

A cluster of colorful geometric shapes, including triangles and squares in shades of blue, purple, yellow, green, and pink, located in the top right corner of the page.

POUR QUE LES JEUNES
*soient physiquement actifs
tous les jours*



L'activité physique

Un mode de vie physiquement actif, c'est une manière d'être, une façon de vivre où l'activité physique, sous ses diverses formes, est valorisée et intégrée au quotidien. L'activité physique d'une personne qui a un mode de vie physiquement actif peut être composée d'activités sportives (ex. : soccer, tennis, golf) et récréatives (ex. : randonnée, escalade, canotage), d'activités utilitaires (ex. : pelletage, entretien de la maison, jardinage) et d'activités de locomotion à des fins de transport (ex. : marche, vélo, patin à roues alignées, planche à roulettes, trottinette).

Bouger, ne serait-ce qu'un peu, peut être salubre pour la santé d'un jeune sédentaire. Il n'existe pas vraiment un seuil d'activité physique qui pourrait être qualifié de « suffisant » puisque toute activité physique est bénéfique. Reste qu'il est recommandé que les jeunes fassent des activités physiques d'intensité moyenne et élevée au moins 60 minutes par jour. Il faut également savoir que les effets bénéfiques augmentent de façon notable au-delà des 60 minutes d'activité physique par jour.

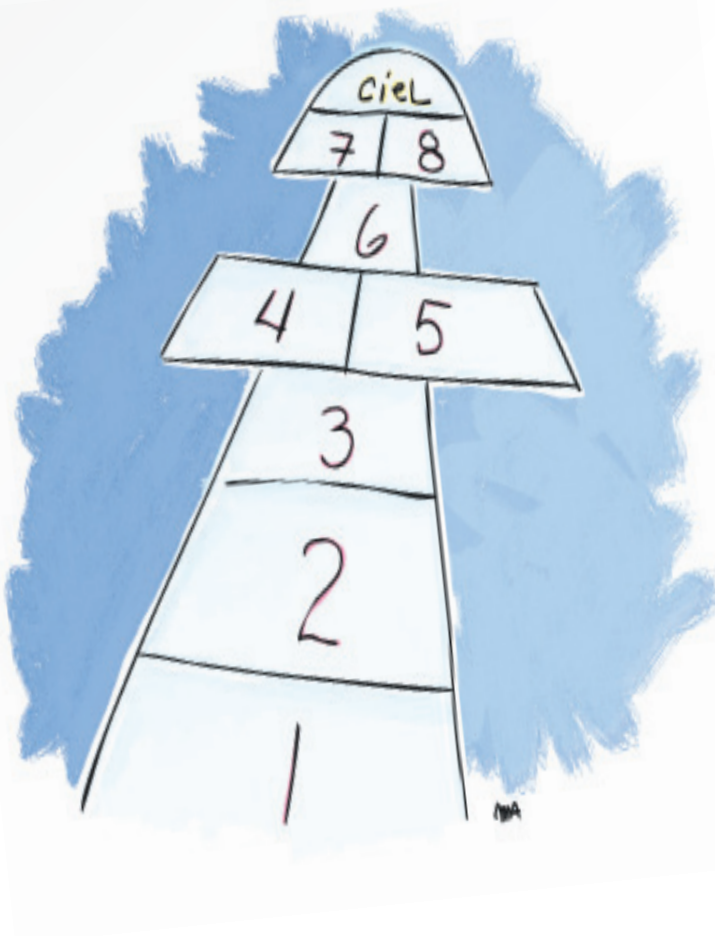
La fréquence, la diversité et la régularité devraient donc être mises de l'avant pour promouvoir le comportement souhaité. En clair, que les jeunes fassent « le plus d'activité physique possible ».



Au cours des dernières décennies, des changements sociétaux ont créé une forte pression sur notre mode de vie. Ainsi, le boom technologique, l'urbanisation, la transformation de la famille traditionnelle et du travail, le changement des modes de transport actif (marche, vélo) au profit des modes de transport motorisé (voiture, autobus), et la nature sédentaire de plusieurs formes de loisir se sont traduits par une diminution de l'activité physique chez les jeunes.

En effet, les chiffres nous indiquent qu'approximativement la moitié des filles et le quart des garçons de 6 à 11 ans font moins de 60 minutes d'activité physique par jour. Cette situation s'aggrave à l'adolescence alors que le pourcentage grimpe à 65 % chez les filles et à 47 % chez les garçons.

Les changements sociétaux ont un impact important sur le comportement des jeunes puisqu'ils font obstacle à l'adoption de saines habitudes de vie et peuvent, par conséquent, avoir un effet néfaste sur la santé et la réussite éducative des jeunes.



Le saviez-vous?

La probabilité qu'une fillette de 10 ans inactive devienne une adulte active à 25 ans n'est que de 10 %. Plusieurs études vont en ce sens, et tendent à démontrer une association entre le niveau d'activité physique à l'adolescence et celui à l'âge adulte.

Même très jeunes et à capacités égales, les filles se perçoivent comme étant moins habiles dans les activités physiques et sportives que les garçons. En général, les garçons ont une meilleure perception de leurs aptitudes physiques. Cependant, la perception négative des aptitudes physiques est un obstacle important chez les moins actifs, car elle est évoquée par près d'un garçon sur deux. Par ailleurs, l'importance accordée aux aptitudes physiques croît avec l'âge.

Quel que soit le sexe, nous observons un déclin de l'activité physique parmi les jeunes de 9 à 13 ans, ces derniers se distinguant des 4 à 8 ans par leur indépendance décisionnelle grandissante face à leurs parents.

Selon les jeunes de 10 à 17 ans, le manque de temps serait le principal facteur nuisant à la pratique d'activités physiques. Or, 32,9 % d'entre eux consacrent en moyenne 5 heures et plus par jour à des jeux vidéo, à jouer ou à naviguer sur le web, à regarder la télévision ou des films.

Pourquoi agir?

PARCE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST ESSENTIELLE AU DÉVELOPPEMENT DES JEUNES

Bien que les connaissances scientifiques continuent d'évoluer, on peut affirmer que l'activité physique a une incidence positive sur la santé physique, le bien-être psychologique, la santé mentale, les compétences sociales, les habiletés cognitives et la réussite scolaire des jeunes.

Les activités physiques pratiquées durant l'enfance et l'adolescence ont des effets bénéfiques sur plusieurs déterminants du bien-être psychologique et de la santé mentale, notamment l'amélioration de l'humeur, de l'image et de l'estime de soi, de même que la réduction des manifestations de stress et des symptômes de la dépression et de l'anxiété.

Les activités physiques sont également des occasions de tisser des liens avec d'autres jeunes, de faciliter l'intégration sociale et de développer les compétences sociales et relationnelles.

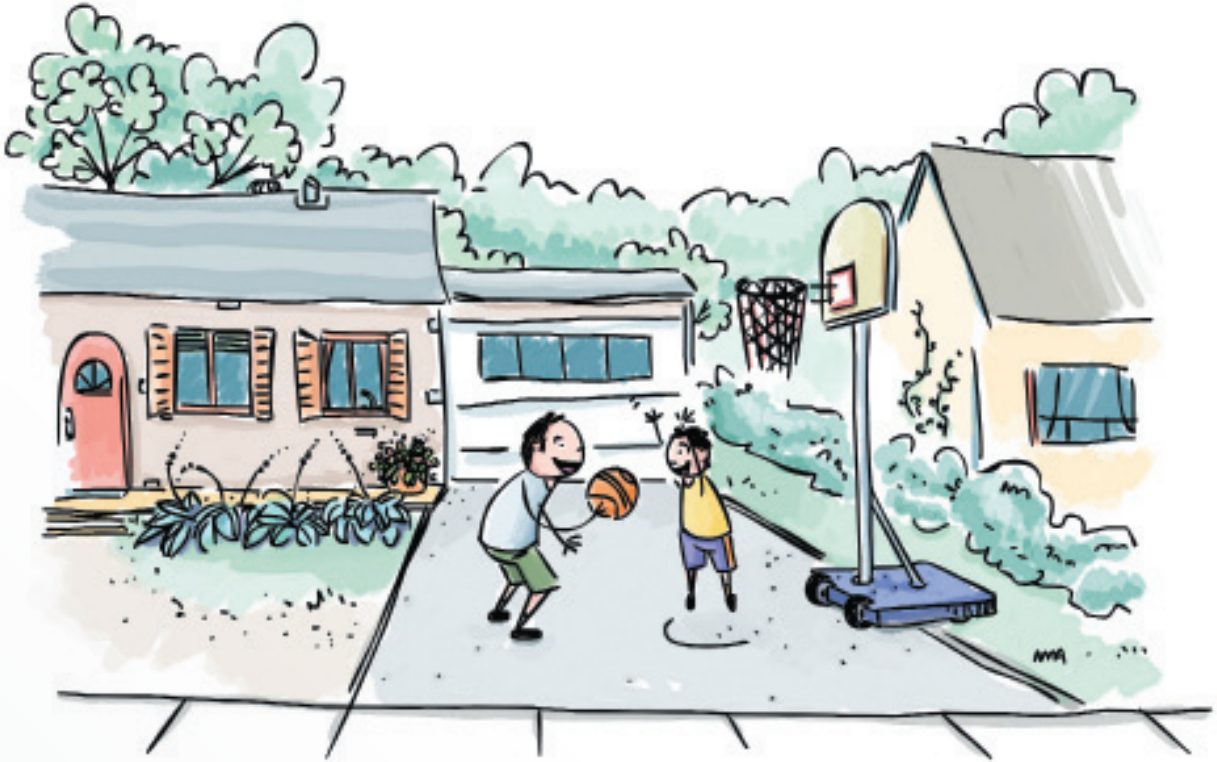
L'activité physique contribue aussi à la réussite scolaire grâce à ses effets bénéfiques sur l'estime de soi, l'autocontrôle, les compétences sociales, le sentiment d'appartenance à l'école, un meilleur comportement en classe, de meilleures habiletés cognitives et un état de relaxation et d'attention propices à l'apprentissage. L'acquisition des habiletés motrices facilite quant à elle le développement des compétences en lecture, en écriture, en mathématiques, en arts plastiques et en musique.

PARCE QUE LE CONTEXTE ACTUEL NE FAVORISE PAS UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

L'offre de service est un déterminant important de la pratique d'activités physiques et sportives, puisqu'elle permet de faciliter le passage à l'action. Or, les activités, équipements, et installations ne sont pas disponibles dans certains milieux (ex. : rural, défavorisé) ou pour certaines clientèles (ex. : tout-petits, filles, communautés culturelles). Certains milieux de vie des jeunes (écoles, CPE) se sont aussi sédentarisés, laissant davantage de place aux activités physiques de faible intensité ou aux activités sédentaires.

L'offre d'activités physiques semble mieux répondre aux besoins des garçons qu'à ceux des filles. En somme, peu d'activités correspondent aux préférences des filles, soit des activités individuelles et artistiques.

Le revenu familial est généralement associé positivement avec la participation des jeunes à des activités physiques et sportives. Les enfants issus de familles à faible revenu sont trois fois plus susceptibles de n'avoir jamais pratiqué d'activités physiques et de sports organisés. Les résultats aux tests d'habiletés motrices sont aussi étroitement liés au statut socioéconomique, car ils sont plus faibles chez les jeunes défavorisés comparativement aux jeunes issus de milieux plus favorisés.



Le marquage multicolore au sol, l'accès aux voies cyclables, l'éclairage, l'accès à des toilettes, la présence d'arbres, d'installations en bonne condition et bien entretenues favorisent l'utilisation des parcs et aires de jeux.

50 % des camps de jour ne retiennent pas leurs animateurs d'une année à l'autre alors que 31 % doivent accepter la totalité des candidats, faute de choix.

Parfois, l'offre n'est pas accessible pour diverses raisons : coût, horaire, lieu, transport, ou communications inadéquates. Dans certains cas, elle ne rejoint tout simplement pas les intérêts des jeunes.

Une offre diversifiée et accessible constitue tout un enjeu pour les communautés qui doivent aussi voir à assurer l'aménagement, l'utilisation, la sécurité et l'entretien des sites et des installations.

Encore faut-il que l'encadrement et les conditions de pratique soient appropriés pour que le jeune vive une expérience positive et souhaite la revivre. L'intervenant joue sans contredit un rôle crucial dans la qualité de cette expérience et les bienfaits qui pourront en découler. Malheureusement, année après année, plusieurs milieux sont confrontés à une pénurie d'intervenants et de bénévoles et à un roulement important de personnel, mettant ainsi à rude épreuve les structures de formation et d'encadrement.

Finalement, l'intervenant de même que l'entourage immédiat du jeune (sa famille, ses pairs), par leurs messages et leur approbation, déterminent fortement son intention d'être actif ainsi que son niveau d'activité physique. Plusieurs croyances et attitudes freinent aussi l'activité physique et les déplacements des jeunes, notamment notre perception de la sécurité, nos contraintes liées au temps et à la température, et notre propre rapport avec l'activité physique. À titre d'exemple, les filles sont moins actives que les garçons et reçoivent moins de soutien de leurs parents.

La pratique d'activités physiques dépend donc non seulement de facteurs individuels, mais aussi de déterminants qui ont trait à l'environnement socioculturel, physique, politique et économique. Pour augmenter la pratique, il faut donc appliquer des stratégies prenant en compte chacun de ces éléments.

Comment peut-on changer la situation?

Il importe que les organisations et les acteurs concernés agissent de façon globale et complémentaire sur les facteurs individuels et environnementaux qui façonnent les comportements des jeunes.

FAIRE EN SORTE QUE LE « CHOIX SAIN » SOIT LE PLUS FACILE À FAIRE, C'EST...

- Miser sur le développement des compétences des jeunes par l'augmentation du temps actif quotidien, grâce à une variété d'expériences motrices et de contextes de pratique.
- Miser sur la qualification des intervenants.
- Augmenter l'accessibilité à une offre de service diversifiée, aux parcs et aux installations de la communauté, et améliorer la capacité des milieux à se doter de mesures favorables au mode de vie physiquement actif.
- Véhiculer un message positif à l'égard d'un mode de vie physiquement actif et contribuer à diminuer les perceptions et les normes sociales pouvant freiner son adoption.

MISER SUR LE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES DES JEUNES par l'augmentation du temps actif quotidien, grâce à une variété d'expériences motrices et de contextes de pratique.

C'est offrir des occasions d'apprentissage et d'expérimentation aux jeunes et à leurs parents en intégrant aux horaires et programmations habituels, le jeu libre, ou des activités, des programmes d'expérimentation, de découvertes, d'éducation motrice.

PISTES D' ACTIONS

CPE ET MILIEUX DE GARDE, ÉCOLES ET SERVICES DE GARDE, MILIEUX COMMUNAUTAIRES ET ASSOCIATIFS

Acteurs impliqués

Direction et instances décisionnelles des CPE et garderies, des écoles et services de garde, des centres communautaires de loisirs, organismes associatifs, etc.

- Mettre en place une variété de plages horaires réservées aux activités physiques et motrices pratiquées à l'intérieur comme à l'extérieur.
- Intégrer au quotidien un nombre et une diversité accrus d'occasions d'être actif (éveil au corps, récréations, activités parascolaires, intramuros et d'éducation physique, transport actif, pauses, défis et devoirs actifs, etc.).
- Offrir des activités AAAA : Attrayantes (suivent les tendances actuelles et changeantes des jeunes), Adaptées (au stade de développement de l'enfant), Accessibles et Appréciables (sonder participants, jeunes et parents sur leur appréciation des activités, et corriger le tir pour répondre aux besoins, intérêts, etc.).
- Encourager des activités reproductibles par le jeune et ses parents (patiner à l'extérieur, danser à la corde, jouer à des jeux de balles, etc.). Enseigner les diverses possibilités et variantes.
- Organiser des activités de découvertes et d'utilisation des installations et des équipements de la communauté (ex. : journées portes ouvertes).
- Mettre en place des programmes sportifs diversifiés qui favorisent l'acquisition des habiletés motrices (ex. : Saisons du Primaire du RSEQ).
- Choisir des activités ou modifier les règles de certains jeux pour maximiser le temps où les jeunes sont physiquement actifs, et voir à ce que plus de jeunes puissent participer. Proposer des activités où il y a de la variété, des défis et des occasions de valorisation pour tous, y compris les jeunes qui n'ont pas beaucoup d'aptitudes et d'habiletés.
- Proposer des activités qui plaisent aux filles comme aux garçons, et éviter les éléments (ex. : lieux, matériel, jeux, interactions) pouvant être porteurs de stéréotypes sexuels.
- Impliquer les jeunes dans la planification et l'animation de certaines activités (ex. : Mentore Active, Ma cour un monde de plaisir!).
- Mettre en place, par des programmes éducatifs s'adressant aux jeunes, aux parents et au personnel, des solutions de rechange aux courts déplacements faits en motorisés pour aller et revenir de l'école (Mon école à pied à vélo!, Pedibus, Trottibus, etc.).

MUNICIPALITÉS

Acteurs impliqués

Directeur des loisirs et gestionnaires des installations municipales ou de l'arrondissement, gestionnaires d'institutions municipales, etc.

- Organiser des activités de découvertes et d'utilisation des installations et des équipements de la communauté (ex. : journées portes ouvertes).
- Mettre en place des programmes sportifs diversifiés qui favorisent l'acquisition des habiletés motrices (ex. : Saisons du Primaire du RSEQ).
- Offrir des activités AAAA : Attrayantes (suivent les tendances actuelles et changeantes des jeunes), Adaptées (au stade de développement de l'enfant), Accessibles et Appréciables (sonder participants, jeunes et parents sur leur appréciation des activités, et corriger le tir pour répondre aux besoins, intérêts, etc.).

MISER SUR LA QUALIFICATION DES INTERVENANTS

C'est offrir aux intervenants des programmes de formation reconnus qui leur permettront d'augmenter et d'améliorer les occasions de bouger des jeunes.

Les attitudes et le niveau de compréhension des intervenants sont aussi reconnus comme des barrières relativement aux changements des façons de faire. Bien que les intervenants soient assez unanimes sur la nécessité de faire bouger les enfants, certains disent manquer de temps pour s'appropriier les connaissances et outils nécessaires pour changer ou adapter leur approche. D'autres disent éviter de s'investir dans la problématique par manque de confiance ou de compétences. Bref, malgré les compétences acquises durant leur formation initiale, les intervenants reconnaissent le besoin de formation supplémentaire ou continue.

PISTES D' ACTIONS

CPE ET MILIEUX DE GARDE, ÉCOLES ET SERVICES DE GARDE, MILIEUX COMMUNAUTAIRES ET ASSOCIATIFS

Acteurs impliqués

Direction et instances décisionnelles des CPE et garderies, des écoles et services de garde, des centres communautaires de loisirs, organismes associatifs, etc.

- Offrir des ateliers de formation, d'information, de sensibilisation, des groupes de discussions pour :
 - les éducatrices des services de garde à la petite enfance
 - les enseignants au préscolaire et les éducateurs physiques
 - le personnel des services de garde en milieu scolaire;
- Adopter des critères de qualité et des mécanismes de suivi.
- Soutenir la mise en réseau des intervenants, le partage des bonnes pratiques ainsi que des échanges soutenus à propos des problèmes rencontrés sur le terrain (communautés de pratique).
- Mettre en place les conditions propices à des activités de qualité (temps nécessaire à une bonne planification, équipement et matériel en nombre suffisant, etc.).
- Reconnaître et valoriser le rôle des intervenants, bénévoles, etc.

MUNICIPALITÉS

Acteurs impliqués

Directeur des loisirs et gestionnaires des installations municipales ou de l'arrondissement, gestionnaires d'institutions municipales, etc.

- Offrir des ateliers de formation, d'information, de sensibilisation, des groupes de discussions pour :
 - les entraîneurs et animateurs (DAFA, PNCE, HFM, etc.);
 - les directeurs et gestionnaires en loisir, les urbanistes.
- Soutenir la mise en réseau des intervenants, le partage des bonnes pratiques ainsi que des échanges soutenus à propos des problèmes rencontrés sur le terrain (communautés de pratique).
- Reconnaître et valoriser le rôle des intervenants, bénévoles, etc.

Par sa capacité d'interrelation et d'écoute, par le choix des activités et des défis proposés, par sa gestion de groupe, par son rôle de modèle, l'intervenant joue sans contredit un rôle crucial dans la qualité de l'expérience vécue par le jeune et les bienfaits qui pourront en être retirés. Les statistiques et les études le révèlent : la qualité de l'encadrement est un déterminant important de la pratique d'activités physiques visant un mode de vie physiquement actif.

AUGMENTER L'ACCESSIBILITÉ À UNE OFFRE DE SERVICE DIVERSIFIÉE aux parcs et aux installations de la communauté, et améliorer la capacité des milieux à se doter de mesures favorables au mode de vie physiquement actif.

PISTES D' ACTIONS

CPE ET MILIEUX DE GARDE, ÉCOLES ET SERVICES DE GARDE, MILIEUX COMMUNAUTAIRES ET ASSOCIATIFS

Acteurs impliqués

Direction et instances décisionnelles des CPE et garderies, des écoles et services de garde, des centres communautaires de loisirs, organismes associatifs, etc.

- Établir des ententes de services, des prêts de locaux, d'équipements et de ressources afin de maximiser l'utilisation et l'accès aux ressources professionnelles et matérielles de la communauté.
- Favoriser, particulièrement dans les milieux ou quartiers défavorisés, l'accès physique et financier aux activités des organismes communautaires et associatifs (ex. : politiques d'accessibilité pour les jeunes et les familles à faible revenu, mesures de soutien aux organismes sportifs et communautaires).
 - Mettre en place un programme d'échanges et de prêts d'équipement dans la municipalité, entre les organismes et dans les écoles. L'utilisation de matériel léger (balles, ballons, cordes à sauter, etc.) s'avère notamment très efficace pour permettre aux jeunes de bouger.
- Faciliter le transport actif après les heures de classe, ainsi que le transport en commun et son accessibilité financière, pour qu'un plus grand nombre de jeunes puissent se déplacer vers les lieux de pratique et les lieux d'intérêts (parcs, centres de loisirs, maisons des jeunes, bibliothèques, etc.) et en revenir.
- Inscrire, dans ses documents officiels, des orientations, des actions et des mesures de suivi appuyant le mode de vie physiquement actif des jeunes, du personnel et des familles.

MUNICIPALITÉS

Acteurs impliqués

Directeur des loisirs et gestionnaires des installations municipales ou de l'arrondissement, gestionnaires d'institutions municipales, etc.

- Établir des ententes de services, des prêts de locaux, d'équipements et de ressources afin de maximiser l'utilisation et l'accès aux ressources professionnelles et matérielles de la communauté.
- Favoriser, particulièrement dans les milieux ou quartiers défavorisés, l'accès physique et financier aux activités des organismes communautaires et associatifs (ex. : politiques d'accessibilité pour les jeunes et les familles à faible revenu, mesures de soutien aux organismes sportifs et communautaires).
 - Aménager des installations à proximité des lieux de résidence.
 - Adopter une réglementation tarifaire facilitant l'accès des jeunes et des familles aux activités physiques et sportives.
 - Mettre en place un programme d'échanges et de prêts d'équipement dans la municipalité, entre les organismes et dans les écoles. L'utilisation de matériel léger (balles, ballons, cordes à sauter, etc.) s'avère notamment très efficace pour permettre aux jeunes de bouger.
- Réaliser des aménagements piétonniers et cyclables sécuritaires et conviviaux.
- Faciliter le transport actif après les heures de classe, ainsi que le transport en commun et son accessibilité financière, pour qu'un plus grand nombre de jeunes puissent se déplacer vers les lieux de pratique et les lieux d'intérêts (parcs, centres de loisirs, maisons des jeunes, bibliothèques, etc.) et en revenir.
- Aménager parcs, aires de jeux, corridors cyclables, infrastructures sportives et de plein air, afin de les rendre plus accessibles.
- Inscrire, dans ses documents officiels, des orientations, des actions et des mesures de suivi appuyant le mode de vie physiquement actif des jeunes, du personnel et des familles.
- Offrir, près des quartiers résidentiels, des services sportifs et récréatifs, des installations et des équipements, facilement accessibles à pied et à vélo.
- Soutenir divers aspects des projets ou des plans dédiés à la revitalisation, à l'aménagement, à l'entretien et à la sécurité des lieux et, lorsqu'il s'agit de développements domiciliaires, appliquer les principes de densité et de mixité des usages. (ex. : Centre d'écologie urbaine de Montréal, Vivre en Ville).

**VÉHICULER UN MESSAGE POSITIF
 à l'égard d'un mode de vie physiquement actif et contribuer à diminuer
 les perceptions et les normes sociales pouvant freiner son adoption.**

PISTES D' ACTIONS

**CPE ET MILIEUX DE GARDE, ÉCOLES ET SERVICES DE GARDE,
 MILIEUX COMMUNAUTAIRES ET ASSOCIATIFS**

Acteurs impliqués

Direction et instances décisionnelles des CPE et garderies, des écoles et services de garde, des centres communautaires de loisirs, organismes associatifs, etc.

- Concevoir, en s'appuyant sur des initiatives existantes, des activités de promotion et de sensibilisation de l'activité physique. Faire participer les jeunes à l'organisation de ces activités.
- Interpeller décideurs et élus municipaux quant à leur rôle concernant l'amélioration des environnements socioculturel, physique, politique et économique, ainsi que la construction et l'entretien des installations sportives et récréatives.
- Établir des mécanismes d'implication des parents afin qu'ils puissent notamment favoriser la poursuite des apprentissages à la maison.
- Jouer un rôle de modèle en adoptant soi-même un mode de vie physiquement actif.

MUNICIPALITÉS

Acteurs impliqués

Directeur des loisirs, élus et gestionnaires des installations municipales

- Concevoir, en s'appuyant sur des initiatives existantes, des activités de promotion et de sensibilisation de l'activité physique. Faire participer les jeunes à l'organisation de ces activités.
- Jouer un rôle de modèle en adoptant soi-même un mode de vie physiquement actif.
- Faire connaître, reconnaître et mettre en lumière les bonnes initiatives qui encouragent un mode de vie physiquement actif. Porter les petites et les grandes réussites à l'attention des décideurs des différents milieux de vie des jeunes.

Conclusion

Vu le nombre grandissant de jeunes qui ne font pas suffisamment d'activité physique, et sachant à quel point un mode de vie physiquement actif est essentiel au développement des jeunes, l'enjeu concerne tous les secteurs de la société. L'environnement dans lequel le jeune évolue aujourd'hui ne rend certes pas le « choix sain » le choix le plus facile à faire. L'enjeu est collectif et nécessite une réponse collective. Chacun de nos gestes compte et peut faire une différence.

Il importe à tous les acteurs de redonner du temps aux jeunes, de leur donner accès à une diversité d'occasions de bouger, d'explorer, de se déplacer, mais aussi de les entourer de gens qualifiés qui reconnaissent l'importance de l'activité physique quotidienne, qui s'adaptent à leurs besoins et les impliquent dans le choix et l'organisation d'activités. Des gens qui, eux-mêmes, se voient comme des modèles et qui s'engagent, ensemble, à mettre toutes les conditions en place pour aider tous les jeunes et leur famille à être physiquement actifs tous les jours.

À vous de jouer.

Pour en savoir plus sur cette thématique,
quebecenforme.org

Pour échanger avec nous sur le sujet  

Québec 

Prévention^{MC}

Fondation Lucie
et André Chagnon

