

**C'EST PROUVÉ : ENSEMBLE,
NOUS POUVONS ENCOURAGER LES FILLES
À CONTINUER À FAIRE DU SPORT**

5 ASTUCES

POUR AIDER LES FILLES À CONTINUER À FAIRE DU SPORT

Par le Dr Jen Welter,
docteur en psychologie du sport

1. IL FAUT QUE CE SOIT LUDIQUE !

Concentrez-vous d'abord sur l'ambiance de jeu. Donnez l'exemple en prenant part au jeu ! Il suffit de créer une bonne ambiance pour que les filles aient envie de faire partie de l'équipe.

2. ENCOURAGEZ-LES

Félicitez-les pour leurs efforts, par exemple leur travail, leur détermination, et l'application de techniques différentes, plutôt que pour leurs résultats.

3. AIDEZ-LES À SE LIER D'AMITIÉ

Le côté social du sport compte pour beaucoup dans la participation des filles. Encouragez les filles de votre équipe à tisser des liens.

4. DONNEZ-LEUR UN RÔLE CENTRAL DANS L'ÉQUIPE

Plus les filles auront l'impression d'avoir leur mot à dire, plus elles s'investiront dans l'équipe. Laissez-les prendre des décisions concernant l'équipe.

5. SOYEZ PRÉSENTS AUX MATCHS ET ENCOURAGEZ-LES À VOIX HAUTE !

Pour que les filles accordent de l'importance au sport, il faut que l'on reconnaisse leur importance dans le sport. En tant que mentor, votre présence à chaque match et votre soutien sont primordiaux.



RIEN NE T'ARRÊTE #COMMEUNEFILLE



Le sport permet aux
filles de garder
confiance en elles.
Encourageons les filles
à continuer à faire du sport
#CommeUneFille



PARTENAIRE OFFICIEL

In support of
**UNIFEM
WOMEN**

Changez les Règles du jeu
always

C'EST PROUVÉ : LES FILLES ARRÊTENT LE SPORT

À LA FIN DE
LA PUBERTÉ,
LA MOITIÉ
DES FILLES
ONT ARRÊTÉ
LE SPORT



ont le sentiment que le sport n'est pas fait pour elles

ont le sentiment que la société ne les encourage pas à faire du sport

disent qu'il n'y a pas assez de figures célèbres parmi les femmes dans le sport aujourd'hui

C'EST PROUVÉ : LE SPORT PERMET AUX FILLES DE GARDER CONFIANCE EN ELLES.

LES FEMMES DE 18 À 24 ANS SONT 2 FOIS PLUS SUSCEPTIBLES D'ÊTRE SÛRES D'ELLES SI ELLES PRATIQUENT UN SPORT RÉGULIÈREMENT.*

LES FILLES ONT DÉCLARÉ QUE

les **3** principaux **AVANTAGES** d'une pratique régulière du sport sont

- 1** le travail d'équipe
- 2** des qualités de leader
- 3** une confiance sans faille



*Selon une étude de consommateurs réalisée aux États-Unis en 2015