L'inclusion pour **bouger sans pression!**

Saviez-vous que la valorisation de la diversité corporelle facilite la pratique d'activités physiques pour le plaisir et diminue la préoccupation de l'apparence ?

En effet, s'entraîner dans un milieu inclusif permet à tou.te.s de se sentir respecté.e.s et en sécurité afin de prendre soin de son corps et de sa santé et, surtout, de découvrir le plaisir d'être actif.ive régulièrement !

Collectivement, nous et les entreprises de conditionnement physique et de tout autre type d'activité physique avons un rôle important à jouer afin d'aider la population à développer une relation positive avec leur corps et le mouvement.

VOICI **4 CONSEILS** POUR FAVORISER DES ENVIRONNEMENTS DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES SÉCURITAIRES, RESPECTUEUX ET INCLUSIFS :

REPRÉSENTONS LA DIVERSITÉ

Que ce soit via notre site web, les affiches dans les vestiaires, les images véhiculées dans nos communications et matériel éducatif, exposons régulièrement nos membres à des personnes en mouvement de différents poids, genres, tailles, cultures, capacités, etc.

« L'été s'en vient, c'est le temps de découvrir une activité qui te fait vibrer ! »

COMMENTONS AU-DELÀ DE L'APPARENCE

« Wow ! Tu as l'air en forme ! As-tu perdu du poids ? »

« L'été s'en vient, c'est le temps de sculpter tes abdos ! »

Omniprésents et trop souvent banalisés, peu importe l'apparence physique d'autrui, les commentaires sur le poids et l'apparence peuvent nuire à l'estime, à la satisfaction corporelle et au plaisir de bouger.

En prenant conscience de nos habitudes avec bienveillance, tentons de commenter les qualités, les traits de personnalité et les attitudes qui définissent bien mieux les gens !

« Ta flexibilité s'est vraiment améliorée, bravo pour tes efforts ! »

FACILITONS L'ACCESSIBILITÉ AU MOUVEMENT

L'insécurité corporelle, le manque de confiance en ses capacités et la pression du regard des autres représentent des obstacles importants à l'adoption d'un mode de vie actif.

Offrir des activités et des espaces sécuritaires où les gens peuvent pratiquer une activité physique en toute confiance en respectant leur rythme et leurs compétences contribue grandement à diminuer ces obstacles.

VOICI QUELQUES EXEMPLES :

- Organiser des activités pour des clientèles spécifiques (p. ex. femmes, personnes grosses, niveau débutant/initiation);
- S'assurer que les professionnel.le.s sont en mesure d'ajuster et d'adapter les mouvements selon la clientèle desservie;
- Avoir un code de valeurs à l'intention des client.e.s et des employé.e.s (p. ex. commentaires non tolérés, attitudes à privilégier, comportements attendus);
- Offrir des équipements et du matériel inclusif (p. ex. équipements pour tous les poids, chaises sans accoudoirs, grand éventail de tailles de vêtements);
- Limiter le libre accès à des équipements qui pourraient nuire à l'image corporelle (p. ex. pèse-personne, bio-impédance, outils anthropométriques);
- Matériel éducatif concernant la diversité corporelle et le mouvement dans les ressources de l'entreprise (p. ex. intranet, infolettre).

ENCOURAGEONS DES OBJECTIFS QUI NE VISENT PAS UNE TRANSFORMATION CORPORELLE À TOUT PRIX

Il est reconnu que le désir de modifier son apparence comme source de motivation à être actif.ive n'est pas gage de changement durable. Les objectifs centrés sur le poids sont souvent irréalistes et les résultats ne sont pas à la hauteur des attentes. Ceci peut mener à une baisse de l'estime de soi, à la diminution du plaisir d'être actif.ive et, ultimement, à l'abandon de la pratique d'activités physiques.

Misons sur les nombreux avantages et bienfaits à être actif.ive qui n'ont rien à voir avec le contrôle corporel !

PAR EXEMPLE :

- Gestion du stress
- Dépassement de soi
- Optimisation de la santé
- Augmentation de l'endurance, de la force, de la flexibilité
- Développement d'une nouvelle habileté
- Amélioration de l'humeur
- Amélioration de la confiance
- Création d'un réseau social

N'oublions pas que le poids et la composition corporelle ne sont pas nécessairement le reflet du niveau de la pratique d'activités physiques, des habitudes de vie ni de la condition physique d'une personne !

Pour découvrir tous les outils d'ÉquiLibre en lien avec l'image corporelle en contexte de pratique d'activités physiques et sportives, visitez : **equilibre.ca/sport**

En partenariat avec :

Québec

Une initiative de :

équilibre