

## Fille ou garçon : les activités proposées sont-elles les mêmes?

D'après vous, les garçons ont-ils plus besoin de bouger que les filles? On entend souvent des commentaires qui vont dans ce sens. « Ouf! Mon enfant déplace de l'air! C'est normal, c'est un garçon. », « Ça doit être calme chez toi avec tes deux petites filles tranquilles! »

Cette croyance peut nous amener à agir différemment auprès des tout-petits selon leur sexe. Avez-vous déjà remarqué la tendance à proposer plus souvent des activités calmes aux filles comme lire et bricoler? Puis à encourager les garçons à aller vers des jeux plus actifs comme jouer au ballon, grimper ou se pourchasser?

Cette attitude des adultes peut faire en sorte que les filles se tournent moins naturellement vers les jeux actifs. Elles peuvent aussi développer moins d'intérêt pour ce type d'activités.

### Le jeu actif et les tout-petits

Les jeux actifs sont bénéfiques pour TOUS les enfants. Ils contribuent à leur plein développement et à la construction d'une image corporelle positive. Donc, que vous ayez une fille ou un garçon, vous devriez lui permettre de jouer activement le plus souvent possible!

### Quels sont les impacts du manque de jeux actifs chez les filles?

Encouragez-vous votre fille à frapper sur un ballon? Courir plus vite que vous? Sauter dans les flaques d'eau? Ramper sur le gazon, même si elle salit ses pantalons?

En donnant moins d'occasions de bouger aux filles qu'aux garçons :

- Elles risquent de moins développer leurs habiletés physiques. En grandissant, il peut donc être plus difficile d'avoir confiance en ce que leur corps est capable de faire.
- Elles risquent d'avoir moins envie de faire de l'activité physique plus tard. Elles profiteront donc moins de tous les bienfaits ressentis sur leur santé physique et mentale.
- Elles pourraient aussi être portées à valoriser leur corps pour ce qu'il a l'air et non pour ce qu'il est capable de faire.



En bref, quand on n'offre pas les mêmes opportunités de bouger aux filles, on contribue à garder ou même augmenter les inégalités entre les filles et les garçons.

Sachez toutefois que les conséquences de ne pas être encouragé à jouer activement sont les mêmes chez les garçons. Tous les enfants ont donc intérêt à bouger chaque jour!

## Comment encourager mon enfant à jouer activement?

Vous le savez maintenant : le jeu actif est bénéfique pour le développement d'un enfant et l'aide à développer une image corporelle positive. Voici comment vous pouvez aider votre tout-petit à jouer activement au quotidien :

- Assurez-vous qu'il porte des vêtements confortables qui lui permettent de faire une variété de mouvements.
- Permettez-lui de se salir lorsqu'il joue dehors.
- Soulignez ses réussites et ses accomplissements : « Tu as grimpé toute seule, championne! », « Wow! Tu sautes tellement haut grâce à tes jambes! »
- Ne présumez pas qu'une fille aime moins bouger ou qu'elle a moins besoin de dépenser son énergie qu'un garçon.
- Soyez un modèle positif. Participez à ses jeux actifs : faites la course avec votre enfant, lancez-lui le ballon, essayez une position de yoga, etc.
- Permettez-lui de prendre certains risques calculés\*. Faites-lui réaliser diverses façons d'être fier d'avoir réussi ce genre de défi physique!

\*Un **RISQUE CALCULÉ** est un défi que l'enfant choisit de relever et qu'il croit être capable de réussir, par exemple grimper sur une grosse roche. L'adulte s'assure que cela est fait dans un environnement sécuritaire et adapté aux capacités de l'enfant.

## Des outils pour les milieux de la petite enfance

Vous aimeriez que les adultes qui gravitent autour de votre enfant fassent de même? Invitez-les à consulter les outils de la trousse *Pour une image corporelle positive, agissons de la même façon avec les filles et les garçons!* offerts gratuitement au [equilibre.ca/trousse-petite-enfance](http://equilibre.ca/trousse-petite-enfance).