

Elle-o-sport

Un programme social d'activités physiques offert gratuitement à des jeunes filles en situation défavorable de Montréal.

Le programme Elle-o-sport a été mis sur pied en partenariat avec des intervenantes sociales, afin d'encourager la participation sportive chez les jeunes filles vulnérables.

Aujourd'hui, ce sont 120 participantes qui bénéficient de ce programme, et ce, une fois par semaine.

L'impact du programme

De façon globale, ce programme permet aux adolescentes de bénéficier des effets positifs de l'activité physique sur la santé mentale, l'image corporelle, la confiance en soi, la persévérance scolaire, l'anxiété et l'isolement.

Nous choisissons des activités conviviales, agréables et non compétitives. Les jeunes filles peuvent donc participer à des classes d'autodéfense, à de la boxe récréative, à des cours de yoga, à des classes de danse et à plusieurs autres activités sportives.

Ce programme est également idéal pour les jeunes filles en adaptation scolaire et en classe d'accueil, alors que leur participation à ces activités sportives favorise leur intégration et accroît leur sentiment d'appartenance au groupe.

Objectifs du programme

Au coeur des saines
habitudes de vie

- Encourager une attitude positive reliée à la pratique d'activités physiques

Un catalyseur de
potentiel

- Favoriser la persévérance scolaire
- Encourager la confiance et le dépassement de soi

Une vie en
communauté

- Favoriser l'intégration au sein d'un groupe



Profil des participantes

- Habitent dans un HLM de Montréal ou sont identifiées par une intervenante qui travaille auprès des adolescentes à l'École secondaire Jeanne-Mance.
- Certaines sont de nouvelles arrivantes et ne parlent pas français, d'autres ont un handicap physique, des difficultés scolaires ou bien proviennent de familles défavorisées.
- Elles ont toutes un point commun : ce sont des jeunes filles peu actives qui ont besoin d'une expérience positive pour s'émanciper.

Reconnaissance

Un soutien financier à ce programme s'inscrit dans le cadre de notre campagne majeure 2020-2025. À cet effet, nous vous invitons à consulter la brochure de campagne, incluant le [Plan de reconnaissance](#), afin de connaître l'ensemble de la visibilité accordée en fonction du montant octroyé.

Il convient de mentionner que la Fondation sablon est également ouverte à discuter de toute autre forme de reconnaissance souhaitée.

Témoignage

« Dans le groupe, il y a une jeune paralysée du côté gauche et elle fait toutes les activités avec nous. En cardio-vélo, elle pédale avec sa jambe droite et on l'encourage. C'est une belle leçon de résilience et de persévérance pour les autres. Elle aime participer et elle est fière de faire partie du groupe. Il y a une grande appartenance dans la gang d'Elle-o-sport. »

- Joëlle Dalpé, intervenante

3 obstacles à la pratique sportive chez les adolescentes

1

Selon des études, les adolescentes disent vouloir participer à des activités sportives entre filles dans une ambiance amicale et positive.

Les adolescentes affirment également que les cours d'éducation physique ne répondent pas à leurs besoins, que souvent les activités à l'extérieur de l'école sont trop dispendieuses, peu accessibles et qu'elles les mettent dans des situations stéréotypées et inconfortables en lien avec la perception de leur corps.

2

Les études relatent qu'un facteur qui ressort dans un nombre important de recherches est l'influence de la famille.

3

1. Biddle, Whitehead, Odonovan, & Nevill, 2005; LaVoi & Wiese-Bjornstal, 2017; Neumark-Sztainer et al., 2003 2 et 3. Humbert, 2001 | Dwyer et al., 2006; Gyurcsik et al., 2006; Rees et al., 2006 | Dwyer et al., 2006; LaVoi & Wiese-Bjornstal, 2017; Thompson, 2011

