

PLAYBOOK HIJAB



Made
to Play



PRÉSENTATION

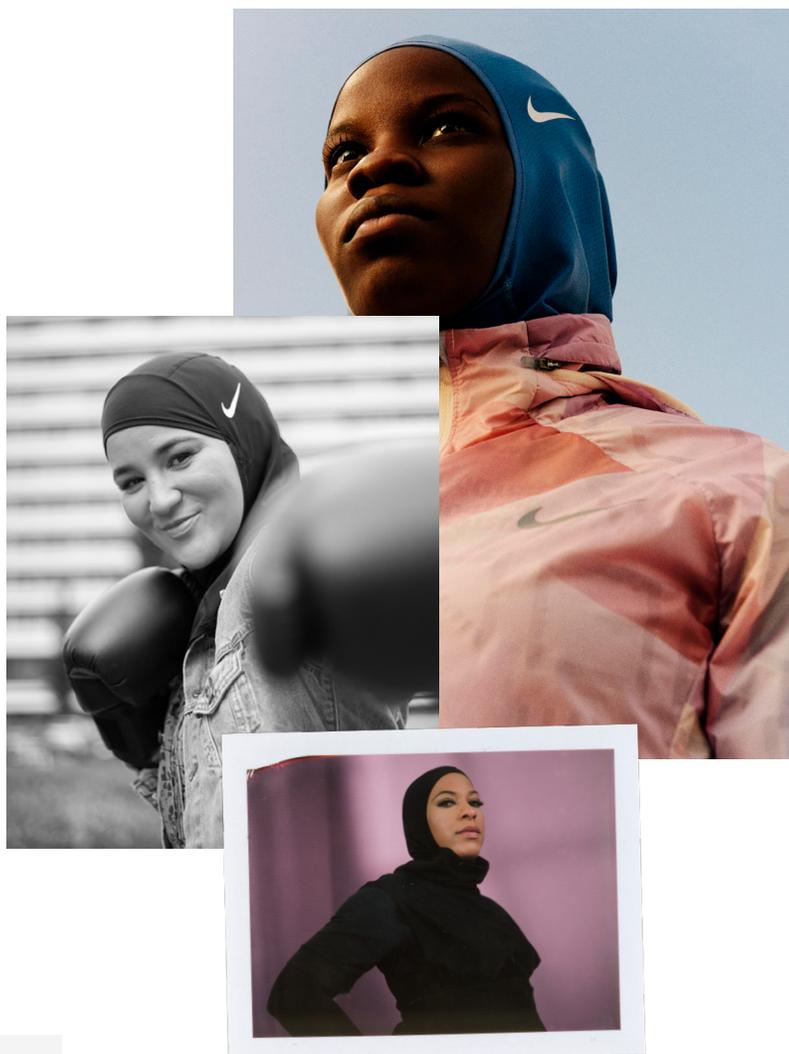
Nike est convaincu que le sport est capable de faire avancer le monde, en commençant par les enfants. Nous savons que lorsqu'ils sont actifs, les enfants sont non seulement en meilleure santé, mais ils réussissent mieux à l'école, dans leur communauté et dans leur future carrière. C'est d'autant plus vrai pour les filles qui ont souvent moins l'occasion d'être actives que les garçons.

Le bon produit peut faire une grande différence dans la façon dont les filles vivent le sport, et pour certaines filles, cela inclut le port du hijab. Pour les filles qui choisissent de le porter, le hijab peut être une source de puissance et de force, à la fois sur le terrain et au quotidien.

Ce guide vous aidera à donner aux athlètes portant le hijab, et à leurs coéquipières, les informations et le soutien dont elles ont besoin pour continuer à jouer.

Car aucune fille ne devrait jamais avoir à choisir entre le sport et ses croyances.

Merci d'unir vos efforts aux nôtres pour inciter les jeunes filles à se dépenser davantage !



« Ma mission, en racontant mon histoire, est d'encourager la prochaine génération à s'impliquer dans ces sports improbables auxquels, traditionnellement, nous n'avons pas accès, par exemple l'escrime, la natation, la gymnastique. »

— **Ibtihaj Muhammad**

Escrimeuse, médaillée olympique, et première Américaine musulmane à remporter une médaille olympique

« Mon conseil à une jeune joueuse portant le hijab est de ne jamais abandonner. Elle doit être fière de son identité musulmane, fière de son hijab, se donner à fond et ne jamais douter d'elle-même. Et, lorsque les gens ne misent rien sur vous, surprenez-les toujours avec votre talent. »

— **Yasmin Said**

Muslim Women's Summer Basketball League

Source :

<https://www.c-span.org/video/?453818-3/olympic-fencer-ibtihaj-muhammad-discusses-memoir-proud>

*Ce playbook a été développé en partenariat et avec les conseils de Fitriya Mohamed, Hodan Hussein, et Amreen Kadwa de Hijabi Ballers et Houda Loukili - Favela Street Foundation/Consultante sportive et coach.

PRÉSENTATION DU HIJAB

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE HIJAB

Un hijab est un vêtement qui couvre la tête, porté par certaines femmes musulmanes. Il s'agit traditionnellement d'un symbole de modestie et de pudeur, qui est motivé par des raisons religieuses, culturelles ou familiales.

Les jeunes filles choisissent de porter le hijab à différents âges. Pour certaines, cela peut être au début de la puberté, voire avant. Pour d'autres, cela peut arriver quand elles se marient, à un âge particulier ou simplement au moment où elles le décident elles-mêmes. Certaines le portent quand elles le veulent, d'autres uniquement lors d'activités liées à la religion et d'autres encore dès qu'elles sont en présence d'hommes extérieurs à leur famille.

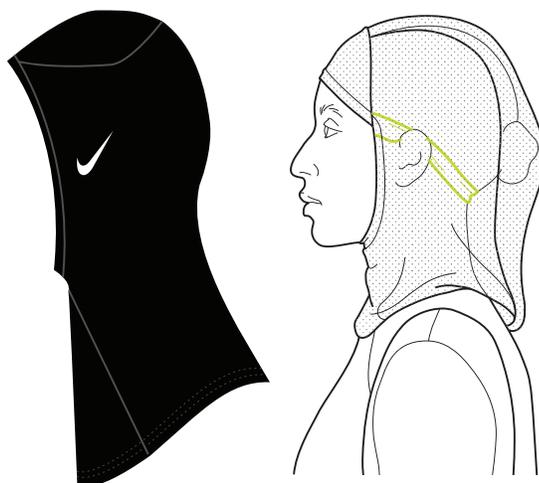
Le port d'un hijab traditionnel ample pendant le sport peut être compliqué et dangereux. Tout comme n'importe quel autre équipement, une coupe ample qui gêne la vue ou des matières non respirantes qui retiennent la transpiration peuvent poser problème pour des sports comme le basketball ou le football. Un hijab de sport (ou un hijab ajusté sans épingles ni attaches qui peuvent se décrocher) permet aux filles de bouger. Et les filles qui bougent font bouger le monde.

Les filles peuvent aussi choisir de porter des manches longues, des pantalons longs ou un leggings. C'est un choix laissé à chacune, mais qui peut être obligatoire pour pouvoir faire du sport.

UN HIJAB BIEN AJUSTÉ

Un hijab doit offrir confort et protection. Le hijab Nike Pro est spécialement conçu pour le jeu et le sport. Voici quelques conseils pour aider les jeunes filles à bien le porter :

- Veillez à ce que l'élastique sur le haut de la tête ne soit pas trop basse sur le front. Si c'est le cas, il se peut que le hijab soit trop grand et qu'il bouge et glisse pendant que vous jouez. Il y a aussi un strap intérieur pour le maintenir en place et l'empêcher de glisser. Assurez-vous qu'il est bien ajusté, mais qu'il reste confortable.
- Si vous portez un maillot, essayez de rentrer le hijab à l'intérieur du décolleté ou du col pour vous assurer qu'il ne bouge pas pendant que vous jouez.
- Certaines athlètes qui portent le hijab recommandent de nouer les cheveux en chignon bas pour un meilleur ajustement et plus de confort.
- Le hijab Nike Pro ne présente pas la même coupe qu'un hijab classique, il faut donc l'essayer plusieurs fois pour trouver la meilleure façon de l'ajuster.



À LA RENCONTRE D'ATHLÈTES PORTANT LE HIJAB



FARAH, CANADA

Dans la famille de Farah, le port du hijab est un choix personnel pour chacune des filles. Elle ne l'a encore jamais porté, mais sous l'inspiration de sa sœur aînée, elle aimerait essayer.



AMARA, FRANCE

Amara est issue d'une famille musulmane traditionnelle pour qui le port du hijab à partir de la puberté est un rite de passage. Elle a commencé à le porter l'année dernière et a hâte d'avoir un hijab de sport pour compléter sa tenue.



HADIA, ÉGYPTE

Même si les parents de Hadia insistent sur l'importance du hijab, le choix lui revient. Elle s'inquiète de devoir abandonner le sport si elle porte le hijab, comme cela a été le cas pour sa mère quand elle était plus jeune.



KHADIJA, ÉTATS-UNIS

La plupart des femmes de la famille de Khadija sont musulmanes et ne portent pas le hijab. Le fait de voir Ibtihaj Muhammad porter un hijab lors des Jeux olympiques de 2016 a éveillé sa curiosité.

La morphologie varie d'une jeune fille à l'autre, et se développe à des rythmes et à des âges différents. Le tableau ci-dessous vous donne un aperçu de cette évolution.

STADES DE DÉVELOPPEMENT DES JEUNES FILLES

STADES DE DÉVELOPPEMENT	DÉBUT DU PRIMAIRE DE 5 À 7 ANS	FIN DU PRIMAIRE DE 8 À 11 ANS	COLLÈGE DE 12 À 15 ANS
LEUR CORPS	<ul style="list-style-type: none"> Les filles sont bien dans leur corps et adorent bouger et courir Parce qu'elles sont en pleine croissance, les coachs doivent se concentrer sur la coordination et les capacités motrices. Les compétences spécifiques au sport ne sont pas si importantes Adaptez les dimensions de l'équipement et du terrain, et aménagez de nombreuses pauses afin de prendre en compte leur petite taille et leur faible endurance 	<ul style="list-style-type: none"> Certaines filles sont prépubères et moins à l'aise avec les changements que subit leur corps Elles débordent parfois d'énergie et sont constamment en mouvement Elle présentent différents niveaux de coordination. Le travail sur les aptitudes sportives peut commencer Adaptez les dimensions de l'équipement et du terrain pour leur offrir de meilleures chances de réussite 	<ul style="list-style-type: none"> Les jeunes filles font face à des changements hormonaux et physiques importants, et cette expérience peut être déroutante et gênante Leur niveau d'énergie varie, elles peuvent être fatiguées comme hyperactives Concentrez-vous sur la compétition et le développement des compétences
LEUR CERVEAU	<ul style="list-style-type: none"> À cet âge, les filles prennent les instructions au pied de la lettre Du fait de leur capacité d'attention limitée, les coachs doivent donner des instructions concises et changer régulièrement d'activités 	<ul style="list-style-type: none"> Les filles ont soif de connaissances et profitent de toutes les opportunités offertes pour acquérir de nouvelles aptitudes La capacité à comprendre les instructions et les attentes varie Facilement distraites, elles ont besoin d'être constamment réorientées 	<ul style="list-style-type: none"> Installez une certaine routine dans un environnement structuré, propice à l'exploration La partie du cerveau qui gouverne le raisonnement complexe se développe rapidement (mais n'est pas encore totalement développée). C'est donc la période idéale pour pratiquer la prise de décision Les jeunes filles profiteront de chaque opportunité pour proposer leurs idées et conseils et chercheront à tester les limites
LEURS ÉMOTIONS	<ul style="list-style-type: none"> Elles commencent à peine à développer leur capacité à contrôler les émotions fortes Elles s'expriment spontanément et verbalisent ce qu'elles ressentent Les encouragements et les commentaires positifs leur permettent de s'épanouir 	<ul style="list-style-type: none"> Elles continuent à développer leur capacité à contrôler les émotions fortes Elles ont parfois tendance à rire pour un rien et à ne pas tenir en place Elles sont sensibles au sarcasme et aux critiques ; les encouragements et les commentaires positifs leur permettent de s'épanouir pleinement 	<ul style="list-style-type: none"> La partie de leur cerveau qui leur permet de ressentir les émotions est hyperactive ; les filles N'ONT PAS TERMINÉ de développer leur capacité à contrôler les émotions fortes Elles profitent de chaque opportunité pour partager leurs émotions Elles sont particulièrement sensibles aux critiques personnelles et sont avides de reconnaissance
LEURS ÉQUIPES	<ul style="list-style-type: none"> Elles se font facilement des amis, tendent à avoir un large cercle d'amis, mais peu d'amitiés profondes Elles commencent à comprendre le concept d'équipe ; ont besoin d'exemples concrets pour comprendre ce qu'est une bonne coéquipière 	<ul style="list-style-type: none"> Elles commencent à tisser des amitiés plus profondes, aspirent à passer leur temps avec les filles qu'elles connaissent le mieux Elles sont avides de l'attention des adultes ; valorisent le travail d'équipe 	<ul style="list-style-type: none"> Elles accordent une grande importance à leur groupe d'amies ; démontrent un besoin profond d'approbation et d'acceptation par leur entourage Elles cherchent à établir des liens avec des modèles Elles souhaitent pouvoir participer aux décisions qui affectent leur expérience et explorer leur potentiel

ÉTAPES POUR LES ATHLÈTES PORTANT UN HIJAB

AVANT LA PUBERTÉ	PENDANT LA PUBERTÉ
<p>Certaines filles peuvent déjà porter le hijab en fonction de leur culture et des attentes de leur famille, tandis que d'autres sont encore en train d'apprendre la culture musulmane et peuvent s'inspirer de leur mère, leur sœur ou d'autres modèles féminins et de leur choix de porter ou non le hijab. Une fille peut également porter un hijab lors d'activités religieuses avant la puberté.</p>	<p>Lorsqu'une fille atteint la puberté, elle peut ou non commencer à porter un hijab en fonction de ses parents, son choix personnel et sa culture. Le hijab symbolise souvent la protection contre l'objectification. Une fois qu'une fille atteint la puberté, certaines personnes, familles et cultures peuvent choisir de les séparer selon le genre dans le sport et d'autres activités pour respecter l'intimité de chacun.</p>

PRÉPARATION DE LA DISTRIBUTION DU HIJAB

FAIRE SAVOIR AUX JOUEUSES ET AUX PARENTS CE QUI SE PASSE

Le port du hijab est une décision très personnelle et une expérience importante dans la vie d'une jeune fille. Ses parents l'aideront à prendre cette décision et doivent avoir la possibilité de poser des questions sur le don du hijab de sport.

- Contactez les parents à l'avance pour leur faire savoir que les filles recevront un hijab de sport pour leur permettre de participer à des activités sportives et de jouer. Assurez-vous que les parents donnent leur consentement pour que leurs filles puissent participer.
- Si votre équipe inclut des filles musulmanes et non musulmanes, assurez-vous de comprendre ce qui fonctionne pour les filles musulmanes. Si vous décidez d'animer une séance, assurez-vous de souligner que pour les filles non musulmanes de l'équipe, c'est une occasion d'apprendre et de soutenir leurs coéquipières musulmanes.
- Faites savoir aux filles quand vous distribuerez les hijabs de sport, et pourquoi ils sont importants.
- Soyez enthousiastes et encouragez-les ! Le hijab de sport permet aux jeunes filles de libérer tout leur potentiel.

PLANIFIER LA DISTRIBUTION DU HIJAB

Déterminez la manière la plus appropriée de distribuer les hijabs, en fonction de l'espace disponible et des circonstances. Voici quelques options qui ont bien fonctionné pour d'autres équipes :

- **Option 1** : organisez une séance au cours de laquelle vous présentez le produit, expliquez ce qu'est un hijab de sport, les avantages de porter un hijab de sport et demandez aux athlètes concernées de l'essayer et de jouer avec.
- **Option 2** : organisez une séance au cours de laquelle vous présentez le produit, expliquez ce qu'est un hijab de sport, les avantages de porter cette version pendant le sport, puis invitez les athlètes concernées à les essayer chez elles et encouragez-les à jouer et à bouger avec.
- **Option 3** : distribuez le produit avec la carte d'inspiration et demandez aux athlètes concernées de l'essayer à la maison, et encouragez-les à jouer et à bouger avec.

IDENTIFIER VOTRE ÉQUIPE DE DISTRIBUTION

Un environnement sûr, inclusif et entièrement féminin est un élément essentiel pour cette séance. Aucun entraîneur, professeur ou coéquipier masculin ne doit être présent. Si des hommes entraînent votre équipe, il faudra que des femmes participent pour aider les jeunes filles pendant cette activité. Quelques conseils :

- Faites en sorte qu'au moins deux femmes dirigent la séance, de préférence une qui porte un hijab.
- Si vous connaissez une coach ou une mère/tutrice qui porte un hijab, invitez-la à faire partie de l'équipe de distribution. Les jeunes filles ont besoin de modèles !

- Passez en revue le playbook et la carte d'inspiration et fournissez-les à votre équipe de distribution à l'avance afin que tout le monde soit bien informé.

CHOIX DU LIEU ET DU MOMENT

Réfléchissez avec votre équipe pour programmer la distribution du hijab dans le cadre de l'entraînement :

- Réservez le temps et l'espace nécessaires à la distribution réservée aux filles pendant votre entraînement habituel.
- Toute conversation sur les hijabs doit avoir lieu dans un espace entièrement privé, réservé aux filles et avec un personnel féminin. S'il s'agit d'un gymnase mixte, trouvez une salle de classe ou un espace séparé pour discuter et effectuer la distribution. Il est important de favoriser un environnement sûr et inclusif où les filles se sentent soutenues.
- Si vous choisissez l'option 1, les filles doivent disposer d'un espace privé pour essayer les hijabs. Un vestiaire privé ou des toilettes (tous deux avec des zones individuelles) sont parfaits.

PRÉPARATION DU MATÉRIEL POUR LA DISTRIBUTION DE HIJABS

Voici ce dont vous aurez besoin :

- Playbook hijab
- Carte d'inspiration pour les jeunes filles portant le hijab
- Hijabs Nike Pro pour toutes les jeunes filles participantes
- La lettre aux parents expliquant ce projet (au cas où quelqu'un la demanderait)



PENDANT LA DISTRIBUTION

PARLER DU HIJAB

Éveillez l'intérêt des jeunes filles avec une présentation enthousiaste du hijab de sport :

- **Qu'est-ce qu'un hijab ?** Le hijab est un vêtement qui couvre la tête, porté en public par certaines femmes musulmanes. Il couvre généralement la poitrine et la tête et vise à protéger la pudeur et l'intimité des femmes. Les femmes commencent à porter le hijab à différents âges, souvent entre 12 et 15 ans. Certaines le portent tout le temps, d'autres occasionnellement. Le hijab est un symbole d'indépendance, d'affirmation de soi, de pouvoir et d'expression personnelle pour les femmes musulmanes.
- **Éveillez l'intérêt des jeunes filles avec une présentation enthousiaste de la séance :** nous sommes toutes des athlètes ! Nous aimons toutes faire du sport ensemble, nous améliorer, nous dépasser et surtout, nous amuser. Un hijab de sport peut aider les femmes musulmanes à jouer avec confiance. Vous allez recevoir un hijab de sport aujourd'hui, vous apprendrez comment le porter, vous l'essayerez en privé et nous ferons ensuite quelques activités pour que vous puissiez bouger avec.
- Les filles suivent mieux les règles lorsqu'elles participent à leur création, alors demandez-leur ce qui aidera à la bonne marche de la séance et travaillez ensemble pour établir quelques règles de base. Les filles peuvent suggérer des idées comme faire preuve de respect, ne pas taquiner les autres, écouter et respecter l'intimité de chacune. Vous pouvez suggérer ces idées si elles ne le font pas.
- Veillez à donner aux filles de nombreuses occasions de poser des questions.

QUESTIONS POUR BRISER LA GLACE

- **Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans le fait de faire du sport ?**
- **Quels sont les moyens de soutenir nos coéquipières sur le terrain et au quotidien ?**
- **Quelqu'un ici a-t-il déjà porté un équipement sportif conçu spécialement pour les filles/femmes ou un hijab de sport ?**

PLANIFIER LA DISTRIBUTION DU HIJAB

Il incombe à l'équipe de distribution de faire en sorte que la séance se passe de manière confortable et soit ouverte à toutes.

Voici quelques éléments essentiels :

- L'essai du hijab de sport doit être une expérience que les filles vivent seules, en privé.
- Les filles doivent être dirigées vers un endroit privé (vestiaire ou toilettes, par exemple) pour essayer les hijabs de sport, mais si elles préfèrent attendre d'être chez elles, c'est également possible.
- Le vestiaire doit être interdit à toute personne qui ne participe pas à la séance. Préserver leur intimité est essentiel.
- Si vous n'avez pas accès à des vestiaires privés, demandez aux filles d'emmener le hijab de sport chez elles pour l'essayer, en utilisant la carte d'inspiration comme guide.



SI VOTRE ÉQUIPE INCLUT DES FILLES MUSULMANES ET NON MUSULMANES

Nous vous encourageons à utiliser ce playbook pour stimuler la conversation et faire vivre une expérience positive aux jeunes filles. Veillez à ne pas mettre les filles musulmanes mal à l'aise. Utilisez ce playbook comme un guide et trouvez ce qui fonctionne le mieux pour votre équipe. Parlez aux filles musulmanes pour savoir si elles préfèrent les recevoir pendant l'entraînement avec l'équipe complète ou plutôt en privé, avant ou après l'entraînement.

Il est important, en tant que coach sportive ou animatrice du programme, de s'assurer que cette expérience est positive et confortable et qu'elle ne cause pas d'embarras. Lorsque vous êtes prête à distribuer les hijabs, donnez aux filles un hijab, une carte d'inspiration et la lettre pour les parents. Utilisez les questions suggérées pour briser la glace afin d'encourager l'esprit de groupe et la solidarité entre les filles.

À FAIRE ET À NE PAS FAIRE

À FAIRE

Assurez-vous qu'une coach ou animatrice dirige la séance.

Adoptez un ton positif et optimiste, et mettez l'accent sur l'espace inclusif et sûr pour les filles.

Assurez-vous de bien clarifier que vous comprenez que pour les filles, porter le hijab est un choix personnel. Elles peuvent aussi avoir besoin de porter des manches longues, des pantalons longs ou un legging. En tant que coach ou mentor, vous êtes là pour leur offrir des informations, du soutien et des encouragements dans tout ce qu'elles décident.

Expliquez aux filles comment le hijab de sport doit être ajusté et porté.

Mettez à disposition un espace privé où les filles peuvent être à l'aise pour essayer leur hijab de sport.

Vous n'avez pas d'espace d'essayage à votre disposition ? Aucun problème. Laissez les filles ramener les hijabs de sport chez elles afin de les essayer.

Assurez-vous que les parents donnent leur consentement pour que les filles puissent participer.

À NE PAS FAIRE

Afin d'éviter aux filles de se sentir mal à l'aise, abstenez-vous d'inviter des hommes ou des garçons. Cela s'applique aux entraîneurs, coaches, coéquipiers, parents, tuteurs, frères ou autres personnes de sexe masculin.

Ne jugez pas et ne donnez pas votre avis sur le choix des filles de porter ou non le hijab.

Ne forcez pas une jeune fille à porter le hijab si elle ne veut pas en essayer un.

N'évitez pas une question à laquelle vous ne savez pas répondre. Utilisez les outils et les ressources mis à votre disposition. Si vous n'avez pas de réponse, dites-lui que vous allez vous renseigner et que vous reviendrez vers elle plus tard.

Évitez le langage masculin. Pour plus d'informations à ce sujet, consultez le guide « Comment inciter les filles à faire du sport et à persévérer ».



Zahra Lari

Patineuse artistique émiratie et quintuple championne nationale des Émirats arabes unis

LETTRE AUX PARENTS

Chers parents et tuteurs,

Nous sommes convaincus que le sport peut faire avancer le monde et que les enfants sont nés pour jouer. Pas seulement certains enfants, mais tous les enfants. Pas seulement certaines filles, mais toutes les filles, y compris celles qui portent le hijab. Et il faut leur donner toutes les chances de réaliser leur plein potentiel. C'est pourquoi nous nous sommes associés à Nike pour aider les filles à jouer avec confiance. Nike œuvre pour repousser les limites, renforcer les communautés et aider les filles à libérer leur force et leur potentiel grâce au pouvoir du jeu et du sport.

Dans ce cadre, Nike fait don de hijabs Nike Pro à de jeunes athlètes portant le hijab dans le monde entier. Fabriqué en matériau Dri-Fit et en maille respirante, le hijab de sport n'a pas d'épingles et est bien ajusté pour aider votre fille à être à l'aise et se sentir en sécurité lorsqu'elle joue.

Le hijab est un symbole spirituel important ainsi qu'un signe de pouvoir, de choix et d'autonomie, en plus d'être un rite de passage pour de nombreuses filles. Nous reconnaissons qu'il s'agit d'un choix et si votre fille n'est pas intéressée par le port du hijab, elle est quand même invitée à participer et à soutenir ses coéquipières.

Le [DATE], une équipe de distribution de hijab entièrement féminine organisera une séance spéciale avec les filles.

[SÉANCE OPTION 1 : elles présenteront le hijab de sport, expliqueront la signification du hijab de manière générale, organiseront une séance de discussion avec les filles pour répondre à leurs questions et parleront des règles pour la séance d'essayage. L'équipe de distribution donnera ensuite un hijab de sport à toute fille musulmane qui le souhaite.

SÉANCE OPTION 2 : elles présenteront le hijab de sport, expliqueront la signification du hijab de manière générale et organiseront une séance de discussion avec les filles pour répondre à leurs questions. L'équipe de distribution donnera ensuite un hijab de sport à toute fille musulmane qui le souhaite. Les filles seront ensuite invitées à essayer le hijab en privé, chez elles.

SÉANCE OPTION 3 : les filles recevront un hijab de sport et une carte d'inspiration et seront ensuite invitées à essayer le hijab en privé chez elles.]

Nous savons tous que les enfants actifs sont plus performants : ils sont en meilleure santé, plus heureux et plus résistants. Selon le projet Play de l'institut Aspen, les enfants physiquement actifs obtiennent des résultats jusqu'à 40 % supérieurs aux examens et sont 15 % plus susceptibles d'aller à l'université, en moyenne. En tant que parent ou tuteur d'une athlète, vous savez mieux que quiconque combien le sport est important pour elle. Le port du hijab ne devrait pas entraver l'expérience sportive des filles, mais les aider à réaliser leur plein potentiel.

Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant le programme ou la participation de votre fille, veuillez contacter [COACH/MENTOR/ORGANISATRICE] au [N° DE TÉLÉPHONE] avant la séance de distribution le [DATE].

Enfin, nous vous encourageons à contacter toute femme portant le hijab dans votre famille ou votre communauté qui serait intéressée pour participer à la distribution en tant que mentor de l'équipe. Nous serions ravis d'avoir des modèles supplémentaires pour les filles.

Cordialement,

[NOM DE L'ORGANISATION COMMUNAUTAIRE]

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES



**WOMEN'S SPORTS FOUNDATION
LE COACHING VU À TRAVERS LE PRISME
DU GENRE**



**INSIGHT PACK : FEMMES ET FILLES
MUSULMANES**



**MADE TO PLAY
GUIDE DE COACHING POUR LES FILLES**



**FEMMES ET SPORT AU CANADA :
ELLE EST À SA PLACE**



Rendez-vous sur <https://nike-public.box.com/v/MadeToPlay-Resources>
pour consulter ces ressources en ligne.

CARTE D'INSPIRATION

JEU = POUVOIR

**LES FILLES EN HIJAB QUI BOUGENT
FONT BOUGER LE MONDE.**

**IL N'Y A PAS DE BONNE OU DE MAUVAISE FAÇON
DE JOUER.
LA SEULE CHOSE QUI COMPTE EST DE JOUER.**

Que vous choisissiez de ne le porter qu'une fois, occasionnellement ou à chaque fois, un hijab de sport vous permet de vous surpasser, comme vous le souhaitez et quand vous le souhaitez.

Nike œuvre pour repousser les limites, renforcer les communautés et aider les filles à libérer leur force et leur potentiel grâce au pouvoir du jeu et du sport.

Plus d'infos sur nike.com/madetoplay

Made to Play




CE HIJAB DE SPORT EST-IL BIEN AJUSTÉ ?

Même si vous avez l'habitude de porter le hijab, vous avez peut-être des questions concernant votre premier hijab de sport. Celui-ci est un peu serré, et il faut parfois un certain temps pour s'y habituer. Il est également pourvu d'une sangle qui permet d'éviter qu'il ne glisse lorsque vous vous donnez à fond.

Voici quelques astuces pour trouver le modèle adapté :

VÉRIFIEZ QU'IL NE GLISSE PAS

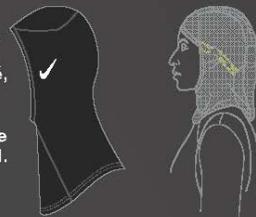
Veillez à ce que l'élastique sur le haut de la tête ne soit pas trop bas afin de maintenir le hijab en place et d'empêcher qu'il ne glisse lorsque vous bougez. Servez-vous également de la sangle pour le maintenir en place.

COIFFEZ VOS CHEVEUX DE MANIÈRE À ASSURER TENUE ET CONFORT

Certaines athlètes portant le hijab recommandent d'adopter le chignon bas pour un meilleur ajustement et plus de confort.

DONNEZ-VOUS À FOND

Le hijab Nike Pro existe en plusieurs tailles. Nous voulons que vous trouviez celle qui vous convient, pour que vous puissiez vous donner à fond. Mettez votre hijab à l'épreuve. S'il n'est pas à la hauteur, indiquez à votre coach ou à votre mentor qu'il vous faut une autre taille.



RENTREZ-LE DANS VOTRE TENUE

Si vous portez un maillot, essayez de rentrer le hijab à l'intérieur de l'encolure ou du col afin de vous assurer qu'il est maintenu en place lorsque vous bougez.

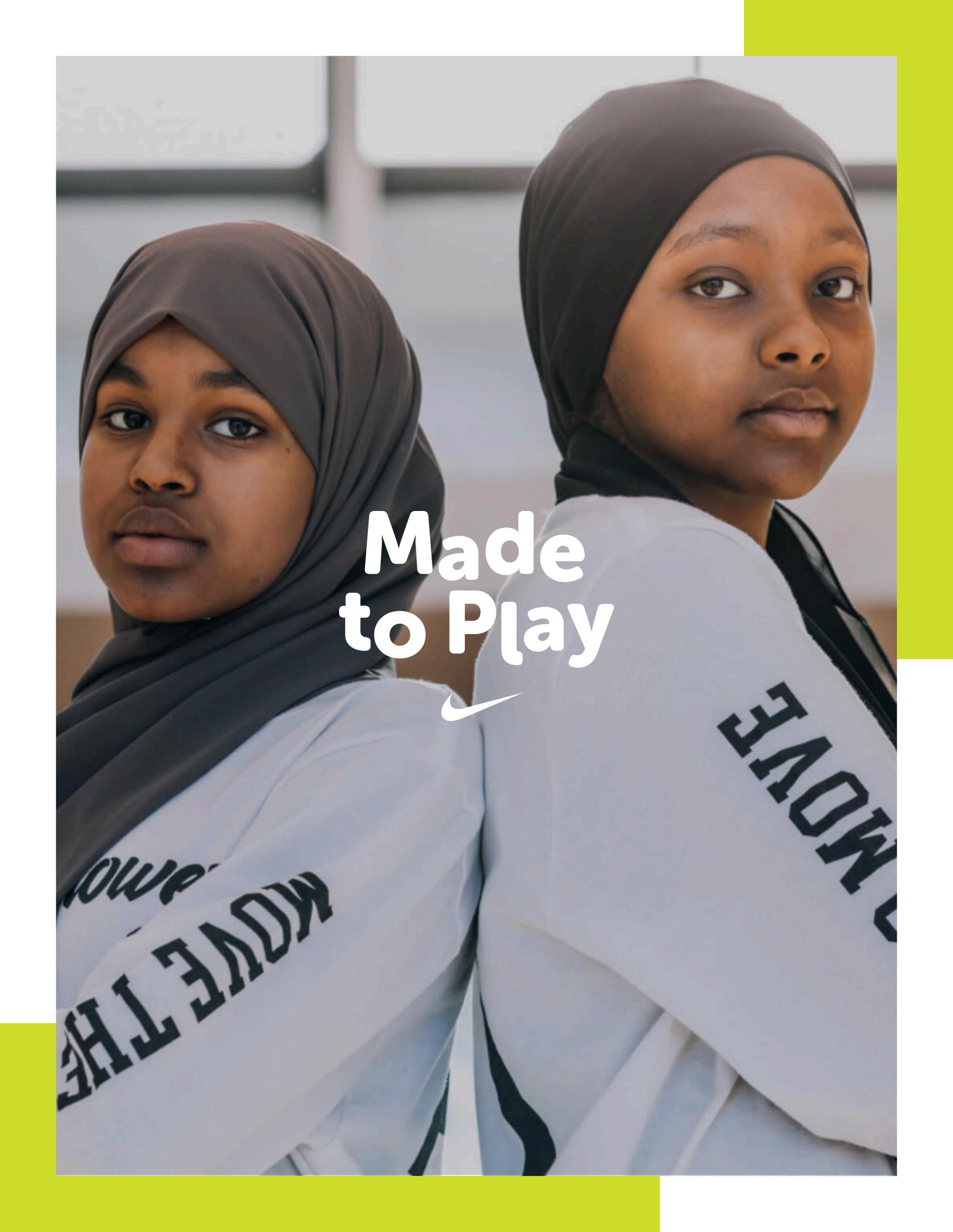
FAITES PLUSIEURS ESSAIS

Le hijab Nike Pro n'offre pas les mêmes sensations qu'un hijab classique, il faut donc l'essayer plusieurs fois pour trouver la meilleure façon de l'ajuster. L'essentiel est qu'il ne doit jamais vous empêcher de donner le meilleur de vous-même.

« Le hijab Nike Pro aidera à faire progresser le dialogue autour du hijab et des femmes musulmanes dans le sport et à rendre cet espace encore plus inclusif. »

— Ibtihaj Muhammad
Escrimeuse, États-Unis



A photograph of two young girls wearing dark grey hijabs and light grey t-shirts. The t-shirts have the text 'MOVE THE POWER' printed on them in a bold, black, sans-serif font. A white Nike swoosh logo is positioned below the text. The girls are looking towards the camera with neutral expressions. The background is a blurred indoor setting. The image is framed by a bright green border on the right and bottom edges.

**Made
to Play**



**MOVE THE
POWER**

**MOVE THE
POWER**