



Montréal, physiquement active
Pour un nouveau cadre d'intervention pour faire bouger les Montréalaises

Mémoire déposé par Égale Action

Déposé en date du 30 novembre, 2012





Table des matières

1- Rédaction et révision	3
2 - Coordonnées de l'organisme	3
3 - Recommandations en bref.....	4
4 - Égale Action – ses mandats, ses services, ses réalisations.....	3
5 -Introduction.....	7
• Les enjeux.....	7
6 - Portrait statistique sommaire et autres considérations	7
• Portrait en activité physique.....	8
• Portrait en sport.....	10
• Autres considérations dont l'impact est sous-estimé	11
7 - Égale Action propose des pistes pour Montréal.....	13
A) Agissons sur les environnements	13
B) Comprenons et influençons le changement	15
C) Participons à la mise en place d'un comité avisé.....	17
D) Valorisons la place des femmes en activité physique et sportive	19
E) Misons sur un cadre bien défini.....	19
8 - En conclusion : « Montréal physiquement active », une stratégie en quatre temps... pour des filles et des femmes actives	19

1- RÉDACTION RÉALISÉE PAR ÉLAINE LAUZON, DIRECTRICE GÉNÉRALE À ÉGALE ACTION

Lecture et révision par Annie Benjamin de la Ville de Montréal et membre du conseil d'administration d'Égale Action.

2 - COORDONNÉES DE L'ORGANISME

Nom de l'organisme :	Nom de la représentante et sa fonction :
ÉGALE ACTION	ÉLAINE LAUZON, DIRECTRICE GÉNÉRALE Ce mémoire est également appuyé par le Conseil d'administration d'Égale Action sous la signature de sa Présidente:  Guylaine Demers
Adresse postale :	Courriel :
4545 Avenue Pierre-de-Coubertin C.P. 1000, suc. M, Montréal (QC)	egale_action@hotmail.com info@egaleaction.com
Code postal :	Téléphone :
H1V 3R2	514-252-3114 (3615)

3 – RECOMMANDATIONS EN BREF

« MONTRÉAL PHYSIQUEMENT ACTIVE » UNE STRATÉGIE EN CINQ TEMPS... POUR DES FILLES ET DES FEMMES ACTIVES

Basée sur la prise de décision politique et administrative, cette stratégie guidera Montréal vers la mise en place d'actions pour des Montréalaises plus actives.

Étape 1 : La sensibilisation - Comprendre pour amorcer un changement.

Étape 2 : Des environnements favorables - Le point d'encrage au cadre à définir.

Étape 3 : L'acquisition de connaissances et le développement de compétences
Mieux outiller les intervenant(e)s, gestionnaires, décideurs, les filles et les femmes.

Étape 4 : La valorisation
Présenter les réalisations des filles et des femmes et leur offrir des modèles positifs.

Étape 5 : La promotion et la diffusion
Sensibiliser et créer un mouvement global vers la participation de l'ensemble des citoyen(ne)s.

Au final, une vision et une politique claire, des intervenant(e)s et des participantes mieux outillés, des gestionnaires mieux sensibilisés et des gens plus informés permettront des choix éclairés à l'égard de la participation des filles et des femmes en sport et activité physique.

4 - ÉGALE ACTION – SES MANDATS, SES SERVICES, SES RÉALISATIONS

Égale Action est le seul organisme québécois reconnu par le MELS dédié exclusivement à la cause de toutes les femmes en sport et activité physique. Organisme à but non lucratif, il a pour mission de promouvoir la participation des filles et des femmes de tous âges en sport et en activité physique et qui veille à l'équité de cette participation au Québec.

C'est en janvier de l'année 2000 que la fondatrice d'Égale Action, madame Sylvie Béliveau, approcha quelques collègues en sport et en activité physique afin d'échanger sur la problématique qu'elle percevait et vivait en tant que femme dans son milieu sportif. Cette démarche allait devenir la première étape de la petite histoire d'un grand projet. Au départ, elles se sont réunies afin d'établir les points communs qui ressortaient de leurs expériences respectives. Chacune de leur côté elles avaient rencontré, vécu et traversé certains obstacles dans leur milieu respectif. Elles ont pensé que sans doute d'autres femmes vivaient la même situation et apprécieraient sûrement recevoir l'aide et le support qui leur permettraient de mieux se réaliser en sport et en activité physique. C'est ainsi que ce groupe initial a établi une

stratégie de démarrage et approché l'instance politique de l'époque responsable du loisir et du sport dans l'espoir qu'il reconnaîtrait la légitimité de la démarche. De cette initiative a débouché une large consultation en région auprès des femmes ainsi que de la direction générale de fédérations sportives et d'organismes du milieu du sport, de l'activité physique et du loisir. Cette démarche, échelonnée sur une période d'un an, nous a permis de déterminer les besoins concrets des femmes et de confirmer le bien fondé d'une association qui ouvrit officiellement ses portes en juin 2001.

Afin d'avoir un impact auprès du plus grand nombre de filles et de femmes, Égale Action a identifié qu'il était important d'intervenir auprès :

- ❖ Des filles et des femmes actives physiquement ou qui désirent l'être.
- ❖ Des femmes et des hommes qui interviennent auprès des filles et des femmes dans le milieu du sport et de l'activité physique et ce, peu importe leur milieu d'intervention.

Pour ce faire, les services d'Égale Action touchent majoritairement la sensibilisation, la formation, le rôle-conseil, la valorisation et l'information en lien avec la pratique et l'implication des filles et des femmes en sport et activité physique.

- ❖ Formation pour hommes et femmes : En Mouvement, Comment entraîner et communiquer avec les athlètes féminines, Défis et perspectives de l'activité physique chez les femmes de 55 à 70 ans; modules de formation pour entraîneur(e)s.
- ❖ Formation pour les filles et les femmes : Programme Leadership au féminin (4 ateliers), MentoreActive (15-17 ans).
- ❖ Informations, publications et références touchant les filles et les femmes.
- ❖ Conférences sur demande.
- ❖ Gestion du Programme d'avancement des femmes dans le sport (PSAF) destiné aux fédérations sportives québécoises.
- ❖ Rôle-conseils et de sensibilisation auprès du public, des partenaires et des instances gouvernementales.
- ❖ Valorisation des réalisations des femmes : Gala Femmes d'influence en sport et activité physique. Conférence «Les succès au féminin».
- ❖ Site Internet – Bulletin électronique – Page Facebook.
- ❖ Et encore plus...

IMPACT D'ÉGALE ACTION... DES CHIFFRES QUI PARLENT

- ❖ Sept (7) Gala québécois Femmes d'influence en sport et activité physique.
- ❖ 407 jeunes filles de 15 à 17 ans formées dans le cadre du programme de leadership MentoreActive.
- ❖ Sept (7) conférences « Les succès au féminin ».
- ❖ 80 professionnels formés dans le cadre de l'atelier «Défis et perspectives de l'activité physique chez les femmes de 55 à 70 ans».
- ❖ 32 ateliers En Mouvement. 487 participants.

- ❖ 585 femmes formées dans le cadre du programme «Leadership au féminin».
- ❖ Depuis 2006, 2 361 femmes ont bénéficié du Programme de soutien à l'avancement des femmes dans le sport.
- ❖ 17 conférences sur demande portant sur l'entraînement des filles.
- ❖ 40 fédérations sportives conseillées et supportées dans le cadre du programme PSAF.
- ❖ Participation active sur une dizaine de comités de différents partenaires et sur la table multisports de Sports-Québec.
- ❖ Présence à de multiples congrès, colloques ou événements – kiosques et ateliers.
- ❖ Portraits de femmes actives dans le bulletin électronique Le Multisports.
- ❖ Création de programmes et outils innovateurs et uniques au Canada : Fiches (10) Saviez-vous que? MentoreActive, Congrès provincial pour entraîneurs féminins, Académie MentoreActive à venir...
- ❖ Cinq (5) finalistes et récipiendaires présentées par Égale Action au concours Femmes de Mérite du YWCA de Montréal et Québec.
- ❖ Deux congrès québécois pour entraîneurs féminins.
- ❖ Deux pages Facebook «Égale Action et MentoreActive».
- ❖ Finaliste en 2009 au concours Prix Égalité du Gouvernement du Québec pour le Programme MentoreActive.

5 - INTRODUCTION

Par le présent mémoire, Égale Action a choisi de tracer un portrait global de la situation des filles et des femmes et des enjeux dont Montréal doit tenir compte pour mieux répondre aux besoins de ces dernières. Nous avons choisi cette option en tenant compte du fait que certains documents et avis bien élaborés touchant directement la ville de Montréal étaient déjà disponibles pour apporter un éclaircissement sur l'accessibilité municipale en sports et loisirs et présenter des pistes de solutions intéressantes, notamment l'Avis du conseil des Montréalaises rendu disponible à l'automne 2012.

Les enjeux

Au Québec, pour le moment, il existe plusieurs enjeux touchant les filles et les femmes en sport et activité physique. Pour en nommer quelques-uns :

- a) Valoriser la place et les réalisations des femmes dans le système sportif québécois et en activité physique.
- b) S'assurer que les femmes de tous âges aient accès à des services de formation, de perfectionnement et de documentation qui leur ressemblent et qui contribuent à leur développement en sport et activité physique.
- c) Veiller à ce que les initiatives visant l'avancement des femmes soient constructives et récurrentes.
- d) Faire valoir l'importance d'un accès équitable à la pratique de l'activité physique et sportive pour les femmes de tous âges.
- e) Assurer la diffusion des informations concernant l'activité physique, le sport et la femme.
- f) Sensibiliser l'ensemble des intervenants et décideurs à la problématique des filles et des femmes en sport et activité physique afin qu'ils et elles reconnaissent le problème et prennent les actions nécessaires à l'implantation du changement.
- g) Intervenir au cœur du système actuel afin de le rendre plus accueillant pour les femmes qui désirent s'impliquer en sport et activité physique.

Le portrait statistique suivant campe la problématique sur des constats solides et vous donne à la fois des arguments de poids vers le changement en plus de vous aider à mieux saisir l'ampleur des enjeux.

6 - PORTRAIT STATISTIQUE SOMMAIRE ET AUTRES CONSIDÉRATIONS

Plus actives, mais pas encore assez! (Kino-Québec, 2011)

Le processus de désengagement face à l'activité physique et sportive, amorcé avant le moment du passage du primaire au secondaire, se poursuit tout au long de l'adolescence, et ce, jusqu'à

l'âge adulte; la situation étant encore plus criante chez les filles. Une inquiétante constatation qui, malheureusement, prévaut encore aujourd'hui (Comité scientifique de Kino-Québec, 2011) (B. Nolin et D. Hamel, 2008) (Tucker Center for Research on Girls & Women in Sport, 2007).

Portrait en activité physique

- ❖ L'édition 2011 du Bulletin de Jeunes en forme Canada indique que seulement 7% des enfants et des jeunes canadiens satisfont aux nouvelles directives canadiennes en matière d'activité physique qui recommandent au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par jour. Les filles se retrouvent toujours derrière les garçons qui continuent d'être plus actifs que les filles dans tous les groupes d'âge – 9 % des garçons et seulement 4 % des filles satisfont aux Directives (Bulletin Jeunes en Forme Canada, 2011).
- ❖ Le désengagement des jeunes filles à la pratique de l'activité physique atteint un alarmant pourcentage de 83% avant même qu'elles atteignent l'âge de 17 ans (Kino-Québec, 2010).
- ❖ Entre 12 et 17 ans, 65% sont insuffisamment actives (MELS et Égale Action 2008).
- ❖ La proportion des femmes actives chute de 73% à 48% entre les catégories d'âges 15 – 17 ans et 25-44 ans (Kino-Québec, 2010).
- ❖ 50% des filles âgées de 9 ans et 80% des filles âgées de 10 et 11 ans suivent un régime (Kino-Québec, 2001).
- ❖ Entre 1994-1995 et 2007-2008, le nombre d'adolescentes pratiquant au moins sept heures d'activités physiques hebdomadaires a progressé de 14,4% (figure 1), alors que le nombre d'adolescents, lui, a plutôt été maintenu (INSPQ, 2009). Malgré cette hausse importante de pratique d'activités physiques chez les adolescentes, les garçons sont toujours plus actifs que ces dernières et ce, de manière significative (Statistique Canada, 2011; INSPQ, 2009). Il est aussi rapporté que les jeunes filles, ainsi que les adolescentes du Québec sont moins actives que la moyenne canadienne, comparativement aux jeunes garçons et adolescents Québécois qui se situent au même niveau que le reste du Canada (Nolin B et Hamel D, 2008 et Kino-Québec, 2011).
- ❖ En 2007-2008, on rapporte davantage d'adolescentes sédentaires durant leurs loisirs (9,2 %) que d'adolescents (5,1%), en plus d'un pourcentage appréciable de filles (42,5%) et de garçons (25,0%) qui ne font pas plus de 3,5 heures d'activités physiques par semaine (INSPQ, 2009) (Figure 2).
- ❖ Selon Statistique Canada, les filles et garçons de 6 à 19 ans consacrent, en moyenne, 8,6 heures par jour à des activités sédentaires. Le temps accordé à ce genre d'activités augmente avec l'âge et les adolescentes de 15 à 19 ans sont celles qui s'y adonnent le plus souvent, pour une moyenne quotidienne de 9,7 heures (Statistique Canada, 2011 et Kino-Québec, 2011).

Figure 1 - Proportion des garçons et des filles de 12 à 17 ans qui pratiquaient des activités physiques d'intensité moyenne ou élevée au moins sept heures par semaine pendant leurs loisirs au Québec, de 1994-1995 à 2007-2008 (INSPQ, 2009).

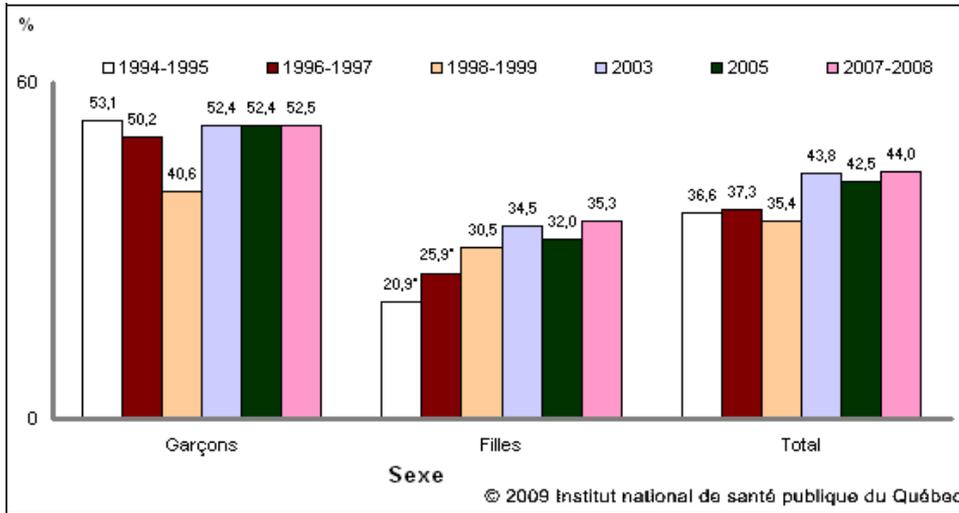
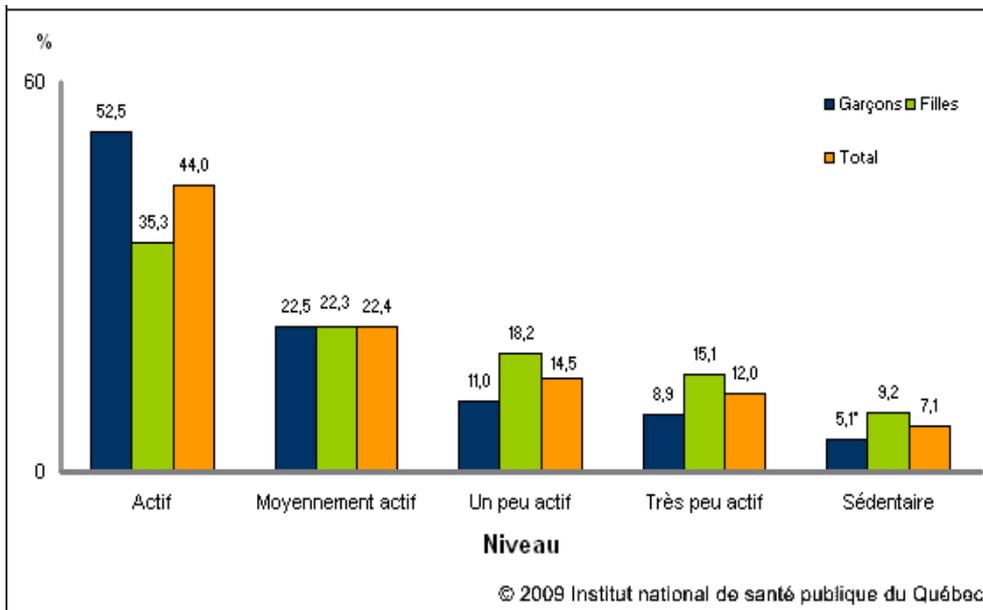


Figure 2 – Niveau d'activité physique de loisirs, population de 12 à 17 ans, selon le sexe, Québec 2007-2008 (INSPQ, 2009)



Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

Portrait en sport

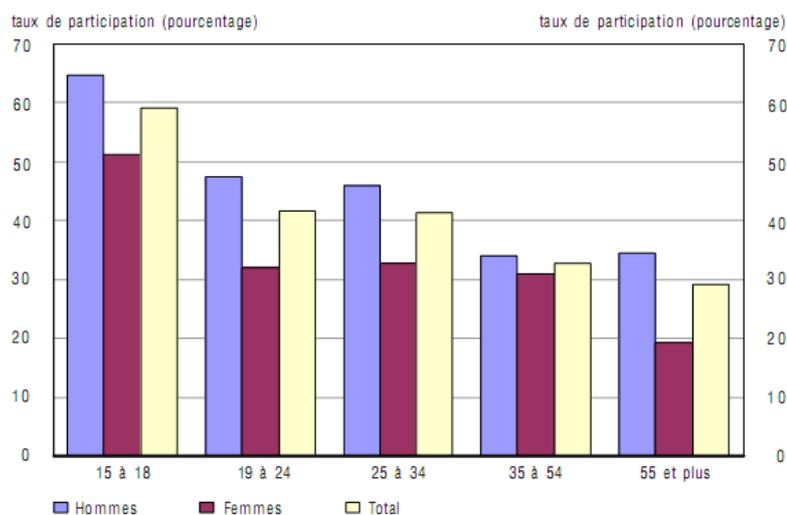
En 2000 (Fiche #3 Égale Action, 2009 – MELS/ÉgaleAction, 2008 ; ACAFS, 2008 ; Kino-Québec, 2001)

- ❖ À peine plus de la moitié (54%) des 4,1 millions d'enfants canadiens âgés de 5 à 14 ans pratiquent des sports. De ce nombre, les garçons sont plus actifs (61%) que les filles (48%).
- ❖ Les femmes représentent 33 % du membership total des fédérations sportives.
- ❖ Les participantes sont plus nombreuses que leurs vis-à-vis masculins au sein des fédérations sportives entre l'âge de 15 à 18 ans inclusivement. Le nombre de participantes augmente constamment jusqu'à l'âge de 14 ans. Toutefois, on note une diminution de 65 % à partir de 16 ans jusqu'à l'âge de 19 ans (2000).
- ❖ Le nombre de femmes impliquées à tous les niveaux dans le milieu du sport est restreint et se chiffre à 14% au niveau des entraîneurs féminins et 28% au niveau des officielles.
- ❖ Les femmes occupent 18% des postes décisionnels au sein des instances sportives québécoises.
- ❖ La valorisation de l'implication et des réalisations des femmes en sport est minimale au niveau médiatique (3% de la couverture).
- ❖ Si une fille ne pratique pas un sport à l'âge de 10 ans, il y a seulement 10% des chances qu'elle soit active à l'âge de 25 ans.

En 2011 (Kino-Québec, 2011)

Tout comme la pratique d'activités physiques de loisirs, la participation sportive¹ se voit aussi dominée par la gente masculine (Fidelis Ifedi, 2005). De plus, comme on peut le constater sur la figure 3, passé l'adolescence, la vie sportive des Canadiens et surtout des Canadiennes, tout comme la vie active d'ailleurs, diminue au fur et à mesure du vieillissement.

Figure 3. Taux de participation sportive selon l'âge et le sexe (Fidelis Ifedi, 2005)



¹ Activité d'équipe ou organisée qui implique un entraînement ou de la compétitivité, avec un certain degré d'intensité physique ou d'organisation, tel que défini par Sport Canada.

Autres considérations dont l'impact est sous-estimé

(ACAFA, 1994; Kino-Québec, 2001; Égale Action, 2008)

Perception des filles :

- ❖ Les filles et les **femmes qui ont participé** à un programme d'activité physique à l'école ou ailleurs signalent des **niveaux plus élevés d'estime de soi**.
- ❖ Dès leur plus jeune âge (**6 ans**), les **filles se perçoivent moins bonnes et sous-estiment leurs aptitudes pour l'activité physique**. C'est l'une des raisons pour laquelle les filles choisissent des activités traditionnellement féminines ou, pire encore, sont rebutées par l'activité physique et/ou abandonnent.
- ❖ Beaucoup de filles et de jeunes femmes...
 - préfèrent les activités qui optimisent la participation/ne sont pas familiarisées à la compétition;
 - croient qu'elles ne sont pas assez bonnes pour participer – habiletés de base;
 - éprouvent de la frustration lorsqu'elles sont ignorées ou exclues; et/ou se retirent...
 - sont insatisfaites de leur corps ou image d'elle-même.
- ❖ Les filles et les femmes ont une plus grande préoccupation de leur image. Image souvent forgée par les attentes de la société et le choix de diffusion des médias.

Habiletés motrices :

- ❖ Développant peu ou pas leurs habiletés motrices de base nécessaires à l'apprentissage d'une grande variété de sports et d'activités, les filles sont moins disposées à s'inscrire. Par conséquent, leur niveau d'aptitudes pour l'activité physique est toujours inférieur à celui des garçons. La faible demande de la part des filles contraint les décideurs à retirer ce type d'activités. L'offre de services faite aux filles s'en trouve ainsi réduite. Au fil des ans, on pense que les filles ne s'intéressent plus aux activités sportives.
- ❖ Certaines études (Rees, Kavanagh, Brunton, Oliver, & Oakley, 2006) stipulent que le manque de variété dans le choix des activités pratiquées à l'école diminue le caractère amusant de la pratique d'activités physiques. *Nous pouvons ajouter à cet énoncé que le fait que les activités proposées demandent souvent des habiletés motrices de base que les filles n'ont pas, cela influence la perception de leurs aptitudes à pratiquer un sport ou une activité offerte et a un impact direct sur le fait qu'elles trouvent une activité amusante ou non.*

Obstacles sociaux et environnementaux :

- ❖ *Les influences sociales et environnementales comme déterminants de la pratique sont un facteur majeur d'influence sur la pratique d'activités physiques et sportives. On connaît encore mal jusqu'où celles-ci peuvent avoir un impact sur la pratique.*
- ❖ Malgré la connaissance des bienfaits de la participation au sport et à l'activité physique, la **participation des filles et des femmes continue d'être dépréciée et limitée** par des obstacles sociaux et organisationnels explicites et implicites.

- ❖ Il semble que le fait d'améliorer l'apparence physique/maintenir ou perdre du poids soit perçu comme un avantage à la pratique de l'activité physique chez les filles. (ATTENTION à l'effet négatif potentiel.). *Cet énoncé peut-être influencé par l'impact du message social diffusé par les médias et ainsi influencer insidieusement les filles vers cette motivation première. Il faut aussi agir sur le message.*
- ❖ Beaucoup d'études ont révélé que les filles et les femmes comprennent l'importance de l'activité physique pour leur santé et veulent participer à une activité physique ou sportive (Kippen 1999; Smale et Shaw, 1993). Le fait que la participation des filles et des femmes est encore faible semble indiquer que des obstacles sociaux et systémiques entravent leur participation (ACAFS, 2008).
- ❖ Les filles et les jeunes femmes sont confrontées à différents *obstacles systémiques* sur le plan de la participation comprenant des **obstacles externes** (ex : manque d'occasions, de choix, de temps, d'équipement, d'argent) et des **obstacles internes** (ex : *compréhension, reconnaissance de la situation*). Une répartition injuste des ressources (ressources humaines et financières, installations, temps), l'absence de garderies, des programmes qui ne répondent pas aux besoins, les intérêts ou les préoccupations relatives à la sécurité et des programmes axés sur l'aspect monétaire sont tous des obstacles qui nuisent à la participation des femmes (ACAFS, 2008).

La sécurité :

- ❖ Plus l'environnement est sécuritaire, meilleures sont les chances pour les filles de pratiquer des activités physiques (Kino-Québec, 2011). *Attention toutefois de ne pas créer un climat de peur chez les participantes et leurs parents. Oui pour inculquer et mettre en place des notions de pratiques simples et sécuritaires à la fois, qui amèneront les filles à développer leur autonomie et par la même occasion à mieux reconnaître leurs limites personnelles. Les règles de sécurité sont de plus en plus pointues et peuvent créer un climat d'insécurité chez les participantes et un sentiment de culpabilité chez les parents, nuisant ainsi à la pratique. Il faut trouver un juste milieu.*

Facteurs psycho-sociaux :

- ❖ *Si l'on place sur un continuum les mots efforts, participation et acceptation; l'ordre dans lequel vous les placer que l'on parle d'une fille ou d'un garçon variera et apportera un éclaircissement différent par rapport à la pratique et l'influence des pairs. Ainsi, la manière avec laquelle vous abordez l'offre de services et les activités qui la composent, peut faire toute la différence dans la participation.*

FILLE : ACCEPTATION – EFFORT – PARTICIPATION

GARÇON : EFFORT – PARTICIPATION – ACCEPTATION

Identification et reconnaissance de la problématique :

L'État de la situation et les informations disponibles à ce jour démontrent clairement l'état de la situation entourant **le faible taux de participation des filles et des femmes en sport et activité physique au Québec**. Découlent de cette problématique tous les problèmes sous-jacents liés à

leur santé physique, psychologique et « sociale » résultant non seulement en une diminution accrue de leur apport économique, mais également en une augmentation des coûts reliés à leur santé.

7 - ÉGALE ACTION PROPOSE DES PISTES POUR MONTRÉAL

A) Agissons sur les environnements

En réponse à la question générale : *Qu'est-ce que Montréal devrait faire pour façonner sa ville et engager ses communautés afin que ses citoyennes adoptent un mode de vie physiquement actif?*

Égale Action répond que c'est en agissant sur les différents environnements que Montréal pourra engager ses communautés vers un mode de vie physiquement actif pour les filles et les femmes :

- Agir sur les facteurs individuels, c'est agir pour modifier les croyances, pour améliorer les connaissances, les attitudes et les habiletés des filles et des femmes et des personnes significatives qui les entourent.
- Agir sur les facteurs environnementaux, c'est transformer les environnements qui façonnent la vie des filles et des femmes en travaillant sur des enjeux sociaux. On distingue 4 grands types d'environnement (voir tableau 1).

Tableau 1 : Les Environnements

De quels environnements s'agit-il?	Description	Égale Action proposée à titre d'exemples
L'environnement physique	Comprend les programmes, les services, les immeubles, le cadre bâti, les parcs, le transport public, les pistes cyclables, les trottoirs, les corridors scolaires, les installations sportives et les structures d'accueil en sport.	Adapter la structure d'accueil selon les énoncés recueillis par les citoyennes (ex : sécurité, éclairage, entretien, accessibilité des lieux, etc.) Revoir sa façon de gérer et d'attribuer services et programmes. Fournir aux femmes la possibilité d'identifier les activités qu'elles aimeraient ou du moins leur fournir l'accès à une gamme diversifiée d'activités.
L'environnement économique	Les coûts et la gratuité des produits, des services, des installations et des activités. Les crédits d'impôt pour la participation sportive, le coût d'inscription, les taxes, les coûts de transport, les coûts de l'équipement sportif, les magasins de sport usagés, les incitatifs économiques et le revenu des familles sont	Ne pas avoir peur d'offrir des gratuités aux femmes (discrimination positive) ou de modifier ses coûts d'inscription permettant l'adhésion d'un plus grand nombre. Attribuer de façon équitable les ressources et les occasions aux hommes et aux femmes en sport. Mettre en place des mesures qui favoriseront la

	des exemples concrets.	mise en place d'une offre de service adaptée.
L'environnement socioculturel	Englobe la norme sociale, celle des pairs ou de la famille, les croyances, les valeurs, les coutumes, les médias, le marketing et la publicité. On peut citer la charte sur la diversité corporelle, la Loi sur la publicité, les téléromans où les comédiens cuisinent des aliments sains, les films jeunesse avec moins de tabagisme et plus d'activité physique, l'encouragement fait aux enseignants à pratiquer des activités physiques, la perception de la norme, autres.	<p>Sensibiliser les intervenants et les gestionnaires. Former les filles et les femmes en tant que leaders Faire progresser les valeurs, les croyances et démystifier les mythes à l'égard de la participation des filles et des femmes en sport et activité physique.</p> <p>Agir sur la structure du sport et de l'activité physique pour placer l'individu au premier plan – dans ce cas-ci, la fille et la femme.</p> <p>Amener les filles et les femmes vers la pratique ou à devenir elles-mêmes des agents de changement. Présenter des façons de faire au niveau de la valorisation et de la reconnaissance pour intégrer le changement.</p> <p>Outils les intervenants, gestionnaires et décideurs pour mieux les diriger et les accompagner vers le changement.</p> <p>Éliminer les pratiques discriminatoires qui représentent un obstacle à la pleine participation de l'un ou l'autre sexe.</p> <p>Donner aux hommes et aux femmes la possibilité d'assumer le rôle de chef de file.</p> <p>Assurer la présence d'un nombre équitable d'hommes et de femmes au sein des comités et des groupes de travail.</p> <p>Utiliser une langue et des images neutres dans les publications et les promotions.</p> <p>Maintenir une base de données sur les habitudes et les tendances chez les deux sexes.</p> <p>Comprendre les problèmes précis que doivent affronter les filles et les femmes dans le sport et l'activité physique et prendre des décisions en conséquence. Éviter de porter un jugement sur la pratique et la participation des filles et des femmes.</p>
L'environnement politique et législatif	Touche les politiques publiques et organisationnelles, les lois, les priorités ministérielles et les redditions de comptes. Par exemples : la Politique cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, la Loi sur la publicité, les heures d'ouverture, la Politique vélo, la Loi sur le tabac à l'école, la Politique nationale du sport et du loisir et la réglementation de la vente des produits amaigrissants, autres.	<p>Mettre en œuvre des politiques sur les questions relatives à l'équité des sexes en sport, loisir et activité physique telles que le harcèlement, l'accessibilité, l'embauche d'intervenantes compétentes, le service de garde des enfants, la maternité, les congés parentaux et les occasions d'emploi égales pour tous et toutes.</p> <p>Une politique montréalaise sur la participation des filles et des femmes en sport et activité physique serait un outil de départ indispensable qui présenterait des balises précises autour desquelles l'ensemble des interventions se situeraient. De plus, celle-ci s'ajouterait à la liste des municipalités, provinces et pays qui se sont déjà dotés d'une telle mesure.</p>

		Il n'existe aucune loi ou politique favorisant l'égalité/équité pour les filles et les femmes dans le domaine de l'activité physique et du sport au Québec. Pourtant, plusieurs exemples existent à tous les niveaux de la société canadienne et internationale (voir Tableau 2).
--	--	---

Tableau 2 : Les Politiques

<p>International</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déclaration de Brighton sur les femmes et le sport, 1994. <p>National</p> <ul style="list-style-type: none"> • Charte canadienne des droits et libertés, article 15, 1981. • Sport Canada, 1986. • Association canadienne des parcs et loisirs, 1995. <p>Provincial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gouvernement provincial de la Colombie-Britannique, 1992. • Politique sur le sport et les loisirs de la Nouvelle-Écosse, 1994. • Politique sur l'accès total et équitable de l'Ontario, 1994. <p>Municipal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fédération canadienne des municipalités, juin 1989. • Politique sur l'équité des sexes de la Ville de London, 1996. • Programme sur l'équité des sexes de la Ville de Coquitlam, 1999. • Politique sur l'équité des sexes de la Ville de Hamilton, 1999.
--

Les structures organisationnelles actuelles en sport et activité physique ne sont pas en mesure de répondre adéquatement aux besoins des femmes, le bref portrait statistique énoncé antérieurement le démontre clairement. Jusqu'à maintenant, pour que les jeunes et les citoyens choisissent de bonnes habitudes de vie, de nombreux efforts ont été mis au niveau individuel. Cependant, pour changer les comportements, surtout à l'égard de la participation des filles et des femmes, il faut aller au-delà des interventions visant l'individu (sans toutefois les délaissier) et travailler à améliorer les environnements permettant ainsi aux filles et aux femmes de prendre en mains leur propre pratique. Que reste-t-il des programmes et des activités déjà pensés et décidés une fois que l'intervenant(e) principal(e) quitte son milieu d'intervention? Rien ou très peu. L'initiative tombe souvent à l'eau et on se retrouve au point de départ. Avant d'accepter une et mille offres de services, Montréal doit avant tout définir dans quel cadre elle veut que l'offre soit offerte et sous quelles conditions.

B) Comprenons et influençons le changement

Avant toute chose, les femmes et les hommes doivent apprendre à mieux comprendre les enjeux de l'équité des sexes en sport et activité physique et être conscients des moyens pour

favoriser les changements positifs. Sans cela, les gens auront de la difficulté à travailler ensemble à la réalisation de l'équité des sexes. Une fois que le changement a été compris, on constatera qu'il existe de nombreux moyens et de stratégies afin de réaliser l'équité des sexes.

Se demander pourquoi il en est ainsi, c'est **amorcer un changement et influencer**.
Demandons :

- Pourquoi certains intervenants et gestionnaires en sport et activité physique utilisent un langage péjoratif?
- Pourquoi la petite fille qui a gagné le tournoi régional montréalais de badminton (à titre d'exemple) a reçu un trophée montrant un garçon?
- Pourquoi les filles et les femmes ne participent pas à une activité précise et leur demander ce qu'elles aimeraient faire?
- Pourquoi on fait toujours les choses de la même manière au nom du «c'est comme ça que cela c'est toujours fait»?
- Pourquoi la majorité des terrains sportifs extérieurs de Montréal ont un cadenas à leur porte sauf à des heures prédéterminées, interdisant ainsi à ses citoyens un accès plus flexible?
- Pourquoi certains secteurs de Montréal sont mal éclairés?
- Pourquoi certains trottoirs demeurent glacés en hiver et sont mal déneigés?
- Pourquoi certains responsables de ligues de hockey et gestionnaires d'aréna ne veulent pas modifier l'horaire d'attribution du temps de glace permettant ainsi aux ligues et équipes féminines de participer de façon égale et à des heures raisonnables?
- Pourquoi très peu d'entraîneurs féminins accréditées au niveau demandé ne sont pas responsables d'un groupe de jeunes athlètes aux Jeux régionaux de Montréal?
- Pourquoi l'école de votre enfant n'instaure pas un projet pilote où un horaire distinct en éducation physique pour les garçons et les filles afin d'optimiser les apprentissages de l'un et de l'autre? En permettant aux filles d'apprécier leur expérience en éducation physique, et également permettre aux garçons en difficulté de se rattraper au niveau pédagogique.
- Pourquoi l'école secondaire de votre enfant persiste à offrir des cours de natation mixtes quand on sait que la majorité des filles vont trouver une excuse pour ne pas avoir à se changer en maillot de bain et ainsi éviter de s'exposer devant les garçons?
- Pourquoi certains commentateurs sportifs utilisent encore des adjectifs tels que «sexy», «pleine d'entrain», et «décidément féminine» pour parler des athlètes féminines et de mots comme «puissant», «fort» et «déterminé» pour parler des athlètes masculins? Les athlètes féminines sont aussi compétentes et dévouées à leur sport que les athlètes masculins.
- Pourquoi le visuel promotionnel montre presque exclusivement des garçons en action?

Le changement amorcé fera une différence pour les Montréalaises. Voici les avantages de l'équité des sexes en sport et activité physique :

- Assure une meilleure représentation de la population desservie par le sport et l'activité physique.
- Utilise les ressources de tous les citoyens, des deux sexes, créant ainsi une Ville plus forte et plus efficace et comptant plus de citoyens et citoyennes engagé(e)s.
- Augmente le nombre de filles et de femmes compétentes pouvant servir le sport et l'activité physique à titre de gestionnaires, d'animatrices, d'administratrices, d'entraîneuses ou d'officielles, augmentant ainsi le nombre de ressources disponibles.
- Suscite davantage l'intérêt du public en général et d'investisseurs privés potentiels, ce qui attire un plus grand nombre de citoyens et citoyennes et augmente la notoriété de la Ville.
- Augmente la part du marché desservi par le sport et l'activité physique, ce qui pourrait augmenter les revenus de la Ville.
- Démontre le caractère progressiste de la Ville et sa capacité à répondre aux changements sociaux, ce qui améliore l'image de la Ville aux yeux des citoyens et citoyennes, des spectateurs et spectatrices, des médias, des entreprises et des personnes ou organismes associés.
- Représente une preuve de leadership, d'innovation et une disposition à prendre des risques, une Ville digne du prochain millénaire.
- Sortir les filles et les femmes des gradins est une tâche de longue haleine qui en vaut la peine.
- Demandez pourquoi les choses sont comme elles sont et changez-les!

C) Participons à la mise en place d'un comité aviseur

Une participation accrue des montréalaises nécessite une bonne préparation par la Ville de Montréal et la mise en place d'un comité aviseur afin de créer des environnements accueillants qui favoriseront l'accès et la pratique des filles et des femmes.

L'augmentation de la pratique d'activités physiques et sportives des filles et des femmes ne peut reposer que sur un groupe d'intervenants en particulier. Elle demande une concertation de tous les acteurs qui œuvrent auprès de celles-ci. Il faut donc reconnaître la complémentarité et l'interrelation de l'éducation physique et à la santé, du sport scolaire et fédéré (récréatif et compétitif), de l'offre en loisir et de la pratique libre afin d'offrir un environnement stimulant et adapté à leurs besoins.

La diffusion et la promotion des informations sur les diverses possibilités de pratique devraient se faire de façon intégrée et complémentaire si nous voulons vraiment que tous les secteurs travaillent de concert pour changer la situation. Il faut cesser de travailler en silo en protégeant les secteurs d'intervention de chaque entité et voir le tout dans son ensemble.

Il faut que l'ensemble des décideurs des organismes cessent de considérer que la problématique de la pratique des filles et des femmes ne fait pas parti de leur mandat et conviennent que l'on parle ici non pas de leur clientèle exclusive mais de plus de la moitié de la population du Québec et par extension, de la Ville de Montréal. En adaptant leur façon de penser, d'agir et de gérer; l'impact se fera sentir éventuellement à court ou moyen terme dans leur organisme.

La mobilisation des communautés passe donc par l'augmentation du nombre d'intervenants et de gestionnaires prêts à endosser la responsabilité du but visé : faire en sorte que plus de filles et de femmes participent et s'impliquent. À cet effet, Égale Action peut contribuer en partageant son expertise sur les filles/femmes et l'activité physique/sport, ses ressources humaines et ses programmes.

La concertation d'un réseau de collaborateurs développé par Montréal et Égale Action facilitera la mise en place d'un cadre solide et des diverses actions à mettre en place. Ceci afin que le changement s'opère autant dans la perception des gens que dans l'offre de services faite aux filles et aux femmes.

La sensibilisation, l'acquisition de connaissances et le développement de compétences par l'ensemble des dirigeants et intervenants appelés à travailler auprès des filles et des femmes en sport et activité physique permettra d'/de :

- Augmenter le nombre d'intervenants, de gestionnaires et de décideurs sensibilisés à la problématique des filles et des femmes en sport et activité physique et ce dans l'ensemble des secteurs d'intervention en lien avec l'activité physique et le sport (ex : En Mouvement, conférences sur demande, atelier 55-70 ans, kiosques). Nous devons agir autant sur le message social diffusé actuellement qui dirige les filles et les femmes vers la participation que pour l'obtention d'un impact sur leur apparence physique et/ou maintenir/perdre du poids, que sur la notion que plus une fille/femme s'implique dans le processus de mise en place des activités, plus elle a de chances de participer et surtout, de poursuivre à long terme sa participation et son implication. Tout cela en mettant l'accent sur le plaisir de participer.
- Former les entraîneur(e)s et les animateurs/animateuses à la spécificité de l'entraînement des filles et des femmes en sport (ex : modules spécifiques Égale Action);
- Accroître le nombre de filles et de femmes ayant accès à un service de formation et de développement personnalisé (Ex : MentoreActive, Académie MentoreActive);
- Avoir accès à un service de formation en leadership qui leur ressemble (Ex : MentoreActive et Leadership au Féminin);
- Expérimenter de nouvelles façons de jouer et de bouger (prise en charge de leur pratique).

D) Valorisons la place des femmes en activité physique et sportive

La mise en place d'outils de valorisation et l'augmentation du nombre d'opportunités pour présenter les réalisations des filles et des femmes (ex : Intégration de la catégorie Femme d'influence en sport et activité physique au Gala régional montréalais; mise en candidature d'une montréalaise au Gala Femmes d'influence en sport et activité physique d'Égale Action) contribuera à modifier positivement la perception des filles et des femmes à l'égard de leur capacité en sport et activité physique. Cette prise en charge permettra de *rendre accessibles et visibles plusieurs modèles positifs féminins* pour les filles et les femmes.

E) Misons sur un cadre bien défini

Nous réitérons l'importance pour Montréal de bien encadrer sa façon de travailler avec les différents partenaires à l'égard des filles et des femmes, évitant ainsi de se lancer dans la mise en place de divers programmes ponctuels sans pour autant que les ficelles soient bien attachées en lien avec une vision campée par la Ville elle-même. Il faut choisir des solutions qui démontreront de réelles intentions de pérennité nécessaire au changement. En travaillant sur les us et coutumes, nous nous assurons que les filles et les femmes se retrouvent en plus grand nombre sur le terrain et non seulement dans les gradins. Il ne suffit pas de faire bouger les filles et les femmes, il faut aussi modifier ou du moins assouplir la structure qui les accueille. Ce n'est pas que les filles et les femmes ne veulent pas participer, mais plutôt que l'offre qui leur est faite et la structure qui les accueille, en général, ne correspondent pas à ce qu'elles sont.

8 - EN CONCLUSION

« MONTRÉAL PHYSIQUEMENT ACTIVE », UNE STRATÉGIE EN QUATRE TEMPS... POUR DES FILLES ET DES FEMMES ACTIVES

Le point majeur de cette stratégie demeure en premier lieu la prise de décision politique et administrative par Montréal à l'égard de l'intégration réelle des filles et des femmes en sport et activité physique.

Étape 1 : La sensibilisation

Comprendre pour amorcer un changement.

Augmenter le nombre d'intervenants, de gestionnaires et de décideurs sensibilisés à la problématique des filles et des femmes en sport et activité physique.

Se demander pourquoi il en est ainsi, c'est **amorcer un changement et** influencer. Le changement amorcé fera une différence pour les Montréalaises.

Étape 2 : Des environnements favorables

L'ajustement ou le développement d'environnements (physique, économique, socioculturel, politique et législatif) favorables à la pratique qui servira de point d'encrage au cadre à définir par et pour Montréal.

Étape 3 : L'acquisition de connaissances et le développement de compétences

Former l'ensemble des intervenants (entraîneur(e)s/animateurs-animateuses) appelés à travailler auprès des filles et des femmes en sport et activité physique pour mieux les outiller sur la spécificité de l'entraînement et de l'encadrement des filles et des femmes.

Offrir un service de formation et de développement personnalisé pour mieux outiller les filles et les femmes et ainsi augmenter leur rétention.

Étape 4 : La valorisation

Mettre en place des outils de valorisation et augmenter le nombre d'opportunités pour présenter les réalisations des filles et des femmes.

Étape 5 : La promotion et la diffusion

Promouvoir et diffuser auprès des Montréalais et Montréalaises la vision et les fondements du cadre d'intervention de la Ville à l'égard de la participation des filles et des femmes en sport et activité physique. Sensibiliser la population et créer un mouvement global vers la participation de l'ensemble des citoyens et citoyennes.

Au final, une vision et une politique claire, des intervenant(e)s et des participantes mieux outillés, des gestionnaires mieux sensibilisés et des gens plus informés permettront des choix éclairés à l'égard de la participation des filles et des femmes en sport et activité physique.

Égale Action rejoint ainsi Montréal dans sa volonté de faire bouger les filles et les femmes de tous âges et de les impliquer en tant qu'agents de changement. Pour atteindre cet **objectif**, il faut aider le système d'accueil et ceux qui le dirigent, beaucoup plus payant à moyen et long terme. La responsabilité des partenaires est d'être ouverts à la problématique et d'être proactifs dans la mise en application des solutions proposées. En d'autres mots, devenir eux-mêmes des agents de changement. Pour ce qui est de la pratique des filles et des femmes en sport et activité physique, il ne faut pas céder à la tentation de faire «bouger» à court terme. Il y a moyen, par quelques actions planifiées et concertées, de BIEN faire bouger et d'impliquer à moyen et long terme. Il n'en tient qu'à Montréal d'en décider qu'il en soit ainsi pour que...

- CHAQUE FEMME SOIT OUTILLÉE, PARTICIPE ET S'IMPLIQUE...
- VOTRE FILLE AIT LE CHOIX, PUISSE JOUER ET DEMEURE ACTIVE...

Égale Action est prête à apporter sa collaboration et son soutien à la définition de ce cadre au bénéfice des Montréalaises!