

sportives D'EXCEPTION

Guide d'utilisation de l'album des sportives d'exception

Pourquoi l'album des sportives d'exception ?

En Suisse, les filles font sensiblement moins de sport que les garçons. Cela s'explique notamment par le fait que dans le monde du sport, les femmes dans des rôles de modèles sont moins visibles. Ainsi, alors qu'environ 50 % des garçons ont un modèle sportif, seules 5 % des filles en ont un.

L'album des sportives d'exception vise à changer cet état de fait. Il brosse le portrait de sportives issues de toutes sortes de sports et de tous niveaux de performance. Il s'adresse à un public d'enfants, le but étant de motiver les filles de manière ludique à être actives.

Pourquoi ce guide d'utilisation ?

Le présent guide d'utilisation invite à approfondir les contenus abordés dans l'album des sportives d'exception avec des filles ou des enfants de 8 à 12 ans.

Le guide d'utilisation

- donne un aperçu des thèmes qui, au-delà du sport, font partie de l'histoire des sportives d'exception – par exemple le handicap, la migration ou encore la santé mentale.
- indique où chaque thème est abordé dans l'album.
- propose des liens vers des sources d'informations et des contenus adaptés.

Aidez-nous à faire connaître l'album, à en approfondir les contenus, et à encourager les filles à devenir des sportives d'exception !



LA FONDATION IDÉESPORT S'ENGAGE

IdéeSport s'engage pour la santé physique et mentale. Son objectif est de renforcer les ressources personnelles des enfants et des jeunes pour les aider à se choisir la vie qu'ils et elles veulent. Chaque année, dans quelque 180 lieux, plus de 3 500 activités rassemblent plus de 150 000 participant-e-s. Toutes ces offres sont gratuites et se déroulent dans un cadre sûr, respectueux et sans violence.

Les programmes d'IdéeSport s'adressent à différents publics :

- pour les enfants en âge pré-scolaire et leur personne de référence, le MiniMove
- pour les enfants en âge scolaire, l'OpenSunday et l'ActiveWeek
- pour les ados, le MidnightSports, le PeerPower et le Programme Coaches



sportives D'EXCEPTION

Thème	Pistes de réflexion	Dans l'album	Liens vers des sources d'information
Bon à savoir : faits concernant les sportives d'exception	Les faits comprennent des histoires personnelles des sportives d'exception, des explications sur les disciplines sportives, des comparaisons avec le monde animal, et plus encore.	Les faits apparaissent dans tout l'album dans des encadrés jaune.	Dix des sportives d'exception qui figurent dans l'album nous ont fait part de leur histoire et de leur motivation dans de courtes vidéos. Utilisez les vidéos pour découvrir les sportives d'exception d'une manière différente.
Réflexion personnelle	L'album encourage les enfants à réfléchir sur elles-mêmes et eux-mêmes, et à se poser des questions importantes sur le courage, le sport et les forces personnelles : Qu'est-ce qu'une sportive d'exception, selon moi ? Qu'est-ce que ça fait d'être une sportive d'exception et de s'amuser plutôt que de se préoccuper de sa performance ? Quand est-ce que je me sens être une sportive d'exception ? Le courage, pour moi, ça donne quelle sensation ? Quand est-ce que j'ai montré du courage ? Qui, dans mon entourage, est une sportive d'exception ?	<ul style="list-style-type: none"> • Page 2 : Texte d'introduction et espace de personnalisation de l'album • Page 10 : Encadré jaune « Le savais-tu ? Le mouvement fait le bonheur ! » • Pages 14 et 15 : <ul style="list-style-type: none"> – Encadrés « Une sportive d'exception, ça ressemble à quoi ? » et « Chaque fille est une sportive d'exception. Toi comprise ! » – Deux autocollants de cadres photos à coller sur les photos de sportives d'exception admirées. • Page 22 : Encadré « Des picotements dans le ventre ? C'est la sensation du courage » • Page 27 : infographie à remplir « le chemin vers un entraînement d'essai » 	<ul style="list-style-type: none"> • KALEIO « Le magazine pour les filles (et le reste du monde) » : <ul style="list-style-type: none"> – Motiver davantage les filles pour le sport – Comment vivent les filles en Suisse ? Un aperçu de leur quotidien – Renforcez les compétences transversales de vos élèves : Module 1 Perception de soi
Confiance en soi, persévérance et manière de faire face au harcèlement	Dans l'album, différentes sportives d'exception partagent leur expérience et racontent comment le sport leur a permis de développer leur confiance en elles et leur persévérance.	<ul style="list-style-type: none"> • Persévérance: Page 3, autocollant 1 ; page 5, autocollant 11 ; et page 17, autocollant 54 • Confiance en soi et harcèlement: Page 4, autocollant 9 ; page 13, autocollant 47 	<ul style="list-style-type: none"> • KALEIO : <ul style="list-style-type: none"> – Comment aider votre fille à moins se comparer aux autres • Ciao.ch : <ul style="list-style-type: none"> – Harcèlement de rue • Moicmoi.ch : <ul style="list-style-type: none"> – Image de soi et estime de soi – Résilience

Thème	Pistes de réflexion	Dans l'album	Liens vers des sources d'information
Migration	Deux sportives d'exception racontent dans l'album leur parcours migratoire et la manière dont le sport leur donne de la force.	<ul style="list-style-type: none"> • Page 4, autocollant 9 • Page 11, autocollant 37 	<ul style="list-style-type: none"> • Caritas : <ul style="list-style-type: none"> – Migration • Santépsy.ch : <ul style="list-style-type: none"> – Événements de l'existence et santé mentale (Migration) • Ciao.ch : <ul style="list-style-type: none"> – Les Migrations dans le monde • Education21 : <ul style="list-style-type: none"> – Ressources pédagogiques
Pauvreté	Deux autres sportives d'exception racontent en quoi le football représente pour elles un espace de cohésion sociale dans lequel leur pauvreté n'a pas d'importance.	<ul style="list-style-type: none"> • Page 18, autocollants 60 et 61 	<ul style="list-style-type: none"> • Caritas : <ul style="list-style-type: none"> – Pauvreté en Suisse • Croix-Rouge Suisse : <ul style="list-style-type: none"> – Pauvreté : Dossier d'information et propositions pédagogiques
Santé mentale	Plusieurs sportives d'exception racontent des épisodes où leur santé mentale a été mise à l'épreuve, comment elles les ont vécus, et quel effet le sport a sur leur santé mentale.	<ul style="list-style-type: none"> • Page 4, autocollant 9 • Page 20, autocollant 68 • Page 23, autocollant 71 	<ul style="list-style-type: none"> • Comment vas-tu ? : <ul style="list-style-type: none"> – Il est essentiel de parler de la santé psychique • Association faïtière suisse pour l'animation socioculturelle enfance et jeunesse (AFAJ) : <ul style="list-style-type: none"> – «Et pis toi ?» • Ciao.ch : <ul style="list-style-type: none"> – Des ressources pour prendre soin de ta santé mentale • Moicmoi.ch : <ul style="list-style-type: none"> – Santé psychique – Dossiers thématiques – Soutenir la santé psychique des adolescent-e-s dans les activités sportives

Thème	Pistes de réflexion	Dans l'album	Liens vers des sources d'information
Sport et handicap	<p>Dans l'album, on rencontre des sportives d'exception qui vivent avec un handicap – visible ou non. De nombreuses possibilités existent pour que les personnes en situation de handicap pratiquent du sport et bougent.</p> <p>Le sport est accessible à toutes et tous et peut renforcer la compréhension mutuelle. En particulier, le sport scolaire et les offres extra-scolaires ou parascolaires sont autant d'occasions de sensibiliser les enfants à l'inclusion et à la diversité dans le sport de manière ludique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Page 4, autocollant 6 • Page 5, autocollant 11 • Page 10, autocollant 34 • Page 25, autocollant 84 • Page 26, autocollant 85 • Page 27, autocollant 89 	<ul style="list-style-type: none"> • Swissparalympic : <ul style="list-style-type: none"> – Découvrir la page de Swissparalympic • MobilSport.ch : <ul style="list-style-type: none"> – Dossier "Simplement inclure" • Jeunesse et sport : <ul style="list-style-type: none"> – Sport avec et sans handicap • PluSport Sport Handicap Suisse : <ul style="list-style-type: none"> – Découvrir la page de Swissparalympic

Aidez-nous à rendre visible l'effet de l'album.

Les avis des filles comptent !

Grâce à des soutiens d'offices publics, de fondations et d'institutions, nous sommes en mesure de mettre gratuitement l'album à disposition des enfants. Afin de mesurer l'effet du projet et d'évaluer notre travail de manière transparente envers nos donateur·trice·s, nous avons besoin du retour du groupe cible.

Donnez aux lectrices (exclusivement des filles de 8 à 12 ans) le temps de répondre à notre sondage. Leur participation nous aide à montrer l'importance du projet et à continuer à proposer ce type d'offres à l'avenir.

Merci pour votre soutien !

Lien vers le sondage

Accès électronique :
[cliquez ici](#)

ou scannez le code QR

