

ASTUCES POUR ENCOURAGER LES FILLES À CONTINUER À FAIRE DU SPORT #COMMEUNEFILLE PAR LE DR JEN WELTER DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE DU SPORT



GRÂCE AU SPORT, LES FILLES SE SENTENT BIEN DANS LEUR PEAU !

Avoir le sentiment de s'accomplir, d'être à sa place, voir son corps comme un atout, construire des amitiés et passer de bons moments, voilà quelques-uns des nombreux avantages du sport qui donnent confiance aux filles, sur le terrain comme en dehors.

En tant qu'entraîneurs, professeurs ou parents, nous avons tous un rôle essentiel à jouer pour s'assurer que nos filles se mettent à la pratique du sport et qu'elles n'abandonnent pas. Nous voulons qu'elles continuent à faire du sport #CommeUneFille, parce que ça leur donne confiance en elles.

Voici mes 5 MEILLEURS CONSEILS pour encourager les filles à rester dans la partie :

IL FAUT QUE CE SOIT LUDIQUE !

Concentrez-vous d'abord sur l'ambiance de jeu. Faire partie d'une équipe, ça représente bien plus que la simple pratique d'un sport : s'amuser entre amies, ça compte aussi. Beaucoup d'experts évoquent l'importance de l'effort plutôt que du résultat ; c'est vrai que c'est important, mais ce n'est pas tout. Se donner à 100 %, c'est amusant, et gagner aussi. Ce qui est sûr, c'est que si vous créez une bonne ambiance de jeu, les filles auront envie de faire partie de l'équipe, et c'est cet esprit d'équipe qui leur permettra de donner le meilleur d'elles-mêmes !

Exemple : **Pour mettre de l'ambiance, mettez de la musique pendant l'entraînement. Autre chose : les filles seront ravies si vous prenez part au jeu !**



ENCOURAGEZ-LES

Quand on met l'accent sur le long terme plutôt que sur le court terme, les petits obstacles du quotidien semblent moins insurmontables. Le résultat ne dépend pas seulement de vous et des joueuses, alors pourquoi en faire le seul motif de félicitations ? Il est plus judicieux de récompenser les efforts qui les mènent au succès : leur travail intensif, leur détermination, et l'application de techniques différentes. La clé, c'est de mettre l'accent sur le développement sur le long terme plutôt que sur le résultat à court terme.

Exemple : **Adressez-vous à chacune d'entre elles personnellement de façon constructive. Aidez-les à se développer. Au lieu de dire : « bien joué », dites : « Jenny, tu étais imparable sur ce coup-là. Personne n'aurait pu résister à un tel placage. »**



AIDEZ-LES À SE LIER D'AMITIÉ

Le côté social du sport compte pour beaucoup dans la participation des filles. Pour les filles, le lien social est primordial ; si on leur demande de choisir entre leurs amies ou le sport, c'est malheureusement le sport qu'elles élimineront le plus souvent. Encouragez l'amitié au sein de l'équipe, et créez des occasions d'intégrer leurs amies qui ne font pas partie de l'équipe. Cela vous permettra d'attirer de nouvelles athlètes, et de garder celles qui font déjà partie de votre équipe.

Exemple : **Organisez des sessions d'entraînement ouvertes où les membres de l'équipe pourront inviter celles qui parmi leurs amies montrent un intérêt pour le sport.**



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 et dans le jeu. Laissez-les prendre des décisions concernant l'équipe et encouragez-les à s'investir en leur permettant de choisir un nom d'équipe ou un logo, d'appeler les jeux, d'inventer un hymne ou de choisir une chanson pour l'équipe. Cherchez des manières originales de mettre en avant le talent et la personnalité de vos joueuses, sur le terrain et en dehors.

Exemple : **Si l'une de vos joueuses aime dessiner, demandez-lui de créer le logo de l'équipe. Même si elle ne fait pas partie des meilleures joueuses, vous venez de lui donner un rôle essentiel dans l'équipe !**



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. Le simple fait de savoir que 7 filles sur 10 ont l'impression que la société ne les encourage pas à pratiquer un sport nous donne une opportunité de changer cette façon de voir les choses, et d'être acteur du changement. Il faut leur montrer que nous sommes de leur côté, qu'on aime les regarder jouer, et qu'on les félicitera autant en cas de victoire qu'en cas de défaite. En tant que mentor, votre présence à chaque match et votre soutien sont primordiaux.

Exemple : **Votre engagement est essentiel ! Au début de chaque saison, inscrivez les dates des matchs dans votre agenda comme étant un événement inratable.**

