

Structurer des programmes d'activité physique, des services et des environnements pour limiter les obstacles auprès des mères et de leur famille



Afin d'accroître la participation des mères et de leur famille à des activités physiques, nous devons d'abord comprendre les contraintes auxquelles celles-ci font face. En comprenant ces contraintes, les programmes, les services et les milieux d'activité physique pourront être modifiés pour attirer et encourager la participation d'un plus grand nombre de mères et de familles.

Aborder les contraintes à l'activité physique chez les mères et leur famille

- **Créer des espaces ouverts au voisinage** : offrir aux membres de la collectivité et aux voisins des occasions de se rassembler et de faire de l'activité physique dans un milieu accueillant et confortable.
- **Faire appel à des porte-parole de l'activité physique** : les mères qui font de l'activité physique doivent être présentées comme des modèles positifs pour les autres mères en plus de les motiver à participer et d'encourager leur famille à les appuyer.
- **Accroître les partenariats** : avec des intervenants traditionnels et non traditionnels afin d'aider les mères et leur famille à surmonter les obstacles et à avoir un meilleur accès à diverses activités physiques.
- **Créer un milieu accueillant** : demander aux membres habituelles d'accueillir les nouvelles participantes; offrir des occasions de rencontre durant les cours; encourager le personnel à saluer toutes les participantes et à les appeler par leur nom.
- **Créer un milieu confortable et soucieux des cultures** : réserver des aires d'entraînement aux poids et des heures de piscine pour les femmes seulement; réserver des aires où le port de vêtements lycra est non autorisé; ne pas imposer de règles relatives au port de vêtements à connotation culturelle; mettre des plantes en face des miroirs; installer des rideaux de douche.
- **Faire preuve de créativité concernant les moyens de transport** : offrir des séances éducatives sur la façon de prendre l'autobus; encourager le covoiturage auprès des participantes; fournir des subventions au transport.
- **Investir dans la formation du personnel** : comprendre les questions liées à la santé; adapter les activités, élaborer de nouveaux programmes et services; améliorer la communication; aborder les questions de clans et d'autres situations négatives.
- **Miser sur la variété** : créer un menu des types d'activité réservée aux femmes, p. ex., intergénérationnel, multiculturel, sports, forme physique, aventure, activités axées sur la famille, activités traditionnelles (c.-à-d., danses et jeux), etc. S'associer avec d'autres groupes pour offrir un plus grand choix.
- **Être flexible** : offrir des programmes et des services de jour et de soir à l'intention des femmes et un abonnement flexible pour leur permettre d'arrêter et de recommencer facilement.
- **Communiquer efficacement** : fournir des descriptions détaillées des programmes et services, p. ex., heure, endroit, date, coût, âge cible, niveau, résultats du cours, vêtements, accessoires à apporter (eau, matelas), etc.
- **Accroître la confiance** : offrir des séances de développement des habiletés et des séances de démonstration pendant lesquelles les femmes peuvent s'arrêter, essayer de nouvelles activités, amener leurs amies et s'amuser.
- **Inclure un élément social** : servir des rafraîchissements, encourager les femmes à aller prendre un café; planifier des fêtes de fin d'année.
- **Créer des programmes de sensibilisation** : élaborer des services d'approche afin d'informer les femmes de ce qui est offert dans les centres culturels, les écoles, les centres de santé communautaires, les complexes d'habitation, les églises, etc. Beaucoup ne se reconnaissent pas dans la programmation générale.

Encouragements et facteurs de motivation

- **Objectifs/récompenses** : Établir des objectifs à réaliser ou offrir une récompense représente un encouragement et un facteur de motivation pour de nombreuses femmes. Ces éléments peuvent être incorporés dans les programmes.
- **Accompagnement** : Avoir une compagne avec qui faire une activité est motivant. Offrir aux femmes des occasions pour rencontrer des compagnes.
- **Réduction des coûts** : Des incitatifs à l'épargne, tels que des rabais ou des coupons deux pour un, encouragent les femmes à pratiquer des activités physiques.
- **Invitation** : Inviter personnellement les femmes à participer, rend l'activité

Contraintes à la participation à des activités physiques et à des sports chez les mères de faible SSE Groupes de discussion à travers le Canada, 2009

Contraintes internes	Contraintes externes	Conséquences liées aux contraintes
Préoccupations liées au poids et à l'image de soi	Température	Compréhension des bienfaits de l'activité physique pour la santé
Culpabilité découlant de l'abandon temporaire des responsabilités familiales	Accès au transport	Disponibilité de services de garde abordables
Priorités concurrentes - faible niveau de priorité donné à l'activité physique	Manque d'options abordables	Isolement : être seule à la maison ou déménager dans une nouvelle ville
Manque de confiance en soi vis-à-vis l'apprentissage de nouvelles habiletés ou l'essai d'activités différentes	Ensemble des coûts : vêtements, équipement, services de garde, etc.	Manque de soutien de la part du conjoint, de la famille et/ou des amis
Priorité accordée aux besoins des autres plutôt qu'aux leurs		Absence d'un groupe d'amies qui peuvent offrir du soutien en gardant les enfants ou en accompagnant ceux-ci à des activités
Moment de transition - faire face à tous les changements et attentes sociales qui découlent de la maternité		Manque de programmes offrant de l'aide financière
		Animatrices n'ayant pas une connaissance appropriée des préoccupations liées à la santé et des besoins culturels

Source : Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique. 2009. *Opportunités inégales, résultats inégaux : Croyances et comportements liés à l'activité physique chez les femmes de faible statut socioéconomique (SSE) au Canada.*

spéciale. Les femmes préfèrent se faire inviter plutôt que de recevoir un encart publicitaire.

- **Plaisir** : Rire et s'amuser est un facteur de motivation très important chez les femmes. S'assurer de profiter de toutes les occasions de s'amuser, chaque fois que possible.
- **Podomètre** : L'utilisation d'un podomètre est un excellent incitatif pour garder la forme. Cet instrument facile à utiliser et peu coûteux vous rappelle de continuer à bouger.
- **Compétitions, événements ou défis** : Ces trois activités représentent des motivations pour de nombreuses femmes.
- **Musique** : Faire jouer de la bonne musique de fond est motivant. Demander aux participantes le genre de musique qu'elles aimeraient entendre et faites-le jouer.

Opinion des mères

Si vous avez l'intention de modifier vos programmes, services et/ou environnements, demandez l'opinion des mères. Ainsi, vous concentrerez votre énergie en conséquence. Nous vous suggérons de consulter la fiche de renseignements *Mise sur pied de groupes témoins et de consultations communautaires*.

DÉC. 2011

L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFA) Tél: 613-562-5667

Pour obtenir de plus amples informations sur le projet *Mères en mouvement*, communiquez avec l'ACAFA à caaws@caaws.ca ou consultez le site Web à www.caaws.ca/mothersinmotion/f/.

Ce projet a reçu l'appui de :

