

# LIGNES DIRECTRICES SUR LA POSITIVITÉ CORPORELLE



## Buts des lignes directrices



### RENSEIGNER

les patineurs, les entraîneurs et les officiels sur les facteurs qui peuvent avoir un impact sur l'image corporelle.



### FIXER

des limites quant aux pratiques, au langage et aux comportements acceptables.



### PROMOUVOIR

un environnement d'entraînement et de compétition sain et sécuritaire pour tous.



### OFFRIR

des ressources à l'appui de la promotion d'une image corporelle positive.



### Qu'est-ce que l'image corporelle?

LES PENSÉES, LES SENTIMENTS, LES CROYANCES, LES ATTITUDES ET LES COMPORTEMENTS

d'une personne à propos de son corps.

### Une image corporelle positive peut :



- **accroître** l'autogestion de la santé;
- contribuer à des niveaux **plus élevés** d'estime de soi;



- **décourager** les comportements liés aux diètes néfastes;
- **réduire** les troubles du comportement alimentaire.

## Image corporelle et sport

Les athlètes ont des **RISQUES ACCRUS** d'image corporelle négative.

De **13 à 16 %** des athlètes souffriront de troubles du comportement alimentaire.

L'image corporelle préoccupe tout particulièrement les personnes âgées de **13 à 24 ans**.



PROMOUVOIR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES ATHLÈTES TOUT EN APPUYANT UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE



### Croissance et développement

- Le taux de croissance d'un athlète a des répercussions sur son entraînement physique et sa performance.
- Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter la ressource Développement à long terme par le sport et l'activité physique, publiée par Le sport c'est pour la vie, et le Guide de développement à long terme de Patinage Canada.



### Nutrition

- Une bonne nutrition et une alimentation adéquate sont essentielles à la croissance, la santé et la performance d'un athlète.
- Les athlètes peuvent être entendre des renseignements contradictoires à propos de la nutrition et de la façon de s'alimenter.
- Veuillez consulter l'annexe A des Lignes directrices sur la positivité corporelle, pour plus de renseignements sur la façon d'obtenir des conseils d'un professionnel de la nutrition.



### Entraînement

- L'entraînement hors glace devrait être structuré en fonction de l'âge de développement de l'athlète.
- Des renseignements concernant l'entraînement approprié au développement et les professionnels certifiés en entraînement de la force et en conditionnement se trouvent dans le Guide de développement à long terme de Patinage Canada et l'annexe A des Lignes directrices sur la positivité corporelle.



### Communication et langage

- L'opinion d'un athlète à propos de son corps peut être fortement influencée par les personnes autour de lui et les commentaires peuvent avoir énormément d'influence.
- Des exemples de la façon de donner des rétroactions factuelles fondées sur la performance, plutôt que de commenter l'apparence physique du patineur, se trouvent à l'annexe B des Lignes directrices sur la positivité corporelle.

