



Favoriser une image corporelle positive chez les athlètes: un guide pratique pour les entraîneur.e.s

Ce guide vise à :

- 1) définir ce qu'est l'image corporelle chez les athlètes;
- 2) déconstruire les mythes sur l'image corporelle et le contrôle du poids et de l'apparence en contexte sportif;
- 3) proposer des stratégies pour favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les athlètes.



2026



Chaire de recherche Sécurité
et intégrité en milieu sportif



AUTEURES:

Camille Dubé, B. A., M Sc. (c.) ¹
Karah Stanworth-Belleville, DT. P., M. Sc. ²
Erin Willson, Ph.D. ³
Emilie Lemelin, Ph.D. ¹
Stephanie Radziszewski, Ph.D. ¹
Sylvie Parent, Ph.D. ¹

¹Chaire de recherche Sécurité et intégrité en milieu sportif, Université Laval

²[Organisme ÉquiLibre](#)

³University of Toronto

POUR CITER CE DOCUMENT :

Dubé, C., Stanworth-Belleville, K., Willson, E., Lemelin, E., Radziszewski, S. & Parents, S. (2026). Favoriser une image corporelle positive chez les athlètes : un guide pratique pour les entraîneur.e.s. Chaire de recherche en sécurité et intégrité du sport, ÉquiLibre et Université de Toronto, Université Laval.

DROITS D'AUTEURS :

Favoriser une image corporelle positive chez les athlètes : un guide pratique pour les entraîneur.e.s. © 2026 par Chaire de recherche Sécurité et intégrité en milieu sportif, Université Laval est sous licence sans utilisation commerciale et sans modification CC BY-NC-ND 4.0.

Pour consulter une copie de cette licence, visitez:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Pour toute demande de modifications (incluant les adaptations et traductions) de ce guide pratique, veuillez écrire à : chaire.sims@fse.ulaval.ca

Table des matières



Mieux comprendre l'image corporelle chez l'athlète	4
<i>Les pressions liées au corps en contexte sportif</i>	5
Qu'est-ce que l'humiliation corporelle?.....	7
<i>Formes de violence liés à l'image corporelle</i>	7
<i>Humiliation corporelle (body shaming)</i>	8
Déconstruire les mythes sur l'image corporelle	11
Stratégies pour favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les athlètes	12
<i>Réduire l'importance accordée au poids et à l'apparence</i>	12
<i>Favoriser des milieux d'entraînements sains et sécuritaires qui valorisent la diversité corporelle</i>	14
<i>Adopter des pratiques bienveillantes</i>	16
Pour en savoir plus.....	17
Mise en pratique	18
Références	19

Mieux comprendre l'image corporelle chez l'athlète

L'image corporelle fait référence à la manière dont une personne perçoit et ressent (de façon positive ou négative) son corps, y compris ce qu'elle croit que son corps est capable d'accomplir. Elle influence les pensées, les émotions et les comportements qu'une personne entretient en lien avec son corps.

L'image corporelle inclut la façon dont les personnes se voient elles-mêmes et ce qu'elles croient que les autres pensent de leur corps. Il est important de noter que l'image corporelle est **dynamique et évolutive**. Elle peut changer avec le temps et varie d'une personne à l'autre en fonction de quatre facteurs principaux :



Les caractéristiques physiques:

Âge, apparence physique, changements corporels (puberté), etc.



Les caractéristiques psychologiques:

Traits de personnalité, estime de soi, tendance à internaliser les normes, etc.



Les expériences sociales :

Croyances, valeurs et comportements de l'entourage, etc.



L'environnement socioculturel et sportif :

Normes, messages, exigences et pressions véhiculés par la culture sportive et la société en général (réseaux sociaux, milieu d'entraînement, etc.)

Une image corporelle positive chez l'athlète est associée à :

- Une plus grande estime de soi;
- Une meilleure performance sportive;
- Une plus grande confiance en son corps et en ses habiletés au-delà de l'apparence;
- La capacité de voir son corps comme unique, tel qu'il est réellement, de l'accepter et de le traiter avec bienveillance;
- Une plus grande capacité à écouter les besoins et les limites de son corps;
- Une relation plus positive avec l'alimentation, l'activité physique, le sport et l'adoption de comportements favorisant le bien-être et la santé;
- Un plus grand plaisir à pratiquer le sport, une probabilité accrue de participation à long terme ainsi qu'une amélioration de la santé globale.

À l'opposé, une **image corporelle plus négative** peut mener au développement de certains problèmes psychologiques, à des comportements de contrôle corporels problématiques (restriction alimentaire, prise de suppléments dangereux, exercice compensatoire ou excessif, etc.) et à des troubles du comportement alimentaire nuisibles à la santé physique, à la santé mentale, au bien-être et à la réussite sportive d'un.e athlète.

Les pressions liées au corps en contexte sportif

Lorsque pratiqué dans un environnement sain et inclusif, le sport peut agir comme facteur de protection favorable au développement d'une image corporelle positive chez les athlètes.

En contrepartie, la culture sportive et le milieu d'entraînement peut exposer les athlètes à des situations pouvant mener au développement ou à l'amplification de préoccupations liées à l'image corporelle et à un désir de modifier son corps afin d'améliorer ses performances.

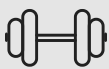
Situations qui peuvent amplifier les préoccupations liées à l'image corporelle

Le niveau de l'athlète et la modalité du sport

La spécialisation dans un seul sport à un jeune âge et/ou prendre part à des compétitions de haut niveau dès un jeune âge peut augmenter l'exposition des athlètes à un idéal corporel et à une forte pression de l'atteindre.



- Pratiquer un **sport technico-artistique (gymnastique, danse, natation artistique)** jugé, où l'apparence peut prendre une place importante et peut augmenter le désir de contrôler son corps.



- Pratiquer un **sport à catégorie de poids** (judo, boxe, haltérophilie, etc.) où il y a des réglementations nécessitant l'appartenance à une catégorie de poids spécifique peut augmenter le contrôle du poids.



- Pratiquer un **sport d'endurance ou gravitationnel** (natation, athlétisme, cyclisme, escalade, etc.) où la légèreté est idéalisée pour optimiser la performance peut influencer le désir de contrôler sa composition corporelle.



- Pratiquer un **sport collectif** (volley-ball, soccer, hockey, etc.) où un format corporel sera favorisé pour occuper une position et qui exige un processus de sélection d'équipe peut augmenter le désir d'atteindre un idéal morphologique spécifique.

Les idéaux athlétiques stéréotypés

La société, la culture sportive et les médias sociaux véhiculent ces standards perçus. Ceux-ci dictent quels attributs physiques (silhouette, grandeur, musculature, capacités physiques, etc.) nous devrions avoir ou pas pour être un.e athlète, ce qui peut influencer le désir de contrôler son poids dans la poursuite de ces idéaux athlétiques.

Les prises de mesures anthropométriques (pesée, mesure des plis cutanés, etc.)

Ces prises de mesures augmentent la pression à atteindre un poids possiblement irréaliste pour les athlètes et renforce l'importance qu'on y accorde, ce qui peut contribuer à une préoccupation excessive à l'égard du poids.

Les uniformes et vêtements sportifs révélateurs et non inclusifs

Lorsque très ajustés, révélateurs et peu inclusifs, ces vêtements peuvent augmenter la préoccupation à l'égard de l'apparence, plus particulièrement chez les athlètes féminines.

Une culture sportive centrée sur le contrôle de la composition corporelle et de l'apparence

Les pressions entourant l'atteinte « du corps parfait » pour améliorer les performances sont omniprésentes dans plusieurs cultures sportives. Cela augmente la pression vécue par les athlètes afin d'atteindre des idéaux corporels.

L'entourage sportif

Les croyances, attitudes et comportements des personnes composant le milieu de vie de l'athlète (coéquipier.ère.s, parents, entraîneur.e.s, juges, adversaires, etc.) peuvent influencer leur image corporelle.

Dans ces contextes, le corps d'un.e athlète peut rapidement devenir le centre d'attention. Une approche axée sur le contrôle du poids ou de la composition corporelle peut ainsi mener à l'adoption de comportements pouvant compromettre le bien-être, la santé globale ainsi que la réussite sportive des athlètes. De plus, ces pressions peuvent également créer une culture sportive qui favorise l'humiliation corporelle (*body shaming*), reconnue comme une forme de violence psychologique.



Pour en savoir plus sur les enjeux entourant l'image corporelle, comment reconnaître si un.e athlète est préoccupé.e par son corps et comment réagir dans de telles situations, découvrez l'outil *Le corps de l'athlète* de la boîte à outils *Corps et sport* d'ÉquiLibre: equilibre.ca/sport

Qu'est-ce que l'humiliation corporelle?

Le Comité International Olympique définit la violence psychologique comme tout acte non désiré, incluant la mise à l'écart, l'isolement, l'agression verbale, l'humiliation, l'intimidation, l'infantilisation ou tout autre traitement susceptible de diminuer le sentiment d'identité, de dignité et d'estime de soi. Il s'agit de la forme de violence la plus fréquemment rapportée, souvent parce qu'elle est normalisée ou rationalisée dans le sport (p. ex., considérée comme « nécessaire » à la performance).

Formes de violence liés à l'image corporelle

En lien avec le corps des athlètes, on retrouve trois principales formes de **violence psychologique** dans les contextes sportifs :



Commentaires verbaux négatifs, dégradants ou humiliants

(p. ex., insultes, remarques dévalorisantes, commentaires humiliants ou dégradants liés au poids et à l'apparence)

Exemples :

« Ouf, le congé entre les saisons a été rude pour ton tour de taille ! »



« Tu devrais probablement acheter des shorts plus grands — ceux-là sont beaucoup trop serrés maintenant. »

« C'est probablement ta prise de poids qui affecte ta performance. Si tu veux plus de temps de jeu, tu devrais envisager de perdre quelques livres. »

« Ton.ta coéquipier.ère a l'air d'avoir trop mangé de gâteau ce week-end. »



Actes physiques

(p. ex., mesures anthropométriques constantes, privation de nourriture, exercices physiques supplémentaires, régimes restrictifs imposés)



Refus d'attention et de soutien envers un athlète qui n'a pas répondu aux attentes de l'entraîneur.e

(p. ex., retrait ou menace de retrait de l'équipe en raison du poids de l'athlète)

Dans les environnements sportifs où le contrôle du poids et de la composition corporelle est normalisé ou perçu comme nécessaire pour améliorer la performance, les athlètes qui ne respectent pas ces standards peuvent être humilié.e.s.

Humiliation corporelle (*body shaming*)

L'**humiliation (*shaming*)** est un processus social qui consiste à exprimer un jugement ou une désapprobation négative, intentionnellement ou non. Elle survient lorsqu'une personne ne répond pas aux normes ou attentes sociales.

L'**humiliation corporelle** désigne l'acte d'humilier quelqu'un en raison de la morphologie ou de la taille de son corps. Il peut nuire au bien-être physique et émotionnel des athlètes. Le *body shaming* peut être perpétré par un parent, un pair, un.e entraîneur.e ou un.e membre de l'organisation sportive. Il peut prendre plusieurs formes : moqueries, cris, entraînements forcés excessifs ou régimes restrictifs.

Lorsque ces actions et idéologies sont présentes dans un contexte sportif, la pression exercée sur les athlètes pour atteindre un corps « idéal » peut être importante. Ainsi, le *body shaming* est souvent utilisé par certains individus dans l'environnement sportif pour pousser les athlètes à contrôler leur poids ou leur composition corporelle afin d'améliorer leur performance.



Il est important de noter que, dans un environnement sportif où le *body shaming* existe, de nombreux.euses athlètes agiront de manière préventive pour éviter d'être humilié.e.s. Par exemple, si un.e athlète voit son entraîneur.e commenter le corps de ses coéquipier.ère.s, il.elle peut adopter des pratiques de régulation corporelle malsaines pour éviter d'être la cible de remarques.

De cette façon, la participation au sport peut augmenter le risque de perpétration de violences psychologiques liées au contrôle du poids et de la composition corporelle.



Exemples d'utilisation de l'humiliation corporelle et de comportements abusifs

Commentaires/ Verbal

- Un.e entraîneur.e qui commente ouvertement le corps d'un.e athlète, en privé ou devant les autres, ou qui utilise des surnoms dégradants;
- Dire aux athlètes que leurs blessures sont causées par un excès de poids.

Comportements pendant l'entraînement

- Empêcher les athlètes de boire de l'eau pendant l'entraînement pour éviter des variations de poids;
- Punir les athlètes qui dépassent les attentes de poids de l'entraîneur.e par un entraînement supplémentaire, en les ignorant ou en les empêchant de participer à des compétitions;
- Un.e entraîneur.e qui se concentre uniquement sur le poids ou l'apparence, diminuant ainsi l'importance des aspects techniques de son encadrement.

Comportements hors-entraînement et/ou en tout temps

- Peser les athlètes en public et rendre leur poids public afin de justifier certaines décisions (p. ex., temps de jeu, sélection dans l'équipe);
- Restreindre l'apport alimentaire d'un.e athlète;
- Accorder une importance excessive au poids et à l'apparence de l'athlète.

Déconstruire les mythes sur l'image corporelle

Mythe: Gérer le poids corporel des athlètes est normal et nécessaire pour assurer leur performance.



Bien que le poids, la composition corporelle et la morphologie d'un.e athlète peuvent exercer une influence sur la performance sportive, une modification du poids ou de la composition corporelle **n'est pas directement associée à une amélioration de la performance.**

Le poids n'est qu'un des nombreux déterminants de la performance :

Habiletés physiques:

- Force
- Puissance
- Endurance
- Coordination
- Habiletés techniques et stratégiques
- Génétique

Habitudes de vie:

- Sommeil
- Récupération

Environnement:

- Environnement de vie
- Environnement familial

Habiletés psychologiques:

- Gestion du stress
- Préparation mentale
- Confiance
- Traits psychologiques

Lorsque le poids devient une cible de performance sportive, les efforts et les comportements pour le modifier risquent de compromettre d'autres facteurs clés de la performance (p. ex., sommeil, récupération, santé physique, concentration, humeur, confiance en soi), d'augmenter le risque de troubles de comportement alimentaire et de nuire à la santé et au bien-être global des athlètes. De plus, le poids n'est pas un élément sur lequel une personne a le plein contrôle, car il est influencé par de nombreux facteurs complexes, dont plusieurs ne sont pas modifiables (p. ex., la génétique, le contexte socioéconomique et la puberté).

Les approches centrées sur le poids peuvent également entraîner une diminution de la motivation, de la satisfaction et du désir de participer à des activités sportives. Ainsi, les athlètes qui ont subi un contrôle du poids de la part de leur entraîneur.e peuvent aussi éprouver de l'anxiété ou des états dépressifs. Cela peut devenir une obsession pour les athlètes, menant ainsi à des comportements malsains.



« Je suis devenu tellement obsédé par mon poids parce que c'était quelque chose que je [pensais pouvoir] contrôler personnellement. Alors, j'ai presque développé une obsession pour perdre du poids et atteindre mon poids cible, sans penser à [mon sport]. »

- Athlète de l'équipe nationale (Traduction libre - Willson et Kerr, 2022)



Pour mieux comprendre les liens entre le poids, la composition corporelle et la performance, découvrez l'outil *Le poids de la performance* de la boîte à outils *Corps et sport* d'ÉquiLibre: equilibre.ca/sport

Mythe: Les commentaires positifs et négatifs à propos du corps d'un.e athlète n'ont aucune influence sur ses pairs.



Même si l'intention n'est pas de blesser, ces commentaires peuvent avoir de graves conséquences sur l'estime de soi et l'image corporelle des athlètes qui les reçoivent, tout comme ceux.celles qui en sont témoins. Les athlètes, surtout s'ils.elles sont très motivé.e.s à performer, peuvent tenter de modifier leur corps ou leur poids pour répondre aux attentes de l'entraîneur.e ou éviter de recevoir des commentaires similaires.

Ces remarques peuvent également réduire la confiance des athlètes dans leur sport et mener à un désengagement. Les discussions autour du poids et de l'apparence — sans commentaires directs — peuvent également nuire à la performance à long terme et à la satisfaction corporelle.

Une attention particulière doit être portée aux commentaires qui se veulent positifs, car ils peuvent être perçus négativement et blesser la personne à qui ils s'adressent ou celles qui en sont témoins. En effet, un commentaire qui se veut positif comme un compliment (p.ex., « *T'as l'air en forme! As-tu perdu du poids?* ») ou un surnom, peut aussi faire du tort.

Malgré qu'ils soient souvent spontanés et parfois inconscients, nous ne savons jamais comment de tels commentaires seront reçus et interprétés par la personne visée ou par les gens qui l'entendent. De plus, nous ne connaissons pas l'état d'esprit ou les comportements que nous sommes en train de valoriser, de renforcer ou d'encourager par mégarde.

Mythe: En tant qu'entraîneur.e, c'est mon rôle de fournir des conseils nutritionnels à mes athlètes.



Les entraîneur.e ont un grand potentiel d'influence sur les athlètes et leur façon de parler de l'alimentation, du corps et de la performance peut avoir un impact significatif et durable! Ceci dit, la plupart des **entraîneur.e.s ne sont pas nutritionnistes** (et c'est normal!), ce n'est donc pas leur rôle de surveiller ou d'évaluer l'alimentation des athlètes. Cependant, vous pouvez favoriser une relation positive avec l'alimentation chez vos athlètes en encourageant l'équilibre, le plaisir de manger et l'écoute du corps.

Soyez donc vigilant.e, un conseil nutritionnel non adapté, aussi bienveillant soit-il, peut avoir des conséquences néfastes importantes. Respectez vos limites professionnelles et orientez l'athlète vers un.e nutritionniste ou le.la professionnel.le de la santé approprié.e selon les ressources disponibles.

Dans tous les cas, gardez en tête que demander ou forcer un.e athlète à adopter des comportements de contrôle corporel problématiques (p. ex., restriction alimentaire, prise de suppléments dangereux, s'entraîner de façon excessive) constitue de la violence psychologique et qu'être conscient.e de l'adoption de ces comportements par un.e athlète et omettre d'intervenir constitue de la négligence.

Pour référer un ou des athlètes à un.e nutritionniste, consultez le répertoire de l'[Ordre des diététistes et nutritionnistes du Québec](#)



Pour mieux comprendre le rôle de l'entraîneur.e face à l'alimentation des athlètes, découvrez l'outil *Le développement d'une relation positive avec l'alimentation et le sport* de la boîte à outils *Corps et sport* d'ÉquiLibre: equilibre.ca/sport

Mythe: Comme entraîneur.e, je n'ai pas à me préoccuper des enjeux entourant l'image corporelle et l'humiliation corporelle, car je travaille davantage avec des athlètes masculins.



Bien que les filles et les femmes puissent être plus à risque d'insatisfaction corporelle, une proportion importante de garçons et d'hommes le sont aussi. La préoccupation corporelle peut être vécue par tout.e athlète peu importe son genre, son âge ou le sport qu'il.elle pratique.

Malgré que le désir de modifier son corps soit généralement associé à de l'insatisfaction corporelle, un.e athlète satisfait.e de son corps peut tout de même vouloir le modifier pour mieux correspondre aux idéaux athlétiques de son sport afin de mieux performer. Peu importe leur genre, les jeunes sont particulièrement vulnérables! Pour atteindre leurs objectifs, mieux performer, plaire à leur entourage sportif et poursuivre leur carrière, ils.elles peuvent être prêt.e.s à tout voire à adopter des pratiques ou des comportements qui peuvent mettre leur santé physique et mentale en danger. Cela souligne l'importance de favoriser le développement de l'image corporelle positive auprès de tou.te.s les athlètes, et ce, dès un jeune âge!

Stratégies pour favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les athlètes

En tant qu'entraîneur.e, vous exercez une influence importante sur le développement et la transmission des pressions et des pratiques liées à l'atteinte des idéaux athlétiques de votre sport. Ainsi, grâce à votre lien privilégié avec les athlètes, vous pouvez les aider à prendre soin de leur corps, de leur santé et de leur bien-être global, tout en favorisant leur réussite sportive! Pour ce faire, voici quelques conseils tirés des outils [Corps et sport](#) d'ÉquiLibre :

Réduire l'importance accordée au poids et à l'apparence

1. Fixer des objectifs qui ne visent pas à transformer la composition corporelle à tout prix

Orientez-vous vers les nombreux autres déterminants de la performance sur lesquels les athlètes ont un pouvoir d'agir plus important. Concentrez-vous sur les qualités athlétiques, les aspects stratégiques et techniques, comme l'amélioration de la force, de l'endurance, de la mobilité, de la technique, de la maîtrise stratégique et de la préparation mentale, etc.

En plus des qualités athlétiques, des aspects stratégiques et techniques, n'oubliez pas que l'épanouissement, le développement de nouvelles habiletés ainsi que les valeurs acquises tout au long de la pratique sportive sont des objectifs de développement valides à inculquer aux athlètes.

2. Valoriser l'unicité des athlètes

Il n'existe pas de modèle unique pour performer! Chaque athlète possède des qualités athlétiques et des habiletés qui lui sont propres et qui lui permettent de pratiquer son sport et de développer des talents et des compétences uniques. Mettez donc sur les aspects athlétiques et les qualités qui définissent bien mieux les athlètes que leur apparence (efforts, valeurs, esprit d'équipe, persévérance, leadership, attitudes, résilience, passion, etc.)

3. Remettre en question la pertinence des mesures anthropométriques

Les mesures anthropométriques sont une source d'anxiété et de préoccupations importante chez les athlètes. En souhaitant diminuer l'importance accordée au poids, il y a lieu de les remettre en question en réévaluant leur pertinence et leur encadrement.

Pour ce faire, écoutez cette capsule vidéo de la boîte à outils *Corps et Sport* d'ÉquiLibre:

Étape 1- cliquez sur une catégorie de sports:



Étape 2- accédez à la fiche 11:

Pour accéder à la capsule vidéo, consultez la fiche #11 : *Pistes d'action afin de diminuer l'importance accordée au poids et à l'apparence en contexte sportif* et cliquez sur l'accordéon en lien avec les mesures anthropométriques.

4. Ne pas tolérer les moqueries et les comportements d'intimidation

Dans un contexte de remarques désobligeantes, de moqueries, d'insultes ou d'intimidation en lien avec le poids et l'apparence entre les athlètes de votre groupe, les athlètes des autres groupes (p. ex., leurs adversaires) ou entre les différent.e.s intervenant.e.s de votre milieu, il est essentiel d'intervenir rapidement! Ces comportements sont inacceptables. Un retard ou une absence d'intervention pourrait renforcer l'acceptabilité sociale de la stigmatisation auprès des athlètes impliqué.e.s dans la situation.



Pour en savoir plus sur comment réduire l'importance accordée au contrôle corporel chez les athlètes, découvrez l'outil *Le poids de la performance* de la boîte à outils *Corps et sport* d'ÉquiLibre: equilibre.ca/sport



Pour plus d'information sur la **gestion des conflits**, [voir ce guide.](#)



Pour plus d'information sur les actions à poser si vous êtes **témoin** de comportements d'intimidation, [voir ce guide.](#)



Favoriser des milieux d'entraînements sains et sécuritaires qui valorisent la diversité corporelle

1. Encourager des attitudes et des comportements positifs en lien avec la nourriture

Une alimentation de qualité, variée et suffisante est essentielle pour combler les besoins d'un.e athlète. Toutefois, la relation qu'il.elle développe avec la nourriture est aussi importante que le contenu de son assiette! Pour ce faire :

- **Miser sur l'écoute des besoins individuels au lieu de la restriction.** Expliquer aux athlètes qu'il est important de manger ce qu'ils.elles aiment de manière équilibrée et variée, sans culpabilité ni jugement. Un corps sain et épanoui est un corps qui performe mieux!
- **Éviter de catégoriser les aliments comme étant « bons » ou « mauvais ».** Aucun aliment à lui seul n'a le pouvoir d'influencer en bien ou en mal la santé, le poids ou la performance! La qualité de l'alimentation se mesure sur plusieurs jours, voire plusieurs semaines.
- **Offrir un espace d'entraînement flexible où la nourriture est accessible.** Ceci permettra aux athlètes de s'entraîner tout en répondant aux besoins de leur corps.
- **Encourager les athlètes à écouter leurs signaux internes** et les sensations que les aliments provoquent avant ou après l'entraînement.



Pour en savoir plus sur comment réduire l'importance accordée au contrôle corporel chez les athlètes, découvrez l'outil *Le poids de la performance* de la boîte à outils *Corps et sport* d'ÉquiLibre: equilibre.ca/sport

Rappelez-vous que les croyances, les attitudes et les comportements acquis aujourd'hui par vos athlètes influencent leur santé physique et mentale, leur bien-être et leur performance, tout en façonnant leur relation avec l'alimentation pour le reste de leur vie après le sport.

Attention : Respectez vos limites professionnelles!



Les conseils nutritionnels doivent être octroyés par des professionnel.le.s qualifié.e.s (p. ex., des nutritionnistes). Si vous êtes inquiet.ète pour un.e athlète qui semble avoir une relation difficile avec la nourriture ou si les besoins de l'athlète dépassent votre expertise, **respectez vos limites professionnelles et orientez l'athlète vers un.e nutritionniste** ou le.la professionnel.le de la santé approprié.e de votre milieu.



Pour en savoir plus sur comment améliorer la relation que les athlètes entretiennent avec l'alimentation l'activité physique et le sport, découvrez l'outil *Le développement d'une relation positive avec l'alimentation et le sport* de la boîte à outils *Corps et sport* d'ÉquiLibre: equilibre.ca/sport

2. Favoriser une relation positive avec l'activité physique et le sport

Évitez d'utiliser l'activité physique comme une forme de compensation ou de punition, car ceci peut nuire à la relation des athlètes avec leur corps et l'activité physique. Inculquez plutôt une approche où la motivation à pratiquer son sport et à s'entraîner est associée à des valeurs plus profondes que l'apparence, comme le dépassement de soi, le plaisir, la fierté, la collaboration, la satisfaction et la santé.



Pour en savoir plus sur l'utilisation de la **punition**, [voir ce guide.](#)



Pour en savoir plus sur comment favoriser une saine **motivation** envers son sport, [voir ce guide.](#)

3. Exposer les athlètes à la diversité corporelle

- Diversifiez les illustrations et les images que vous ajoutez au site web de votre club ou de votre équipe, dans vos communications, vos présentations, etc.
- Lorsque des personnes en mouvement figurent sur des images et des affiches, dans les vestiaires ou sur les babillards de vos milieux sportifs, assurez-vous qu'ils.elles représentent des personnes de différents poids, genres, tailles, cultures, capacités, etc.

4. Aider les athlètes à remettre en question les idéaux athlétiques

- Expliquez aux athlètes que la majorité des images transmises par les médias ne sont pas représentatives de la réalité et que les idéaux athlétiques sont difficilement atteignables et durables, même pour les athlètes.
- Aidez les athlètes, surtout les adolescent.e.s, à développer leur regard critique et à mieux analyser les images et les idéaux qui les entourent (Qui diffuse l'image ou l'information? Qui profite de la vente d'un produit? Quelles sont les promesses? Y a-t-il des preuves scientifiques? Etc.)



Pour en savoir plus sur les idéaux athlétiques, et comment favoriser des environnements sportifs inclusifs qui valorisent la diversité corporelle, découvrez l'outil *Les idéaux athlétiques* de la boîte à outils *Corps et sport* d'ÉquiLibre: equilibre.ca/sport

3 Adopter des pratiques bienveillantes

1. Prendre conscience de ses propres biais pour agir autrement

Prenez le temps de réfléchir avec bienveillance et de remettre en question certaines **croyances et biais** qui peuvent être fortement **inculqués dans la culture de votre sport**. Comment influencent-ils vos actions et votre approche auprès des athlètes, par exemple:

- Avez-vous des biais envers les athlètes dont les caractéristiques physiques ou les qualités athlétiques divergent des idéaux de votre sport? Est-ce qu'ils influencent vos interactions et vos interventions auprès de ces athlètes?
- Donnez-vous une chance égale à tou.te.s les jeunes athlètes qui veulent progresser dans leur sport?
- Donnez-vous des conseils sur le poids ou la composition corporelle basé sur vos expériences personnelles au lieu de recommander un suivi avec un.e nutritionniste du sport?
- Intervenez-vous si vos athlètes se moquent de l'apparence d'un.e coéquipier.ère ou d'un.e adversaire?

Sans le vouloir et surtout sans en être vraiment conscient.e, nous posons tou.te.s des jugements positifs et négatifs sur les autres...c'est humain! Avoir des préjugés, des biais inconscients ou devoir repenser sa façon de faire ne signifie pas qu'on est une mauvaise personne. L'important, c'est d'en prendre conscience et de réfléchir à leurs répercussions potentielles sur nos attitudes, nos pratiques et nos paroles auprès des athlètes afin d'agir sans nuire.

2. Être un modèle

En tant qu'entraîneur.e vous êtes un modèle significatif et une personne de confiance pour les athlètes! **Vos attitudes, paroles et comportements comptent**, autant lorsqu'ils concernent les athlètes que vous-même : Prenez le temps de vous questionner sur la relation que vous entretenez vous-même avec votre corps, la nourriture et l'activité physique, puis comment cela peut influencer vos agissements avec les athlètes.

- **Soyez vigilant.e face aux commentaires que vous émettez envers vous-même en lien avec le poids et l'apparence.**
- Quand vous partagez des repas avec les athlètes, transmettez-leur le plaisir de manger dans une ambiance conviviale et bienveillante, sans jugement!
- Offrez un espace d'entraînement flexible où la nourriture est acceptée et accessible. Cela permettra aux athlètes de s'entraîner tout en répondant aux besoins de leur corps et contribuera à favoriser une relation de confiance avec leur environnement sportif.



Un bon modèle ne signifie pas d'être parfait.e! Il s'agit plutôt d'inspirer les athlètes en étant authentique et en se montrant respectueux.euse et inclusif.ive envers notre corps et celui des autres.

3. Respecter ses limites professionnelles

Soyez à l'écoute des préoccupations et des besoins des athlètes. Si vous êtes inquiet.ète pour un.e athlète qui semble avoir une relation difficile avec son corps, la nourriture et l'activité physique ou si les besoins de l'athlète dépassent votre expertise, **respectez vos limites professionnelles** et orientez l'athlète vers un.e nutritionniste, un.e psychologue, un.e médecin ou le.la professionnel.le de la santé approprié.e.

Pour en savoir plus

**Guides pratiques pour
les entraîneur.e.s**



[Cliquez ici](#)

**Corps et sport :
Boîte à outils à
l'intention des
entraîneur.e.**

[Cliquez ici](#)

**Webinaire:
Humiliation
corporelle dans le
sport**
(en anglais seulement)

[Cliquez ici](#)

**Webinaire:
La tenue
vestimentaire : un
enjeu pour l'image
corporelle des
athlètes?**

[Cliquez ici](#)

**Éducation:
Dare To Fuel
Performance**

[Cliquez ici](#)

Mise en pratique

Réfléchissez à un événement survenu dans les derniers mois durant lequel vous ou quelqu'un d'autre a émis des commentaires négatifs ou a agi de façon à ridiculiser le poids d'un.e athlète.

1. Quels sont les effets potentiellement négatifs de comportement chez l'athlète?

2. Comment auriez-vous pu communiquer ou agir différemment pour favoriser une image corporelle positive chez votre athlète?

3. Les commentaires ou le comportement négatif avaient-ils raison d'être? Sur quel autre aspect auriez-vous pu porter votre attention?

4. Parmi les comportements alternatifs exposés dans la section *Stratégies pour favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les athlètes*, choisissez-en un sur lequel vous désirez travailler dans les prochaines semaines. Notez dans un carnet les entraînements lors desquels vous avez réussi à l'appliquer et, lorsque ce n'est pas le cas, réfléchissez à comment vous auriez pu agir différemment.

Si ces questions vous mettent mal à l'aise, sachez que c'est tout à fait normal. La société impose des standards de beauté à travers les médias, l'environnement dans lequel nous vivons et les personnes avec qui nous interagissons. Il est donc important de prendre conscience, à votre rythme, des croyances que vous avez concernant l'image corporelle et le poids, et de changer progressivement votre perspective et vos actions.

Références

- Alexander, K., Stafford, A., & Lewis, R. (2011). The experiences of children participating in organized sport in the UK. The University of Edinburgh: Child Protection Research Centre
- Barker-Ruchti, N. (2009). Ballerinas and pixies: A genealogy of the changing female gymnastics body. *The International Journal of the History of Sport*, 26(1), 45–62. <https://doi.org/10.1080/09523360802500089>
- Blackburn, M.È., Dion, J., & Ross, A. (2008). Évolution de l'estime de soi et de l'insatisfaction de son image corporelle de 14 à 18 ans [Changes in self-esteem and body image dissatisfaction between the ages of 14 and 18]. In 027974 Actes du 29e Colloque de l'AQPC. Association québécoise de pédagogie collégiale.
- Braithwaite, J. (1989). *Crime, shame and reintegration*. Cambridge University Press
- Casey, M. M., R. M. Eime, W. R. Payne, and J. T. Harvey. 2009. "Using a Socioecological Approach to Examine Participation in Sport and Physical Activity among Rural Adolescent Girls." *Qualitative Health Research* 19 (7): 881–893. doi:10.1177/1049732309338198.
- Cash T. (2002) *The management of body image problems*. In: *Eating Disorders and Obesity. A Comprehensive Handbook*. Fairburn, C.G., Brownell, K.D. (Eds). The Guilford Press: New York. Chap. 108. Pp. 599-603.
- Cash, T. F., and L. Smolak. 2011. *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York, NY: Guilford Press.
- Coker-Cranney A and Reel J (2015) Coach pressure and disordered eating in female collegiate athletes: Is the coach-athlete relationship a mediating factor? *Journal of Clinical Sport Psychology* 9(3): 213–231.
- Cosh, S., Crabb, S., LeCouteur, A., & Kettler, L. (2012). Accountability, monitoring and surveillance: Body regulation in elite sport. *Journal of Health Psychology*, 17(4), 610–622. <https://doi.org/10.1177/1359105311417914>
- ÉquiLibre. (2025) *Le corps de l'athlète*. Corps et Sport : Boîte à outils à l'intention des entraîneur.e.s pour favoriser une relation positive avec le corps, l'alimentation et le sport chez les athlètes. URL répréré à: <https://www.equilibre.ca/sport/>
- Fortier, M. et Harvey, J. (2022). L'image corporelle chez l'athlète. Dans A. Aimé, J. Dion et C. Maïano (dir.), *L'image corporelle sous toutes ses formes* (p. 105-118). Presses de l'Université du Québec.
- Fortier K, Parent S and Lessard G (2020) Child maltreatment in sport: Smashing the wall of silence: A narrative review of physical, sexual, psychological abuses and neglect. *British Journal of Sports Medicine*, 54(1): 4–7.
- Franzoni, A. et al. (2026). Psychosocial correlates of disordered eating among adolescent athletes: a cross-sectional study. *Journal of Eating Disorders*, 14(8). <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01500-x>.
- Herbozo, S., Stevens, S. D., Moldovan, C. P., & Morrell, H. E. R. (2017). Positive comments, negative outcomes? The potential downsides of appearance-related commentary in ethnically diverse women. *Body Image*, 21, 6–14.
- Hughes R and Coakley J (1991) Positive deviance among athletes: The implications of overconformity to the sport ethic. *Sociology of Sport Journal* 8(4): 307–325.
- IOC (2016). IOC guidelines for international federations (IFs) and national Olympic committees (NOCs) related to creating and implementing a policy to safeguard athletes from harassment and abuse in sport. Lausanne.

Kerr G, Willson E, Stirling A. "It was the worst time in my life": the effects of emotionally abusive coaching on female Canadian national team athletes. *Women Sport Physical Activity J.* (2020) 28(1):81–9. doi: 10.1123/wspaj.2019-0054

Krentz, E. M., & Warschburger, P. (2011). Sports-related correlates of disordered eating in aestheticsports. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 375–382. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.03.004>

Maïano, C., Morin, A. J., Monthuy-Blanc, J., & Garbarino, J.-M. (2010). Construct valid-ity of the Fear of Negative Appearance Evaluation Scale in a community sampleof French adolescents. *European Journal of Psychological Assessment*, 26, 19–27.

McMahon, J., & McGannon, K. R. (2020). Acting out what is inside of us: Self-management strategies of an abused exathlete. *Sport Management Review*, 23(1), 28–38. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.03.008>

McMahon, J., & McGannon, K. R. (2021). I hurt myself because it sometimes helps: Former athletes' embodied emotion responses to abuse using self-injury. *Sport, Education and Society*, 26(2), 161–174. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.170294>

McMahon, J., McGannon K.R. & Palmer, K. (2021): Body shaming and associated practices as abuse: athlete entourage as perpetrators of abuse, *Sport, Education and Society*, DOI: 10.1080/13573322.2021.1890571

McMahon, J., Penney, D., & Dinan-Thompson, M. (2012). Body practices – Exposure and effect of a sporting culture? Stories from three Australian swimmers. *Sport, Education and Society*, 17(2), 181–206. <https://doi.org/10.1080/13573322.2011.607949>

Moradi, B., and Y. Huang. 2008. "Objectification Theory and Psychology of Women: A Decade of Advances and Future Directions". *Psychology of Women Quarterly* 32: 377–398. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1471-6402.2008.00452.x>

Munro-Cook, G., & Fullagar, S. (2026). Writing through the affective dynamics of body shaming as emotional abuse in para-sportswomen's stories: a feminist posthumanist approach. *Qualitative Research in Sport, Exercise & Health*, 18(1), 73–88. <https://doi-org.acces.bibl.ulaval.ca/10.1080/2159676X.2025.2549027>

Muscat, A. C., & Long, B. C. (2008). Critical comments about body shape and weight: Disordered eating of female athletes and sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(1), 1–24. <https://doi.org/10.1080/10413200701784833>

National Institute of Mental Health. Eating disorders [Internet]. National Institute of Mental Health. (2024). Available online at: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders>

Noblet, A., Rodwell, J., & McWilliams, J. (2003). Predictors of the strain experienced by professional Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(2), 184–193. <https://doi.org/10.1080/10413200305394>

Petrie, T. A., and Greenleaf, C. (2011). "Body image and athleticism". In Cash, T. F., and Smolak, L. (eds.) *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*, 2nd ed., pp. 206–213. New York: Guilford Press.

Quiles Marcos, Y., Quiles Sebastian, M. J., Pamies Aubalat, L., Botella Ausina, J., & Trea-sure, J. (2013). Peer and family influence in eating disorders: A meta-analysis.*European Psychiatry*, 28(4), 199–206.

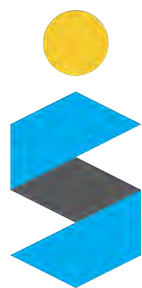
Ricard, M.-M. (2021). De l'insatisfaction à l'acceptation corporelle : développer unerelation plus positive avec son corps [From dissatisfaction to body acceptance:developing a more positive relationship with your body]. Éditions JFD.

Sabiston, C. M., K. M. Lucibello, D. Kuzmochka-Wilks, A. Koulanova, E. Pila, A. Sandmeyer-Graves, and D. Maginn. 2020. "What's a Coach to Do? Exploring Coaches' Perspectives of Body Image in Girls Sport." *Psychology of Sport & Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101669>

- Slater, A., and M. Tiggemann. 2011. "Gender Differences in Adolescent Sport Participation, Teasing, Self-Objectification and Body Image Concerns." *Journal of Adolescence* 34 (3): 455–463. <https://doi:10.1016/j.adolescence.2010.06.007>
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2015). Media exposure, extracurricular activities, and appearance-related comments as predictors of female adolescents' self-objectification. *Psychology of Women Quarterly*, 39(3), 375–389.
- Stafford, A., Alexander, K., & Fry, D. (2015). 'There was something that wasn't right because that was the only place I ever got treated like that': Children and young people's experiences of emotional harm in sport. *Childhood*, 22(1), 121–137. <https://doi.org/10.1177/0907568213505625>
- Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (2008). Defining and categorizing emotional abuse in sport. *European Journal of Sport Science*, 8(4), 173–181. <https://doi.org/10.1080/17461390802086281>
- Stirling, A., & Kerr, G. A. (2013). The perceived effects of elite athletes' experiences of emotional abuse in the coach-athlete relationship. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 87–100. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.752173>
- Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14(1), 25–32. <https://doi.org/10.1097/00042752-200401000-00005>
- Torstveit, M. K., Rosenvinge, J. H., & Sundgot-Borgen, J. (2008). Prevalence of eating disorders and the predictive power of risk models in female elite athletes: A controlled study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(1), 108–118. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00657.x>
- Vertommen T, Kampen J, Schipper-van Veldhoven N, et al. (2018) Severe interpersonal violence against children in sport: Associated mental health problems and quality of life in adulthood. *Child Abuse & Neglect* 76: 459–468
- Vertommen, T., Schipper-van Veldhoven, N., Wouters, K., Kampen, J. K., Brackenridge, C. H., Rhind, D. J. A., Neels, K., & Van Den Eede, F. (2016). Interpersonal violence against children in sport in the Netherlands and Belgium. *Child Abuse and Neglect*, 51, 223–236. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.10.006>
- Webb, J. B., Fiery, M. F., & Jafari, N. (2016). "You better not leave me shaming!": Conditional indirect effect analyses of anti-fat attitudes, body shame, and fat talk as a function of self-compassion in college women. *Body Image*, 18, 5–13. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.009>
- Werner A, Thiel A, Schneider S, et al. (2013) Weight-control behaviour and weight-concerns in young elite athletes—a systematic review. *Journal of Eating Disorders* 1(1): 18.
- Willson, E., & Kerr, G. (2022). Body shaming as a form of emotional abuse in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(5), 1452–1470. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1979079>
- Willson, E., Kerr, G., Stirling, A., & Buono, S. (2021). Prevalence of maltreatment among Canadian national team athletes. *Journal of Interpersonal Violence*. <https://doi.org/10.1177/08862605211045096>
- Yabe, Y., Hagiwara, Y., Sekiguchi, T., Momma, H., Tsuchiya, M., Kuroki, K., Kanazawa, K., Koide, M., Itaya, N., Yoshida, S., Sogi, Y., Yano, T., Itoi, E., & Nagatomi, R. (2019). Verbal abuse from coaches is associated with loss of motivation for the present sport in young athletes: A cross-sectional study in Miyagi prefecture. *The Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 248(2), 107–113. <https://doi.org/10.1620/tjem.248.107>
- Yeatts, P. E., Martin, S. B., Petrie, T. A., & Greenleaf, C. (2016). Weight control behavior as an indicator of adolescent psychological well-being. *The Journal of school health*, 86(8), 561–567.

Research Chair in Safety and Integrity in Sport

2300, rue de la Terrasse
Pavillon de l'Éducation physique
et des sports, local 3290
Université Laval
Québec (Québec) G1V 0A6



UNIVERSITÉ
LAVAL

SPORT + SOCIÉTÉ
ENGAGÉE

