SÉCURITAIRE

Patinage Canada

LIGNES DIRECTRICES SUR

LA POSITIVITÉ CORPORELLE

TABLE DES MATIÈRES

Introduction 3

Contexte et justification 3

Qu'est-ce que l'image corporelle ? 4

Image corporelle positive 4

Croissance et développement 5

Évaluations de la composition corporelle 5

Nutrition 5

Entraînement 6

Communication et langage 7

Prévention 8

Remerciements 9

Références 10

Annexe A :
Ressources pour l'éducation, l'intervention et le traitement 12

Annexe B :
Guide pour traiter des préoccupations des athlètes liées à leurs corps 13

INTRODUCTION

Parmi ses objectifs, Patinage Canada s'engage envers la santé, la performance et le bienêtre des athlètes. Un élément fondamental de cet objectif consiste à s'assurer que tous les participants ont un environnement sécuritaire et inclusif. Patinage Canada vise l'excellence en matière de réussite en compétition et accorde une grande priorité à la sécurité et au bienêtre physique, mental et émotionnel de ses membres. Ainsi, Patinage Canada aspire à être un chef de file national et international du sport sécuritaire. Ces Lignes directrices sur la positivité corporelle sont essentielles pour s'assurer que tous les membres de l'organisation comprennent clairement les facteurs qui peuvent avoir un impact sur l'image corporelle, les changements qui accompagnent la croissance et le développement et la promotion, par toutes les personnes impliquées avec l'athlète, d'un environnement d'entraînement et de compétition sain et sécuritaire.

Tous les athlètes, entraîneurs, familles, juges, officiels, bénévoles et membres du personnel de soutien doivent compter un environnement d'entraînement ou de travail où tous les types de corps sont reconnus et traités avec soin et respect. Le langage que nous utilisons à propos de notre corps et celui des autres peut avoir un impact significatif sur les perceptions et les sentiments d'une personne à propos de son propre corps. Souvent, ces perceptions et sentiments peuvent avoir un impact sur le bienêtre général et la santé mentale et physique d'une personne.

Les présentes lignes directrices visent à fixer des limites quant aux pratiques, au langage et aux comportements acceptables des entraîneurs, des parents, des officiels, des bénévoles et des membres du personnel, lorsqu'ils travaillent avec des athlètes de tout âge, de tout genre et de toutes habiletés de patinage. Ces limites s'appliquent aux environnements inclusifs, par exemple l'environnement d'entraînement quotidien, les camps d'entraînement, les déplacements en équipe et les compétitions. Les Lignes directrices sur la positivité corporelle représentent un outil important en vue de faciliter la création d'environnements positifs, inclusifs et respectueux pour tous les athlètes, conformément au **Programme national de sport sécuritaire de Patinage Canada**. La création d'environnements d'entraînement et de compétition, qui tiennent compte de la promotion du bien-être des athlètes, s'avérera aussi bénéfique pour la santé émotionnelle, mentale et physique de nos athlètes, en dehors du monde du sport.

Le patinage artistique a fait face à des problèmes liés à l'image corporelle et aux troubles du comportement alimentaire, partiellement en raison des exigences de la performance sportive, de la nature esthétique d'un sport jugé, ainsi que des pensées et des sentiments à l'égard du corps d'un athlète. Il est rare qu'il y ait des réponses claires et aucune approche unique ne permet de s'attaquer à ces problèmes. Malgré les meilleures intentions, les paroles, les actions, les renseignements et les conseils peuvent être potentiellement préjudiciables au bien-être, au développement et à la performance de l'athlète. Le but de ce document est de fournir des lignes directrices pour traiter de ces sujets délicats et de ces problèmes d'image corporelle.

Patinage Canada reconnaît qu'il peut être difficile de changer l'état d'esprit et le vocabulaire employé. Toutefois, il est essentiel de veiller à ce qu'une communication appropriée se produise sur ces sujets, afin d'améliorer les environnements d'entraînement et de compétition de tous les athlètes.

CONTEXTE ET JUSTIFICATION

Le présent document est un travail en cours. À mesure que la recherche continuera à approfondir la compréhension de l'image corporelle dans le sport, ce document évoluera grâce aux nouvelles connaissances dans le domaine.

Les Lignes directrices sur la positivité corporelle sont accessibles au public. Ces lignes directrices devraient être revues annuellement et respectées par tous les intervenants de Patinage Canada. On s'attend à ce que Patinage Canada, ainsi que tous les clubs, écoles et sections, déploient tous les efforts raisonnables pour harmoniser leur culture, leurs programmes et leurs comportements avec les recommandations contenues dans la présente. Ce document et une formation plus poussée dans ce domaine sont essentiels, afin de s'assurer que le sport du patinage artistique offre un environnement sûr et positif, pour que tous les participants aient une expérience positive et réalisent leur potentiel.

QU'EST-CE QUE L'IMAGE CORPORELLE ?

L'image corporelle fait référence aux pensées, aux sentiments, aux croyances, aux attitudes et aux comportements d'une personne à propos de son corps (Cash, 2004). L'image corporelle se compose de nombreuses caractéristiques distinctes; toutefois, celles qui sont le plus discutées sont l'image corporelle tant positive que négative. Les Lignes directrices sur la positivité corporelle visent à favoriser l'image corporelle positive tout en réduisant au minimum l'image corporelle négative.

IMAGE CORPORELLE POSITIVE

Dans le but de promouvoir une image corporelle positive, il est important de comprendre les composantes de l'image corporelle positive et négative. Selon des experts (Woods-Barcalow et al., 2010), l'image corporelle positive comprend ce qui suit :

- l'appréciation du caractère unique de son corps et de ses fonctions;
- l'acceptation de son corps;
- le sentiment d'aise, de confiance et de contentement relativement à son corps;
- l'accent mis sur les avantages de son corps plutôt que sur ses imperfections;
- l'interprétation positive de l'information à propos de son corps.

La recherche a montré qu'une image corporelle positive protège contre certains facteurs négatifs sur la santé physique et mentale (Gillen, 2015). On a constaté qu'une image corporelle positive accroît l'autogestion de la santé, est associée à des niveaux plus élevés d'estime de soi et également liée à une diminution des symptômes de dépression. De plus, une image corporelle positive peut également protéger contre les facteurs associés aux diètes néfastes et aux troubles du comportement alimentaire (p. ex. insatisfaction corporelle et préoccupation de devenir mince) (Gillen, 2015).

Une image corporelle négative peut être conceptualisée sous forme d'insatisfaction, de préoccupation, d'inquiétude ou de détresse au sujet de son corps (Thompson et al., 1999). Les personnes qui ont une image corporelle négative courent des risques accrus de trouble émotionnel, de conscience négative de soi et de troubles du comportement alimentaire (Thompson et al., 1999).

Les athlètes ont des risques accrus d'image corporelle négative, en particulier ceux qui pratiquent des sports esthétiques comme le patinage artistique, la gymnastique et le plongeon (Greenleaf, Petrie, Carter et Reel, 2009). En raison des exigences du sport (tenues moulantes, composantes jugées, etc.), le corps d'une personne est souvent en montre. Par conséquent, les corps des athlètes peuvent faire l'objet d'un examen minutieux de la part des entraîneurs, des juges, des membres de leur famille et de leurs pairs (Petrie et Greenleaf, 2012). En outre, il peut y avoir un contraste entre l'apparence du corps d'un athlète pour la performance sportive et sa conformité à des normes de beauté sociétales irréalistes et inaccessibles (Petrie et Greenleaf, 2012). Nous sommes bombardés d'images à la télévision, dans les magazines, les médias sociaux et la publicité qui visent à promouvoir des idéaux d'apparence irréalistes, impossibles à atteindre et très stylisés. Parfois, ceux qui ne sentent pas qu'ils satisfont à ces normes peuvent éprouver des symptômes associés à une image corporelle négative (insatisfaction corporelle, conscience de soi, troubles du comportement alimentaire, etc.) qui sont souvent préjudiciables à la santé mentale et physique d'une personne, ainsi qu'à sa performance (StreigelMoore et Bulik, 2007).

L'image corporelle préoccupe tout particulièrement les jeunes (âgés de 13 à 24 ans) (DSM-5, 2013). Compte tenu de la spécialisation précoce requise en patinage artistique, les athlètes peuvent courir un risque accru. L'image corporelle négative et les troubles du comportement alimentaire peuvent affecter tant les hommes que les femmes et, à ce titre, on devrait faire preuve de délicatesse, peu importe le sexe.

On recommande que des professionnels expérimentés (décrits à l'annexe A) participent à l'appui des aspects mentaux et physiques de l'entraînement, du conditionnement, de la formation sur la nutrition, de la performance mentale, du repos et du rétablissement. Il est extrêmement difficile et délicat de traiter de l'apparence physique et de la gestion du poids des athlètes et il n'y a pas de simple solution. Plusieurs éléments doivent être pris en considération et réunis pour obtenir les meilleurs résultats, en ce qui concerne la santé et le bien-être du patineur. Comprendre l'âge de développement de l'athlète, ses habitudes alimentaires et nutritionnelles, son entraînement planifié et à des buts particuliers, ainsi que ses évaluations, aidera à appuyer une image corporelle positive.

CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT

La croissance, la maturation et le développement de chaque personne est une interaction complexe d'hormones, de nutriments et de génétique. La puberté se caractérise par de nombreux changements physiques, dont la taille, le dépôt de graisse, les os et les muscles, la transformation du cerveau et l'acquisition de caractéristiques sexuelles secondaires (Wheeler, 1991). Le taux de croissance d'un enfant a d'importantes répercussions sur son entraînement physique, tant positives que négatives. Il n'est pas rare que la performance soit affectée par ces changements. Pour de plus amples renseignements sur la croissance et le développement, veuillez consulter la ressource **Développement à long terme par le sport et l'activité physique**, publiée par Le sport c'est pour la vie, et le Guide de développement à long terme de Patinage Canada.

Il convient de reconnaître que le gain de poids et les changements dans la composition corporelle constituent une partie naturelle de la croissance et du développement. Une combinaison de génétique, d'entraînement, de nutrition et d'environnement influe sur le développement du corps de l'athlète. Si des préoccupations surviennent au sujet de la croissance d'un athlète, les entraîneurs devraient diriger l'athlète vers un professionnel qualifié – médecin, diététiste sportif, ou autre – que consultera l'athlète (voir l'annexe A).

ÉVALUATIONS DE LA COMPOSITION CORPORELLE

L'évaluation de la composition corporelle a principalement pour but de déterminer la croissance et le développement de l'athlète et de surveiller les changements dans l'entraînement et la performance. De telles mesures peuvent permettre de brosser un tableau complet de la croissance et de la maturation actuelles d'un athlète, afin que les programmes d'entraînement, de compétition et de rétablissement soient conçus adéquatement en fonction de l'âge de développement et non seulement de l'âge chronologique de l'athlète. Pour les athlètes parvenus à maturité, des mesures de la composition corporelle peuvent être utilisées pour guider les programmes sur glace et hors glace, afin d'optimiser la performance (Balyi et al., 2013).

Les évaluations de la composition corporelle peuvent comprendre la mesure de la taille, du poids, de la longueur des membres, de la largeur des os, de l'étendue des bras, du tour de taille ou de hanches et des plis cutanés. Toutes les mesures de la composition corporelle ne doivent être effectuées que par un anthropométriste expérimenté et certifié (voir l'annexe A). Ces tests ne devraient être faits qu'après la prestation d'une séance de formation appropriée et une fois que le consentement écrit a été obtenu de l'athlète ou du parent/tuteur, si l'athlète a moins de 18 ans.

Il est recommandé que pour les athlètes de moins de 16 ans, des mesures de la composition corporelle soient utilisées pour surveiller la croissance et le développement. L'objectif de ces évaluations, pour les athlètes de plus de 16 ans, est de continuer à surveiller la croissance et le développement, ainsi que la santé et la performance.

Patinage Canada ne tolère pas que les entraîneurs ou le personnel pèsent les athlètes, dans l'environnement d'entraînement quotidien. Un professionnel de la santé ou un anthropométriste doivent être les seules personnes qui surveillent le poids et la composition corporelle.

NUTRITION

Une bonne nutrition et une alimentation adéquate sont essentielles à la croissance et à la maturation d'un athlète, à sa santé générale et à sa performance. S'il y a des préoccupations au sujet du plan de nutrition ou des habitudes alimentaires d'un athlète, il est impératif de consulter un professionnel qualifié de la nutrition (voir l'annexe A). De plus en plus d'information et de mésinformation sur la nutrition sont faciles à obtenir et à utiliser à mauvais escient. Les athlètes sont souvent pris entre des philosophies contradictoires sur l'alimentation, la nutrition et la façon de s'alimenter pour le sport. Pour obtenir des conseils appropriés sur la création et le suivi de plans nutritionnels, il est important de trouver un professionnel qualifié de la nutrition (voir l'annexe A).

Il existe une importante différence entre la promotion d'une alimentation saine et la promotion d'un régime alimentaire restrictif. Il est possible de suivre des plans de nutrition particuliers, qui permettent de surveiller la consommation alimentaire. Bien que ces plans de gestion de la nutrition soient parfois nécessaires,

lorsqu'ils sont poussés à l'extrême, ils peuvent favoriser des troubles du comportement alimentaire et nuire au bien-être mental.

Une alimentation adéquate permet à un athlète de gérer diverses charges d'entraînement, de s'adapter aux phases des cycles d'entraînement et de répondre aux exigences de la compétition, au cours d'une saison. Si l'apport énergétique alimentaire d'un athlète est insuffisant, l'impact sur la performance peut être énorme. Les diagrammes ci-dessous illustrent les conséquences pour la santé du déficit énergétique relatif dans le sport (RED-S) et de la triade de l'athlète féminine (Mountjoy et al., 2014). Non seulement la performance est touchée, mais de façon plus importante, de nombreuses fonctions nécessaires à la santé sont altérées en raison d'une sousalimentation (p. ex. la santé osseuse, la fonction cardiovasculaire, les menstruations, l'immunité). La triade de l'athlète féminine et le déficit énergétique relatif dans le sport sont des syndromes qui montrent les conséquences d'une faible disponibilité énergétique (King, 2005). Bien que la triade de l'athlète féminine traite actuellement de l'impact sur les os, de la fonction menstruelle et des problèmes alimentaires chez les femmes, le RED-S concerne tout athlète qui peut ressentir les répercussions négatives d'une sousalimentation (c.-à-d. tant les hommes que les femmes). Le RED-S explique aussi comment la faible disponibilité énergétique peut nuire à d'autres systèmes du corps et à la performance.

Figure 1. *Conséquences sur la santé du déficit énergétique relatif dans le sport*

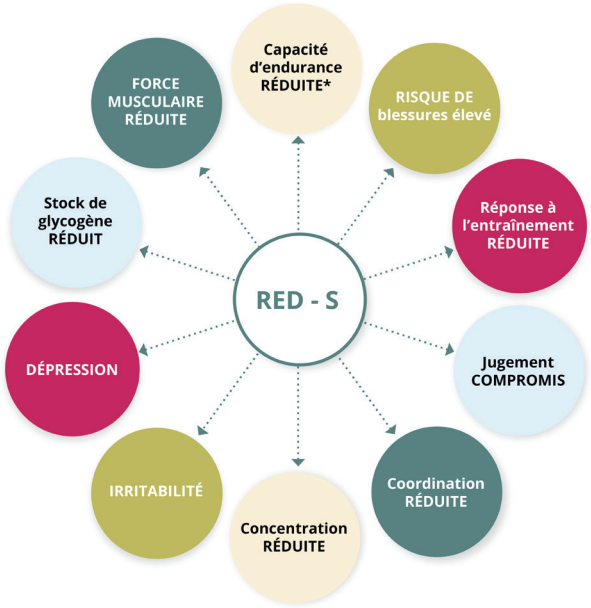
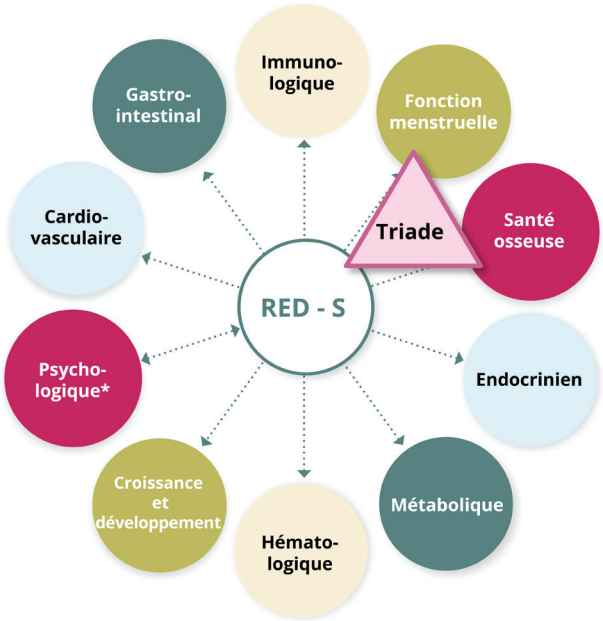


Figure 2. *Symptômes de la triade de l'athlète féminine dans le cadre du RED-S*



ENTRAÎNEMENT

Les patineurs doivent allier toute une gamme d'habiletés avec des niveaux accrus de difficulté technique et de présentation pendant un programme de 2 à 4 minutes. Pour maîtriser les difficultés techniques et accomplir le volume d'entraînement requis afin d'être compétitifs, les patineurs doivent continuer à progresser en ce qui concerne leurs capacités physiques, dont la condition cardiovasculaire, la flexibilité, la force et la puissance (King, 2005), jugées appropriées à leur niveau de croissance et de maturation (consultez le Guide de développement à long terme de Patinage Canada). Par conséquent, l'entraînement hors glace devrait être structuré en fonction de l'âge de développement, plutôt que de l'âge chronologique.

L'entraînement hors glace (y compris, sans s'y limiter, pour la force, la vitesse, la stabilité, la capacité cardiovasculaire et la récupération) peut aider à atténuer les blessures que peuvent causer le grand nombre de sauts, de levées et de pirouettes qui font partie de l'entraînement quotidien sur glace. Le développement d'une bonne tolérance structurelle ou la capacité de l'athlète à résister à l'impact de l'entraînement quotidien, peut être un élément clé du maintien de la santé du patineur et du prolongement de la longévité de la carrière de l'athlète. Le volume d'entraînement hors glace doit être surveillé, afin de

s'assurer que la charge totale pour l'athlète est toujours appropriée en fonction de son âge et de son niveau de maturation.

COMMUNICATION ET LANGAGE

Par trouble du comportement alimentaire, on entend un continuum de comportements alimentaires inadaptés, qui comprennent les diètes, les régimes restrictifs et les troubles alimentaires sous-cliniques et cliniques. Il peut souvent être difficile de déterminer si un athlète souffre de troubles du comportement alimentaire ou est aux prises avec une image corporelle négative, étant donné que les symptômes ne sont pas toujours évidents pour ceux qui l'entourent. Ce ne sont pas simplement les comportements alimentaires qui sont une source de préoccupation, en ce qui concerne les troubles du comportement alimentaire, mais plutôt les pensées, les sentiments et les perceptions à propos du corps qui peuvent motiver ce comportement. L'opinion d'un athlète à propos de son corps peut être fortement influencée par les personnes autour de lui. Bien que les pairs, les entraîneurs, les parents, les officiels et les membres du personnel soient habituellement bien intentionnés, les commentaires qu'ils font peuvent avoir énormément d'influence (McCann, 2007). Dans cet esprit, il est important d'être conscient de la façon dont nous parlons à une personne au sujet de son corps ou à propos de cette personne et de son corps. Par exemple, un simple commentaire comme « l'athlète A a un corps parfait pour le patinage », pourrait être interprété négativement et inciter un athlète à croire que pour réussir, c'est le seul type de corps qui convient.

Tous les adultes et surtout les entraîneurs ont un pouvoir énorme sur l'athlète; ne sousestimez pas l'influence que vous avez. Veuillez examiner les définitions de harcèlement et d'intimidation, telles qu'elles sont énoncées dans la Politique nationale sur le sport sécuritaire :

> **intimidation** (ou comportement abusif) : violence physique, verbale ou psychologique non souhaitée ou toute autre conduite répréhensible (en personne, en ligne ou cyberintimidation) par une personne, délibérément ou inconsciemment, qui vise à ridiculiser, rabaisser, aliéner ou humilier une autre personne, quelle que soit la position hiérarchique par rapport à cette autre personne;
>
> **harcèlement :** tout commentaire, conduite, comportement, acte ou geste vexatoire à l'endroit d'une autre personne, qui est insultant, intimidant, dégradant, malveillant ou offensant, alors que la personne sait ou devrait raisonnablement savoir que de tels comportements ou commentaires sont importuns, y compris, mais sans s'y limiter, le harcèlement sexuel et criminel tel que le définit le Code criminel en vigueur et tel qu'il a été modifié de temps à autre, ce qui comprend une conduite interdite pour laquelle l'autre personne craint raisonnablement, dans toutes les circonstances, pour sa sécurité ou celle de personnes qu'elle connaît.

Comme il est indiqué dans le présent document, l'intention est de ne pas faire de mal. Par conséquent, il est essentiel que chacun soit vigilant et prenne conscience des rétroactions et des commentaires adressés aux athlètes.

Il faut faire preuve de respect envers toute personne et son corps et éviter tout langage préjudiciable. Des exemples de la façon de donner des rétroactions factuelles fondées sur la performance, plutôt que de commenter l'apparence physique du patineur, se trouvent à l'annexe B. Voici quelques recommandations pratiques de communication et de langage appropriés.

1. Tout effort raisonnable doit être fait pour éviter de critiquer ou de commenter directement l'apparence physique, la forme, la taille ou le poids d'un athlète – qu'on considère ou non que c'est « vrai » ou « utile ». Envisagez des façons de communiquer des messages plus fonctionnels ou d'encouragement qui incitent tous les athlètes à prendre soin de leur corps et à l'écouter.
2. Des mots et des expressions comme « gras », « gros », « large », « lourd », « maigre » ou « n'avoir que la peau et les os » peuvent blesser et ne devraient pas être utilisés pour décrire le corps d'un athlète (et tout autre terme lié au dénigrement de l'apparence ou à l'intimidation). En outre, des mots comme « musclé » et « mince » peuvent également perpétuer la préoccupation du corps et doivent être évités. Ces termes ne doivent pas être utilisés pour communiquer directement avec l'athlète ou à son sujet. Les mots choisis ont un impact. Utilisez des termes qui font preuve de délicatesse et ne portent aucun jugement. Concentrez-vous sur la performance et la forme physique plutôt que sur l'apparence et le poids.

3. Tant les éloges que les critiques au sujet de l'apparence du corps, la forme, la taille ou le poids peuvent être nuisibles. Évitez de commenter le corps et louez plutôt l'habileté, l'exécution, la puissance, la force, l'effort, la persistance ou d'autres attributs qui ne sont pas fondés sur l'apparence.

4. Les conversations sur le corps de l'athlète (qu'il s'agisse d'éloges ou de critiques), devant d'autres personnes, doivent être évitées. Les comparaisons ne sont pas constructives et peuvent nuire à l'athlète en question, ainsi qu'à tout autre athlète qui pourrait entendre la conversation.

5. Évitez de tenir devant les athlètes des conversations avec les entraîneurs ou le personnel au sujet du corps ou des habitudes alimentaires des athlètes ou du personnel. Ces conversations sur la performance ou le bien-être devraient rester privées et inclure le professionnel de la santé approprié (voir l'annexe A).

6. Sachez qu'en tant que personne en position de pouvoir, ce que vous pensez ou ressentez au sujet de votre corps, votre consommation alimentaire, votre poids et la façon dont vous en parlez auront un impact sur les autres autour de vous. Évitez de discuter de détails personnels avec les athlètes.

7. Veuillez tenir compte du fait que le commentaire ou le message peut être reçu différemment de son intention. Il faut être attentionné et prévenant au sujet des circonstances personnelles, des différences culturelles, des caractéristiques et des expériences de chaque personne, ce qui peut influencer l'interprétation du message.

PRÉVENTION

On peut faire beaucoup pour réduire les troubles du comportement alimentaire et promouvoir une image corporelle positive dans le sport. Étant donné que l'image du corps est une question complexe composée de nombreux facteurs, différentes approches et ressources pour la prévention doivent être envisagées. Celles-ci peuvent comprendre des outils de dépistage, la planification nutritionnelle, des ressources éducatives et des ateliers sur l'autocompassion. En raison de la complexité de l'image corporelle dans le sport, un front uni pour réduire le risque d'image corporelle négative et de troubles du comportement alimentaire pour nos athlètes nécessite l'approbation des officiels, du personnel, des entraîneurs, des parents et des coéquipiers.

Les athlètes devraient subir, annuellement, un examen préalable à la participation effectué par un médecin qualifié en médecine sportive (Comité international olympique, 2009). Il s'agit de la meilleure façon de détecter tout problème médical potentiel et de réduire le risque de problèmes de santé possibles d'un athlète en pleine croissance.

En outre, il existe des facteurs importants qui peuvent aider à promouvoir la croissance positive des athlètes, tels que les suivants :

1. un style d'entraînement positif et axé sur la personne;

2. l'influence sociale positive et le soutien des coéquipiers, entraîneurs, familles, officiels et membres du personnel ayant une attitude saine envers toutes les tailles et toutes les formes;

3. des entraîneurs qui mettent l'accent sur les facteurs qui contribuent au succès personnel, dont la motivation et l'effort plutôt que le poids corporel ou la forme.

REMERCIEMENTS

Pour toute question au sujet de ces lignes directrices, veuillez contacter le Service du sport sécuritaire de Patinage Canada, par courriel à l'adresse safesport@skatecanada.ca ou par téléphone au 1-888-747-2372, poste 703.

Les Lignes directrices sur la positivité corporelle ont été élaborées par Patinage Canada, en consultation avec l'équipe de soutien intégrée (ÉSI) et avec la contribution des personnes suivantes :

Anna Aylwin;
Kelly Drager;
Georgia Ens, étudiante au doctorat;
Judy Goss, Ph. D.;
Dr Tatiana Jevremovic;
Agnes Makowski;
Kelly Quipp.

Patinage Canada tient à remercier tout particulièrement les personnes susmentionnées pour leur contribution au sport et leur souci du bien-être des athlètes.

De plus, Patinage Canada aimerait remercier Gymnastics Australia et la diététiste Fiona Sutherland d'avoir fourni le cadre des lignes directrices.

Compte tenu de l'objet de ces lignes directrices, le libellé de ce document est axé sur le corps, qui n'est qu'un aspect de l'image de soi d'une personne. En tant que tel, le langage du présent document porte intentionnellement sur le corps.

De plus, ce document ne traite pas des préoccupations en matière d'image corporelle expressément des athlètes handicapés. Comme il s'agit d'un document changeant et en évolution, les besoins de cette population particulière pourraient être inclus dans les éditions futures.

RÉFÉRENCES

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. « Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®) », American Psychiatric Pub, 2013.

BALYI, I. et C. WILLIAMS. « Coaching the young developing performer », Leeds, Coachwise, p. 74-86.

BONCI, C., L. BONCI, L. GRANGER, C. JOHSON, R. MALINA, L. MILNE et E. VANDERBUNT. « National Athletic Trainers Association position statement: preventing, detecting, and managing disordered eating in athletes », énoncé de position, rapport, Journal of Athletic Training, vol. 43, n° 1, 2008, p. 80-108.

BRATLAND-SANDA, S. et J. SUNDGOT-BORGEN. « Eating disorders in athletes: Overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment », European Journal of Sport Science, vol. 13, n° 5, 2013, p. 499-508.

CASH, T. F. « Body image: Past, present, and future », 2004.

COPPOLA, A.M., R.M. WARD, et V.J. FREYSINGER. « Coaches' communication of sport body image: Experiences of female athletes », Journal of Applied Sport Psychology, vol. 26, n° 1, 2014, p. 1-16.

DESOUZA, MJ., A. NATTIV, E. JOY, M. MISRA, NI. WILLIAMS, R. MALLINSON, JC. GIBBS, M. OLMSTED, M. GOOLSBY, G. MATHESON et groupe d'experts. « Female Athlete Triad Coalition Consensus statement on treatment and return to play of the Female Athlete Triad », British Journal of Sports Medicine, vol. 48, 2014, p. 289.

GREENLEAF, C., T. A. PETRIE, J. CARTER, et J. J. REEL. « Female collegiate athletes: Prevalence of eating disorders and disordered eating behaviors », Journal of American College Health, vol. 57, n° 5, 2009, p. 489-496.

GILLEN, M. M. « Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health », Body image, vol. 13, 2015, p. 67-74.

KING, (2005). « IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update ».

MCCANN, S. « How coaches can talk to their female athletes about nutrition and weight control », US Olympic Coach magazine, vol. 18, n° 4, 2007, p. 18-20.

MOUNTJOY, M., J. SUNDGOT-BORGEN, L. BURKE, S. CARTER, N. CONSTANTINI, C. LEBRUN, N. MEYER, R. SHERMAN, K. STEFFEN, R. BUDGETT et A. LJUNFGVIST. « The IOC consensus statement: beyond the female athlete triad – Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S) », British Journal of Sports Medicine, vol. 48, 2014, p. 491-497.

PETRIE, T. A., et C. GREENLEAF. « Eating disorders in sport », S. M. Murphy, Oxford library of

psychology. The Oxford handbook of sport and performance psychology, New York, NY, US, Oxford University Press, 2012, p. 635-659.

STRIEGEL-MOORE, R. H., et C. M. BULIK. « Risk factors for eating disorders », American psychologist, vol. 62, n° 3, 2007, p. 181.

« The International Olympic Committee (IOC) consensus Statement on Periodic Health Evaluation of Elite Athletes », mars 2009.

THOMPSON, J. K., L. J. HEINBERG, M. ALTABE, et S. TANTLEFF-DUNN. « Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance », American Psychological Association, 1999.

WILLIAMS, C. « Tracking growth and development: How to measure PHV », 2009.

WHEELER, M. D. « Physical changes of puberty », Endocrinology and metabolism clinics of North America, vol. 20, n° 1, 1991, p. 1-14.

WOOD-BARCALOW, N. L., T. L. TYLKA, et C. L. AUGUSTUS-HORVATH. « But I like my body: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women », Body image, vol. 7, n° 2, 2010, p. 106-116.

ANNEXE A :

Ressources pour l'éducation, l'intervention et le traitement

De nombreuses ressources offrent un soutien en ce qui concerne l'image corporelle et les troubles du comportement alimentaire dans le sport. Étant donné que vous êtes à la recherche d'un professionnel, faites preuve de diligence raisonnable et posez des questions à propos de l'expérience sportive particulière, des certifications, ainsi que des études. Vous trouverez cidessous des renseignements sur l'aide professionnelle et l'éducation :

- Pour trouver un diététiste sportif dans votre région, consultez (utilisez des filtres tels que l'athlète ou le sport) : **https://members.dietitians.ca/DCMember/s/find-dietitian?language=fr**.
- Pour trouver un psychologue dans votre région, consultez l'association provinciale de psychologues. Par exemple : **www.psych.on.ca.**
- Pour trouver un anthropométriste, consultez : **https://www.isak.global/MemberList/Index**.
- Pour trouver un spécialiste en médecine sportive votre région, consultez : **https://casem-acmse.org/fr/public/trouver-un-medecin-de-sports/**.
- Lorsque vous cherchez un entraîneur de force et de conditionnement dans votre région, assurez-vous de vérifier la certification et l'expérience et demandez des références.
- Les entraîneurs, les parents et le personnel de soutien des athlètes peuvent contacter Patinage Canada, au 1-888-747-2372, s'ils ont des questions ou des préoccupations.
- Image corporelle et sport : **https://www.bodysense.ca/fr/outils**.
- National Eating Disorder Information Centre (NEDIC) : **https://www.nedic.ca**.
- Centre canadien de la santé mentale et du sport (CCSMS) : **https://www.ccmhs-ccsms.ca/nos-piliers-du-succes**.
- Association for Applied Sport Psychology: **https://appliedsportpsych.org/resources/health-fitness-resources/body-image-and-physical-activity/**.
- Autocompassion : **https://self-compassion.org/**.
- Body Project Collaborative : **http://www.bodyprojectsupport.org/home**.

ANNEXE B :

Guide pour traiter des préoccupations des athlètes liées à leurs corps

Exemples sur la façon de donner un rapport factuel fondé sur la performance, plutôt que de commenter l'apparence physique du patineur.

1. Les mesures de la composition corporelle peuvent être un sujet de préoccupation ou de détresse pour certains athlètes. Il est important de prendre des mesures pour mettre les athlètes à l'aise avec le processus. Vous référant aux lignes directrices, informez les athlètes du but des mesures, en disant par exemple : « nous mesurons la croissance et la composition corporelle pour nous assurer que tu **grandis d'une manière saine,** pour aider à maximiser ta performance et réduire ton risque de blessures ».

2. Si un athlète exprime des préoccupations liées à une image corporelle négative, il faut s'efforcer de normaliser ces sentiments en lui faisant savoir qu'il n'est pas le seul à avoir de telles pensées. Bien que l'instinct initial puisse être de répondre à l'athlète avec des commentaires comme « ne pense pas comme ça », « tu n'as pas besoin de t'inquiéter à propos de ton corps », ces commentaires peuvent invalider les sentiments de l'athlète. Plutôt, des déclarations comme **« je vois ce que tu dis »**, « ça doit être vraiment difficile » et « qu'est-ce que je peux faire pour t'appuyer » peuvent être suivies de conversations sur les réseaux de soutien et les ressources énumérées à l'annexe A.

3. Au lieu d'utiliser des mots pour louer les athlètes comme « musclé », « mince » « muscles bien définis », mettez l'accent sur les **compliments axés sur la performance,** comme « tu exécutes cette habileté avec beaucoup de confiance » ou « je peux voir que tu as travaillé dur durant ton entraînement hors glace et ça se voit vraiment dans ton patinage ».

4. Souvent, les changements que subit le corps pendant la croissance et la maturation d'un athlète peuvent avoir un impact sur la performance et la capacité d'un athlète d'exécuter certaines habiletés. Rassurez les athlètes que les changements pendant la **puberté** sont normaux. Le soutien durant cette période déjà difficile de la vie d'un jeune est important. Essayez d'être encourageant et positif. Consultez les ressources de l'annexe A qui peuvent aider l'athlète à traverser cette période.

5. Les commentaires sur le poids ou la forme d'un athlète, en dehors du contexte des évaluations de la composition corporelle effectuées par des professionnels de l'anthropométrie ou de la santé, doivent être évités.

6. Les commentaires négatifs qui utilisent le corps comme outil d'entraînement doivent être évités. Au lieu de dire « réception lourde », « cuisses de poulet », « bras spaghetti », etc., il faut plutôt utiliser des techniques d'entraînement efficaces, qui utilisent un **langage expressément axé sur la performance** pour corriger les habiletés, par exemple « redresser la jambe », « fléchir les genoux », « vérifier les bras », etc.