'activité  
physique d'intensité moyenne  
à vigoureuse au moins six jours  
par semaine ECME2013.

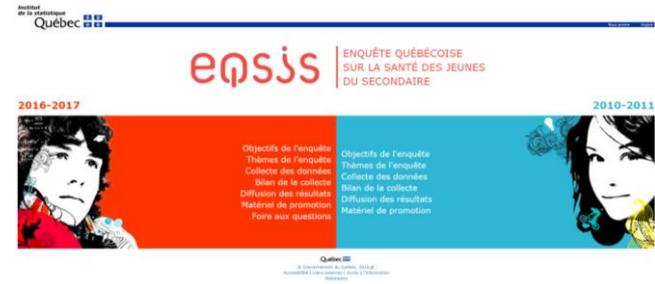
**14 % des 5 à 11 ans**

**5 % des 12 à 17 ans**

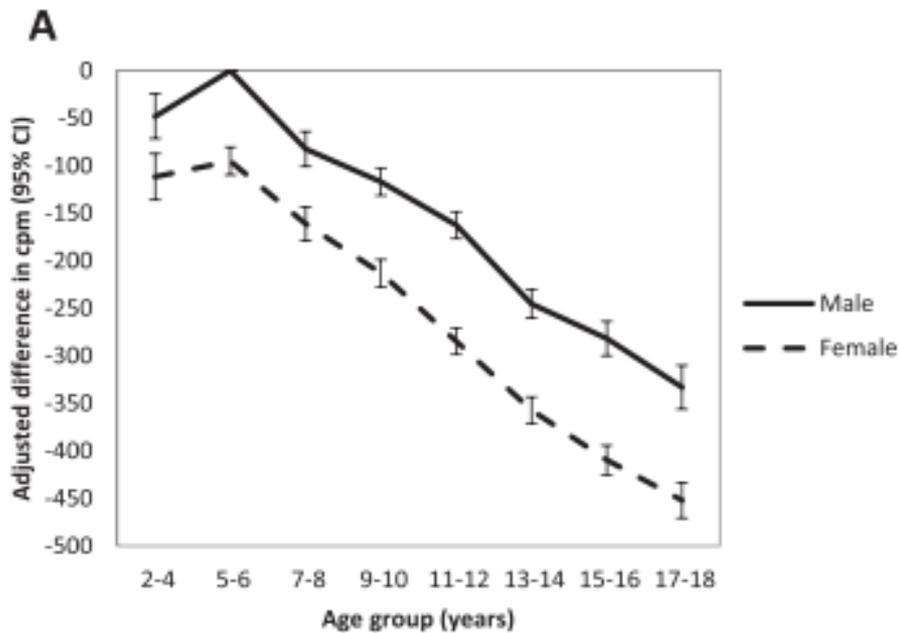
**2,5 % des filles de 12 à 17 ans**

# Données québécoises

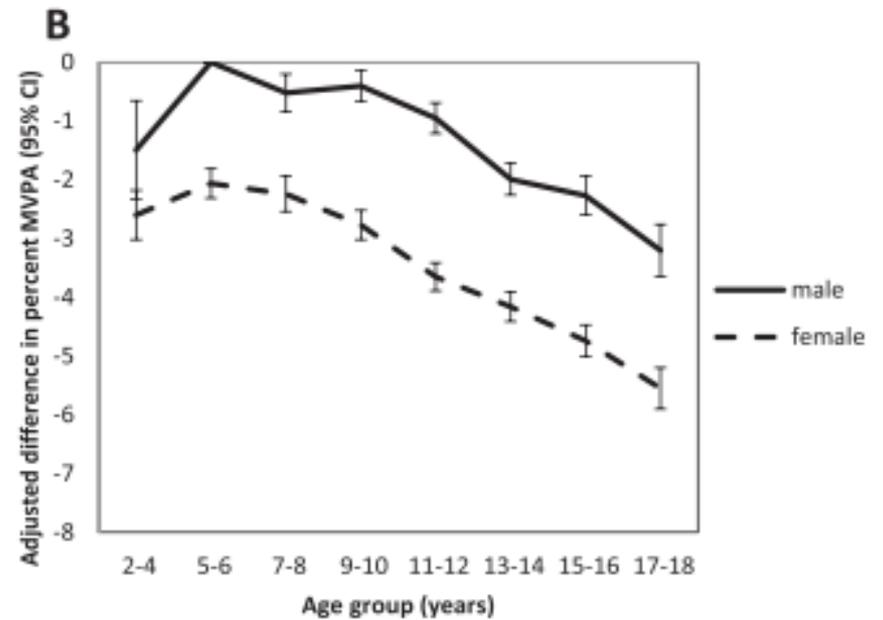
- Activité physique de loisir
  - Garçons 22%
  - Filles 13 %
- Sédentaires
  - Garçons 31%
  - Filles 36 %
    - Les filles de secondaire 5 sont plus susceptibles d'être sédentaires que celles de secondaire 1, 2 et 3, alors qu'il n'y a pas de différences chez les garçons selon leur niveau d'étude.



# Effet de l'âge



**Activité physique totale**



**Activité physique  
d'intensité moyenne à élevée**

**FILLACTIVE**

# Barrières spécifiques aux adolescentes

**FILLACTIVE**

# Barrières – Efficacité personnelle

- Sentiment d'efficacité (réel ou perçu)
- Manque d'habiletés physiques ou motrices
- Activités difficiles à maîtriser
- Stress relié à la pression de la performance
- Être forcée de montrer ses habiletés devant ses pairs



**FILLACTIVE**

# Barrières

- La présence des garçons
- Attitude discriminatoire des intervenants
- Barrières non anticipées ou mal évaluées
- Intimidation
- Insécurité / Limites des parents
- Expériences négatives



Photo by [Vince Fleming](#) on [Unsplash](#)

**FILLACTIVE**

# Barrières – Vie quotidienne

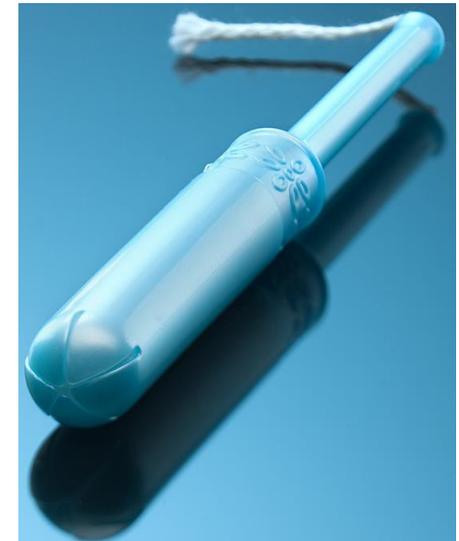




Photo by [Clem Onojeghuo](#) on [Unsplash](#)

**FILLACTIVE**



**FILLACTIVE**



**FILLACTIVE**

# Pistes de solution

**FILLACTIVE**

## Pistes d'action

- Plusieurs stratégies simultanées qui ciblent à la fois des facteurs individuels et environnementaux.
- En partenariat avec différents acteurs, y compris les adolescentes elles-mêmes.
- Interventions durables qui traversent le temps.

# Facteurs favorables – Amitiés

- Occasion de socialiser, de consolider le réseau social
- Entre filles (amies)
- Appartenance à un groupe



**FILLACTIVE**

# Facteurs favorables – Modèles



- Imitation des pairs pour se sentir acceptées
- Modèles féminins
- Par et pour les filles

**FILLACTIVE**

## Facteurs favorables – Activités

- Programmes volontaires vs obligatoires
- Participation vs compétition
- Activité perçue amusante, plaisante, distrayante
- Offre variée, diversifiée

# Facteurs favorables

- Approbation, encouragements de l'entourage / parents / adulte significatif
- Agir en amont dans le développement des habiletés motrices, le jeu libre et actif, le jeu à l'extérieur
- Moyen d'améliorer leur apparence physique

# La motivation

**FILLACTIVE**

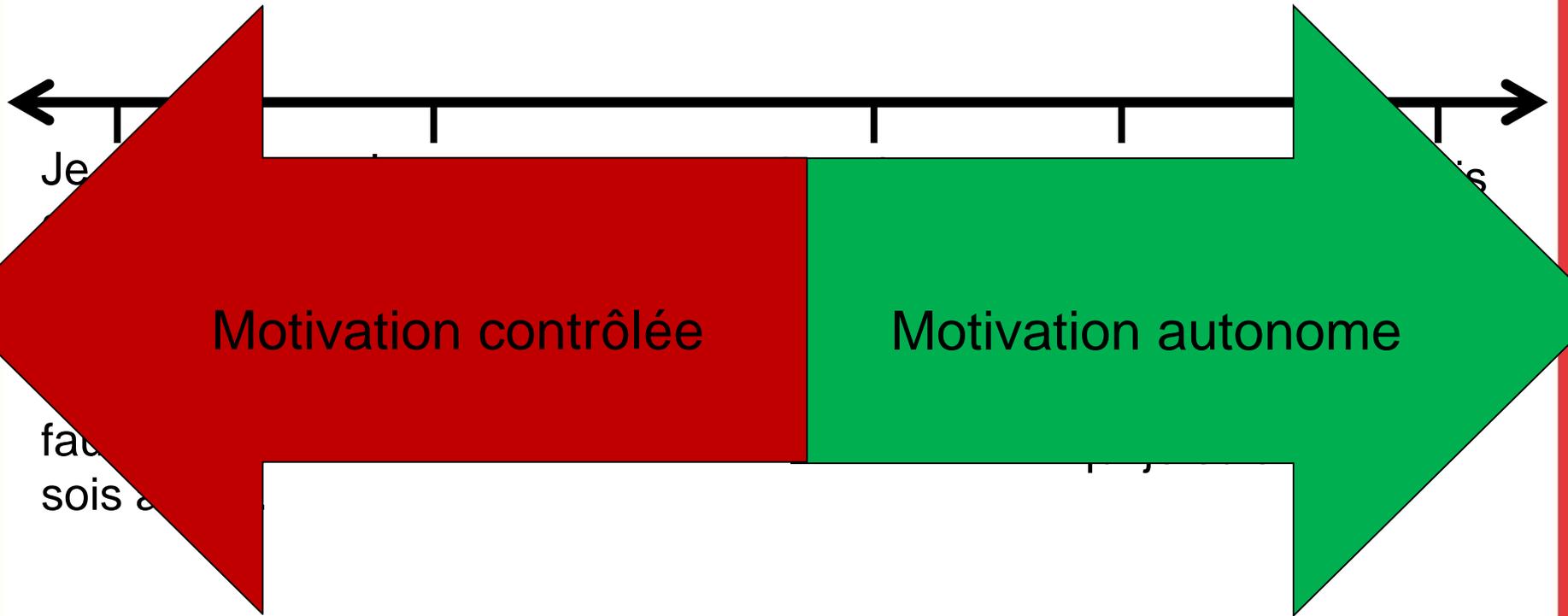
# Qu'est-ce que la motivation?

- C'est la raison pour laquelle on fait quelque chose.
- La motivation, ce n'est pas un concept du tout ou rien.
- Avoir un niveau élevé de motivation, c'est bien, mais cette motivation doit être de bonne **QUALITÉ**.

# Qualité de la motivation

Extrinsèque

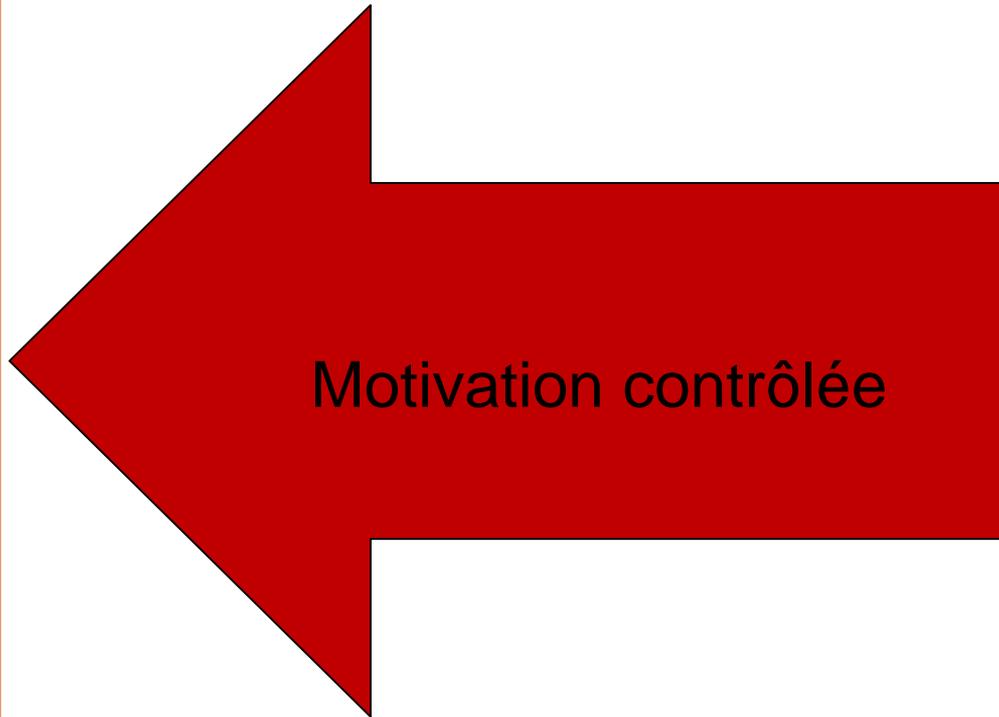
Intrinsèque



(Deci & Ryan, 2000)

**FILLACTIVE**

# Qualité de la motivation



Récompenses et  
punitions

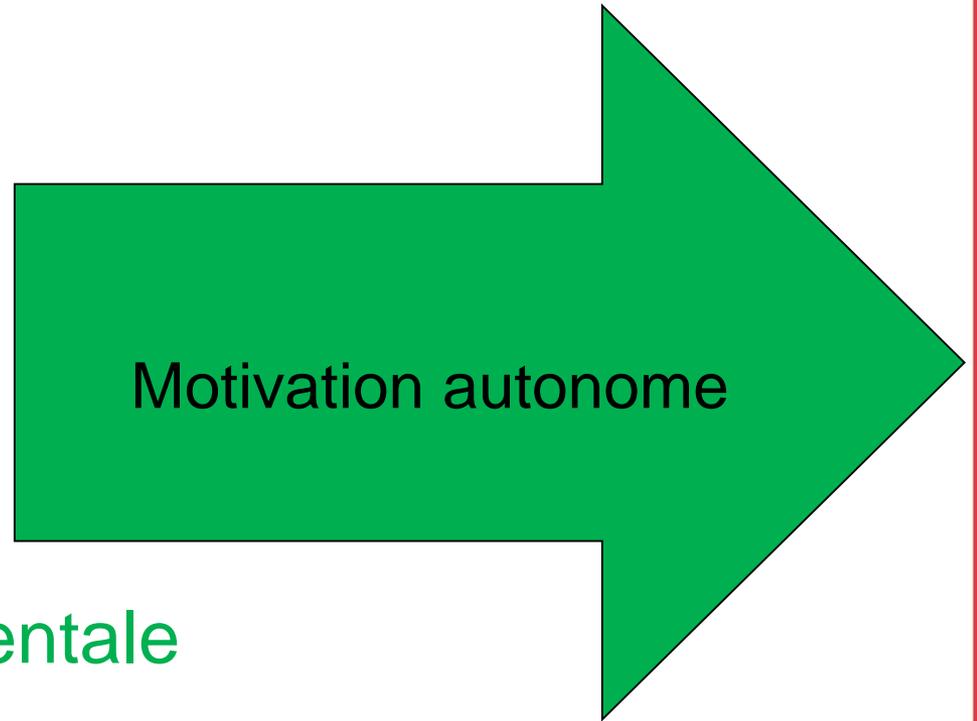
Efficace à court terme  
pour initier des  
comportements.

**Attention!** À long terme, ses effets sont négatifs.

- ↓ Santé mentale
- ↓ Changement de comportement à long terme

**FILLACTIVE**

# Qualité de la motivation



✓ Bon pour la santé mentale

✓ Permet de persévérer dans l'adoption d'un comportement

# Comment stimuler la motivation autonome?

Besoins  
psychologiques  
à satisfaire:

1. Autonomie
2. Compétence
3. Affiliation sociale



Résultat:

- ↑ Bien-être
- ↑ Santé mentale
- ↑ Performance
- ↑ Activité physique

**FILLACTIVE**