



**LE POIDS...  
UNE LIMITE  
À L'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE ?**

**GUIDE ÉDUCATIF POUR LES ENSEIGNANTS  
EN ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ**



## **TABLE DES MATIÈRES**

<b>DESCRIPTION DU GUIDE ÉDUCATIF</b>	<b>4</b>
<b>DOMAINES GÉNÉRAUX DE FORMATION</b>	<b>5</b>
<b>LA LOURDEUR DE L'APPARENCE</b>	<b>6</b>
<b>ACTIVITÉ 1: MOI, AVOIR DES PRÉJUGÉS ?!</b>	<b>6</b>
<b>ACTIVITÉ 2: LA STIGMATISATION, C'EST ?</b>	<b>8</b>
<b>ACTIVITÉ 3: LA COURSE AUX CONSÉQUENCES</b>	<b>9</b>
<b>L'ÉQUIPE FAIT LE POIDS À LA STIGMATISATION</b>	<b>11</b>
<b>ACTIVITÉ 1: À LA RECHERCHE DES MOTS CACHÉS</b>	<b>11</b>
<b>ACTIVITÉ 2: UNIS POUR DISCUTER</b>	<b>12</b>
<b>ACTIVITÉ 3: JEUX DE RÔLES ET DISCUSSION</b>	<b>12</b>
<b>ANNEXE 1</b>	<b>15</b>
<b>ANNEXE 2</b>	<b>21</b>
<b>ANNEXE 3</b>	<b>24</b>
<b>ANNEXE 4</b>	<b>26</b>



*J'ai de plus en plus de difficulté à accepter mon surplus de poids. Quand je me promène dans le corridor de l'école, je sens que les gens me jugent et rient de moi à cause de mon poids. En éducation, je suis toujours le dernier à être choisi et pourtant j'aime ça faire du sport et je me trouve bon. Je déteste mon corps!*

**- Julien, 16 ans**



Le cas de Julien n'est pas éloigné de ce que vit une proportion importante de jeunes Québécois et Québécoises. En effet, étant donné la prévalence du surplus de poids dans la population québécoise et la présence d'un modèle unique de beauté qui s'éloigne de plus en plus de la réalité que vivent la plupart des jeunes, ils sont de plus en plus nombreux à être insatisfaits de leur image corporelle et à vivre de la stigmatisation en raison de leur apparence physique. Il est d'autant plus pertinent de s'attarder à ces questions dans le contexte où la prévention et le traitement des problèmes de poids chez les enfants et les jeunes prédominent, et que l'importance «d'intervenir sans nuire» préoccupe les professionnels et les chercheurs (INESSS, 2011).

Selon l'étude réalisée par l'Association pour la santé publique du Québec ayant mené à la réalisation de ce guide, 59% des jeunes considèrent que les élèves de leur école se font traiter de tous les noms, taquiner ou intimider par rapport à leur poids. Toujours selon cette étude, plus du tiers des jeunes pensent que le poids est la raison principale pour laquelle les jeunes se font intimider à l'école. De ceux ayant été victimes d'intimidation, 47% mentionnent être devenus obsédés par leur poids.

Selon des études réalisées par le Rudd Center for Food Policy and Obesity, la stigmatisation à l'égard du poids entraîne des conséquences psychologiques, sociales et physiques négatives chez les jeunes qui en souffrent. On observe entre autres un plus haut niveau de dépression, une moins bonne estime de soi, une insatisfaction face à son image corporelle, de moins bons résultats scolaires, une participation plus faible aux cours d'éducation physique et plus encore. D'autres chercheurs ont soulevé comme conséquences à la stigmatisation à l'égard du poids l'isolement et le développement de troubles de la conduite alimentaire (Harriger et Thompson, 2012).

Confronté à cette problématique, il importe d'agir pour contrer la stigmatisation à l'égard du poids et favoriser un mieux-être physique et psychologique auprès des jeunes qui en sont victimes.

## DESCRIPTION DU GUIDE ÉDUCATIF

Ce guide a donc été conçu pour outiller les enseignants du secondaire qui travaillent auprès des jeunes âgés entre

# 14 et 18 ans

concernant la problématique de la stigmatisation à l'égard du poids. Plus spécifiquement, des arrimages ont été réalisés pour que le guide concorde avec le programme d'éducation physique et à la santé.

Il s'agit d'un guide clé en main qui propose des activités pouvant être complétées durant deux périodes de cours de 60 minutes et nécessitant peu de matériel.

## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Au cours des activités, les jeunes seront amenés à...

1. Identifier les préjugés à l'égard du poids dans un contexte d'activité physique;
2. Expliquer dans leurs propres mots la stigmatisation à l'égard du poids et ses conséquences dans un contexte d'activité physique;
3. Exprimer des moyens pour contrer la stigmatisation à l'égard du poids dans un contexte d'activité physique;
4. Reconnaître que la performance sportive et le plaisir de bouger ne sont pas seulement liés au poids de l'adolescent(e), mais dépendent d'une multitude de facteurs, tels que l'accomplissement des buts fixés et l'entraide.

## L'OBJECTIF GÉNÉRAL DU GUIDE

Au terme des activités, les jeunes comprendront mieux la problématique de la stigmatisation à l'égard du poids dans un contexte d'activité physique, ainsi que des moyens pour la diminuer ou la contrer.

Arrimage avec le Programme de formation de l'école québécoise et le Cadre de référence des services éducatifs complémentaires.



## DOMAINES GÉNÉRAUX DE FORMATION

\* Les objectifs sont pris tels quels du Programme de formation de l'école québécoise et le Cadre de référence des services éducatifs complémentaires.

### SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Amener l'élève à se responsabiliser dans l'adoption de saines habitudes de vie sur le plan de la santé, de la sécurité et de la sexualité.

### AXE DE DÉVELOPPEMENT

- Conscience de soi et de ses besoins fondamentaux.
- Besoin du respect de son intégrité physique et psychique; besoin d'acceptation et d'épanouissement; besoin de valorisation et d'actualisation; besoin d'expression de ses émotions.
- Connaissance des conséquences de ses choix personnels sur sa santé et son bien-être.
- Connaissance de l'influence de ses comportements et de ses attitudes sur son bien-être psychologique.
- Conscience des conséquences de choix collectifs sur le bien-être des individus.
- Souci du bien-être collectif.

### VIVRE-ENSEMBLE ET CITOYENNETÉ

Amener l'élève à participer à la vie démocratique de la classe ou de l'école et à développer une attitude d'ouverture sur le monde et de respect de la diversité.

### AXE DE DÉVELOPPEMENT

- Appropriation de la culture et de la paix. Compréhension des conséquences négatives des stéréotypes et d'autres formes de discrimination ou d'exclusion.

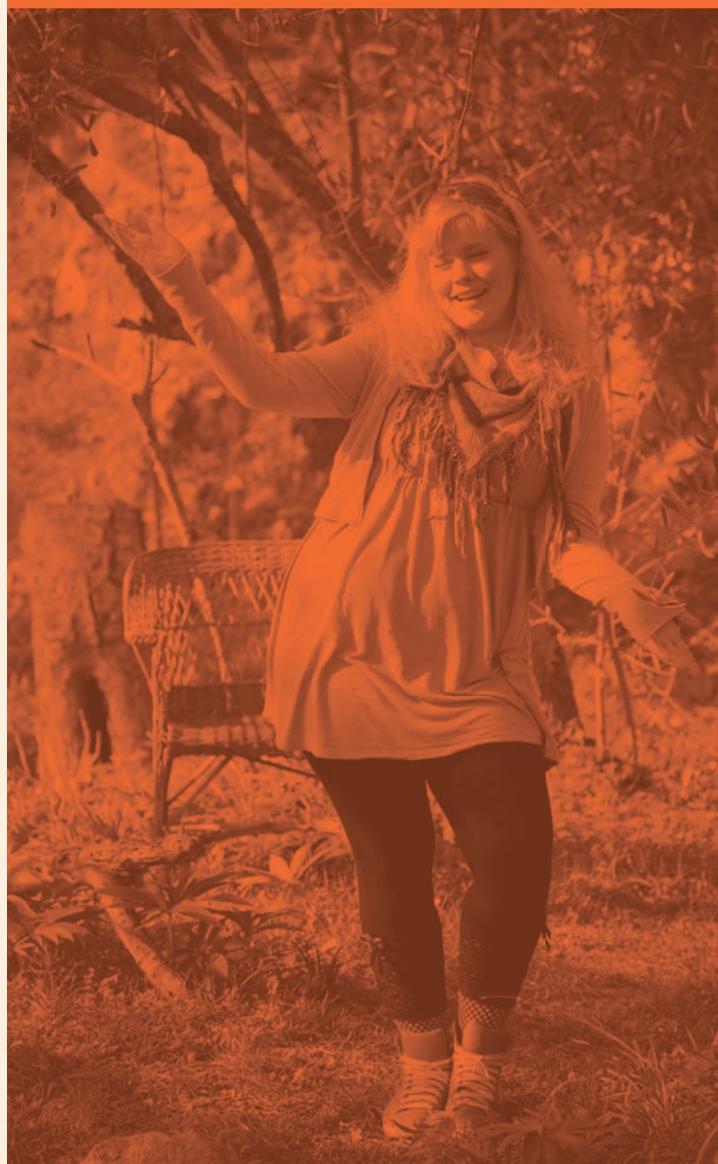
## DOMAINES D'APPRENTISSAGES ET COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Domaine du développement de la personne:  
Éducation physique et à la santé

- Adopter un mode de vie sain et actif;
- Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.

## COMPÉTENCES TRANS-VERSALES TOUCHÉES

- Exploiter l'information;
- Exercer son jugement critique;
- Communiquer de façon appropriée.



# LA LOURDEUR DE L'APPARENCE

## DURÉE:

60 minutes

## THÈMES:

Les préjugés, la stigmatisation à l'égard du poids et ses conséquences.

## OBJECTIFS:

- 1- Identifier les préjugés à l'égard du poids pouvant survenir dans un contexte d'activité physique.
- 2- Expliquer dans leurs propres mots la stigmatisation à l'égard du poids et ses conséquences dans un contexte d'activité physique.
- 3- Exprimer des moyens pour prévenir et contrer la stigmatisation à l'égard du poids dans un contexte d'activité physique.

## INTRODUCTION

### DURÉE:

5 minutes

- Introduire la thématique.
- Mentionner qu'étant donné le caractère sensible de cette thématique, il y a quelques règles qu'il serait important de respecter durant la période. Vous pouvez aussi demander aux élèves d'établir leurs propres règles, ce qui contribuera à ce qu'ils les respectent.

## QUELQUES RÈGLES AVANT DE COMMENCER

1. Respecter l'opinion de chacun, sans critiques ni jugements;
2. Être à l'écoute des autres;
3. Préserver la confidentialité de chacun. Autrement dit, si une personne décide de confier quelque chose à la classe durant cet atelier, ses propos ne doivent pas sortir de la classe.

# ACTIVITÉ 1: MOI, AVOIR DES PRÉJUGÉS ?!

## DURÉE:

20 minutes

## MATÉRIEL:

Annexe 1 (s'assurer que les élèves voient bien chacune des images), feuilles et crayons pour chaque jeune et annexe 2.

### À SAVOIR POUR BIEN ANIMER L'ACTIVITÉ...

Cette activité a été conçue pour amener les jeunes à découvrir leurs propres préjugés à l'égard de l'apparence physique des gens en lien avec la pratique d'activités physiques. Ainsi, l'apparence physique n'est pas le seul déterminant d'un talent dans un sport ou des habitudes de vie d'une personne. Autrement dit, une personne en surpoids peut très bien être meilleure dans un sport qu'une personne mince ou d'apparence plus athlétique. En effet, tous les sports ne nécessitent pas d'avoir un physique d'athlète. Par exemple, aux Jeux Olympiques de Londres de 2012, une certaine polémique a été créée autour du poids ou plutôt du surplus de poids de certains athlètes. En effet, l'haltérophile Sarah Robles a été critiquée à cause de son poids, mais elle est tout de même la femme la plus forte des États-Unis<sup>1</sup>. Autre exemple, les joueuses de football du Brésil ont été critiquées au sujet de leurs corps trop lourds, et des joueuses de volleyball ont été qualifiées comme ayant des corps trop en forme par des journalistes<sup>2</sup>. Bref, un physique d'athlète ne correspond pas nécessairement au modèle unique de beauté. Utiliser les similitudes entre les réponses des jeunes pour soulever les préjugés qui peuvent se dégager de leurs réponses. Les jeunes qui sont moins conscients de leur préjugés ou encore qui sont plus fortement convaincus de leur véracité pourront éprouver plus de difficultés à remettre leurs croyances et affirmations en question.

Étant donné que dans notre société de nombreux préjugés sont véhiculés, inconsciemment nous mêmes avons tendance à développer des préjugés à l'égard du poids des gens. Afin de les identifier, il est conseillé de se questionner sur nos propres préjugés à l'égard du poids et d'en être conscient durant l'animation de l'activité, afin de ne pas les véhiculer, c'est pourquoi nous vous suggérons de faire l'activité suivante seul avant même de l'animer.

Montrer les images de l'annexe 1 aux jeunes. Les six images représentent chacune un jeune identifié par un numéro. Il est important de s'assurer que tous les élèves soient en mesure de bien voir chacune des images tout au long de l'exercice. Une suggestion serait d'utiliser un canon projecteur pour présenter les photos.

Pour chacune des questions suivantes, les élèves doivent inscrire le numéro correspondant à l'image du jeune qu'ils choisiraient.

1. Qui aime le moins faire des sports de combat tel que le judo?
2. Qui dans ses loisirs aime faire du sport?
3. Qui déteste aller au cours d'éducation physique?
4. Qui serait choisi en premier pour une activité sportive?

Amorcer une discussion avec les jeunes autour de ces questions:

1. Était-ce facile ou difficile pour vous de répondre aux questions? Pourquoi?
2. Quels sont vos réponses aux différentes questions? Qu'est-ce qui a motivé vos choix? Essayer autant que possible de dégager quelles sont les réponses les plus fréquentes à chacune des questions.
3. Tenter de confronter chacun des préjugés identifiés. Pour vous aider, vous pouvez consulter l'annexe 2.
4. En conclusion, que révèle cette activité sur votre perception des autres et de vos propres préjugés?

## ACTIVITÉ 2: LA STIGMATISATION, C'EST?

### DURÉE:

5 minutes

### MATÉRIEL:

Tableau à feuilles (flip chart) ou cahier de notes  
et crayon (facultatif).

À l'aide d'une tempête d'idées (brainstorming) demander aux jeunes qu'est-ce que représente pour eux la stigmatisation à l'égard du poids dans un contexte d'activités physiques. Mentionner aux jeunes que leur opinion est importante et qu'ils peuvent dire spontanément ce qui leur vient à l'esprit, sans avoir peur de donner une mauvaise réponse. Écrire leur réponse dans un cahier ou sur un tableau à feuilles (flip chart) pour vous aider à mémoriser leurs propos. Par exemple, les jeunes pourraient mentionner que pour eux la stigmatisation à l'égard du poids se transpose par plusieurs fausses croyances, dont «les personnes en surpoids sont malhabiles, poches, paresseuses, tricheuses» ou encore «les personnes qui font des marathons ou de la gymnastique sont tous minces».

Reformuler les propos des jeunes pour créer une définition de la stigmatisation à l'égard du poids. Si c'est possible, l'inscrire sur un tableau pour que cette dernière soit visible pour les jeunes.

Afin de favoriser une meilleure intégration du concept, donner quelques exemples de stigmatisation à l'égard du poids dans un contexte d'activité physique.

### DÉFINITION DE LA STIGMATISATION À L'ÉGARD DU POIDS (GOFFMAN, 1963)

La stigmatisation survient lorsqu'un individu qui présente une caractéristique qui le différencie des autres (ex. être en surpoids, maigre, grand ou petit) est discrédité et pointé du doigt. La stigmatisation peut mener au rejet et à l'intimidation.

Ce qui est sournois avec la stigmatisation c'est que les gens en viennent à mettre les qualités de la personne au second plan et à n'y voir que l'étiquette qu'on lui a attribuée. Autrement dit, même si une personne stigmatisée à cause de son poids est drôle et intelligente, seul le poids la définira et déterminera la perception que les autres auront d'elle. En effet, plusieurs pourront lui attribuer différents préjugés tels que le fait de faire peu d'activité physique, de mal manger ou encore d'être paresseuse. Par ailleurs, le fait qu'il y ait énormément de préjugés à l'égard du poids véhiculés dans la société contribue à ce que beaucoup de gens les intègrent malgré eux et les propagent inconsciemment sans mauvaise intention.

Enfin, il y a aussi un danger que la victime de stigmatisation en vienne à intégrer ce message et à se percevoir elle-même plus négativement, à se juger et même à douter de ses propres capacités.

# ACTIVITÉ 3: LA COURSE AUX CONSÉQUENCES

## DURÉE:

25 minutes

## MATÉRIEL:

Annexe 3 (imprimé en cinq copies), une corde ou deux cônes pour faire une ligne de départ.

Annoncer aux jeunes que l'activité suivante vise à discuter des conséquences de la stigmatisation à l'égard du poids et des moyens pour la contrer.

Octroyer à chaque personne un chiffre de un à cinq et demander à chaque personne de se placer en ligne selon le chiffre qui lui a été attribué (voir plan ci-dessous). Si vous désirez que les jeunes soient plus actifs, vous pouvez aussi diviser le groupe d'élèves pour avoir un plus grand nombre d'équipes.

Placer au bout du gymnase, en face de chacune des équipes, un papier (l'annexe 3) et un crayon et annoncer que l'objectif est que les équipes trouvent le plus de conséquences possibles à la stigmatisation à l'égard du poids pour les victimes d'une situation représentant la stigmatisation et les personnes qui stigmatisent.

Consignes à respecter:

- Pour pouvoir écrire une conséquence, il faut que, dans chaque équipe, la personne la plus proche de la ligne court jusqu'à l'autre bout du gymnase écrire la conséquence. Une seule conséquence peut être inscrite à la fois. Il est conseillé que l'enseignant se place à cette extrémité. La personne retourne par la suite taper dans la main d'un autre joueur et va se placer en arrière de la ligne.
- Chaque équipe peut se consulter sur les conséquences à inscrire.
- Au bout de 10 minutes, un retour en grand groupe sera fait.
- Inviter les jeunes à encourager activement leur équipe.



Légende : les ronds représentent la disposition des élèves et les carrés les annexes 3 imprimés.

Faire un retour en grand groupe pour désigner l'équipe gagnante et féliciter aussi les autres équipes pour leur participation et les conséquences qu'elles ont trouvées. Par la suite, inviter les jeunes à partager ensemble les conséquences qu'ils ont trouvées. Soulever l'ampleur que peut avoir la stigmatisation à l'égard du poids sur chacun des acteurs impliqués (victime et offenseur).

Amener ensuite cette question:

- De façon plus générale, quels seraient les moyens pour contrer la stigmatisation à l'égard du poids à l'école, incluant les cours d'éducation physique ?

Conclure l'activité par une synthèse des conséquences et des moyens pour contrer la stigmatisation à l'égard du poids.

## CONTENU À TRANSMETTRE AUX JEUNES

### CONSÉQUENCES DE LA STIGMATISATION À L'ÉGARD DU POIDS (PUHL, S.D.; CON, 2011):

- Insatisfaction à l'égard de son corps;
- Faible estime de soi (croire que nous avons moins de valeur que les autres et être moins satisfait de soi-même);
- Symptômes dépressifs (ex. être triste, difficulté à dormir, manque d'énergie, perte de plaisir dans ses activités quotidiennes);
- Attitudes et comportements alimentaires nuisibles à la santé (ex. restriction, sauts de repas, régimes amaigrissants, utilisation de produits diurétique, anorexie, boulimie);
- Sentiments de honte et de culpabilité, lors de repas;
- Compulsions alimentaires, excès importants;
- Isolement social (ex. se sentir seul, se sentir rejeté);
- Évitement et plus faible participation à des activités physiques;
- Être prêt à tout pour plaire (comportements à risques);
- Difficulté à mettre ses limites, à dire non.

### CONSÉQUENCES DE STIGMATISER ET D'INTIMIDER LES AUTRES (TEL-JEUNES, 2012):

- Être délaissé par ses amis ou les autres qui désapprouvent l'intimidation;
- Avoir des amis qui sont avec nous par peur de devenir notre prochaine cible;
- Être blessé psychologiquement ou physiquement par une victime qui se venge ou réagit;
- Développer une réputation de personne irrespectueuse, violente et égoïste;
- Développer des conflits avec les parents, le personnel de l'école ou autres;
- Se sentir coupable face à ses actes;
- Amener des conséquences scolaires ou légales (retenues, expulsions, problèmes avec la justice).

### MOYENS POUR PRÉVENIR OU CONTRER LA STIGMATISATION À L'ÉGARD DU POIDS (TEL-JEUNES, 2012):

- Chercher du réconfort auprès d'un(e) ami(e);
- En parler avec une personne de confiance issue du personnel de l'école. Dénoncer c'est dire non à l'intimidation et à la stigmatisation;
- Avoir recours à des ressources d'aide (ex. Tel-Jeunes, Jeunesse J'écoute, ANEB, etc.);
- S'affirmer davantage (verbal et non verbal);
- Se fier à son instinct pour éviter des situations susceptibles d'amener de la stigmatisation;
- Tisser des liens avec de nouveaux amis, par le biais d'activités parascolaires par exemple;
- S'opposer à toutes formes de stigmatisation, dire que c'est inacceptable.

## POUR CONCLURE...

### DURÉE:

5 minutes

Demander aux jeunes ce qu'ils retiennent de la rencontre et utiliser ce qu'ils ont dit pour conclure la période.

Remercier les jeunes pour leur participation.

# L'ÉQUIPE FAIT LE POIDS À LA STIGMATISATION

## DURÉE:

60 minutes

## THÈME:

Facteurs influençant la performance sportive et le plaisir de bouger.

## OBJECTIF:

Reconnaître que la performance sportive et le plaisir de bouger ne sont pas seulement liés au poids de l'adolescent(e), mais dépendent d'une multitude de facteurs, tels que l'accomplissement des buts fixés et l'entraide.

## INTRODUCTION

### DURÉE:

2 minutes

- Faire une brève synthèse des concepts importants vus lors de la dernière rencontre et des règles de conduite qui ont été établies.
- Annoncer la thématique qui sera abordée durant cette période.

## ACTIVITÉ 1: À LA RECHERCHE DES MOTS CACHÉS

### DURÉE:

35 minutes

### MATÉRIEL:

Annexe 4 (chacune des lettres de l'annexe doit être préalablement découpée), deux cerceaux, des cônes ou cordes pour délimiter le terrain et des dossards.

Délimiter le terrain selon le plan ci-dessous (il s'agit du même format que pour le jeu du ballon chasseur, mais avec un cerceau à chacune des extrémités du terrain). Dans chacun des cerceaux, vous devrez placer les lettres prédécoupées de l'annexe 4 de sorte que l'équipe 1 retrouvera ses lettres dans le cerceau de l'équipe 2 et vice versa. Si vous avez beaucoup d'élèves, assurez-vous que le terrain délimité soit suffisamment grand pour que les jeunes puissent courir aisément.



**ZONE DE L'ÉQUIPE 1**



**ZONE DE L'ÉQUIPE 2**

Expliquer dans un premier temps les consignes du jeu et ensuite diviser vous-même la classe en deux équipes. Pour mieux distinguer les joueurs de l'équipe 2, donnez leur des dossards. Consignes à respecter :

- L'objectif du jeu est de ramener dans votre terrain les lettres qui se retrouvent dans le cerceau de l'équipe adverse tout en empêchant l'autre équipe d'atteindre ce même objectif. Pour pouvoir prendre possession d'une lettre, vous devez réussir à entrer dans la zone adverse et toucher au cerceau sans vous faire toucher. Si vous êtes touché vous devenez prisonnier et devez sortir des limites du jeu et attendre d'être délivré. Afin d'éviter que les élèves protègent de trop près les lettres, délimiter une zone restrictive autour des cerceaux où il est interdit pour l'équipe protectrice d'y rester plus de 10 secondes;
- Aussitôt qu'une personne réussit à se rendre au cerceau de la zone adverse sans se faire toucher, deux choix se posent à elle, soit elle délivre un prisonnier de son équipe, soit elle prend possession d'une lettre. Une seule lettre peut être amenée dans son territoire. Si elle choisit de délivrer un prisonnier, les deux joueurs doivent retourner ensemble dans la zone de leur équipe;
- Le jeu se termine lorsqu'une équipe a réussi à amasser toutes ses lettres. À ce moment, les deux équipes doivent réussir à deviner leurs mots. Si l'équipe perdante n'est pas capable de deviner leurs mots, l'enseignant peut leur donner les lettres manquantes;
- Avant de commencer la partie, l'enseignant laisse quelques minutes aux joueurs pour qu'ils puissent établir leur stratégie pour collecter leurs lettres rapidement.

## ACTIVITÉ 2: UNIS POUR DISCUTER

### DURÉE :

17 minutes

### MATÉRIEL :

Aucun

### AMORCER UNE DISCUSSION AVEC LES JEUNES AUTOUR DE CES QUESTIONS

Quels sont les mots que vous deviez trouver ?

- Équipe 1: détermination
- Équipe 2: esprit d'équipe

Selon vous, quel est le lien entre ces mots et le fait d'être bon dans une activité sportive ou encore d'y avoir du plaisir?

- Réponse possible: il s'agit de facteurs qui contribuent à augmenter la performance sportive, de même que le plaisir de faire de l'activité physique. Ainsi, dans un sport individuel, c'est en persévérant et en pratiquant qu'une personne devient meilleure et augmente ses capacités. De plus, certaines personnes ont plus de plaisir dans une activité sportive quand elles réussissent à atteindre les objectifs qu'elles se sont fixés. Au niveau des sports d'équipe, chaque personne est importante et a un rôle à jouer. C'est en unissant les forces de chacun qu'une équipe réussit à atteindre ses objectifs et à avoir du plaisir. Le climat au sein de l'équipe et la relation entre les joueurs sont aussi très importants. Plus l'ambiance sera positive, que tout le monde se sentira utile, et plus le plaisir de bouger sera perceptible.

Quels sont les facteurs qui ont contribué à ce que votre équipe ramasse le plus de lettres ou empêche l'autre équipe d'en avoir?

- Réponses possibles: entraide, esprit d'équipe, établissement d'une stratégie, rapidité des joueurs, persévérance, endurance, motivation, vigilance, observation, la répétition, etc. Ce sont tous des mots qui auraient pu être utilisés dans le cadre de ce jeu.

En quoi le poids d'une personne ne garantit pas le succès ou le plaisir lorsqu'on participe à une activité sportive?

- Amener les jeunes à comprendre qu'une personne peut être bonne dans un sport en raison de plusieurs facteurs autres que le poids et les talents dont elle dispose. De ce fait, une équipe unie avec des gens de différents poids corporels qui communique bien et où chaque personne a un rôle bien défini dans l'équipe a plus de chance de gagner et d'avoir du plaisir qu'une autre équipe dont les joueurs ont un physique plus musclé, mais qui ne s'entraide pas et qui n'a pas établie de stratégies. En fait, le poids d'une personne est un facteur pouvant influencer la performance sportive parmi tant d'autres. Vous pouvez appuyer les propos des jeunes en mentionnant que plusieurs athlètes olympiques performant même si leur poids laisse présager qu'ils seraient en surpoids ou obèses. Par exemple, Sarah Robles championne nationale d'haltérophilie aux États-Unis<sup>3</sup>, Teddy Riner, judoka français ou encore Stéphanie Falzon, championne française d'athlétisme au lancer du marteau, sont tous des athlètes olympiques qui excellent dans un sport malgré un physique différent du modèle de l'athlète<sup>4</sup>. De plus, il semblerait que pour performer au baseball, un surplus de poids ne serait pas un handicap. En effet, plusieurs joueurs de la ligue majeure auraient un surpoids tout en démontrant des performances impressionnantes<sup>5</sup>. Nous pouvons également penser au football où les joueurs de ligne offensive sont tous corpulents.

## POUR CONCLURE...

### DURÉE:

5 minutes

Demander aux jeunes ce qu'ils retiennent de la rencontre et utiliser ce qu'ils ont dit pour conclure la période. Faire un parallèle entre la rencontre d'aujourd'hui et la dernière rencontre pour rappeler aux jeunes que le poids d'une personne est un élément insuffisant pour déterminer les caractéristiques physiques et psychologiques d'une personne et qu'il importe de ne pas stigmatiser les personnes sur cet aspect. De surcroît, comme il a été vu, la stigmatisation à l'égard du poids a plusieurs conséquences néfastes non seulement chez la victime, mais également chez celle qui stigmatise. Heureusement, il est possible pour chacun d'entre nous de mettre en application différents moyens pour diminuer la stigmatisation à l'égard du poids à l'école.

Remercier les jeunes pour leur participation.

## ANNEXE 1

### ACTIVITÉ 1: MOI, AVOIR DES PRÉJUGÉS ?!



## ANNEXE 1

### ACTIVITÉ 1: MOI, AVOIR DES PRÉJUGÉS ?!

# B



## ANNEXE 1

### ACTIVITÉ 1: MOI, AVOIR DES PRÉJUGÉS ?!

C



## ANNEXE 1

### ACTIVITÉ 1: MOI, AVOIR DES PRÉJUGÉS ?!

D



## ANNEXE 1

### ACTIVITÉ 1: MOI, AVOIR DES PRÉJUGÉS?!

E



## **ANNEXE 1**

### **ACTIVITÉ 1: MOI, AVOIR DES PRÉJUGÉS ?!**

**F**



## ANNEXE 2

### ACTIVITÉ 1:

#### MOI, AVOIR DES PRÉJUGÉS ?!

#### COMPLÉMENT D'INFORMATIONS POUR ANIMER L'ACTIVITÉ

#### PARMI LES PRÉJUGÉS POSSIBLES, IL EST PROBABLE QUE CEUX-CI SOIENT SOULEVÉS PAR VOS ÉLÈVES :

- Les garçons minces sont peu sportifs, préfèrent les jeux vidéo ou des activités intellectuels.
- Les garçons en surpoids sont plus isolés, ont moins de succès auprès des filles et sont peu sportifs.
- Les garçons musclés sont sportifs, populaires auprès des filles, ont beaucoup d'amis et sont bons dans les sports d'équipe.
- Les filles minces sont délicates, performantes à l'école, appréciées par les garçons et performant dans les sports qu'on associe aux filles (ballet, gymnastique, nage synchronisée).
- Les filles musclées performant dans des sports d'équipe qu'on associe davantage aux garçons (soccer, hockey, rugby), sont plus fonceuses, extraverties, bref elles ont plus de caractère.
- Les filles en surpoids aiment moins l'activité physique, sont plus introverties et sont moins populaires auprès des garçons.

#### ÉLÉMENTS PERMETTANT DE REMETTRE EN QUESTION LES PRÉJUGÉS À L'ÉGARD DU POIDS :

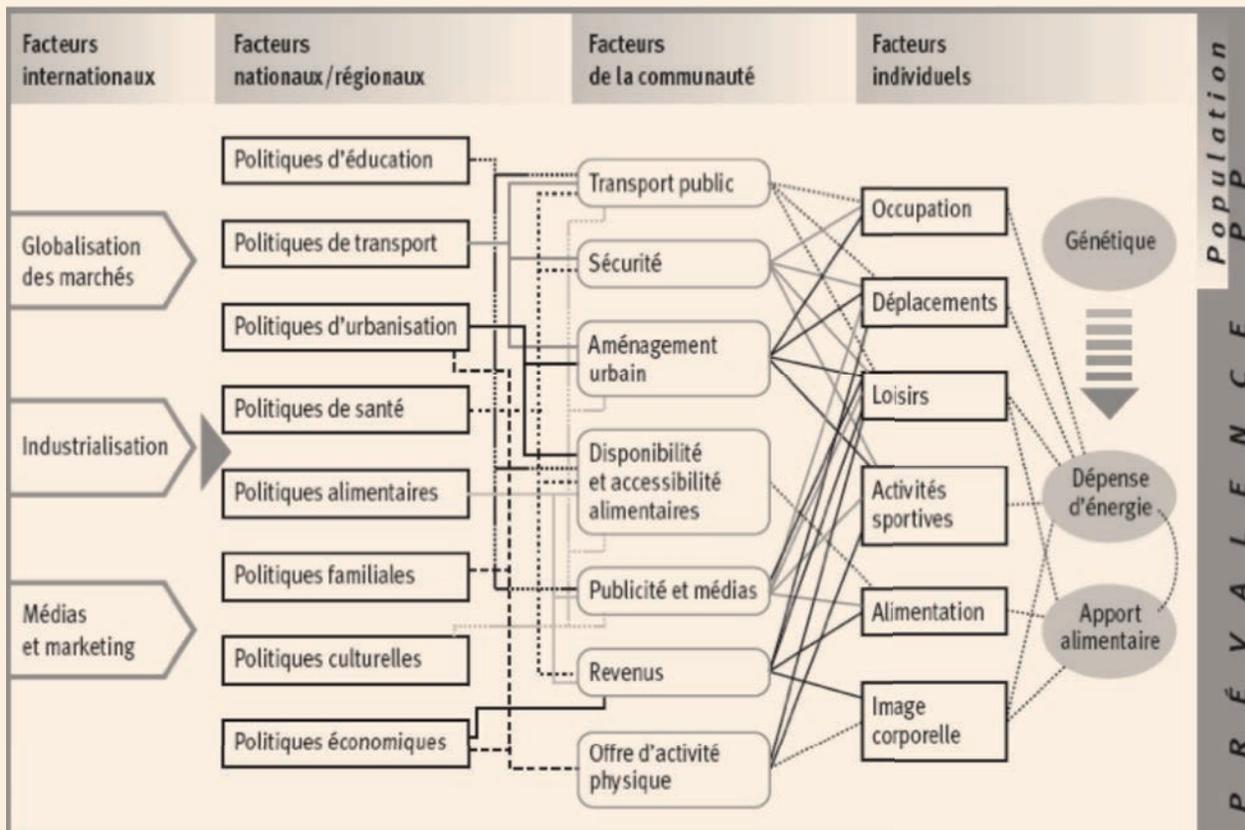
- Le poids d'une personne ne s'explique pas simplement par ce qu'elle mange et l'activité physique qu'elle fait. En effet, lorsqu'il est question de poids, plusieurs facteurs entrent en ligne de compte. Des chercheurs ont développé une toile causale des facteurs qui influencent les comportements liés au poids<sup>6</sup>.
- Ainsi, nous observons qu'il existe des facteurs individuels, communautaires, nationaux, régionaux et internationaux.
- Les intérêts d'une personne ne sont pas prédéterminés par son apparence physique. Par contre la socialisation sexiste y est pour beaucoup. Qu'est-ce que la socialisation sexiste? La socialisation sexiste consiste à diviser en deux catégories les rôles et les attitudes, soient ceux propres aux garçons et ceux propres aux filles. «Les garçons apprennent à être forts et autonomes, à recevoir les privilèges, à ne pas tolérer les frustrations, à préserver leur ego, etc. Les filles apprennent à prendre soin des autres, à se dévouer, à se sentir responsables du bonheur d'autrui, à être compréhensives, à donner sans rien demander en retour, etc»<sup>7</sup>.
- En ce qui a trait à la pratique d'activité physique en lien avec le poids, des exemples mentionnés précédemment dans ce guide témoignent de l'absence de lien entre ces deux dimensions. Peu importe son poids, il est possible de trouver une activité qui nous plaît et qui nous procure du plaisir, et c'est bien là l'essentiel.

## ANNEXE 2

### ACTIVITÉ 1: MOI, AVOIR DES PRÉJUGÉS ?!

GRAPHIQUE 1

TOILE CAUSALE DES FACTEURS INFLUENÇANT LES COMPORTEMENTS LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE<sup>6</sup>



## ANNEXE 2

### ACTIVITÉ 1: MOI, AVOIR DES PRÉJUGÉS ?!

#### LISTE DE RESSOURCES À CONSULTER

##### ANOREXIE ET BOULIMIE QUÉBEC (ANEB)

Organisme québécois à but non lucratif qui aborde la problématique des troubles alimentaires. Plusieurs informations et ressources sont disponibles sur le site, dont des outils éducatifs.

<http://www.anebquebec.com/>

##### ÉQUILIBRE

Organisme québécois à but non lucratif qui aborde la problématique du poids, ainsi que les préjugés à l'égard du poids.

<http://www.equilibre.ca>

##### GROUPE DE RÉFLEXION SUR L'OBÉSITÉ ET LE SURPOIDS (GROS)

Le GROS est une association multidisciplinaire regroupant des professionnels qui s'intéressent à la question du poids et des comportements alimentaires. Sur leur site Internet, des réflexions, des échanges, des formations et des ressources sont disponibles sur cette problématique.

<http://www.gros.org/>

##### KINO-QUÉBEC

Savoir et agir. L'activité physique, le sport et les jeunes. Avis du Comité scientifique de Kino-Québec. Gouvernement du Québec.

[http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique\\_LeSportEtLesJeunes\\_AvisCSKQ.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf)

##### KINO-QUÉBEC

(2013). L'activité physique et sportive des adolescents: bilan, perspectives et pistes d'action. Gouvernement du Québec.

[http://www.mels.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/SLS/sport\\_loisir\\_act\\_physique/BrochAdoP.pdf](http://www.mels.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/SLS/sport_loisir_act_physique/BrochAdoP.pdf)

##### MICROSITE SUR LA STIGMATISATION À L'ÉGARD DU POIDS

Il s'agit d'une ressource conçue en trois sections, qui s'adresse soit aux enseignants, aux jeunes du secondaires et aux parents. <http://www.changezderégard.com>

##### YALE RUDD CENTER

Centre de recherche qui s'intéresse à la stigmatisation à l'égard du poids et qui présente plusieurs ressources, dont des vidéos et des articles informatifs (en anglais seulement).

[http://www.yaleruddcenter.org/what\\_we\\_do.aspx?id=10](http://www.yaleruddcenter.org/what_we_do.aspx?id=10)

## **ANNEXE 3**

### **ACTIVITÉ 3 :**

### **LA COURSE AUX CONSÉQUENCES**

<b>CONSÉQUENCES DE LA STIGMATISATION À L'ÉGARD DU POIDS</b>	<b>CONSÉQUENCES DE STIGMATISER ET D'INTIMIDER LES AUTRES</b>

## ANNEXE 3

### ACTIVITÉ 3 :

### LA COURSE AUX CONSÉQUENCES

#### EXEMPLE DE CONTENU POUVANT ÊTRE MENTIONNÉ PAR LES ÉLÈVES

CONSÉQUENCES DE LA STIGMATISATION À L'ÉGARD DU POIDS	CONSÉQUENCES DE STIGMATISER ET D'INTIMIDER LES AUTRES
Mal à l'aise	Fierté au début
Malheureux/Triste	Vantardise
Démuni	Au début, confiance car les autres trouvent ça drôle
Démoralisé	Parents fâchés/décus
Discrimination	Problème avec la direction de l'école
Veut maigrir	Renvoyé de l'école
Régime	Local de retrait
Question sur son corps	Problème avec la justice
Manque d'efforts physiques	Casier judiciaire
Maladie mentale (ex. trouble de conduite alimentaire, dépression)	Placement en famille d'accueil
Mutilation	Prison
Suicide	Amende à payer
Manque de confiance en soi	Arrestation
Baisse d'estime de soi	Intimidation
Anxiété	Agression par la victime
Stress	Victime blessée par sa faute
Colère	Regret
Veut se venger	Rejeté par les autres
Agressivité	Frustration
Devient méchant/malfaisant	Mal dans sa peau
Exclu/Repoussé	Baisse d'estime de soi
Isolement/Seul	
Pas de contact humain/Pas d'amis	

\* Source: Groupe d'élèves en secondaire 2 à l'école secondaire Marie-Rivier,

## ANNEXE 4

### ACTIVITÉ 1: À LA RECHERCHE DES MOTS CACHÉS

#### LETTRES À DÉCOUPER POUR L'ÉQUIPE 1:

\*Il est conseillé d'imprimer les lettres sur du carton ou de les plastifier\*



## ANNEXE 4

### ACTIVITÉ 1: À LA RECHERCHE DES MOTS CACHÉS

#### LETTRES À DÉCOUPER POUR L'ÉQUIPE 2:

\*Il est conseillé d'imprimer les lettres sur du carton ou de les plastifier\*





## BIBLIOGRAPHIE

Canadian Obesity Network (CON). (2011). The Childhood obesity issue: what's really driving the epidemic?, *Conduit*, 5(1).

Goffman, E. (1963) *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Harriger, J.A. et Thompson, K. (2012). Psychological consequences of obesity: Weight bias and body image in overweight and obese youth. *International Review of Psychiatry*, 24(3), 247-253.

Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). (2011). Guide de pratique clinique sur le traitement de l'obésité pédiatrique au Québec. Document de consultation. Gouvernement du Québec.

Larousse. (s.d.). Intolérance.  
Repéré à <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/intol%C3%A9rance/43929?q=intol%C3%A9rance#43853>

Puhl, R.M. (s.d.). Obesity Stigma: Implications for Patients and Providers. États-Unis: Rudd Center for Food Policy & Obesity, Yale University.

Tel-Jeunes. (2012). Informe-toi: Intimidation.  
Repéré à <http://teljeunes.com/informe-toi/intimidation/tu-intimides>

## NOTES

- 1 <http://fluctuat.premiere.fr/Societe/News/Sarah-Robles-athlete-olympique-mais-pauvre-3435672>
- 2 <http://www.ma-grande-taille.com/des-athletes-en-surpoids-aux-jeux-olympiques-2012-de-londres-62761>
- 3 <http://www.ma-grande-taille.com/des-athletes-en-surpoids-aux-jeux-olympiques-2012-de-londres-62761>
- 4 <http://www.ma-grande-taille.com/jeux-olympiques-2012-teddy-riner-et-dautres-athletes-francais-en-surpoids-voire-en-obesite-selon-leur-imc-62891>
- 5 <http://www.985sports.ca/blogue/jeremy-filosa/2012/10/lembonpoint-loin-detre-un-handicap-au-baseball.php>
- 6 Adapté de Ritenbaugh C, Kumanyka S, Morabia A, Jeffrey R, Antipatis V. IOTF 1999
- 7 <http://www.inspq.qc.ca/violenceconjugale/faq/default.asp?id=5>

### AUTEURES:

Émilie Dansereau-Trahan et Sandrine St-Pierre-Gagné,  
Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)

### PARTENAIRES DE RECHERCHE:

Annie Aimé et Christophe Maïano,  
Université du Québec en Outaouais

### COMITÉ DE SUIVI:

Anorexie et boulimie Québec (ANEB)  
Association canadienne pour la santé mentale - Division Québec  
Directions de santé publique du  
Bas-Saint-Laurent et de Chaudière-Appalaches  
ÉquiLibre  
Institut national de santé publique du Québec

### CONCEPTION:

Virus 1334

La production de ce projet a été rendue possible grâce à une contribution financière provenant de l'Agence de la santé publique du Canada.

Les vues exprimées ici ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'Agence de la santé publique du Canada.

ISBN 978-2-920202-58-0  
Dépôt légal juillet 2014  
Bibliothèque nationale du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada

© ASPQ, 2014



Créée en 1943, l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) a pour mission de contribuer à la promotion, au maintien et à l'amélioration de la santé et du bien-être de la population québécoise, à titre de ressource autonome et associative en santé publique.



**ASPQ.ORG**

**CHANGEZDEREGARD.COM**