



FEMMES ET
SPORT AU CANADA



RÉPONDRE AUX BESOINS DES NOUVELLES ARRIVANTES

Guide pour le sport et l'activité physique

RÉPONDRE AUX BESOINS DES NOUVELLES ARRIVANTES

Guide pour le sport et l'activité physique

© 2021, publié par Femmes et sport au Canada.

EQUIPE DE RÉDACTION ET DE CONSEIL :

Shelley Callaghan, Consultante
Tharsheka Natkunam, MLSE LaunchPad
Vanessa Wallace, Femmes et sport au Canada

ÉDITRICE DE COPIE : Kathleen Fletcher

CONCEPTION : Daniel Yu

FEMMES ET SPORT AU CANADA PROJET DE GROUPE :

Greer Gemin, Coordonnatrice de la communication et marketing
Jenny Lim, Gestionnaire du programme
Stephanie Talsma, Directrice du programme
Terri Temelini, Gestionnaire du programme



**Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada**



RÉPONDRE AUX BESOINS DES NOUVELLES ARRIVANTES

Guide pour le sport et l'activité physique

Le présent guide fournit des recommandations fondées sur la pratique et décrit les principales considérations permettant de mieux répondre aux besoins des femmes et des filles nouvellement arrivées dans le domaine du sport et de l'activité physique. Vous trouverez à l'intérieur :

- Un aperçu du paysage canadien et des tendances en immigration,
- Les considérations clés pour travailler avec les femmes et les filles nouvellement arrivées,
- Les stratégies de recrutement et conception de programmes pour les femmes et les filles nouvellement arrivées,
- Les outils, les listes de contrôle et les guides pratiques

Les recommandations trouvées dans ce manuel s'appuient sur les expériences collectives et les enseignements tirés à la suite de collaborations avec de nombreux partenaires. Avec l'aide d'Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC), Femmes et sport au Canada a travaillé avec 20 organismes à travers le Canada, qui ont participé à un projet de trois ans pour encourager les femmes et les filles nouvellement arrivées à adopter un mode de vie sain, par le biais du sport et de l'activité physique. Sur une période de trois ans, 162 projets ont été lancés, 320 partenaires ont été mis à contribution, 4 025 femmes et filles immigrantes ont participé et 657 femmes et filles immigrantes ont été formées pour diriger ou soutenir des programmes d'activité physique.

Femmes et sport au Canada remercie les partenaires suivants pour leur participation et leur engagement soutenu, qui contribuent à ce que le sport au Canada offre un espace inclusif pour l'ensemble des femmes et des filles :





MISE EN CONTEXTE

L'importance de l'activité physique et du sport pour les femmes et les filles nouvellement arrivées

L'implication dans le sport et l'activité physique contribue à l'intégration des femmes et des filles nouvellement arrivées dans leurs communautés, en plus d'avoir une incidence positive sur leur qualité de vie. Favoriser la participation et l'intégration des immigrants dans l'ensemble des domaines de la vie sociale est une priorité à travers le Canada. En revanche, la plupart des initiatives associées au sport et à l'activité physique qui encourageaient la participation des nouveaux arrivants ne tenaient pas compte des différences de genre. Des programmes sont offerts pour les enfants, les jeunes, les adultes et les familles, sans égard aux besoins spécifiques des femmes et des filles.

Il est important que les initiatives ciblant les nouveaux arrivants adoptent une optique de genre, tant dans le processus d'élaboration que dans la mise en œuvre. En comprenant mieux les défis uniques liés à la participation des femmes et des filles, nous pouvons rendre les programmes de sport et d'activité physique plus efficaces.

Le paysage canadien

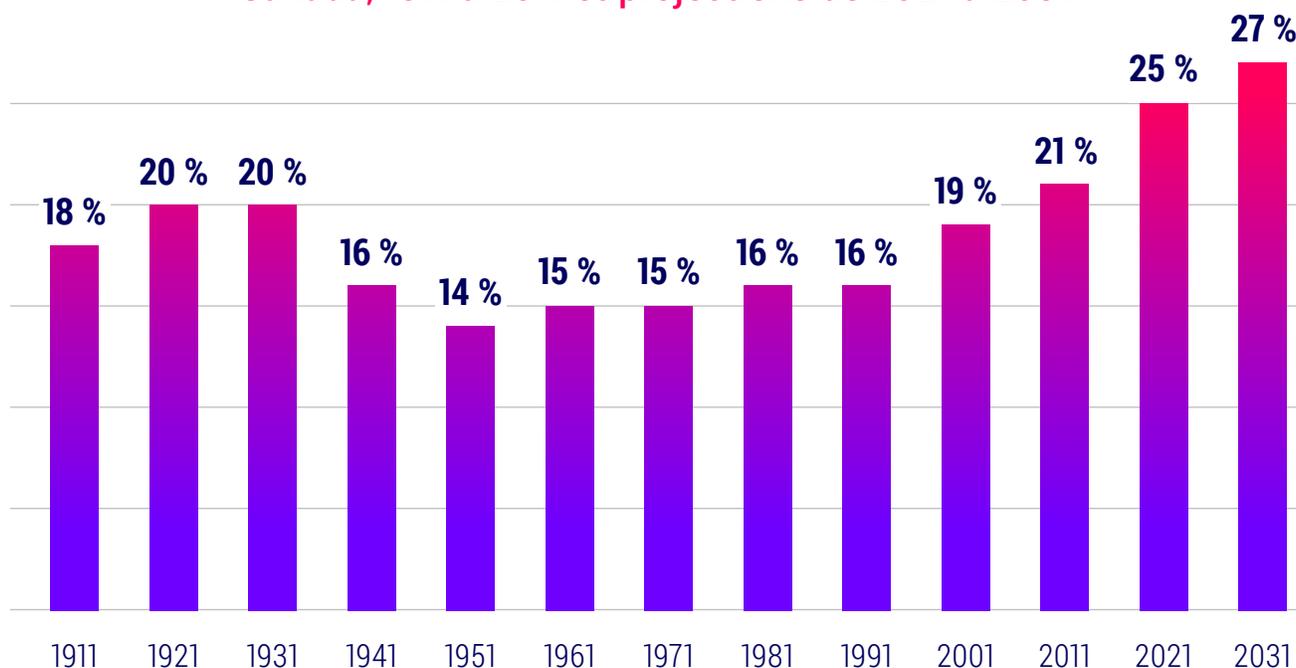
Statistique Canada décrit les « nouveaux arrivants » comme des immigrants qui sont arrivés au Canada au cours des cinq années ayant précédé une année de recensement donnée.¹ L'immigration transforme les communautés à travers le Canada. Les cultures diverses contribuent au dynamisme des communautés et offrent de nouvelles avenues pour la compréhension, la sensibilisation et le développement. Des individus et des familles des quatre coins du monde ont choisi de s'établir au Canada depuis plusieurs années. De nos jours, une femme sur cinq est née à l'extérieur du pays. Cette proportion devrait continuer de croître, pour s'établir entre 24,5 % et 30 % d'ici 2036.² Les groupes qui proposent des programmes de sport et d'activité physique doivent être prêts à adapter leur offre et leurs services pour mieux répondre aux besoins des nouveaux arrivants.

De nos jours, une femme sur cinq est née à l'extérieur du pays. Cette proportion devrait continuer de croître, pour s'établir entre 24,5 % et 30 % d'ici 2036.²



Le graphique suivant présente la proportion des femmes immigrantes au fil du temps, par rapport à la population féminine totale, au pays.

Femmes immigrantes en proportion de l'ensemble de la population féminine, Canada, 1911 à 2011 et projections de 2021 à 2031



Sources : Statistique Canada, recensements de la population de 1911 à 2006; Statistique Canada, Enquête nationale auprès des ménages, 2011; Projections de la diversité de la population canadienne, 2006 à 2031, Ottawa, Statistique Canada, 2010, numéro 91-551-X au catalogue.

Selon les estimations fondées sur l'Enquête nationale auprès des ménages de 2011, on comptait 3 544 400 immigrantes au Canada, soit 21,2 % de la population féminine du pays. Il s'agit de la plus forte proportion d'immigrantes dans la population féminine canadienne en un siècle³.

D'après le scénario de référence des projections démographiques de Statistique Canada, si les tendances en matière d'immigration se maintiennent, le Canada pourrait compter environ 11,1 millions d'immigrants en 2031. De ce nombre, quelque 5,8 millions (52,3 %) seraient des femmes et des filles, qui représenteraient dès lors 27,4 % de la population féminine au Canada⁴.

Au Canada, c'est en Ontario, au Québec, en Alberta et en Colombie-Britannique que l'on retrouve le plus grand nombre d'immigrants, mais d'autres provinces ont également connu d'importantes augmentations dans l'accueil de nouvelles arrivantes. Terre-Neuve-et-Labrador et l'Île-du-Prince-Édouard ont accueilli plus du double d'immigrants entre 2011 et 2016 qu'elles ne l'avaient fait entre 2006 et 2010. La Saskatchewan, le Manitoba, l'Alberta ont également connu des augmentations marquées depuis 2001⁵.



Selon le rapport *La participation sportive au Canada* de Sport Canada, les femmes et les filles nouvellement arrivées forment la population la plus sous-représentée dans le système du sport et de l'activité physique.⁷



Taux de participation

L'analyse de rapports récents⁶ démontre que les nouveaux arrivants au Canada souhaitent participer aux sports et aux activités physiques, et que les leaders de sport ont fait de grands progrès pour répondre à leurs besoins en ce sens. Cependant, peu d'attention a été accordée à la reconnaissance des différences entre les sexes et, plus particulièrement, à la compréhension des moyens de recruter et de retenir les filles et les femmes nouvellement arrivées.

Selon le rapport *La participation sportive au Canada* de Sport Canada, les femmes et les filles nouvellement arrivées forment la population la plus sous-représentée dans le système du sport et de l'activité physique⁷. Le Conseil ontarien des organismes de service aux immigrants (OCASI) a signalé que plusieurs programmes de sport et d'activité physique ne sont pas adaptés aux différents genres et ne parviennent pas à répondre aux préoccupations des parents et aux différences culturelles, par rapport à la participation des immigrantes et des réfugiées. L'OCASI a recommandé que le Canada ait besoin de plus de programmes qui répondent aux besoins uniques des filles et des femmes nouvellement arrivées. Ce guide a été créé pour aider les responsables du sport et de l'activité physique à faire cela – ensemble, nous pouvons offrir des programmes qui sont sûrs, accueillants et inclusifs pour toutes les filles et les femmes canadiennes⁸.





RÉPONDRE AUX BESOINS DES NOUVELLES ARRIVANTES DANS LE SPORT ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le travail que nous avons fait auprès de nos organisations partenaires et des participantes au projet nous a permis de développer une meilleure compréhension de l'expérience unique des nouvelles arrivantes et de leurs besoins, par rapport au sport et à l'activité physique. 20 groupes de discussion et 14 ateliers de parties prenantes ont été organisés tout au long des projets pilotes afin d'entendre les filles et les femmes nouvellement arrivées.

Notre travail de projet a permis de répondre à la question suivante :

Pourquoi l'expérience du sport et de l'activité physique est-elle différente pour les nouvelles arrivantes?



LES CONNAISSANCES PHYSIQUES

De nombreuses filles et femmes n'ont peut-être pas eu l'occasion de participer à des sports ou des activités physiques auparavant. Par conséquent, elles peuvent manquer des compétences nécessaires pour se sentir suffisamment compétentes, confiantes et motivées à participer. Elles n'ont peut-être jamais appris les mouvements de base requis (pour botter, lancer, courir, sauter, attraper, frapper, etc.). L'enseignement de ces compétences de base, quel que soit l'âge des participantes, est nécessaire pour encourager la participation des nouvelles arrivantes.



LA SENSIBILISATION

La sensibilisation générale pour la pratique des activités physiques et des sports, pourrait être limitée ou ne pas représenter une priorité pour les filles et les femmes nouvellement arrivées. Il est important de faire un effort pour s'assurer que les familles se soit renseignées sur les occasions de pratiquer des sports ou des activités physiques pour les femmes et les filles (ainsi que pour les hommes et les garçons), parce que les familles pourraient ne pas poser de questions.



LA CULTURE

Pour les Canadiennes comme pour les nouvelles arrivantes, les normes sociales jouent un rôle dans la façon dont les femmes et les filles ont accès au sport et à l'activité physique. Nous devons tenir compte des valeurs, des croyances et des normes sociales lorsque nous concevons un programme et un environnement culturellement inclusif pour les filles et les femmes nouvellement arrivées.



LES RESPONSABILITÉS FAMILIALES

Parmi les nouvelles arrivantes, certaines femmes et filles pourraient avoir plus de responsabilités domestiques que les hommes et les garçons. Cela peut leur rendre la tâche plus difficile pour elles de trouver du temps pour le sport et l'activité physique dans leur horaire.



CONSIDÉRATIONS CLÉS POUR TRAVAILLER AVEC LES FILLES ET LES FEMMES NOUVELLEMENT ARRIVANTES

Les 8 considérations suivantes aideront à comprendre certaines des raisons pour lesquelles les filles et les femmes peuvent ne pas participer à des activités physiques et sportives et offrir des conseils sur la façon de travailler avec les filles et les femmes pour les impliquer et les maintenir engagées.

FACTEURS #1



LES QUESTIONS DE RÈGLEMENT SONT PRIORITAIRES

Comprendre les obstacles

- Plusieurs besoins de base comme le logement, la scolarisation, la santé, la sécurité alimentaire, la recherche d'un emploi et l'ajustement à une nouvelle culture ont préséance sur la participation à des sports ou à des activités physiques.
- Plusieurs nouvelles arrivantes ont indiqué se sentir isolées et ne pas pouvoir compter sur le soutien de leur famille et de leurs amis pour répondre aux besoins associés à leur intégration dans un nouveau pays.

Recommandations

- Soyez flexibles par rapport à votre programmation. Acceptez le fait que des participantes pourraient ne pas pouvoir participer à toutes les séances.
- Démontrez que vous comprenez certains aspects de ce qu'elles vivent et invitez-les à rejoindre le programme dès qu'elles sont prêtes.
- Communiquez avec les nouvelles arrivantes si elles ne participent pas aux programmes pour voir comment elles vont et pour savoir si vous pouvez leur venir en aide.
- Envisagez de mettre en place un système de jumelage avec d'autres femmes et/ou filles nouvelles arrivantes pour les aider dans cette transition.
- Présentez les avantages du sport et de l'activité physique et indiquez comment la participation peut contribuer à diminuer le stress associé au fait de s'établir dans un nouveau pays.





L'ACCÈS À DES ENVIRONNEMENTS RÉSERVÉS EXCLUSIVEMENT AUX FEMMES ET AUX FILLES

Comprendre les obstacles

- Certaines nouvelles arrivantes pourraient ne pas participer à des sports ou des activités physiques avec des garçons ou des hommes.
- Créer des environnements dédiés signifie que tous les participants, les entraîneurs, le personnel d'entretien et les arbitres doivent être des femmes.
- Ces espaces pourraient devoir être complètement privés, pour que personne ne puisse observer le programme.

Recommandations

- Pour rendre les espaces privés, vous pourriez utiliser des rideaux ou d'autres types de couvre-fenêtres qui seront faciles à installer et à démonter.
- Engagez des femmes pour entraîner, arbitrer, faire l'entretien des installations, etc. Assurez-vous que ces personnes travaillent durant ces activités.
- Présentez cette offre de service de façon à attirer la participation des nouvelles arrivantes (par exemple, en plusieurs langues et en utilisant des photos de diverses filles et femmes).
- Ne limitez pas l'accès à ces programmes aux nouvelles arrivantes. Vous attirerez probablement d'autres participantes. Cela pourrait contribuer à rendre vos programmes plus viables et aider les femmes à former des réseaux.
- Montrez-vous flexibles et attentifs aux besoins des nouvelles arrivantes par rapport aux uniformes ou à des maillots de bain, afin de respecter les considérations culturelles liées à l'habillement.

ÉTUDE DE CAS

Les organismes chargés de l'établissement avec lesquels MLSE LaunchPad a collaboré étaient ravis et surpris de voir des jeunes participantes jouer à de nouveaux sports comme la crosse et le cricket, dans lesquels elles pouvaient illustrer leurs compétences. Ces événements ont démontré ce qui pouvait arriver lorsque l'on créait des environnements réservés aux filles pour l'activité physique : un espace sécurisé pour la pratique du sport.

mlselaunchpad.org





LES CONNAISSANCES PHYSIQUES

Comprendre les obstacles

- Plusieurs nouvelles arrivantes ont peu d'expérience dans le sport et l'activité physique, alors elles choisissent de ne pas y participer.



Recommandations

- Montrez-vous flexible par rapport aux activités, pour permettre aux femmes et aux filles de jouer avant que vous ajoutiez des structures. Par exemple, permettre à dix joueuses de jouer de chaque côté d'un filet de badminton est une façon amusante de commencer une séance, avant d'introduire les règles et la structure plus formelle.
- Présentez une vaste gamme d'activités aux femmes et aux filles, pour qu'elles puissent essayer différentes choses avant de choisir ce qu'elles décideront de faire.
- Mettez l'accent sur le plaisir et la sécurité avant tout. Développez les connaissances physiques, développez des habiletés spécifiques au sport et ajoutez des règles au fur et à mesure.

ÉTUDE DE CAS

Le district de Saanich a proposé une grande variété d'équipement sportif, dans un environnement non structuré qui favorisait les choix. « Elles finissaient de se réunir à la mosquée, juste de l'autre côté du parc. Elles voulaient faire quelque chose ensemble », a raconté le responsable de la programmation communautaire. Le district de Saanich a donc préparé une boîte de sport pour la mosquée. Celle-ci contenait une variété d'équipement d'exercice (des balles, des élastiques, des cordes à danser, des poids, etc.) pour que les filles et les femmes puissent pratiquer les activités de leur choix à l'extérieur.





LA GARDE D'ENFANTS



ÉTUDE DE CAS

Au moment d'organiser ce projet, l'Association islamique du Manitoba voulait offrir des programmes pour les mères et leurs filles. Ils ont proposé des services de garde d'enfant pour encourager toute la famille à profiter des activités gratuites. La mosquée s'est avérée être le cadre idéal pour ces activités.

Comprendre les obstacles

- Les familles nouvellement arrivées peuvent avoir différentes dynamiques familiales (par rapport à la taille de la famille ou aux différences d'âge entre les enfants, par exemple) qui pourraient faire en sorte qu'il est difficile de concilier ces réalités avec la programmation.
- Les femmes et les filles nouvellement arrivées pourraient avoir des responsabilités par rapport à la garde d'enfants.

Recommandations

- Offrez l'option d'amener les enfants aux activités pour que toute la famille puisse participer.
- Proposez des services de garde d'enfant sur place. Associez-vous avec des organismes chargés de l'établissement qui ont souvent de l'espace disponible et des services de garderie.
- Prévoyez une salle séparée pour que les participants puissent s'occuper des enfants à tour de rôle. Autrement, vous pourriez embaucher du personnel sur place idéalement de la même communauté culturelle.
- Proposez des programmes concomitants pour que tout le monde puisse participer en même temps (en programmant le basketball pour les adolescents en même temps que les ateliers de danse Zumba mère-enfant, par exemple).

FACTEURS #5



LE TRANSPORT

Comprendre les obstacles

- Les nouveaux arrivants pourraient ne pas avoir accès à une voiture ou à des amis ou des membres de leur famille qui conduisent.
- Les nouvelles arrivantes pourraient avoir une connaissance limitée de la desserte du transport public ou avoir des difficultés à l'utiliser.

Recommandations

- Mettez en contact les personnes qui résident dans un même secteur, pour qu'ils puissent faire du covoiturage ou prendre le transport en commun ensemble.
- Fournissez des informations sur l'offre de service en transport public, dans le cadre des communications de votre programme et de vos ateliers. Vous pourriez demander à un responsable du transport public de présenter des informations à vos membres.

ÉTUDE DE CAS

Comme plusieurs des femmes du programme Accueil francophone devaient prendre l'autobus pour se rendre à différentes activités, les taux de participation ont chuté à l'automne. Quand le mercure a plongé, la participation s'est avérée encore plus difficile. **La leçon : planifiez des événements au moment et à l'endroit où il sera le plus facile pour les participantes d'y assister.**

FACTEURS #6



LE COÛT

Comprendre les obstacles

- Les nouvelles arrivantes qui n'ont encore jamais participé à des sports ou à des activités physiques pourraient ne pas en apprécier la valeur. Elles pourraient donc avoir de la difficulté à justifier le fait de dépenser de l'argent pour y participer.
- Les coûts ne se limitent pas aux frais exigés pour les programmes. Si vous ajoutez à cela les frais associés à l'équipement, aux vêtements, aux frais de garde et au transport, un programme peut devenir très dispendieux. Réfléchissez à tous ces éléments au moment de calculer les coûts associés au programme.

Recommandations

- Il est important d'offrir des programmes gratuits ou à faible coût, dans un premier temps. Une fois que la valeur d'une activité est établie, il est possible d'exiger des frais pour la pratiquer. Assurez-vous de discuter de ce sujet avec les femmes et les filles pour être en mesure de leur présenter les coûts de base, avant de convenir d'une structure de frais avec elles.
- Fournissez de l'équipement, des souliers, etc., sans frais, au besoin, si vous voulez présenter des activités aux nouvelles arrivantes. Proposez également différentes options pour acheter de l'équipement à prix réduit (comme des coupons, des informations sur les magasins de biens usagés, etc.).
- Travaillez avec des partenaires pour essayer de diminuer les coûts (transport/frais de garde), si possible.
- Demandez des subventions pour financer les programmes pour les nouvelles arrivantes.





MANQUE DE FAMILIARITÉ AVEC LES INSTALLATIONS, LES GYMNASES, LES CENTRES COMMUNAUTAIRES ET LES AUTRES ENDROITS OÙ ON PRATIQUE LE SPORT ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Comprendre les obstacles

- Les nouvelles arrivantes pourraient ne pas bien connaître les gymnases, les centres communautaires et les autres installations où on pratique les sports et les activités physiques dans leur région.

Recommandations

- Les nouvelles arrivantes se sentent à l'aise dans les endroits situés à proximité de leur domicile et auxquels elles peuvent se rendre régulièrement.
- Associez-vous aux intervenants communautaires pour offrir des activités physiques et des programmes sportifs à des endroits fréquentés par les nouvelles arrivantes, pour accroître leur participation. Les lieux de culte, les organismes chargés de l'établissement, les écoles ou les associations culturelles sont de bons endroits pour présenter ou pour accueillir des programmes avec des intervenants communautaires.





IMPLIQUER LES PARENTS OU LES TUTEURS

Comprendre les obstacles

- Si les femmes ou les jeunes filles n'ont jamais participé à des sports et à des activités physiques auparavant, leurs parents et leurs tuteurs pourraient croire qu'elles ne sont pas intéressées par ces activités.
- Les parents et les tuteurs qui ne connaissent pas bien les activités pourraient avoir des inquiétudes par rapport à la sécurité ou à leur adéquation culturelle.



Recommandations

- Tenir un événement permettant aux parents et aux tuteurs de voir l'espace et de rencontrer les organisateurs est une bonne façon d'avoir leur soutien.
- Organiser une soirée pour les parents est une autre bonne façon de s'adresser directement aux mères.
- Développer des activités mères-filles. Les filles nous ont dit qu'elles aimaient voir leur mère avoir du plaisir.

ÉTUDE DE CAS

Quand le centre pour nouveaux arrivants de Moose Jaw a invité tous les membres de la famille à participer, ils ont connu plus de succès. « **Nous avons remarqué que lorsque les enfants étaient impliqués avec les mères, la participation grimpait en flèche** », a affirmé un employé du centre.





RECRUTER LES NOUVELLES ARRIVANTES

Pour inciter les nouvelles arrivantes à participer à vos programmes, développer des partenariats avec les groupes communautaires qui travaillent déjà avec les familles de nouveaux arrivants.

Commencez par les organismes chargés de l'établissement et les centres d'accueil pour les nouveaux arrivants.

- Planifiez des rencontres en personne avec le personnel pour discuter de l'offre de service actuelle, et de la façon dont votre proposition s'inscrit dans leur programmation.
- Proposez d'organiser une séance ou de tenir votre programme dans leurs installations, pour que les filles et les femmes se sentent à l'aise d'y participer et que l'accès ne représente pas un obstacle. Une fois que les nouvelles arrivantes se sentiront plus à l'aise de participer à vos programmes, vous pourrez commencer à proposer vos activités à un autre emplacement.

Développez des liens avec les associations culturelles.

- Plusieurs associations culturelles axent leurs efforts sur l'accueil de nouveaux arrivants ayant des origines culturelles précises (l'association communautaire syrienne, l'association communautaire italienne, etc.).
- Ces groupes sont ouverts aux partenariats qui offrent des possibilités positives à leurs membres. Les agences d'établissement ont souvent tissé des liens étroits avec les associations culturelles.



ÉTUDE DE CAS

Les dirigeants du programme *Healthy Huskies* affirment que les touches personnelles qu'ils ont apportées ont fait une grande différence. « **Les filles nous ont dit que l'une des choses qui les ont accrochées, c'est le fait qu'on leur ait envoyé des invitations personnelles. Nous avons cherché à savoir qui étaient les nouveaux arrivants, puis nous leur avons écrit et remis des invitations.** » et plusieurs d'entre eux sont sortis!

Prenez contact avec les lieux de culte

- Les lieux de culte disposent souvent d'excellentes installations pour accueillir des programmes, et sont très disposés à collaborer pour promouvoir des activités sportives et devenir des partenaires privilégiés.
- Les associations culturelles et les organismes d'établissement peuvent vous aider à obtenir les coordonnées des personnes qui planifient des activités.

Faites la promotion de vos activités dans les festivals culturels

- Les festivals culturels offrent une excellente occasion de présenter vos programmes d'activité physique et de sport aux nouvelles arrivantes.
- Demandez la permission de présenter des activités de démonstration pour interagir avec les participantes. Si possible, demandez aux nouvelles arrivantes qui participent déjà à vos programmes de démontrer les activités pour que d'autres filles et d'autres femmes participantes puissent les voir comme des modèles.
- Assurez-vous que votre matériel promotionnel inclut des photos de nouvelles arrivantes.



ÉTUDE DE CAS

Au moment de faire la promotion de nouvelles activités physiques et de programmes de bien-être social, l'Association multiculturelle de Fredericton a ciblé les cours de langue pour les nouveaux arrivants (qui comptent plus de 200 participants à tout moment) pour faire connaître leur offre de service. Ils ont affiché des informations sur les programmes sur les écrans des ordinateurs de la classe, dans différentes langues. Ils ont également créé des affiches multilingues pour partager avec leurs partenaires communautaires et les différents groupes culturels.



CONCEVOIR DES INITIATIVES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE SPORT POUR LES NOUVELLES ARRIVANTES

Après avoir établi des partenariats avec des intervenants communautaires qui travaillent déjà avec les nouvelles arrivantes :

Animez des groupes de discussion avec de nouvelles arrivantes et partagez-en les conclusions

- Partagez les conclusions des groupes de discussion avec les intervenants communautaires, y compris les nouvelles arrivantes, et sollicitez leur implication dans le processus de développement des programmes, pour qu'elles soient attachées au succès de votre initiative dès le début. Les intervenants communautaires pourraient fournir des soutiens précieux, comme leurs installations ou un accès à des services de garde.
- En faisant appel à des partenaires communautaires, vous avez également accès à des informations, à des formations et à un retour d'information pour vous aider à gérer les défis ou à tirer parti des opportunités qui peuvent se présenter.

Éduquez le personnel, les membres du conseil d'administration et les bénévoles sur l'équité des genres et sur les différences culturelles

- Demandez à vos partenaires communautaires de vous donner, ainsi qu'à ceux et celles qui vous aideront à réaliser le programme, des informations sur le groupe spécifique avec lequel vous souhaitez travailler. Cela vous permettra d'identifier les considérations uniques pour la planification et la mise en œuvre du programme.
- Cela permettra à votre personnel d'avoir des informations pratiques et pertinentes, en plus de leur fournir l'occasion de poser des questions.

Un groupe de discussion permet de réunir un petit nombre de personnes ayant vécu des expériences similaires pour recueillir des informations sur différents sujets. Le responsable du groupe a une liste de questions conçues pour susciter des réponses des participants. Cela devrait permettre d'identifier les membres du groupe pourront contribuer à identifier les activités physiques et les sports qui intéresseront les nouvelles arrivantes, les obstacles auxquels ces personnes pourraient être confrontées et les solutions permettant de surmonter ces obstacles.

Offrez des activités préliminaires pour sensibiliser les éventuelles participantes et pour jauger leur intérêt

- Proposez une variété d'activités au fil de plusieurs semaines pour permettre aux nouvelles arrivantes de connaître votre offre de service complète avant de devoir prendre des décisions ou s'engager à exécuter un programme.
- Planifiez la tenue d'un groupe de discussion ou d'une réunion après que les participantes aient essayé quelques activités pour avoir une meilleure idée des activités qu'elles ont préférées.
- Concevez des activités qui correspondront aux intérêts spécifiques des participantes.

ÉTUDE DE CAS

Le centre communautaire et de soins de santé de South Nepean a sollicité la rétroaction des usagers pour s'assurer d'être au fait d'éventuels obstacles à la participation à des activités physiques, et de connaître les besoins changeants des nouvelles arrivantes. Cela leur a permis de savoir à quel moment les participantes devaient composer avec des problèmes associés à leur établissement, qui rendaient leur participation aux activités plus difficile et ont pu adapter la programmation en conséquence.

Prévoyez des activités de renforcement des compétences pour améliorer les connaissances physiques

- Commencez par les mouvements fondamentaux, avant de développer les mouvements spécifiques aux activités avec le temps. La confiance et la compétence suivront.
- Montrez-vous flexible dans la façon de proposer vos programmes, qui pourront demeurer moins structurés dans les premiers temps.

Ajoutez un élément social à tout ce que vous faites

- L'ajout délibéré de composantes sociales aide les nouvelles arrivantes à rencontrer de nouvelles personnes, à se faire des amies et à se constituer des réseaux.
- Organisez un repas-partage à la fin d'un programme de six semaines, ou suggérez un endroit où les femmes peuvent se rencontrer pour prendre un café avant ou après l'activité.
- Offrir des possibilités de socialisation peut grandement soutenir le processus d'établissement des nouvelles arrivantes.

Formez les nouvelles arrivantes ou fournissez-leur des avenues pour leur permettre de devenir des instructrices

- Comme c'est le cas dans tous les programmes, des leaders se distingueront. Il est important de tirer profit de leurs intérêts et de leurs passions.
- Invitez les leaders à s'occuper de certains aspects du programme, ou offrez-leur de suivre une formation d'instructrice, qui sera payée et qui débouchera sur une promesse d'embauche pour la prestation du programme.
- Si votre organisation ne peut s'acquitter des frais de formation et d'embauche, présentez la voie à suivre pour devenir une instructrice qualifiée. Aidez-les à surmonter les obstacles qui les empêchent de devenir des leaders (curriculum vitae, lettre de présentation, etc.).
- Plus vous permettrez aux nouvelles arrivantes d'occuper des rôles de leaders et de modèles, plus vous permettrez aux autres participantes de se voir représentées dans votre programmation.



ÉTUDE DE CAS

Au moment où Femmes Relais éprouvait des difficultés à trouver un instructeur qualifié et fiable pour son programme populaire d'aquaforme, l'organisme a appris que l'une des participantes, une nouvelle arrivante originaire du Maroc, avait déjà donné des cours de conditionnement physique dans son pays natal. On lui a donc proposé une formation pour devenir une instructrice d'aquaforme, et elle a sauté sur l'occasion. Après avoir terminé cette formation, elle est devenue « **l'instructrice parfaite** » tant recherchée.

Recueillez des commentaires au fil du temps de la part des participants et partenaires communautaires

- Utilisez cette rétroactivité pour déterminer ce qui a fonctionné, ce qui a moins bien fonctionné et ce qui doit être modifié.
- Impliquez l'ensemble des intervenants à chacune des étapes pour qu'ils demeurent impliqués.
- Mettez en place des groupes de discussion annuels avec les participants et des réunions régulières avec les partenaires communautaires, pour avoir le pouls de la situation.



Impliquez l'ensemble des intervenantes à chacune des étapes pour susciter leur soutien et leur engagement continu



À VOUS DE JOUER!

Maintenant que vous avez plus d'informations sur la façon de recruter et de concevoir des programmes qui feront participer les femmes et les filles nouvellement arrivées, la balle est dans votre camp. À vous de mettre en place vos initiatives de sport et d'activité physique! Assurez-vous d'impliquer vos partenaires communautaires, en envisageant tous les partenariats possibles. Plus vous aurez de partenaires, plus vous aurez de chance de voir vos initiatives connaître du succès et s'inscrire dans la durée. N'oubliez pas d'impliquer les nouvelles arrivantes dans toutes les facettes de votre planification. Ensemble, vous pourrez surmonter les obstacles qui se dressent sur leur route et développer des solutions pour créer des expériences de sport et d'activité physique de qualité pour les nouvelles arrivantes.



OUTILS

Les outils suivants vous aideront à commencer du bon pied :



A. Liste de vérification : Concevoir des initiatives de sport et d'activité physique pour les nouvelles arrivantes

- 1. Trouvez les groupes de votre communauté qui travaillent déjà avec de nouvelles arrivantes au Canada au sein de votre communauté. Contactez ces groupes en personne, par téléphone ou par courriel. Rencontrez-les et demandez-leur de se joindre à vous (en devenant un partenaire) pour planifier vos activités. Voici quelques exemples de groupes que vous pourrez approcher et qui pourront devenir des partenaires de choix :**
 - les groupes qui aident les nouvelles arrivantes à s'établir/les centres qui accueillent les nouveaux arrivants au pays
 - les groupes qui partagent la même culture que celle des nouvelles arrivantes
 - les lieux de culte fréquentés par les nouvelles arrivantes (les mosquées, les églises, les synagogues, les temples, etc.)
 - les groupes qui organisent des célébrations publiques de différentes cultures
 - les écoles
- 2. Travaillez avec vos partenaires communautaires pour organiser des groupes de discussion**
 - sélectionnez le public cible pour former vos groupes de discussion et pour choisir des dates et des emplacements
 - associez-vous avec les groupes communautaires pour recruter des participants
 - invitez personnellement les nouvelles arrivantes à participer
 - élaborer des questions pour les groupes de discussion
 - coanimez les groupes de discussion avec vos partenaires communautaires (idéalement codirigé avec des femmes qui parlent la même langue que le public de votre groupe de discussion)
 - résumez les commentaires reçus
- 3. Partagez les résultats des groupes de discussion avec les participants et les intervenants communautaires. Impliquez-les ensuite dans le développement de vos initiatives.**
 - partagez un résumé des conclusions de vos groupes de discussion avec les participants pour obtenir une rétroaction supplémentaire
 - organisez une réunion avec l'ensemble des intervenants communautaires pour partager les résultats des groupes de discussion
 - créez une liste des principales activités qui ont été mises de l'avant, des obstacles qui doivent être surmontés et des solutions pour faire face à ces obstacles
 - développez un plan pour chaque activité que vous prévoyez proposer, en incluant les personnes qui seront impliquées, le rôle qu'elles joueront, les cibles que vous voulez atteindre et la façon dont vous mesurerez et ferez état des progrès

4. Incluez dans votre programme, initiative, événement, éléments qui contribueront à créer un environnement sûr, accueillant et inclusif.

- séances d'introduction (occasion d'essayer une activité sans payer, dans un premier temps)
- activités de développement des habiletés
- activités sociales
- activités développées en fonction des recommandations des nouvelles arrivantes

Réviser votre plan au fur et à mesure pour y inclure les éléments manquants et les nouveaux apprentissages.

5. Enseignez et formez le personnel, les bénévoles et les membres du conseil d'administration sur les préjugés inconscients, les compétences culturelles et l'équité des genres.

- demander aux partenaires communautaires d'organiser une session pour en savoir plus sur la culture des participantes
- biais inconscients ([plus d'informations ici](#))
- équité des genres (comme le module d'apprentissage en ligne [Le MÉMO de l'équité des genres](#))

6. Présentez votre programme, votre initiative, votre événement, etc., en vous basant sur votre plan

- considérer les besoins des participantes en matière de respect de la vie privée et offrir des espaces de participation réservés aux femmes
- embaucher des femmes comme entraîneuses, instructrices, personnel d'entretien, etc.
- recueillir les commentaires des participantes et des intervenants tout au long du programme

7. Examinez ce que vous avez fait et ce que vous n'avez pas fait afin de pouvoir apporter des changements

- réviser tous les commentaires offerts par les participantes et les partenaires
- en plus des vérifications et des sondages de routine, vous pourriez organiser un groupe de discussion avec les participantes pour obtenir des avis supplémentaires sur votre programme et savoir ce qu'elles aimeraient faire à l'avenir
- réunissez les commentaires et les informations recueillies pour les partager avec vos partenaires
- créez des avenues pour les leaders émergents (comme des possibilités d'emplois rémunérés, de formation, de développement des habiletés de leadership ou de prendre plus de responsabilités) pour soutenir leur développement positif dans le sport et l'activité physique
- consultez vos partenaires pour discuter de la rétroaction obtenue et des prochaines choses à faire



B. Groupe de discussion: Organiser des groupes de discussion pour les nouvelles arrivantes

Les groupes de discussion représentent une bonne façon de recueillir les commentaires des nouvelles arrivantes sur les activités qui les intéressent, sur les obstacles qui entravent leur route et sur les solutions potentielles qui pourraient favoriser leur implication. L'information ainsi recueillie vous aidera à concevoir vos initiatives et à prendre des décisions plus éclairées.

CONSIDÉRATIONS POUR LES GROUPES DE DISCUSSION

- de 6 à 10 participantes.
- d'une durée de 1 à 2 heures.
- l'atmosphère devrait être informelle et interactive, alors que la parole sera laissée aux participantes le plus possible.
- L'animateur a la responsabilité de s'assurer que la conversation demeure axée sur les enjeux ciblés et de donner l'occasion à tous de participer.
- Vous pourriez offrir des mesures incitatives (comme des cartes-cadeaux, des billets d'autobus) pour encourager les membres à participer.

LISTE DE VÉRIFICATION DES GROUPES DE DISCUSSION

- Choisissez une date et un emplacement.
- Préparez des invitations et des liens de communications, notamment une base de coordonnées et une façon de répondre aux demandes. Les invitations personnelles ou écrites à la main sont les plus efficaces.
- Invitez vos partenaires à distribuer vos invitations et à encourager leurs membres à participer.
- Préparez un guide de l'animateur comprenant des questions et des échéances spécifiques qui devront être respectées pour que le processus demeure productif.
- Suivi des participantes qui ont répondu, confirmation des chiffres définitifs et organiser toute activité adaptée à la culture (café/thé/collations, etc.).
- Animez le groupe de discussion.
- Résumez les commentaires recueillis.
- Faites un suivi avec les participantes pour partager les résultats avec elles et préparez les étapes suivantes.

CONSEILS

- Au début de la séance du groupe de discussion, présentez clairement les objectifs poursuivis. Les gens doivent savoir pourquoi vous leur avez demandé de participer.
- Demandez aux participantes de se présenter pour briser la glace et pour mieux connaître les différents intervenants (demander aux participantes de dire leur nom et de nommer leur dessert favori sera une bonne façon de lancer la discussion).
- Expliquez le fonctionnement de la consultation – la durée, le fait que les propos échangés resteront privés, la façon de poser des questions, etc.

- Demandez la permission des participants avant d'utiliser des enregistreuses ou des caméras.
- Fournissez des informations pratiques comme l'emplacement des salles de bain ou les rafraîchissements disponibles.
- Essayez d'inclure toutes les participantes dans la discussion.
- Remerciez les participantes pour leur collaboration.

Présentez un sommaire de la discussion aux participantes et indiquez-leur quelles seront les étapes suivantes (ce qui se passera après la réunion).

EXEMPLE DE STRUCTURE DE GROUPE DE DISCUSSION

1. Remarques d'ouverture et présentations : 2 minutes

- Mot de bienvenue de l'organisateur
- Merci d'être venues aujourd'hui pour participer à cette discussion sur les nouvelles arrivantes (selon le groupe) et l'activité physique. XXX vous remercie de votre participation.
- L'animateur et le secrétaire se présentent.

2. Principaux objectifs du groupe de discussion : 2 minutes

- XXX vous a invité pour connaître votre opinion sur le sport et l'activité physique, puisque XXX cherche à développer de nouveaux programmes.
- Ce groupe de discussion vous offre l'occasion de présenter votre opinion et vos expériences pour nous aider à mieux planifier nos programmes.

3. Présentation des participantes : 10 minutes

- Demandez aux participantes de se nommer et de dire quel est leur dessert favori.

4. Fonctionnement du groupe de discussion : 2 minutes

- Entre une heure et une heure et demie
- Confidentiel
- L'animateur posera des questions avant d'encourager la participation de toutes les personnes présentes.
- Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Nous voulons connaître vos idées et vos expériences.
- Nous devons rester concentrés sur les questions. Si nous commençons à nous écarter des sujets, je vous ramènerai sur la bonne voie.
- Notre temps est limité, alors je vais devoir vous demander de passer à un autre commentaire.
- XXX enregistre vos commentaires pour écrire un rapport. Ce rapport reflétera vos commentaires, mais aucun nom ne sera utilisé.
- Est-ce que tout le monde est d'accord si j'enregistre cette session? (Si oui, commencez à enregistrer) Cet enregistrement ne sera partagé qu'avec XXX et il sera utilisé pour XXX.
- Varia : salles de bain, café, etc.

5. En utilisant un langage simple et approprié, demandez aux participantes de répondre aux questions suivantes : 60 minutes- Les animateurs poseront les questions et encourageront les participantes à en discuter.

- a. Quelles activités pratiquez-vous en ce moment pour vous maintenir en forme? (Amorces possibles pour lancer la discussion – Par vous-mêmes? –Avec des amis? –Avec votre famille?)
- b. Quelles activités aimeriez-vous faire pour vous maintenir en forme? (Amorces possibles pour lancer la discussion –Par vous-mêmes? –Avec des amis? –Avec votre famille)
- c. Quelles difficultés (obstacles/entraves) vous empêchent d'être plus actives? (Si les obstacles prévus ne sont pas nommés au cours de la discussion, demandez si les éléments suivants représentent également des obstacles : le coût?–la langue?–le transport?–les environnements mixtes/la participation avec des garçons et/ou des hommes?–l'accès aux programmes ou aux installations?–le fait d'avoir une personne avec qui participer?–la garde des enfants?–les responsabilités à la maison?–le manque de soutien?–le manque d'habiletés?)
- d. Avez-vous trouvé des façons (des solutions) de surmonter ces difficultés (obstacles/entraves)?
- e. De quel type de soutien auriez-vous besoin pour être plus actives? (Si les mesures de soutien ne sont pas mentionnées au cours de la discussion, demandez si les éléments suivants pourraient s'avérer utiles : un faible coût?–des activités proposées près de leur domicile?–des services de garde d'enfants?–l'accès à des équipements ou à des vêtements pour participer–avoir des amies ou des membres d'un réseau avec lesquels participer?)
- f. À quel endroit cherchez-vous ou pourriez-vous chercher des informations sur les activités physiques proposées près de chez vous? (Si les emplacements anticipés ne sont pas mentionnés dans la discussion, vous pourriez demander aux participantes si elles trouvent ces modes d'information utiles : les médias sociaux?–les sites Web?–les journaux?; les dépliants?–les affiches?–le bouche-à-oreille d'amis ou de voisins?)
- g. Que pourrions-nous faire pour encourager plus de nouvelles arrivantes à participer à nos programmes d'activité physique et de sport? (Si les idées anticipées ne sont pas soulevées dans la discussion, demandez si les éléments suivants pourraient être utiles : des séances d'information? –des cours gratuits? –des partenariats avec des associations communautaires qui travaillent avec les nouvelles arrivantes? –des invitations personnelles envoyées aux nouvelles arrivantes?)
- h. Y a-t-il quoi que ce soit d'autre que vous aimeriez ajouter? Avez-vous des commentaires sur ce dont nous avons discuté?

6. Remerciements : 2 minutes

- Remerciez les participantes pour leur contribution. (Vous pourriez dire quelque chose comme... Je vous remercie pour vos idées et pour l'ouverture que vous avez démontrée, etc.)
- Dites aux participantes qu'elles recevront une copie du rapport une fois qu'il sera terminé, et qu'elles pourront alors offrir leurs commentaires à nouveau. Dites-leur qu'elles n'auront sans doute pas d'autres nouvelles d'ici à ce que vous ayez eu le temps de préparer votre rapport.
- Remerciez le coordonnateur (et les autres intervenants) pour leur aide dans l'organisation de ce groupe de discussion, ainsi que les animateurs qui ont dirigé les discussions.

Références :

- 1 La mosaïque ethnoculturelle du Canada, Recensement de 2006 : définitions
- 2 Immigration et diversité ethnoculturelle : faits saillants du Recensement de 2016
- 3 Profil de l'Enquête nationale auprès des ménages de 2011 : Statistique Canada
- 4 Les femmes immigrantes : Statistique Canada
- 5 Diversité ethnique et immigration : Statistique Canada
- 6 Sport for Life for all Newcomers to Canada: Creating Inclusion of Newcomers in Sport and Physical Activity, 2018; Playing Together- New citizens, sports and belonging, 2014
- 7 Participation au sport 2010, Document de recherche (juin 2013) : Patrimoine canadien
- 8 <https://learnatwork.ca/course/info.php?id=26>

Photos gracieusement fournies par les partenaires suivants :

Accueil Francophone (MB), Altadore Gymnastic Club (AB), Black Creek Community Farm (ON), Femmes Relais (QC), Huron Heights Secondary School (ON), Immigrant Services Association of Nova Scotia (NS), Killarney Community Centre (BC), Multicultural Association of Fredericton (NB), Manitoba Islamic Association (MB), MLSE LaunchPad (ON), Moose Jaw Newcomer Welcome Centre (SK), PEI Association for Newcomers to Canada (PE), District of Saanich (BC), South Nepean Community Health Centre (ON), Sport North Federation (NT), Strathcona Community Centre (BC), Toronto Public Health (ON), Les YMCA du Québec (QC), West Wind Gymnastics Club (AB)



 www.womenandsport.ca

 info@womenandsport.ca

 [@womenandsportCA](https://www.facebook.com/womenandsportCA)

 [@womenandsportCA](https://www.twitter.com/womenandsportCA)

© 2021, publié par Femmes et sport au Canada.

Tous droits réservés. Peut être reproduit à des fins éducatives. Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme que ce soit à des fins commerciales, ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, y compris la photocopie et l'enregistrement ou à partir de toute information conservée dans un système de sauvegarde, sans l'autorisation des auteures.

Pour citer ce rapport : Femmes et sport au Canada, Répondre aux besoins des nouvelles arrivantes : Guide pour le sport et l'activité physique (2021).