



---

Notes pour discussion

# POUR MOI SEULE

## Renseignements généraux

À une époque où l'on discute beaucoup de progrès vers l'égalité des sexes, il est étonnant qu'il existe toujours un secteur important où les femmes sont très en retard: la participation à l'activité physique. Des études récentes ont montré que les femmes âgées de 20 à 30 ans, mariées ou célibataires, qu'elles travaillent à l'extérieur ou non, sont les membres de notre société qui accusent la moins bonne condition physique.

Puisqu'un des aspects nouveaux du féminisme est constitué par la participation, davantage de femmes participent à une activité physique pour se donner un style de vie simple et équilibré. Alors que, dans le passé, les idées courantes sur la féminité et la bonne apparence ne présentaient pas de lien direct avec la condition physique, les femmes d'aujourd'hui savent que la maîtrise de leur esprit et de leur corps est rendue plus facile par l'activité physique. Les femmes actives et engagées qui sont encore dans la fleur de l'âge ne considèrent plus la santé comme allant de soi. Elles sont soumises, elles aussi, aux pressions, au stress et aux tensions que crée la vie moderne. Les femmes avaient l'habitude de considérer le temps consacré aux loisirs physiques comme du temps pris sur des activités plus importantes; elles le voient maintenant comme la solution de bien des problèmes. De plus en plus, les femmes se disent: "Pourquoi ne garderais-je pas un peu de temps pour moi seule? Pourquoi ne ferais-je pas un peu d'activité physique?" Et elles le font.

POUR MOI SEULE montre que l'on peut consacrer une partie de ses loisirs à l'activité physique dans le cadre d'une vie équilibrée. L'épouse, mère et femme de carrière active s'est aperçue qu'il est possible de se montrer physiquement active. Les choix s'offrent à elle, plus nombreux que jamais; et la femme d'aujourd'hui choisit d'associer les loisirs physiques à d'autres secteurs de sa vie. Elle apprend que la féminité, cela peut être en grande partie la santé et la bonne forme physique.

La participation des femmes au mouvement de conditionnement physique peut les aider à intensifier leur conscience d'elles-mêmes et à transformer les attitudes courantes qu'entretiennent à leur sujet les membres de leurs familles, leurs amis et leurs employeurs. POUR MOI SEULE met l'accent sur le rôle que joue l'activité physique dans la transformation actuelle de l'idée qu'on se fait de la femme.

## Résumé

Les trois femmes qu'on voit dans le film — Hélène, 25 ans, mère de deux enfants; Marie, 22 ans, travailleuse célibataire qui vient d'arriver dans la grande ville; et Jane, 32 ans, mère qui travaille à l'extérieur — ont une expérience en commun. Chacune désire faire quelque chose pour elle-même, être plus active physiquement; chacune fait face au problème de trouver le temps de le faire.

Hélène s'associe à Dominique, qui a deux enfants elle aussi et toutes deux se rendent au Y. Elles constatent qu'il s'y trouve une garderie et elles qui se demandaient que faire de leurs enfants voient leur problème réglé. Les deux femmes se soumettent à un test de conditionnement, elles découvrent que leur condition se place au niveau moyen et elles décident de se livrer à la natation trois après-midi par semaine. Elles voient leur condition physique s'améliorer graduellement et elles se sentent rafraîchies et ranimées du fait d'avoir pu sortir de la maison et se tenir à l'écart des enfants durant quelques heures.

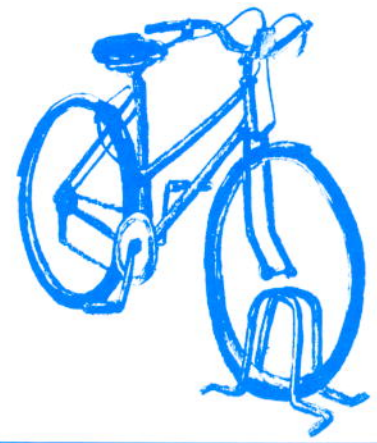
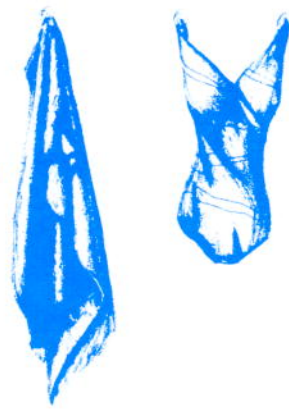
Marie veut faire du sport, mais elle se demande lequel. Elle se sent seule et bien qu'elle voie dans l'activité physique une bonne occasion de rencontrer des gens, elle est pleine d'appréhension: elle n'est qu'une débutante, entreprendre un nouveau sport, cela coûte cher et il y a le temps et l'effort qu'il faut pour réaliser tout cela. Elle fait la rencontre de Marie-Claire au court de racquetball et elle s'aperçoit qu'elle se plaît beaucoup à sa nouvelle activité et aux gens qu'elle rencontre. Elle s'aperçoit aussi qu'il est très facile de se préparer à retourner au travail après la partie de midi et elle revient au bureau fraîche et pimpante.

Jane, qui est mère et enseignante à temps plein, s'inquiète de son peu d'énergie et de sa mauvaise condition physique, mais elle se juge trop occupée pour avoir le temps de se remettre en bonne forme. Elle s'inscrit pour tant à une classe d'exercice par la danse. Elle y trouve à la fois du plaisir et un regain d'énergie. Elle se sent plus éveillée, plus énergique et c'est avec enthousiasme qu'elle dirige ses élèves dans leur "Pause-exercice" tous les jours.

## L'activité physique et vous— Les avantages

- Elle règle votre poids, donne du tonus à vos muscles, accroît votre énergie et votre résistance, réduit la tension musculaire.
- Elle vous met en contact avec votre corps, vous aide à savoir ce qui semble bon pour vous, vous rend plus consciente de vous-même.
- Elle vous fournit un moyen agréable et positif de faire face au stress et à la tension.
- Elle vous donne une meilleure opinion de vous-même, un sentiment de réussite, de bien-être psychologique.
- Les activités sont variées; vos préférences et vos moyens financiers y trouveront leur compte.
- Elle vous fournit l'occasion de rencontrer des gens, de vous détendre et de vous amuser.
- Elle vous fournit une pause et une détente dans le programme journalier de vos obligations professionnelles et familiales.





## Sujets à discuter

### Questions

#### Comment et pourquoi commencer

- Pour quelles raisons devriez-vous entreprendre une activité physique?
- Comment pouvez-vous modifier votre corps en modifiant votre esprit et modifier votre esprit en modifiant votre corps?
- Comment l'activité physique peut-elle améliorer votre féminité?

#### Comment trouver le temps

- Comment pouvez-vous trouver le temps pour l'activité physique?
- Comment trouver le temps si vous avez de jeunes enfants?
- Les situations de Marie et de Jane proposent-elles des solutions réalisables au problème du temps?

#### Pour moi seule

- Est-ce injuste ou égoïste de faire quelque chose "pour vous seule"?
- Après avoir compris que vous vous le devez, comment maintenir cette attitude?

### Concepts clés

- Détente • diminution du stress • accomplissement personnel • pour stimuler la confiance en soi et la discipline personnelle
- accroître la santé, l'énergie et la résistance
- L'activité physique contribue au bien-être physiologique et psychologique • au fur et à mesure que votre esprit et vos attitudes s'améliorent, votre corps fait de même et lorsque votre corps se sent mieux, votre esprit aussi
- L'activité physique vous rend plus attrayante physiquement • l'activité physique fait disparaître la graisse et donne du tonus au corps, sans faire ressortir les muscles • elle vous met davantage en contact avec votre corps
- Si vous le voulez vraiment, vous trouverez le moyen • modifiez votre horaire • remplacez une de vos autres activités par l'activité physique
- Examinez de nouveau la situation d'Hélène • discutez de garderie, associez-vous avec une amie, faites participer toute la famille
- Examinez de nouveau les situations de Marie et de Jane • parlez du problème avec votre conjoint, votre employeur • suscitez des discussions sur d'autres moyens de régler votre emploi du temps
- Vous le méritez • réglez le problème de la culpabilité • expliquez aux membres de la famille qu'ils profiteront aussi du temps que vous prenez pour vous seule
- Rappelez-vous les avantages de l'activité physique • faites-en un élément de votre style de vie — trouvez-vous bien dans votre peau, foncez et amusez-vous

## Conseils pratiques

- Prenez une pause-exercice au bureau, dans la cuisine, pendant que les enfants sont à l'école ou font la sieste. Le plus souvent possible, prenez quelques minutes pour bien vous étirer et pratiquer la respiration profonde.
- Gardez une partie de chaque jour pour vous seule. Payez-vous une bonne marche, un peu de jogging ou un tour de bicyclette.
- Commencez lentement — n'exagérez pas. Souvenez-vous de vous "réchauffer" et de vous "rafraîchir" par des étirements et de la marche.
- Vérifiez les programmes d'activité des écoles du voisinage, du YMCA et du YWCA, des églises, des centres communautaires, des clubs et organismes féminins, des services de loisirs municipaux et des clubs sportifs.
- Renseignez-vous sur ce qu'on offre dans votre quartier. Vous trouverez près de chez vous quelque chose qui convient à votre calendrier. Consultez les pages jaunes sous les rubriques Centres de loisirs, Athlétisme-sociétés, Tennis, Danse-studios, Piscines, etc.
- Choisissez les activités physiques que vous trouvez amusantes. Faites des expériences et découvrez ce que vous préférez. Joignez-vous à un groupe ou faites-le toute seule.
- Informez-vous au sujet des garderies. Renseignez-vous à ce sujet auprès des foyers pour personnes âgées, des églises, des écoles, voyez ce qui est affiché aux magasins et autres endroits publics de votre quartier. Joignez-vous à une ou deux amies pour partager le coût d'une gardienne.
- Il n'y a pas nécessairement de grandes dépenses. Bien des activités, comme la marche, le jogging, la bicyclette et le patin sont bon marché — et agréables.
- Parlez-en à vos amies. Commencez avec une amie qui commence, elle aussi. Vous vous sentirez bien ensemble, vous vous encouragerez et vous soutiendrez mutuellement.
- Expliquez aux membres de votre famille qu'en vous réservant du temps pour vous seule, vous allez vous sentir mieux — et eux aussi, par conséquent.
- Faites participer votre famille. Au lieu d'envoyer votre famille quelque part sans vous pour pouvoir passer un dimanche après-midi au grand air, invitez-les à se joindre à vous, ou organisez des activités avec eux.
- Ne vous lancez pas tout de suite dans de grandes dépenses d'équipement. Empruntez ou louez ce qu'il vous faut jusqu'à ce que vous ayez choisi l'activité qui vous convient. Il y a des articles de base qui sont importants pour le confort et la sécurité, comme de bonnes chaussures ou des lunettes. Dans ce cas il vaut la peine de faire un petit investissement.



## Ouvrages recommandés

- CONDITION PHYSIQUE ET SPORT AMATEUR CANADA. **Répertoire canadien des femmes dans le leadership sportif.** Ottawa: Condition physique et Sport amateur Canada K1A 0X6, 1982.
- MCDONALD, David et DREWERY, Lauren. **À la gloire des Canadiennes: Les meilleures athlètes du Canada.** Toronto: John Wiley and Sons Canada, Limited, 1981.
- PARTICIPATION et L'OCCIDENTALE-VIE. **La Bonne Forme — En face (ou "Comment surmonter les dix obstacles les plus fréquents sur la route de la bonne forme.")** 1981.
- POPMA, Anne, éd. — **The Female Athlete: Proceedings of a National Conference About Women in Sports and Recreation** (Abrégés en français). Burnaby (Colombie-Britannique): Continuing Studies, Simon Fraser University, 1980.

## Générique

Film produit par Lauron Productions Ltd., au nom de Condition physique et Sport amateur.

Réalisation — Lois Tupper.

Direction de la photographie — Nick Stiliadis.

Productrice associée — Dee Simpson.

Direction générale — Ronald Lillie et William Johnston.

Distribution — Office national du film du Canada

couleurs

Durée: 27 minutes 10 secondes

16 mm: 106C 0282 502

Vidéocassette: 116C 0282 502

"Also available in English under the title **Just For Me**"

Condition physique et Sport amateur · *Programme pour les femmes*



Gouvernement du Canada  
Condition physique et Sport amateur

Government of Canada  
Fitness and Amateur Sport



Office national du film  
du Canada

National  
Film Board  
of Canada

© Office national du film du Canada 1982  
C.P. 6100, Montréal (Québec) H3C 3H5

Imprimé au Canada

Canada