



Guide pour les éducateurs :

L'inclusion des nouveaux arrivants dans les expériences d'activité physiques



Remerciements

À propos d'Éducation physique et santé Canada (EPS Canada) : EPS Canada se fait le champion des enfants en santé et actifs en promouvant et en faisant avancer la qualité des programmes d'éducation physique et santé et les environnements d'apprentissage sains. En soutenant les champions de la communauté par des programmes de qualité, des services de perfectionnement professionnel et des initiatives d'activation communautaire, EPS Canada incite tout le monde à vivre une vie saine et physiquement active. Pour en savoir plus, consultez le site www.eps-canada.ca. EPS Canada tient à souligner la contribution des nombreuses personnes, groupes et organisations qui ont participé à l'élaboration de cette ressource.

Nous tenons tout particulièrement à remercier les personnes suivantes :

Équipe du projet

Sonali (Alyy) Patel

Consultant en diversité et inclusion

Sabine Nader

Coordinatrice, Programmes et ressources
EPS Canada

Kelsey Fahie

Cheffe, Programmes et ressources
EPS Canada

Mayaasia Umba

Assistante, Communication & évènementiel
EPS Canada

Tricia Zakaria

Diretrice, Programmes et ressources
EPS Canada

Ellen Long

Diretrice, Engagement et mobilisation
des connaissances
EPS Canada

Jeffrey Malecki

Réviseur

Un programme de



Avec le soutien de



2451, promenade Riverside, Ottawa, Ontario, K1H 7X7

Tél : (613) 523-1348 | Télécopie : (613) 523-1206

info@eps-canada.ca | www.eps-canada.ca

L'inclusion de toutes aptitudes dans les expériences d'activité physique en contexte scolaire. ISBN : 978-1-927818-91-6

© 2024 Éducation physique et santé Canada. Tous droits réservés. Aucune partie du présent programme ne peut être reproduite, stockée dans un système électronique d'extraction, ni transmise, sous quelque forme que ce soit, ni par aucun procédé électronique ou mécanique, y compris la photocopie, l'enregistrement ou autrement, sans le consentement écrit préalable d'EPS Canada.

Table des matières

Introduction	4
Qui sont les élèves nouvellement arrivés au Canada ?	5
Principes directeurs pour les éducateurs	6
Sensibilisation intersectionnelle	9
Expériences d'activité physique pour les élèves nouvellement arrivés au Canada	11
Obstacles interpersonnels	12
Obstacles intrapersonnels	16
Obstacles socioculturels	20
Obstacles structurels	24
Glossaire	28
Ressources	29



Introduction

Éducation physique et santé Canada s'engage à faire en sorte que tous les élèves aient des chances égales et soient motivés à participer à des activités physiques et à mener une vie en bonne santé. Pour atteindre ces objectifs, il est essentiel que tous les élèves se sentent en sécurité, inclus et représentés dans les activités physiques (cours d'éducation physique et à la santé, activités sportives extrascolaires, activités intra-muros, etc.) Il est troublant de constater que les élèves **nouvellement arrivés** au Canada continuent de faire état d'obstacles importants à l'inclusion, qui entravent leur participation - et diminuent leur envie de s'engager - dans des expériences d'activité physique à l'école.

Afin d'accroître l'accessibilité et la participation des élèves **nouvellement arrivés** au Canada à l'activité physique en milieu scolaire, EPS Canada s'est associée à l'Agence de la santé publique du Canada et à la Dre Alexandra Stoddart de l'Université de Regina en vue de déterminer les lacunes les plus courantes et de définir les pratiques éclairées.

Ce guide est destiné aux éducateurs, aux administrateurs scolaires, aux entraîneurs et aux animateurs de programmes. Il constitue une ressource informative pour l'élaboration de programmes et un guide de référence rapide pour s'assurer que les expériences d'activité physique sont inclusives pour les élèves **nouvellement arrivés** au Canada.

Ce guide présente un tour d'horizon des quatre types d'obstacles susceptibles d'affecter les élèves **nouvellement arrivés** au Canada :

- les obstacles interpersonnels ;
- les obstacles intrapersonnels ;
- les obstacles socioculturels ; et
- les obstacles structurels.

Pour chaque type d'obstacle, une définition, des exemples et des suggestions de programmes et de pratiques inclusifs sont fournis, afin que les éducateurs et les animateurs puissent soutenir les élèves **nouvellement arrivés** au Canada et stimuler leur engagement dans des expériences d'activité physique inclusives à l'école.

Tout au long de ce guide, certains termes sont mis en gras et de couleur **rose** et **bleu marine**: vous trouverez les définitions correspondantes dans le glossaire. Dans un souci de clarté et de concision, le terme « éducateur » sera utilisé comme catégorie générale englobant tous les animateurs d'activités physiques, les entraîneurs, les enseignants/éducateurs, les administrateurs scolaires et les autres personnes impliquées dans l'organisation d'activités physiques à l'école.

| Qui sont les élèves nouvellement arrivés au Canada ?

Le terme « **nouvel arrivant** » fait référence aux personnes qui sont récemment arrivées au Canada en tant qu'immigrants ou réfugiés de première génération. Toutefois, bon nombre des obstacles et des suggestions décrits dans ce guide s'appliquent également aux immigrants de deuxième génération.

Bien que le terme « **nouvel arrivant** » englobe, par définition, les personnes de toutes les nationalités et de toutes les ethnies, ce guide se concentre principalement sur les expériences et les besoins des jeunes **nouveaux arrivants** méritant l'équité (par exemple, les minorités raciales, religieuses, etc.).

En effet, les **nouveaux arrivants** originaires de pays occidentaux sont susceptibles d'avoir une éducation culturelle similaire à celle des personnes ayant grandi au Canada, ce qui facilite leur acculturation et l'apprentissage des normes et des systèmes canadiens. En revanche, les **nouveaux arrivants** originaires de pays non occidentaux se heurtent à des obstacles supplémentaires dus aux différences culturelles, ce qui rend plus difficile leur intégration dans les écoles et les activités physiques canadiennes.



Principes directeurs pour les éducateurs

Afin d'engager efficacement les élèves **nouvellement arrivés au Canada dans des expériences d'activité physique à l'école**, les éducateurs doivent comprendre et appliquer les huit principes directeurs suivants.

1. Être proactif. En tant qu'éducateur, il est important d'être proactif dans la conception et l'enseignement de programmes et de ressources inclusifs, afin que chaque personne qui entre dans votre classe - quelle que soit son origine - se sente acceptée et incluse. Vous pouvez être proactif en faisant des recherches sur l'intégration des **nouveaux arrivants** (en lisant ce guide, par exemple) et en tenant des conversations avec les élèves **nouvellement arrivés** au Canada (voir le principe 2 ci-dessous).

2. Adopter une approche d'apprentissage centré sur l'élève. Créez avec vos élèves des expériences d'activité physique inclusives. En leur donnant la possibilité de définir les activités auxquelles ils veulent participer, vous facilitez activement un environnement plus accueillant et plus engageant pour tous les élèves. Il faut reconnaître que les élèves ont une connaissance approfondie de leurs propres besoins et de ceux de leurs camarades. Discutez ouvertement avec eux, dans le seul but d'écouter et d'apprendre. Cela vous permettra également de développer des expériences d'activité physique culturellement pertinentes. Pour plus d'informations, consultez notre [dossier d'apprentissage centré sur l'élève](#).

3. Pratiquer régulièrement l'autoréflexion critique. Réfléchissez aux **préjugés**, valeurs ou croyances implicites que vous entretenez et qui sont susceptibles de constituer des obstacles à l'inclusion. Nous avons tous des **préjugés**, des valeurs et des croyances personnelles : qu'ils soient explicites ou implicites, ils influencent nos pensées et nos comportements quotidiens. Réfléchissez à vos propres expériences passées et à la manière dont elles peuvent, sans que vous vous en rendiez compte, constituer un obstacle à la pratique d'activités physiques inclusives. Parfois, lorsque nous réfléchissons honnêtement, nos perspectives peuvent nous surprendre ou nous choquer ; cependant, le fait de nous livrer à cette autoréflexion peut nous permettre d'aborder ces perspectives biaisées afin de garantir que nos élèves apprennent et se développent dans un environnement plus accueillant et plus tolérant.

4. Accepter le fait que vous pouvez toujours en apprendre davantage - et être disposé à le faire. La culture sociale est dynamique et fluide, et les pratiques sages évoluent avec le temps. Certaines normes, certaines opinions et certains langages qui ont été acceptés dans le passé sont vus aujourd'hui comme oppressifs ou inappropriés. En tant qu'éducateur, il est essentiel de rechercher des lectures, des recherches et d'autres opportunités pour se former en vue de contribuer à la création d'un environnement plus inclusif pour les élèves **nouvellement arrivés** au Canada.

I Principes directeurs pour les éducateurs

5. Ne pas négliger les nouveaux arrivants qui sont désengagés. Les expériences d'activité physique qui sont traditionnellement offertes dans les écoles canadiennes sont souvent **fondées sur des normes occidentales**. Les étudiants qui ont grandi au Canada, ainsi que ceux dont les parents ont grandi en Amérique du Nord, ont souvent l'avantage injuste d'être à l'aise et familiers avec la façon dont les expériences d'activité physique sont présentées, et avec l'importance souvent accordée à la participation à ces expériences. En tant qu'éducateur physique et à la santé, il est naturel de prêter plus d'attention aux étudiants qui ont un penchant pour l'athlétisme et/ou de supposer que les étudiants qui n'ont pas de compétences athlétiques ou qui ont une relation différente avec l'activité physique sont désintéressés. Cependant, ce n'est pas toujours le cas - de nombreux élèves **nouvellement arrivés** au Canada manquent simplement de familiarité et de connaissance des activités **fondées sur des normes occidentales**, et se désengageront s'ils ne bénéficient pas d'un environnement inclusif où ils peuvent s'intégrer dans des expériences d'activité physique d'une manière qui correspond à leurs valeurs et à leur compréhension. Il est particulièrement important de fournir un environnement accueillant, sûr et culturellement adapté aux élèves **nouvellement arrivés** au Canada, car les expériences d'activité physique sont une voie importante vers l'intégration dans la culture canadienne.

6. Ne pas imposer aux nouveaux étudiants les perspectives fondées sur les normes occidentales de l'activité physique. Renseignez-vous sur les perspectives non occidentales en matière d'activité physique afin de pouvoir mieux dialoguer avec les étudiants qui pourraient être réticents à participer. Par exemple, dans certaines cultures, on dit depuis des générations aux femmes d'éviter de pratiquer une activité physique lorsqu'elles ont leurs règles, car cela prive leur corps d'énergie et de nutriments (culture sud-asiatique, par exemple). En revanche, dans les cultures occidentales, les femmes sont encouragées à pratiquer des activités physiques pendant leurs règles. Abstenez-vous d'imposer des perspectives **fondées sur les normes occidentales** aux étudiants ayant des croyances culturelles différentes et/ou de punir leur manque d'engagement. Au lieu de cela, trouvez des moyens culturellement adaptés pour amorcer des conversations sur la manière dont les élèves non engagés peuvent participer d'une manière qui les mette à l'aise. Ainsi, l'élève ne se sentira pas rejeté ou aliéné parce qu'il a des croyances culturelles différentes des **normes occidentales**.

| Principes directeurs pour les éducateurs

7. Ne pas passer le fardeau aux étudiants vulnérables. Les élèves **nouvellement arrivés** au Canada subissent souvent des pressions stressantes pour s'assimiler et intégrer la culture canadienne. En raison de leur méconnaissance générale de la culture canadienne, ils peuvent craindre de s'exprimer et de demander qu'on réponde à leurs besoins. En fait, certains élèves **nouvellement arrivés** au Canada sont susceptibles de venir de pays qui découragent explicitement la demande de satisfaction de leurs besoins. C'est pourquoi il est bon de ne pas supposer que les élèves **nouvellement arrivés** au Canada vous fassent part de leurs besoins ou qu'ils prennent la parole dans un grand groupe. Au lieu de cela, recherchez de manière proactive des informations, des ressources et des pratiques éclairées pour soutenir les élèves **nouvellement arrivés** au Canada. En outre, envisagez d'engager des conversations individuelles avec les élèves **nouvellement arrivés** au Canada pour leur demander comment vous pouvez mettre en œuvre des programmes culturellement pertinents qui leur conviennent - cela crée un contexte moins intimidant pour que l'élève se sente à l'aise pour s'exprimer. Gardez à l'esprit que tous les élèves n'exprimeront pas leurs besoins et leurs souhaits ; cependant, il est important de trouver d'autres solutions pour obtenir ces informations tout en offrant des expériences d'activité physique culturellement pertinentes.

8. S'engager dans une communication de qualité. Les **nouveaux arrivants** qui ne parlent pas couramment l'anglais sont susceptibles de se heurter à des barrières linguistiques. Il peut en résulter une incapacité à comprendre les instructions relatives à l'activité physique, et donc une certaine confusion au moment de s'y engager. En conséquence, les étudiants peuvent se sentir désengagés de l'expérience. Les éducateurs devraient envisager de proposer des instructions traduites ou d'utiliser de la technologie pour faciliter la communication, la traduction et la compréhension.



Sensibilisation intersectionnelle

Il est important de se rappeler que les élèves nouvellement arrivés au Canada sont issus de milieux raciaux, ethniques, religieux et socio-économiques différents, et qu'ils ont également des identités sexuelles et de genre diverses. Les expériences et les besoins des étudiants noirs, bruns et asiatiques nouvellement arrivés au Canada seront probablement différents les uns des autres, et généralement différents de ceux des étudiants blancs. En outre, les expériences et les besoins des nouveaux arrivants 2ELGBTQ+ seront probablement différents de ceux des nouveaux arrivants hétérosexuels et cisgenres. Il est essentiel que les éducateurs ne partent pas du principe selon lequel tous les élèves nouvellement arrivés au Canada ont les mêmes expériences et les mêmes obstacles. Au contraire, les éducateurs sont encouragés à s'appuyer sur une gamme diversifiée de ressources pour soutenir les besoins uniques de tous les élèves nouvellement arrivés au Canada.

Comprendre les identités intersectionnelles

La roue du pouvoir et des priviléges, illustrée ci-dessous, permet une compréhension simplifiée des identités intersectionnelles. Chaque individu est multidimensionnel, en ce sens qu'il possède plusieurs identités qui le composent - et peut donc se situer à différents points de chaque tranche de la roue ci-dessous. Les identités situées plus près du centre de la roue ont plus de pouvoir et de priviléges. À mesure que l'on s'éloigne du centre, vers les anneaux extérieurs, la marginalisation s'accroît.

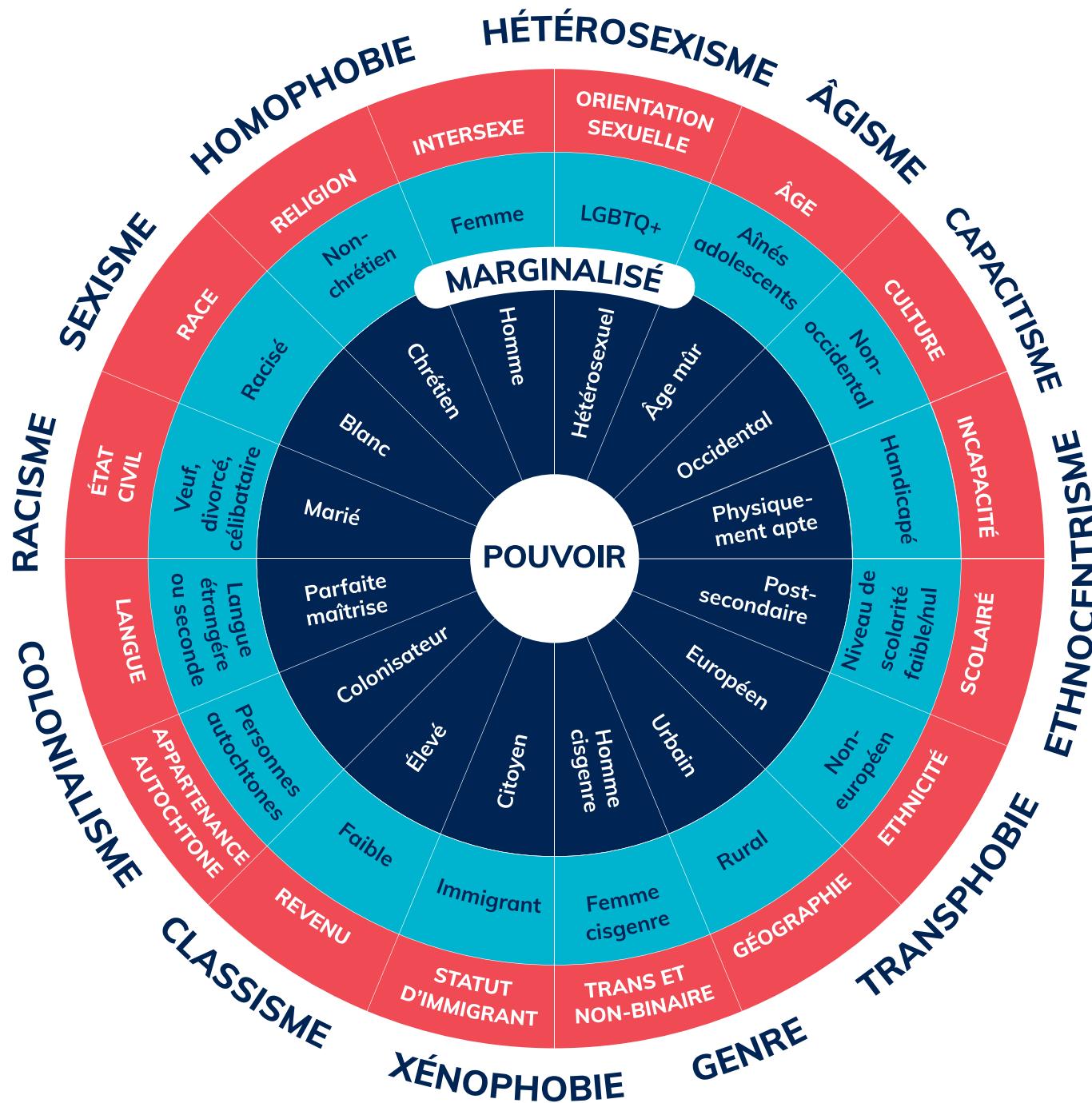
L'intersectionnalité est la combinaison de toutes les identités d'une personne. L'expérience spécifique d'un individu diffère selon le degré de pouvoir/ privilège associé à chacune de ces identités.

Par exemple, une femme homosexuelle, valide, originaire d'Asie du Sud et dont la langue maternelle n'est ni l'anglais ni le français vit une expérience différente de celle d'un homme noir hétérosexuel, valide et maîtrisant l'anglais. Bien qu'ils partagent tous deux la même marginalité des nouveaux arrivants et le même privilège d'être valide, leur

sexualité, leur genre et leurs priviléges linguistiques respectifs, ainsi que leurs origines ethniques différentes, se traduiront par des expériences vécues très différentes. Par conséquent, dans ce cas, les deux personnes auront des besoins différents.

En tant qu'éducateur, il est important de prendre en compte l'identité intersectionnelle de chaque élève, afin de développer des programmes et des pratiques qui répondent à toutes ces identités, plutôt que d'utiliser une approche unique pour tous les élèves nouvellement arrivés au Canada.

| Sensibilisation intersectionnelle



Adapté à partir de la Roue de pouvoir/privilège de Sylvia Duckworth

Expériences d'activité physique pour les élèves nouvellement arrivés au Canada

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour développer des expériences d'activité physique qui intègrent les élèves nouvellement arrivés au Canada.

1. Aller au-delà des activités fondées sur des normes occidentales en incorporant des jeux et des activités traditionnels, ainsi que des éléments culturels et physiques des cultures noires, hispaniques, asiatiques et non occidentales. Veillez à le faire de manière respectueuse et appropriée.

2. Consulter les communautés locales et/ou les organisations au service des populations prioritaires pour demander leur aide ou leur conseil à concevoir des programmes qui tiennent compte des spécificités culturelles et qui sont appropriés..

3. Expliquer la signification culturelle et les origines des activités lorsqu'elles sont enseignées en classe, afin de favoriser un espace d'apprentissage positif et d'éviter de perpétuer l'appropriation culturelle.

Incorporez des activités telles que le yoga d'une manière qui respecte et attribue du mérite à la culture sud-asiatique. Vous pouvez le faire en invitant un professeur de yoga sud-asiatique, en expliquant les origines culturelles du yoga et la cooptation problématique des pratiques traditionnelles de yoga sud-asiatiques par la culture blanche et le monde occidental.

4. Développer des activités récréatives qui donnent la priorité à l'aspect ludique du mouvement physique, plutôt qu'à des activités compétitives conformes aux normes occidentales. Les élèves sont plus enclins à participer à des activités physiques qui ne nécessitent pas de compétences spécialisées ni de connaissances approfondies, car cela rend l'activité moins intimidante.





L'inclusion des nouveaux arrivants dans les expériences d'activité physique

Obstacles interpersonnels



Obstacles interpersonnels

Définition des obstacles interpersonnels

Les obstacles interpersonnels sont ceux qui existent entre des groupes de personnes similaires ou différents dans un environnement scolaire, fondés sur des relations définies par leur statut et leur pouvoir respectif (par exemple, entre les membres du personnel scolaire et les élèves, entre l'administration et les élèves, entre les élèves et leurs pairs, etc.).

Les obstacles interpersonnels apparaissent dans le contexte des interactions et de la communication dans les salles de classe, les vestiaires et l'environnement scolaire en général. Ces obstacles résultent souvent des actions et des comportements des individus à l'égard des élèves **nouvellement arrivés** au Canada (c'est-à-dire des opinions et des attitudes marquées par les **préjugés**).

Exemples d'obstacles interpersonnels dans les programmes d'activité physique

Voici quelques exemples d'obstacles interpersonnels susceptibles d'être présents dans les expériences d'activité physique à l'école.

Préjugés de la part des pairs. Faire honte, stigmatiser, rejeter les autres, se moquer ou tourner en dérision les élèves **nouvellement arrivés** au Canada dans les espaces d'activité physique. Par exemple, les élèves peuvent se moquer des accents ethniques ou des vêtements religieux, tels que les turbans ou les hijabs, ce qui peut accroître le malaise et diminuer l'envie de participer à des activités physiques. Les élèves ou le personnel peuvent même perpétuer des stéréotypes fondés sur l'identité concernant le savoir-faire physique d'une personne, ce qui pourrait faire en sorte que les **nouveaux arrivants** ne se sentent pas les bienvenus.

En quoi les obstacles interpersonnels sont-ils problématiques ?

Les obstacles interpersonnels contribuent de manière significative à diminuer la motivation des élèves nouvellement arrivés au Canada à participer à des activités physiques. Plus précisément, les obstacles interpersonnels peuvent amener les **nouveaux arrivants** à ne pas se sentir en sécurité dans les espaces d'activité physique.

| Obstacles interpersonnels

Suggestions pour les éducateurs

Les éducateurs peuvent prendre des mesures proactives pour démanteler et, espérons-le, prévenir l'intrusion d'obstacles interpersonnels dans les expériences d'activité physique à l'école.

Conception de programmes inclusifs

Prenez en considération les suggestions suivantes pour concevoir des expériences d'activité physique qui éliminent et préviennent les obstacles interpersonnels :

1. Fixer des attentes claires - ensemble.

Fixez la norme au début du semestre ou de l'année scolaire en identifiant clairement les comportements qui ne seront pas tolérés dans les espaces d'activité physique - ou ailleurs. Il s'agit notamment des blagues racistes, de la perpétuation des stéréotypes, des moqueries sur les compétences linguistiques et des moqueries sur les accents. Étant donné que les normes de groupe sont plus efficaces lorsqu'elles sont créées en commun, prévoyez du temps pour élaborer et définir les attentes avec le soutien et le retour d'information des élèves.

2. Autoriser les demandes d'amis pour l'inscription aux cours d'éducation physique et à la santé.

Certains élèves déclarent que le fait que leurs amis suivent le même cours ou programme d'EPS a contribué à renforcer leur sentiment d'appartenance et d'engagement. Dans la mesure du possible, encouragez et honorez les demandes d'amis pour l'inscription à des expériences d'activité physique à l'école.

Questions pour une autoréflexion critique

Réfléchissez à ces questions lorsque vous concevez des expériences d'activité physique à l'école.

- 1.** Intervenez-vous en expliquant pourquoi un comportement est problématique lorsque vous observez un élève qui se moque d'un **nouvel arrivant** ?
- 2.** Rappelez-vous régulièrement aux élèves de ne pas faire honte, de ne pas stigmatiser, de ne pas stéréotyper ou de ne pas faire preuve de **préjugés** à l'égard des élèves **nouvellement arrivés** au Canada, et encouragez-vous plutôt tout le monde à comprendre, à faire preuve d'empathie et à soutenir leurs pairs, quelles que soient leurs identités intersectionnelles ?
- 3.** Représentez-vous un large éventail de cultures et d'origines religieuses dans votre enseignement (exemples médiatiques, discussions sur les expériences intersectionnelles, etc.)?





L'inclusion des nouveaux arrivants dans les
expériences d'activité physique

Obstacles intrapersonnels



| Obstacles intrapersonnels

Définition des obstacles intrapersonnels

Les obstacles intrapersonnels sont celles qui existent à l'intérieur du moi ou de l'esprit d'une personne. Les obstacles intrapersonnels sont des obstacles en soi qui nous empêchent d'envoyer et de recevoir des informations de manière efficace. Les obstacles intrapersonnels peuvent être formés à partir d'idées préconçues résultant de la personnalité, de l'éducation, de la culture, des valeurs et des expériences de vie uniques.

Ces obstacles sont susceptibles d'inclure un manque de connaissances sur la littératie physique, ainsi qu'un manque de confiance en soi pour participer, en raison de l'éducation culturelle de chacun.

Exemples d'obstacles intrapersonnels dans les programmes d'activité physique

Voici quelques exemples d'obstacles intrapersonnels susceptibles d'être présents dans les programmes d'activité physique en milieu scolaire.

Différentes définitions de l'activité physique. Le manque de connaissances sur la définition de l'activité physique au Canada et sur la façon dont elle est valorisée peut constituer un obstacle important à la participation. Par exemple, de nombreux élèves nouvellement arrivés au Canada ne connaissent pas les termes occidentaux tels que le comportement « sédentaire ». Il est important d'enseigner explicitement les concepts de littératie physique et d'activité physique à tous les étudiants et de ne pas présumer qu'il s'agisse d'un savoir commun.

La méconnaissance des expériences fondées sur les normes occidentales en matière d'activité physique.

Les expériences occidentales dites « normales » sont souvent déconcertantes pour les nouveaux arrivants qui doivent y participer aux côtés de ceux qui les connaissent bien. Par exemple, les étudiants originaires de pays où l'on ne pratique pas le flag football, le baseball et d'autres sports typiquement occidentaux peuvent avoir du mal à s'intégrer à ces activités s'ils ne les connaissent pas.

| Obstacles intrapersonnels

Barrières linguistiques. Les barrières linguistiques peuvent favoriser l'exclusion sociale des élèves **nouvellement arrivés** au Canada qui ne connaissent pas le jargon et les références culturelles utilisés pour décrire les règles, les règlements et la structure liés à une activité physique donnée. Un langage trop complexe utilisé pour expliquer les sports et les activités physiques peut donner aux élèves nouvellement arrivés au Canada le sentiment de ne pas être les bienvenus et d'être socialement exclus, ce qui diminue leur participation aux programmes d'activité physique.

Les restrictions culturelles et religieuses sont à l'origine des restrictions fondées sur le sexe.

Dans certaines cultures, les filles sont découragées de participer à des sports et à des activités physiques. Au lieu d'appliquer les normes culturelles occidentales, il convient d'être sensible à cette restriction et de s'en accommoder en proposant des alternatives aux sports organisés (par exemple, des cours de danse, de yoga, etc.), qui peuvent être considérées comme culturellement plus acceptables pour les filles.

En quoi les obstacles intrapersonnels sont-ils problématiques ?

Les obstacles intrapersonnels contribuent de manière significative au sentiment d'exclusion sociale des élèves **nouvellement arrivés** au Canada, ce qui peut entraver leur capacité à participer à des expériences d'activité physique.



Obstacles intrapersonnels

Suggestions pour les éducateurs

Les éducateurs peuvent prendre des mesures proactives pour éliminer et, espérons-le, prévenir l'intrusion d'obstacles intrapersonnels dans les expériences d'activité physique à l'école.

Tenez compte des suggestions suivantes pour concevoir des programmes d'activité physique visant à démanteler et à prévenir les obstacles intrapersonnels :

1. Prévoir des activités physiques non occidentales. Bien qu'il puisse être tentant de s'engager dans des expériences d'activité physique basées exclusivement sur les **normes occidentales**, en particulier si seule une petite minorité d'élèves est racisée, il est important que tous les élèves se voient dans l'activité. Incorporez une gamme d'expériences non occidentales qui peuvent permettre aux élèves **nouvellement arrivés** au Canada de se sentir inclus. Des sports tels que le cricket et des activités physiques telles que le yoga sont un excellent moyen de motiver les élèves **nouvellement arrivés** au Canada à participer à des activités en accord avec leur culture.

2. Expliquer de manière proactive les concepts et les règles liés à la santé et au sport. Évitez de présumer du niveau de connaissance de chacun en ce qui concerne les règles liées à un sport, ainsi que du niveau de littératie physique. Ne demandez pas aux élèves s'ils connaissent ces concepts, car les **nouveaux arrivants** sont susceptibles de se sentir gênés ou isolés de s'identifier comme manquant de connaissances dans ce domaine. Au lieu de cela, expliquez de manière proactive les concepts de santé et les règles des activités physiques. Donnez de nombreux exemples pour vous assurer que tous les élèves comprennent.

3. Simplifier et/ou traduire les documents.

Fournir des documents traduits (par exemple, des instructions) peut être un moyen efficace d'impliquer les **nouveaux arrivants**. En outre, le fait de faciliter les expériences avec des règles simplifiées augmentera l'engagement des élèves **nouvellement arrivés** au Canada, qui peuvent se sentir mal accueillis et intimidés par la nature fortement organisée et réglementée des sports canadiens.

Questions pour une autoréflexion critique

Réfléchissez à ces questions lorsque vous concevez des expériences d'activité physique à l'école.

- 1.** Créez-vous des environnements de classe qui normalisent et encouragent les questions lorsque les élèves ne comprennent pas ?
- 2.** Encouragez-vous les élèves à se familiariser avec diverses activités culturelles, qu'il y ait ou non un élève **nouvellement arrivé** au Canada dans votre classe ?
- 3.** Intégrez-vous dans votre enseignement des objectifs et des pratiques liés à la santé ?
- 4.** Encouragez-vous les demandes de permettre à un ami de participer aux activités physiques ? Il peut être utile pour les élèves **nouvellement arrivés** au Canada de participer avec des amis lorsqu'ils écoutent des instructions ou participent au sein d'un groupe d'élèves plus important.



L'inclusion des nouveaux arrivants dans les expériences d'activité physique

Obstacles socioculturels



| Obstacles socioculturels

Définition des obstacles socioculturels

Les obstacles socioculturels sont les normes sociales, les attitudes et les attentes implicites qui sont profondément ancrées dans la culture (c'est-à-dire le contexte social) de l'activité physique. Ces normes, attitudes et attentes sont collectivement déterminées et renforcées par les éducateurs, les administrateurs et les étudiants.

La culture de l'activité physique ne se modifie pas seulement en intervenant au niveau des obstacles interpersonnels et intrapersonnels. Toutefois, les éducateurs peuvent contribuer à ce changement en s'efforçant constamment de faire respecter des normes et des attitudes sociales positives et plus inclusives.

Exemples d'obstacles socioculturels dans les programmes d'activité physique

Vous trouverez ci-dessous quelques exemples d'obstacles socioculturels susceptibles d'être présents dans les expériences d'activité physique en milieu scolaire.

Environnements compétitifs. Le fait de privilégier l'aspect de la compétition par rapport à celui de la récréation a un effet dissuasif important sur la participation des étudiants **nouvellement arrivés** au Canada. Un environnement compétitif privilégie les étudiants qui ont une famille et une expérience préalable avec les sports **typiquement occidentaux**, ce qui facilite l'exclusion sociale de ceux qui n'en ont pas (c'est-à-dire les **nouveaux arrivants**).

Approches fondées sur les normes occidentales en matière de santé. À l'heure actuelle, l'enseignement de la santé dans les écoles canadiennes privilégie une approche fortement enracinée dans les **normes occidentales** qui ne s'adapte pas et ne résonne pas avec de nombreux étudiants de couleur et les **nouveaux arrivants**.

Obstacles socioculturels

Approches traditionnelles aux tests d'aptitude physique

Si certains étudiants trouvent les tests d'aptitude physique traditionnels utiles et bénéfiques, beaucoup d'autres éprouvent un sentiment d'altérité, d'exclusion, de dysmorphie corporelle ou de problèmes d'image corporelle, en particulier lorsqu'ils se comparent aux autres. Pour les élèves *nouvellement arrivés* au Canada qui n'ont pas de connaissances de base en matière de culture physique, les tests d'aptitude physique sont susceptibles d'avoir un impact négatif sur leur santé socio-émotionnelle. Une variété de méthodes de définition et de mesure de la réussite devraient être incluses dans les évaluations.

Performances et appartenance sociale fondées sur le sexe

Dans certaines cultures, les normes de genre peuvent décourager la participation à l'activité physique. Par conséquent, les *nouveaux arrivants* peuvent ne pas se sentir à l'aise pour participer à des activités physiques conformes aux normes occidentales. En outre, les *nouveaux arrivants* peuvent manquer de sentiment d'appartenance sociale lorsqu'ils arrivent au Canada, ce qui a pour effet de réduire la participation, en particulier chez les filles. L'ensemble de ces problèmes liés au genre aura un impact négatif sur la participation des *nouveaux arrivants* à l'activité physique.

En quoi les obstacles socioculturels sont-ils problématiques ?

Les obstacles socioculturels contribuent à favoriser une culture de l'exclusion au sein de l'activité physique, en partie en privilégiant les étudiants ayant une expérience préalable et une familiarité avec les expériences *typiquement occidentales* en matière d'activité physique. En d'autres termes, les obstacles socioculturels créent un environnement dans lequel les *nouveaux arrivants* ne se sentent pas les bienvenus.

Les environnements d'activité physique en milieu scolaire peuvent jouer un rôle crucial dans le façonnement du climat culturel de l'ensemble de la communauté scolaire, d'une manière qui n'est pas accueillante pour les élèves *nouvellement arrivés* au Canada. En ce sens, il est entendu que les obstacles socioculturels qui découlent d'une atmosphère de compétition dans les sports scolaires influencent les obstacles socioculturels dans l'environnement scolaire au sens large.



Obstacles socioculturels

Suggestions pour les éducateurs

Afin d'inclure tous les élèves, les éducateurs peuvent prendre des mesures pour éliminer certains obstacles socioculturels dans les expériences d'activité physique.

Tenez compte des suggestions suivantes pour concevoir des expériences d'activité physique qui surmontent certains obstacles socioculturels :

1. Proposer des activités physiques qui permettent aux élèves de se rapprocher de la nature. Des recherches ont montré que les élèves **nouvellement arrivés** au Canada sont plus enclins à participer à des activités physiques qui leur permettent d'entrer en contact avec la nature, plutôt qu'à des sports **typiquement occidentaux** tels que le baseball ou le football. Élargissez votre offre en y incluant des promenades dans la nature, des courses ou des expéditions de cueillette dans les forêts et les champs.

2. Élargir votre concept de santé pour englober un large éventail de cultures.

Par exemple, les élèves **nouvellement arrivés** au Canada sont susceptibles d'avoir des responsabilités familiales qui les empêchent de participer à des activités physiques le matin ou après l'école. Pour eux, marcher pour aller chercher leurs jeunes frères et sœurs ou aider à la maison peut mieux correspondre à leur conception culturelle de la santé.

Questions pour une autoréflexion critique

Réfléchissez à ces questions lorsque vous concevez des expériences d'activité physique visant à surmonter certains obstacles socioculturels.

- 1.** Utilisez-vous l'espace extérieur de votre école pour enseigner et apprendre ? Si vous n'avez pas accès à un espace scolaire extérieur, envisagez d'utiliser un parc communautaire local.
- 2.** Intégrez-vous l'apprentissage en plein air dans votre planification et votre enseignement ?
- 3.** Offrez-vous à vos élèves la possibilité d'agir en tant que détenteurs de connaissances dans divers contextes liés au mouvement et à la santé ?
- 4.** Cherchez-vous activement à participer à des opportunités de perfectionnement professionnel afin d'améliorer vos connaissances personnelles et votre compréhension des expériences culturelles et non occidentales en matière d'activité physique ?



L'inclusion des nouveaux arrivants dans les expériences d'activité physique

Obstacles structurels



Obstacles structurels

Définition des obstacles structurels

Les obstacles structurels sont des politiques et des pratiques qui désavantagent systématiquement une population prioritaire. Les obstacles structurels sont profondément ancrés dans la conception des expériences d'activité physique en milieu scolaire et rendent la participation inaccessible à de nombreux élèves *nouvellement arrivés* au Canada. C'est pourquoi ces obstacles sont souvent les plus difficiles à surmonter. Cependant, les obstacles structurels sont les plus importants pour les éducateurs, car ils empêchent directement les élèves *nouvellement arrivés* au Canada de participer.

Exemples d'obstacles structurels dans les expériences d'activité physique

Voici quelques exemples d'obstacles structurels qui empêchent les élèves *nouvellement arrivés* au Canada de participer à l'activité physique.

Rigidité de l'organisation des sports. La nature rigide des sports organisés *typiquement occidentaux* limite les possibilités d'intégration et d'inclusion des élèves *nouvellement arrivés* au Canada dans l'activité physique, en particulier ceux qui n'ont qu'une expérience limitée de ces sports. L'organisation rigide fait référence à l'application de règles strictes, ainsi qu'à un niveau de structure plutôt élevé dans l'expérience d'activité physique. Les sports assortis de règles, de règlements et d'une structure peuvent être considérés comme fortement *ancrés dans les normes occidentales* et diffèrent souvent des sports récréatifs pratiqués dans leur pays d'origine. Cela peut constituer un obstacle à la participation.

Coût des activités physiques extrascolaires. Les coûts et frais supplémentaires liés à la pratique d'activités physiques extrascolaires peuvent constituer un obstacle de taille pour les élèves nouvellement arrivés au Canada. De nombreux élèves *nouvellement arrivés* au Canada sont issus de familles à faibles revenus et n'ont pas les moyens de payer les frais de sport organisé, l'équipement ou les excursions, ce qui exclut de nombreux élèves *nouvellement arrivés* au Canada de la participation à toutes ces expériences.

| Obstacles structurels

Accès aux transports et aux installations.

La participation à l'activité physique en dehors de l'enceinte de l'école et/ou nécessitant un transport peut être difficile pour les élèves **nouvellement arrivés** au Canada, en particulier ceux dont les parents exercent des « petits boulot » (également connus sous le nom de manœuvre générale) et ne sont pas en mesure de transporter leurs enfants. Cela peut rendre la participation inaccessible et amener les parents à désapprouver la participation à de telles activités.

Codes vestimentaires et uniformes sportifs.

sportifs. Les uniformes sportifs obligatoires comportant des shorts ou d'autres vêtements susceptibles d'être considérés comme indécent dans certaines cultures peuvent être dissuasifs pour certains élèves nouvellement arrivés au Canada. Cela peut les mettre mal à l'aise et amener leurs parents à désapprouver leur participation à ce type d'activités.



En quoi les obstacles structurels posent-ils problème ?

Les obstacles structurels empêchent les élèves **nouvellement arrivés** au Canada de participer, car ils sont systématiquement exclus de la conception des expériences d'activité physique en milieu scolaire. En effet, la conception structurelle des expériences d'activité physique en milieu scolaire est intrinsèquement coloniale et **fondée sur les normes occidentales**. Les obstacles structurels sont particulièrement problématiques lorsqu'il incombe aux familles de résoudre ou de surmonter ces barrières, plutôt qu'à l'école d'apporter son aide en cas de besoin (subventions, bourses, etc.).

Suggestions pour les éducateurs

Les éducateurs doivent être sensibles aux obstacles structurels qui existent dans l'activité physique en milieu scolaire, dans le but de favoriser l'intégration des élèves **nouvellement arrivés** au Canada. En outre, tous les éducateurs peuvent prendre des mesures pour plaider en faveur de l'élimination des obstacles structurels à la participation des élèves **nouvellement arrivés** au Canada à l'activité physique en milieu scolaire.

Obstacles structurels

Voici quelques suggestions pour concevoir des expériences d'activité physique à l'école visant à éliminer certains obstacles structurels :

1. Prévoir des expériences récréatives.

Envisagez de mettre en place des activités physiques récréatives qui n'exigent pas de compétences ou d'entraînement spécifiques pour participer ou pour « faire partie de l'équipe ». Cela encouragera les **nouveaux arrivants** à participer à des activités physiques sans se sentir découragés par ce qu'ils perçoivent comme un manque de capacités athlétiques.

2. Offrir des options pour choisir le niveau de jeu.

En disposant d'une variété de niveaux, tels que la compétition, les loisirs et le développement, les étudiants peuvent confortablement s'engager dans des expériences d'activité physique avec d'autres personnes ayant des intérêts similaires. Cela contribuera à créer des environnements récréatifs pour les élèves qui ne souhaitent pas participer à des compétitions.

3. Proposer des alternatives.

Les élèves peuvent être disposés à participer mais ne pas être à l'aise avec l'option proposée. Au lieu d'imposer une seule idée, il est plus efficace de proposer des alternatives. Par exemple, proposer des vêtements plus pudiques, ou simplement ne pas demander aux élèves de changer de vêtements pour l'activité physique, peut aider à répondre aux besoins de certains élèves, même s'ils ne les ont pas clairement exprimés..

Questions pour une autoréflexion critique

Réfléchissez à ces questions lorsque vous concevez des expériences d'activité physique à l'école visant à éliminer certains obstacles structurels.

- 1.** Concentrez-vous votre attention sur les élèves ayant des capacités athlétiques importantes ?
- 2.** Favorisez-vous un environnement dans lequel les élèves ont l'impression d'être évalués en fonction de leurs aptitudes sportives ?
- 3.** Êtes-vous proactif dans la création d'un environnement inclusif et plus sûr pour les élèves **nouvellement arrivés** au Canada ?
- 4.** Vous efforcez-vous de réduire/éliminer les obstacles structurels susceptibles d'empêcher/ de dissuader les élèves **nouvellement arrivés** au Canada de participer à des activités sportives/ physiques à l'école ?
- 5.** Tous vos élèves bénéficient-ils d'un accès équitable à des expériences de sport et d'activité physique à l'école ?

Glossaire

- **Hétérosexuel** : L'hétérosexualité se réfère à une personne romantiquement et/ou sexuellement attirée par le sexe opposé.
- **Cisgenre** : Personne dont l'identité de genre correspond au sexe qui lui a été assigné à la naissance.
- **2ELGBTQ+** : Acronyme qui englobe les identités sexuelles et de genre sur un spectre. L'acronyme inclut les personnes bispirituelles, lesbiennes, gays, bisexuelles, transgenres, queer, et bien d'autres encore.
- **Nouvel arrivant, nouveaux arrivants** : Selon le gouvernement du Canada, un nouvel arrivant est une personne qui a récemment quitté un pays pour s'installer dans un autre.
- **Préjugés** : Un préjugé est un sentiment affectif à l'égard d'une personne en raison de son appartenance supposée à un groupe. Les préjugés impliquent souvent le développement d'opinions préconçues sur des personnes en se basant sur des informations stéréotypées (c'est-à-dire des informations qui ne sont pas fondées sur la raison ou l'expérience réelle).
- **Queer** : Queer est un terme générique qui englobe toutes les identités sexuelles et de genre de toute personne qui n'est pas hétérosexuelle ou cisgenre.
- **Typiquement occidental/fondé sur les normes occidentales** : La culture occidentale - également connue sous le nom de civilisation ou de société occidentale - est un héritage de normes sociales, de valeurs, de croyances, de coutumes et de systèmes du monde occidental. La culture occidentale est fortement influencée par la culture chrétienne, la culture gréco-romaine et, dans une certaine mesure, la culture germanique. L'Occident comprend plusieurs nations d'Amérique du Nord, d'Amérique du Sud, d'Australie et d'Europe (l'inclusion de la Russie est contestée). Être typiquement occidental signifie privilégier les normes sociales, les croyances, les systèmes et les cultures de l'Occident en tant que « mode de vie correct », tout en reléguant tout le reste (c'est-à-dire les pays de l'Est) au rang d'« Autre ».



Ressources

- **Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada** - La contribution des immigrants au secteur des sports
<https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/campagnes/immigration-ca-compte/assurer-croissance-canada/sports.html>
- **Le sport c'est pour la vie** - Sport for Life for Every New-to-Canada Participant: Creating Inclusion of New-to-Canada Participants in Sport and Physical Activity (en anglais seulement)
https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2022/12/Sport-for-Life-For-Every-New-to-Canada-Participant-2.0_EN_FINAL20221128_WEB.pdf
- **Centre de documentation pour le sport** - Les brins de connaissances - Nouveaux arrivants au Canada (Dans la barre de recherche, sélectionnez « Nouveaux arrivants au Canada » dans le menu déroulant « Thème et tendances »).
<https://sirc.ca/fr/knowledge-nuggets/>
- **Participation** - Rapport de recherche sur la participation des nouveaux arrivants dans les programmes d'activité physique au Canada
<https://www.participation.com/wp-content/uploads/2024/09/Rapport-de-recherche-2021.pdf>
- **Government of Canada** - Services offerts aux nouveaux arrivants
<https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/campagnes/nouveaux-arrivants.html>
- **YMCA** - Centre d'information pour les nouveaux arrivants
<https://newcomersincanada.ca/>



