



IntramYOURals:

Une liste de vérification par les filles pour les filles pour la planification des programmes de loisirs intramuros

Loisirs intramuros ReLANCER est une initiative conçue pour engager la participation de jeunes qui ne participent pas régulièrement à des programmes d'activité physique et de sport en leur fournissant les outils nécessaires pour être des contributeurs et des participants actifs dans l'élaboration et la mise en œuvre de leurs propres programmes.

EPS Canada a procédé à un essai pilote de l'initiative Loisirs intramuros ReLANCER, en mettant un accent particulier sur les filles et les jeunes femmes affichant de faibles taux d'activité physique et de participation sportive. À la fin du programme terminé, les réponses et les témoignages des participantes ont été utilisés pour mettre au point la liste de vérification suivante. Cette liste énonce 10 facteurs dont il faut tenir compte au moment d'élaborer des programmes à l'intention des filles et des jeunes femmes.

- Dans la mesure du possible, désignez des femmes comme responsables ou instructrices pour chapeauter ou appuyer le programme.
- Offrez des occasions de leadership en demandant à des élèves filles de planifier et diriger des programmes intramuros à l'intention exclusive des filles.
- Essayez de promouvoir le programme en tant que programme pour *les filles par les filles* mené par des pairs pour favoriser un sentiment d'unité parmi les éventuelles participantes.
- Le plaisir est important. Assurez-vous que le programme d'activité physique constitue une source de plaisir et d'amusement.
- L'aspect social joue un rôle extrêmement important en vue de garantir le plaisir et l'amusement. Créez un espace qui encourage l'établissement de nouvelles amitiés et donnez le temps aux participantes de nouer des liens les unes avec les autres.
- Créez un environnement sécuritaire, positif et accueillant et éliminez tout facteur susceptible d'intimider les participantes (espaces concurrentiels, sports traditionnels).
- Offrez de nouvelles activités physiques que les participantes n'ont pas essayées auparavant et soyez créatif avec les idées de programme – en allant au-delà des sports traditionnels.
- Intégrez un élément de choix dans le programme et permettez aux participantes de choisir des activités.
- Songez à l'inclusion des élèves binaires ou masculins qui ne sont pas à l'aise avec les programmes qui leur sont offerts.
- Intégrez d'autres aspects du bien-être dans le programme, comme des collations saines ou des discussions sur l'image corporelle.

