

LA PUBERTÉ

La puberté

La puberté est caractérisée par une panoplie de transformations qui peuvent nuire considérablement au plaisir d'être actives des filles. D'ailleurs, certains inconforts de la puberté peuvent devenir très concrets lors du cours d'EPS, alors que plusieurs adolescentes y réalisent que leur corps se transforme. Elles peuvent avoir l'impression que le regard des autres est constamment posé sur elles et se sentir très vulnérables. Cette situation désagréable peut les amener à s'absenter des cours subséquents ou à préférer le banc à l'activité proposée pour éviter de vivre un tel inconfort à nouveau.

Important

- 1 De nombreuses adolescentes sont préoccupées par la transformation de leur corps à la puberté. Évitions de banaliser leurs préoccupations.
- 2 Identifions des collègues vers qui elles peuvent se tourner pour poser des questions, obtenir des conseils ou être écoutées si nous ne sommes pas à l'aise avec ces sujets.
- 3 Dans les cours d'EPS, adoptons une attitude respectueuse envers les différences corporelles et le rythme de croissance variable des élèves, et utilisons un langage bienveillant et non-discriminant.

FILLACTIVE

Les seins

Deux préoccupations courantes à propos des seins :

- La poitrine qui rebondit.
- La gêne de se changer devant les autres.

Bien que certaines filles préfèrent s'en passer, le soutien-gorge sportif peut être tout aussi important que les espadrilles pour se mettre en action avec aisance, confort et confiance!



La pilosité

Les poils peuvent rendre certaines adolescentes bien inconfortables, alors que shorts, maillots de bain et t-shirts peuvent exposer des parties du corps qu'elles préféreraient cacher.



La transpiration

Les adolescentes évoquent régulièrement le manque de temps comme barrière à la pratique de l'activité physique. Mais, au-delà des minutes nécessaires pour pratiquer l'activité, c'est davantage de temps pour se rafraîchir après l'activité qu'elles souhaiteraient avoir.



Les menstruations

En plus des douleurs et du mal-être généralisé que peuvent vivre les filles en période menstruelle ou pré-menstruelle, des saignements plus abondants peuvent survenir pendant l'effort physique. S'activer en respectant les besoins et les limites de son corps peut contribuer à alléger certains symptômes, mais arriver à ce constat peut prendre des années. Faire preuve d'empathie quand une adolescente souhaite demeurer sur le banc revêt donc une importance capitale. Plutôt que de la faire se sentir inadéquate, l'écouter et respecter son état pourra l'aider, avec le temps, à considérer le cours d'EPS comme un moment qui fait du bien.



Pistes de réflexion

- Le temps de battement qui suit le cours d'EPS est-il suffisant pour permettre aux filles qui le souhaitent de se rafraîchir avant de passer au cours suivant?
- La tenue vestimentaire requise pour participer au cours permet-elle aux ados de choisir des vêtements en fonction de leurs préférences (leggings, chandail à manches longues, pantalons, etc.)?
- La liste de fournitures scolaires inclut-elle des suggestions aux parents à propos de ce dont leur adolescente pourrait avoir besoin pour s'engager avec confort et confiance en EPS?
 - soutien-gorge sportif
 - trousse d'hygiène personnelle
 - etc.
- Le vestiaire de l'école contient-il suffisamment de cabines pour toutes celles qui souhaitent se changer en privé? Les lieux sont-ils propres, invitants et sécuritaires?
- Est-ce que celles qui participent aux activités du midi ont la permission de dîner pendant un cours de l'après-midi si le temps utilisé pour se rafraîchir ne leur a pas permis de manger?
- L'école offre-t-elle des activités parascolaires après les heures régulières de classe pour permettre aux élèves de participer, mais aussi de se rafraîchir ailleurs qu'à l'école, si c'est leur préférence?

Avec la participation de :

Québec 

 FÉEPEQ