



Vas-y, maman

Boîte à outils pour les communications

Contexte de la campagne

Les recherches montrent que lorsque les mamans sont physiquement actives, qu'elles entraînent ou qu'elles pratiquent un sport, tout le monde est gagnant. Les enfants sont plus susceptibles d'être actifs et les filles sont moins susceptibles d'abandonner le sport, tandis que les mères font mieux face aux exigences croissantes de la maternité et sont plus susceptibles de se sentir mieux dans leur peau.

Le Centre de documentation sur le sport (SIRC) du Canada a lancé l'initiative Vas-y, maman au printemps 2021. La campagne est de retour ce printemps, à partir du 8 mars 2022, jusqu'à la fête des Mères (9 mai) et jusqu'à l'été!

Joignez-vous à nous pour célébrer, encourager et soutenir toutes les mamans qui font du sport et sont actives physiquement.

Reconnaissance

Le SIRC tient à reconnaître et à remercier chaleureusement tous les contributeurs à la campagne Vas-y, maman, y compris Bell Média et tous les partenaires sportifs. La campagne Vas-y, maman est financée en partie par le gouvernement du Canada.

Fondation

Cette boîte à outils - et la campagne Vas-y, maman dans son ensemble - s'appuie sur l'examen complet par le SIRC des dernières publications et recherches. La [revue de la littérature complète du SIRC](#) est maintenant disponible.

Objectifs de la campagne et de la boîte à outils

Cette boîte à outils a été créée pour soutenir la promotion de cette campagne et donner aux organisations partenaires les moyens de :

- célébrer les efforts déployés par les mamans en faveur de la participation au sport et à l'activité physique;
- sensibiliser les gens à l'importance de la participation des mamans au sport et à l'activité physique, ainsi qu'à leur rôle dans le soutien aux mamans de leur communauté;
- créer de nouvelles opportunités, idées et programmes pour faire participer les mamans aux programmes de sport et d'activité physique.

Messages clés

- **Lorsque les mamans sont actives, tout le monde en profite. Les mères, les enfants et le reste de la société.**
 - *Voir tous les exemples « Le saviez-vous » au bas de ce document.*
- **Les nouvelles mamans peuvent bénéficier d'avantages uniques, mais aussi connaître des défis particuliers.**
 - *Les recherches montrent que les femmes qui font de l'exercice - et qui bénéficient d'un soutien - sont moins susceptibles de connaître des problèmes de santé mentale après l'accouchement.*
 - *Les femmes enceintes doivent faire 150 heures d'exercice modéré par semaine (par exemple, la marche rapide).*
 - *Il y a très peu de risques associés à l'exercice pendant la grossesse, mais il est important de consulter un médecin (surtout pour les femmes qui ont eu des grossesses compliquées dans le passé).*
 - *L'exercice peut contribuer à réduire le diabète gestationnel, la prise de poids, le poids du fœtus (c'est-à-dire assurer un poids santé), les césariennes et favoriser les accouchements par voie vaginale.*
- **Pour de nombreuses mamans, la santé mentale et la santé physique vont de pair.**
 - *Les recherches montrent que les femmes actives bénéficient d'un large éventail d'avantages, notamment un risque moindre de maladie et une meilleure santé mentale.*
 - *Les recherches montrent que lorsque les mères qui travaillent prennent le temps d'être actives, elles se sentent mieux, dorment mieux, sont plus productives au travail et trouvent qu'il est plus facile de se détendre après le travail, ce qui peut aussi profiter à leur famille.*
 - *Les recherches montrent que les femmes qui font de l'exercice pendant leur grossesse ont moins de risques de souffrir de problèmes de santé mentale, comme la dépression post-partum.*
 - *Faire de l'exercice peut donner aux mères l'occasion de se concentrer sur elles-mêmes, ce qui peut les aider à faire face aux défis de la maternité.*
 - *Les mamans actives se sentent en meilleure santé et plus heureuses, ce qui leur donne l'impression d'être de meilleurs parents.*

Publications potentielles

- Quand les mamans sont actives, les enfants le sont aussi.
Les parents physiquement actifs ont une influence positive sur le niveau d'activité physique de leurs enfants, selon une étude. (Statistique Canada, 2017).
#VasyMaman
<https://sirc.ca/fr/vasymaman/>
- Lorsque les mamans sont actives, toute la famille l'est aussi.
Les recherches montrent que plus une mère est active, plus ses enfants le sont aussi. Les mères peuvent faire de l'activité physique une priorité pour toute la famille.

#VasyMaman #FêtedesMères

Soyez actif avec votre maman dès aujourd'hui.

<https://sirc.ca/fr/vasymaman/>

- Quand les mamans font du sport, les filles font du sport.
Les filles d'âge scolaire (de 6 à 18 ans) dont la mère fait du sport ont trois fois plus de chances de faire du sport que les filles d'âge scolaire dont la mère n'en fait pas. (Rapport de Rallye).
#VasyMaman
<https://sirc.ca/fr/vasymaman/>
- Quand les mamans font du sport, les filles font du sport.
Les filles d'âge scolaire dont la mère fait du sport ont trois fois plus de chances de faire du sport que celles dont la mère n'en fait pas. (Rapport de Rallye).
Le sport aide les filles à développer leur confiance et leur résilience.
#VasyMaman
<https://sirc.ca/fr/vasymaman/>
- Quand les mamans sont entraîneuses, les enfants ont des modèles féminins puissants.
Lorsqu'une mère est entraîneuse, cela envoie un message différent aux enfants sur le pouvoir, le genre et le leadership dans le sport, où 80 % des entraîneurs de sport pour les jeunes sont des hommes.
#VasyMaman
<https://sirc.ca/fr/vasymaman/>

Appels à l'action

- **Partagez votre histoire.**
Comment la maman de votre vie reste-t-elle active et vous inspire-t-elle à faire de même? Il peut s'agir d'essayer un sport pour la première fois, de s'amuser au fil des ans ou de s'entraîner avec acharnement et de célébrer avec la famille et les amis. Partagez votre histoire avec le SIRC et courez la chance de gagner des articles de la collection Vas-y, maman! Apprenez-en plus.
- **Soyez actif.**
Ce printemps, il existe d'innombrables façons de faire de l'exercice en toute sécurité et dans le respect des mesures de santé publique. Renseignez-vous et inscrivez-vous à certains des programmes offerts dans votre région. Mieux encore, inscrivez-vous avec votre maman!
- **Soutenez la maman dans votre vie.**
Votre maman est là pour vous, et vous êtes là pour elle aussi. Un bon point de départ est d'aider votre mère à accomplir certaines de ses tâches quotidiennes et de libérer du temps pour qu'elle soit active.

Ressources recommandées et principaux éléments

- [Le centre Vas-y, maman](#)
La page d'accueil centrale de la campagne « Vas-y, maman », qui comprend toutes les recherches, ressources et opportunités.
- [Histoires de mamans](#)
Des histoires vraies de gens de partout au Canada, qui racontent comment les mamans dans leur vie ont façonné leurs propres expériences dans le sport et l'activité physique.
- **Revue de la littérature (en cours)**
- **Vidéo promotionnelle**
 - [Vidéo du printemps/été](#)
 - [Vidéo de l'hiver](#)
- **Vidéo éducative (en cours)**
- **Articles du SIRC**
 - [Le sport chez les jeunes n'est pas seulement pour les enfants : il profite aussi aux mères!](#)
 - [« Jouer pour l'équipe de la maternité » : Le retour au sport d'équipe après l'accouchement](#)
 - [Vas-y, maman! Histoires d'athlètes de classe mondiale et de mamans médaillées d'or](#)

Éléments des médias sociaux :

- **Mots-clics de la campagne :**
#MomsGotGame (anglais) | #VasyMaman (français)
- **Identifiez le SIRC sur ces canaux :**
[Twitter \(anglais\)](#) | [Twitter \(français\)](#)
[Facebook](#)
[LinkedIn](#)
- **Images de la campagne :** [[Voir le dossier](#)]

Le saviez-vous

Quand les mamans sont actives, les enfants le sont aussi. Des études montrent que des parents physiquement actifs ont une influence positive sur le niveau d'activité physique de leurs enfants. Par exemple, les filles d'âge scolaire (de 6 à 18 ans) dont la mère fait du sport ont trois fois plus de chances de faire du sport que celles dont la mère n'en fait pas. Seulement 35 % des jeunes de 5 à 17 ans atteignent les niveaux d'activité physique recommandés dans les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes, et les mères peuvent contribuer à combler cet écart!



Lorsque les mères sont actives, les filles n'abandonnent pas le sport. Si une mère fait du sport, il est statistiquement moins probable que ses filles abandonnent le sport à l'adolescence. Au début, les garçons et les filles sont aussi nombreux à faire du sport, mais à l'adolescence, les filles abandonnent le sport trois fois plus souvent que les garçons. En conséquence, elles ne profitent pas des nombreux avantages qui leur permettraient d'être en bonne santé, de se sentir bien et de réussir leurs études et leur carrière à long terme. La rétention des filles dans le sport est une préoccupation majeure au Canada, et les mamans font partie de la solution.

Lorsque les mères sont actives, elles font mieux face aux défis de la maternité. Les avantages que les mères peuvent retirer de l'activité physique sont nombreux. Non seulement l'activité physique est associée à une diminution du risque de problèmes de santé physique tels que les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète, mais elle aide aussi les mères à relever les défis de la maternité et à se recentrer sur elles-mêmes. Les mères qui sont actives rapportent moins de stress psychologique lié au fait d'être mère.

Lorsque les mères sont actives, elles se sentent mieux dans leur peau. Les femmes qui font du sport ont des niveaux de confiance et d'estime de soi plus élevés et des niveaux de dépression plus faibles. Les femmes qui font du sport ont une image corporelle plus positive et connaissent des états de bien-être psychologique plus élevés que les femmes qui ne font pas de sport.

Lorsque les mamans sont entraîneuses, les enfants ont des modèles féminins actifs et puissants. Les enfants ont un taux de participation beaucoup plus élevé (85 %) si leurs parents assument des fonctions d'entraîneur, de gestionnaire d'équipe et d'arbitre dans le sport pour les jeunes. Lorsque la mère est entraîneuse, elle envoie un message différent aux enfants sur le pouvoir, le genre et le leadership. En effet, 80 % des entraîneurs bénévoles du sport pour les jeunes sont des hommes, ce qui renforce l'idée que le sport est dominé par les hommes, géré par eux et centré sur eux. Pour les enfants, qui sont impressionnables, le fait de voir principalement des hommes en position de pouvoir dans un contexte qui compte beaucoup pour eux ne contribue guère à remettre en question et à changer le statu quo. Lorsque les mères sont des entraîneuses, elles offrent des modèles féminins actifs, ce qui permet aux filles de considérer l'entraînement comme un choix de carrière viable et disponible.

Lorsque les mères sont entraîneuses, elles gagnent du temps de qualité avec leurs enfants. Les mères disent que le fait d'être entraîneuse, bien qu'il y ait eu un certain stress généré par ce rôle supplémentaire, a été tempéré par les expériences positives qu'elles ont vécues en tant qu'entraîneuse. Pour toutes les mères-entraîneuses de l'étude, l'entraînement a enrichi leur vie de façon considérable, car il a facilité les interactions familiales positives et l'établissement de relations, a permis de passer du temps de qualité avec leurs enfants, a amélioré leur capacité à connaître les amis de leurs enfants et a fourni un lieu pour enseigner des compétences et des leçons de vie. Lorsque les organisations comprennent les expériences des mères, elles peuvent contribuer à la création d'un environnement sportif pour les jeunes qui soit plus inclusif et accueillant pour les femmes, en particulier les mères, et éventuellement les faire accéder à des rôles de leadership et d'entraînement.