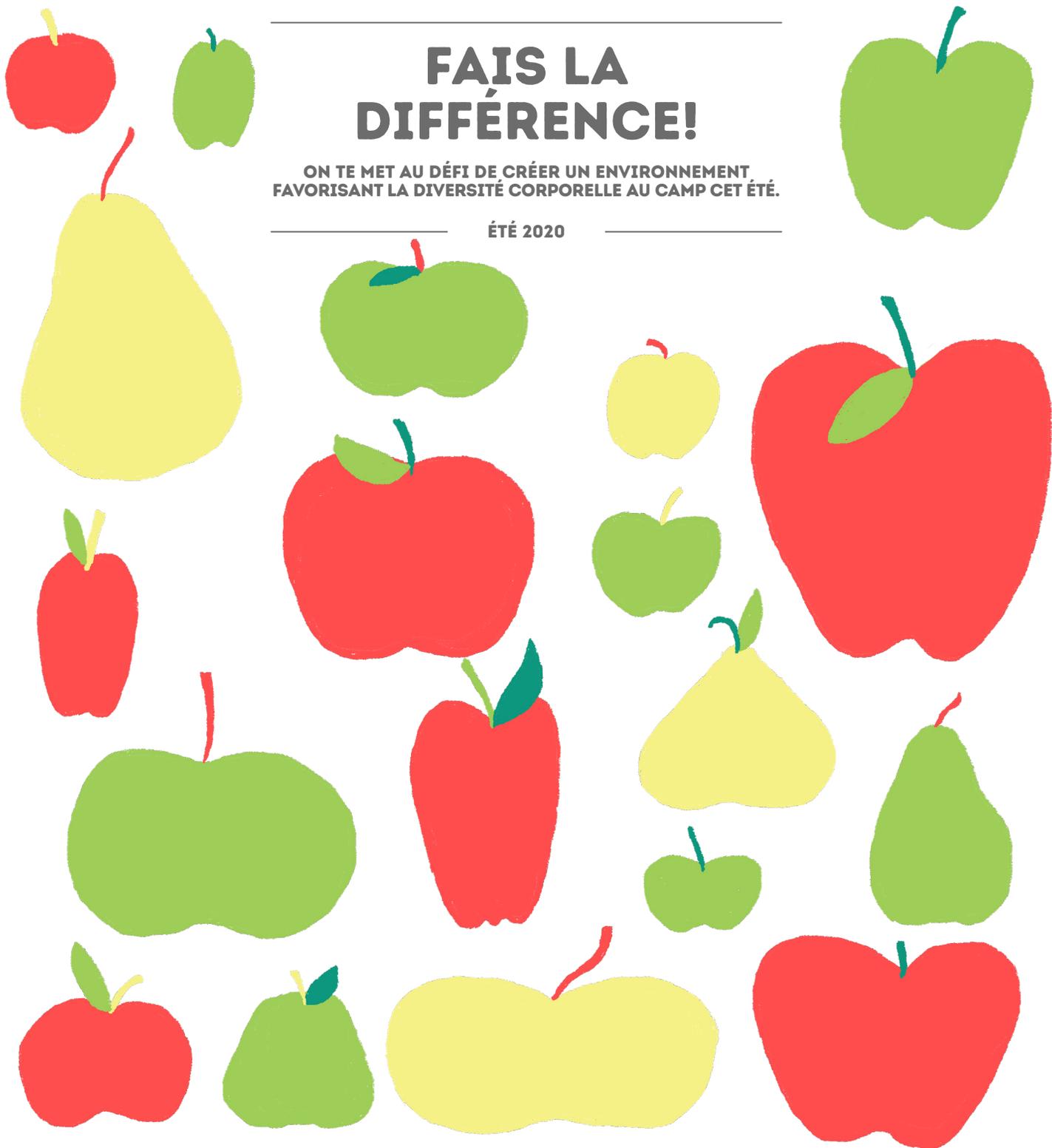


FAIS LA DIFFÉRENCE!

ON TE MET AU DÉFI DE CRÉER UN ENVIRONNEMENT FAVORISANT LA DIVERSITÉ CORPORELLE AU CAMP CET ÉTÉ.

ÉTÉ 2020



COMMENT FONCTIONNE CETTE FICHE ?

On a sélectionné plusieurs trucs et astuces pour intégrer la diversité corporelle dans ton camp cet été.

VOICI 6 THÉMATIQUES À DÉCOUVRIR



ORGANISE TON ENVIRONNEMENT



RESPIRE LE GRAND AIR



EN MODE INDIVIDUEL



TRUCS TREMPLIN SANTÉ



PETIT RAPPEL

Qu'est-ce que la diversité corporelle?

C'est valoriser l'exposition quotidienne à une plus grande diversité de corps : à différentes silhouettes, différentes couleurs de peau, etc.

Les jeunes n'ont jamais été autant exposés à des images de corps minces ou extrêmement musclés. À force d'être exposés à ces images, ils en viennent à oublier qu'il est normal de ne pas tous être faits à partir du même moule.

Comment l'intégrer au camp?

Mets en place un environnement qui accepte les personnes comme elles sont, peu importe leur apparence physique.

Messages clés à te rappeler :

Ton corps est bien plus qu'une simple image !

Il possède d'autres choses qui te définissent bien mieux que ton apparence et il te permet de réaliser tellement de belles choses !

Chaque personne est unique !

C'est beau la différence, il faut apprendre à la respecter.

Mets en valeur les forces de chacun

Pour renforcer l'estime de soi, il est important de souligner les bons coups de tes jeunes, en mettant l'emphase sur les habiletés, les forces et les qualités de chacun.

Fais vivre une expérience positive à tes jeunes

Une expérience positive est lorsque chaque jeune participe pleinement aux activités, qu'il éprouve du plaisir et qu'il se sente respecté dans le groupe.

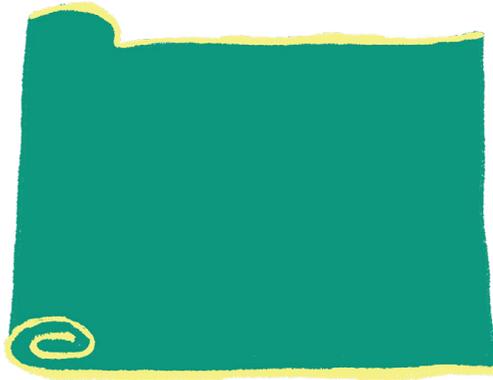


ORGANISE TON ENVIRONNEMENT

Au camp, plus les repères visuels sont clairs, plus les jeunes sauront où se positionner.

Planifie l'espace pour ton animation :

Pense à délimiter l'espace de chaque jeune pour qu'il soit à l'aise de faire l'activité, peu importe sa taille ou la forme de son corps. Par exemple, si tu proposes à tes jeunes d'utiliser un tapis de yoga pour faire une activité, assure-toi que le tapis est de la bonne grandeur.



RESPIRE LE GRAND AIR

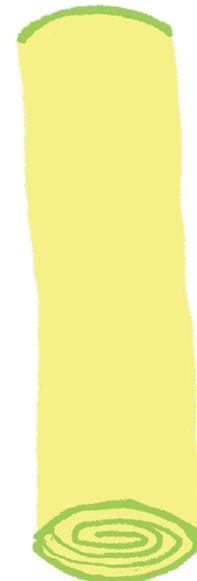
Fait en sorte que tous tes jeunes soient à l'aise dans tes activités, peu importe l'environnement.

Avec la chaleur de l'été, pouvoir s'amuser à l'extérieur et se rafraîchir est plus qu'important! Tous les jeunes devraient avoir du plaisir à jouer dans l'eau.

Un de tes jeunes ne veut pas se mettre en maillot de bain parce qu'il a peur de la perception des autres? Écoute-le, fais-lui savoir qu'il n'est pas seul, que tu le soutiens. Qu'est-ce qui l'aiderait à participer à ton activité? Ton rôle c'est de faire en sorte que tous les jeunes aient du plaisir à jouer!

L'été rime avec légèreté. Les vêtements sont plus courts, plus la peau est visible, plus il y a de la place pour les moqueries. Assure-toi de ne pas laisser passer des commentaires sur l'apparence dans ton groupe.

L'important, c'est le climat de respect que tu réussis à mettre en place pour t'assurer que chaque jeune se sente bien au camp.





EN MODE INDIVIDUEL

Pour éviter les contacts physiques, mise sur des activités qui demandent peu ou pas de matériel, ou du matériel à utiliser individuellement.

Tes jeunes ont tendance à critiquer leur corps et à en parler de manière négative? Inclus l'activité Je suis super à ta programmation. Demande-leur de nommer une chose positive en lien avec une partie du corps et ce qu'elle leur permet de faire.

- J'aime mes pieds parce qu'ils me permettent de danser!
- J'aime ma bouche parce que mes grimaces me permettent de faire rire les jeunes de mon groupe!
- J'aime mes bras parce qu'ils me permettent de nager!

Pssst pense à faire cette activité avec des crayons de maquillage. Chaque jeune écrit directement sur son corps, ça demande peu de matériel et c'est vraiment amusant!



Encourage chaque jeune à nommer des qualités, des forces ou des compétences chez les autres membres du groupe !

Chaque personne est unique, et c'est une bonne façon de le faire rayonner.

L'outil Je suis unique peut t'aider dans ton animation.

Pour diminuer l'utilisation de matériel, pense à utiliser de la craie. Demande à tes jeunes d'écrire leurs mots sur l'asphalte, par exemple.

Astuce: Fais circuler chaque jeune à tour de rôle entre les fleurs dessinées au sol ou fais-les avancer dans le sens horaire pour que chacun écrive un commentaire à chaque fleur.



NADINE

LÉA

ALEXIS

AMIR



TRUCS TREMPLIN SANTÉ

Pendant le repas, évite de parler des régimes alimentaires populaires ou de classer les aliments en bons ou mauvais.

Prends plutôt un moment avec tes jeunes pour leur parler des découvertes culinaires que tu as faites durant les derniers mois ! Peut-être qu'eux aussi ont cuisiné avec leurs parents ?

Si les jeunes font des commentaires ou font des « blagues » sur la prise de poids durant le confinement, prends gentiment le temps de leur expliquer que ces commentaires peuvent blesser et qu'ils sont inacceptables.

Encourage-les à parler de choses positives qui ne sont pas en lien avec l'apparence corporelle et le poids !

Tu ne te souviens plus des messages clés de la formation **Diversité corporelle : j'ai un rôle à jouer** ? Consulte les fiches de formations et les outils associés, tout y est pour t'aider !

Au début de tes activités, pense à former les équipes différemment.

Utilise la sélection aléatoire avec des numéros ou des couleurs pour éviter que l'apparence physique prenne le dessus, surtout pour les sports d'équipe.

Prévois des activités ou des alternatives afin que tous les jeunes, sans exception, puissent prendre part aux activités, peu importe leurs capacités physiques. Réfère-toi à l'activité un camp pour tous.

DES ACTIVITÉS DIVERSIFIÉES

Organise des activités amusantes et centrées sur autre chose que les capacités physiques des jeunes.

Par exemple, choisis des activités où tous les jeunes sont gagnants ou qu'ils créent eux-mêmes leurs défis.

Lorsque tu utilises des images ou des photos dans tes activités, assure-toi qu'elles représentent bien la diversité, donc d'avoir une variété de corps différents pour illustrer la réalité.

Trop souvent, les images dans les médias sont stéréotypées. Tu peux même animer une activité sur les stéréotypes véhiculés dans les médias.

Parle avec tes jeunes des nouveaux sports à la mode ou du plaisir que tu as à bouger plutôt que les calories perdues ou les changements que tu veux apporter à ton corps en faisant de l'activité physique.

Rappelle-toi que tu es un modèle pour tes jeunes, tes paroles ou tes gestes ont un impact !



MERCI À TOI, DE POURSUIVRE TA MISSION EN ANIMATION SUR LE TERRAIN CET ÉTÉ !



Merci à nos fidèles partenaires pour la relecture de cet outil:

Karah Stanworth,
Belleville, ÉquiLibre

Audrey Coutu,
Loisir et Sport Lanaudière

Anick Jean,
Direction de la santé publique, CIUSSS de la Capitale-Nationale

Peggie Gingras,
Direction de la santé publique, CIUSSS de la Capitale-Nationale

Dominique-Ann Boisvert,
Comtés Unis Prescott-Russell

