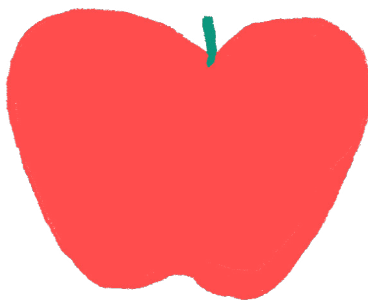
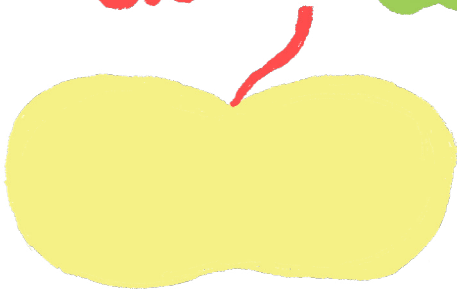
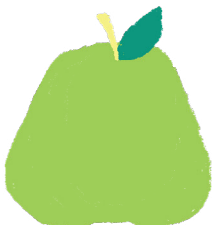
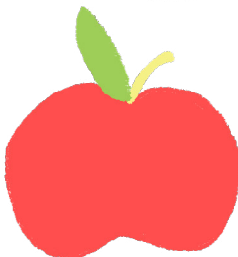
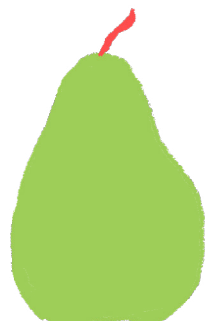
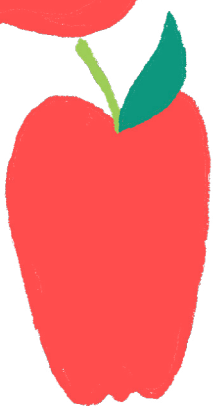
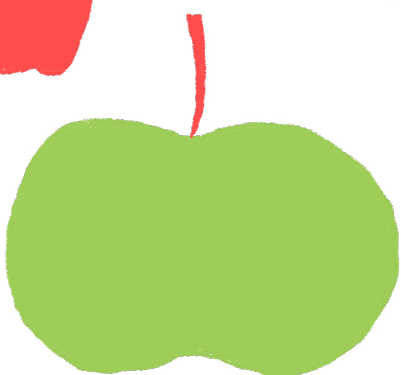
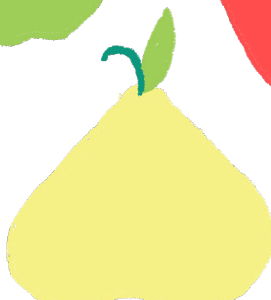
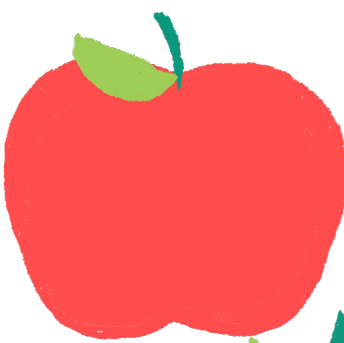
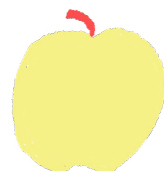
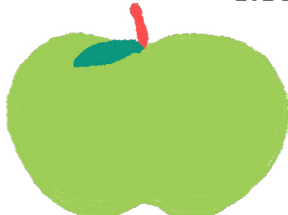
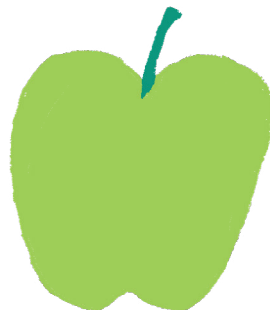


# FAIS LA DIFFÉRENCE!

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

