



- plaisir
- sensibilisation
- constance
- encadrement
- estime de soi
- école
- réussite
- sport
- recherche



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le sport et les jeunes

Avis du Comité scientifique de Kino-Québec

- socialisation
- obésité
- alimentation
- environnement



PROMOTION DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES AUPRÈS DES JEUNES

Les effets bénéfiques de la pratique fréquente et ininterrompue d'activités physiques et sportives étant avérés, il faut la promouvoir auprès des jeunes.

Une responsabilité qui doit être l'affaire de toutes et de tous : parents, personnel enseignant, professionnels et professionnelles de la santé, élus et élues, responsables des programmes scolaires, sportifs et de santé publique, etc.

Leur action sera d'autant plus efficace qu'elle sera guidée par un modèle théorique, comme celui que nous proposons au chapitre 3. Il est en effet reconnu que les mesures de promotion d'un mode de vie physiquement actif basées sur des modèles écologiques sont plus efficaces²⁹⁷, car elles permettent de bien cerner les clientèles visées et les déterminants sur lesquels il est davantage d'agir en priorité.

Voyons maintenant comment l'école, les organisations de sport et de loisir, le milieu de la santé, les municipalités, les entreprises privées et la famille peuvent agir positivement sur l'activité physique des jeunes.



École

Avec l'augmentation de la prévalence de la sédentarité et de l'obésité chez les jeunes, l'école apparaît comme le lieu de prédilection pour agir. Afin de maximiser leur effet et de susciter l'intérêt du personnel scolaire, les activités doivent être intégrées à d'autres projets^{90, 201}, par exemple ceux portant sur une saine alimentation ou la violence dans la cour d'école. Cela permettra notamment d'utiliser efficacement les ressources et ainsi d'éviter l'essoufflement du personnel. Comment? Par un objectif commun et une approche globale incluant des composantes psychologiques, sociales et environnementales²⁹².

Par ailleurs, étant donné le nombre élevé et croissant d'enfants qui passent beaucoup de temps dans les services de garde, il est primordial que le personnel ait les compétences pour les aider à développer leurs habiletés motrices de base.

Programme et cours d'éducation physique et à la santé

Le programme d'éducation physique et à la santé a pour but d'amener les élèves, de la première année du primaire à la cinquième année du secondaire, à agir et à interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques et à adopter un mode de vie sain et actif⁹.

Afin d'y parvenir, le programme comporte des activités variées et adaptées au développement des élèves, soit de l'initiation au primaire et des pratiques sportives au secondaire. De plus, on invite les élèves à analyser les effets de leurs activités sédentaires sur leur santé, à planifier une démarche pour être plus actifs et actives, à s'y engager pendant une période donnée et, ensuite, à faire le bilan de leur démarche. Cette approche permet l'apprentissage de l'autogestion, facteur important de l'adoption et du maintien d'un mode de vie sain³⁹. En donnant à l'élève les outils nécessaires pour conserver un

mode de vie physiquement actif à l'extérieur du milieu scolaire, le programme va bien au delà du simple aspect éducationnel qui, bien que nécessaire, est généralement insuffisant pour susciter un changement de comportement³⁹.

Sans être un objectif explicite du programme québécois d'éducation physique et à la santé, améliorer la condition physique des jeunes demeure capital parce que trop peu d'entre eux et d'entre elles font suffisamment d'exercice physique dans leurs temps libres.

Au Québec, depuis 2006, les cours d'éducation physique et à la santé sont obligatoires. Le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport a décrété un minimum de deux heures par semaine au primaire et, au secondaire, de 100 heures par année au 1^{er} cycle et de 50 heures au 2^e cycle^{9, 131}.

La responsabilité de suivre la règle gouvernementale incombe aux écoles et aux conseils d'établissement¹³⁰. Idéalement, le temps alloué à ces cours devrait être suffisamment important pour contribuer non seulement au maintien de la condition physique des jeunes, mais également à son développement^{1, 320}.

Le volet « éducation à la santé » vise principalement la prévention de maladies chroniques en abordant les thèmes de la nutrition, de l'activité physique, de la sédentarité et du tabagisme. Les cours d'éducation physique et à la santé peuvent aussi comprendre un volet informationnel et un volet comportemental où l'on propose, par exemple, des jeux de rôles et où l'on donne des conseils pour surmonter les obstacles à la pratique d'activités physiques et sportives. Ces cours augmentent les connaissances des jeunes en matière de santé et d'exercice physique, ils améliorent leur sentiment d'efficacité personnelle et ils contribuent à diminuer le temps consacré à des activités sédentaires. Cela devrait en principe mener à une augmentation du niveau d'activité physique, mais tel n'est pas toujours le cas^{49, 167}.

^P Sachant qu'un mode de vie ne peut être sain que s'il est physiquement actif, on peut être surpris par l'expression « mode de vie sain et actif ». On comprend qu'elle traduit l'intention de souligner l'importance de l'exercice physique dans un mode de vie sain, tout comme l'expression « activités physiques et sportives » souligne l'importance des sports alors qu'ils sont tous, par définition, des activités physiques.

⁹ Ce qui correspond, respectivement, à environ 150 et 75 minutes par semaine. Cette mesure reste toutefois en deçà de la recommandation de la National Association for Sport and Physical Education (une organisation relevant de l'American Association for Health, Physical Education and Dance), soit 150 minutes par semaine au primaire et 225 au secondaire¹⁹.

^r Avec un accent plus marqué sur la santé, le défi consiste à couvrir la matière sans négliger le temps où les élèves peuvent être actifs.

Les cours d'éducation physique et à la santé visent également à développer et à maintenir une attitude favorable à la pratique d'activités physiques. Cette disposition, généralement répandue chez les enfants, tend à décroître pendant l'adolescence avec la réduction du nombre obligatoire d'heures de cours. Une recension des écrits menée par Trudeau et Shephard³²⁰ montre cependant qu'un bon programme d'éducation physique et à la santé peut contribuer à maintenir le goût pour la pratique d'activités physiques. D'après cette étude, il semble que les cours axés sur le développement des habiletés y contribuent en bonne partie. Il ne faut toutefois pas délaissier les activités de nature compétitive, puisqu'elles sont source de motivation pour plusieurs élèves.

En somme, les cours d'éducation physique sont une excellente occasion pour augmenter le niveau de pratique d'activités physiques d'intensité moyenne ou élevée^{49, 299}. Afin d'y arriver, on peut :

- augmenter le nombre hebdomadaire de cours, l'idéal étant au moins un cours par jour, ou allonger la durée des cours;
- maximiser le temps où les élèves sont physiquement actifs et actives :
 - en prenant les présences pendant les exercices,
 - en modifiant la formule des activités enseignées ou le règlement des jeux et des sports afin que plus d'élèves puissent y participer en même temps;
- augmenter l'intensité de ces activités.

Installations

Une autre façon simple et peu coûteuse d'encourager la pratique d'activités physiques dans la cour de récréation consiste à y reproduire des tracés de certains jeux, dont la marelle, ou des tracés faisant appel à l'imaginaire des enfants tels un bateau de pirates, un jeu de serpents et échelles, etc.^{270, 293}. Par ailleurs, selon des expériences québécoises, des équipements comme des modules de jeux semblent contribuer à diminuer la violence dans la cour d'école^{199, 314}. Il faut toutefois veiller à ce que les modules ne surchargent pas la cour afin de laisser de la place pour les jeux collectifs. S'il y a des installations et des équipements sportifs à proximité de l'école, des ententes peuvent être établies avec leurs propriétaires pour les utiliser pendant les cours d'éducation physique, pendant les pauses et après les cours.

Activités pendant les moments libres

Selon une recension des écrits, les activités physiques pratiquées à l'école dans les moments libres (récréations, heure du dîner) permettent aux enfants de faire quotidiennement 36 minutes d'exercice physique d'intensité moyenne ou élevée²⁵⁴. Une autre façon d'augmenter la pratique d'activités physiques tout au long de la journée consiste donc à en faire la promotion pendant les récréations, à l'heure du dîner et après les cours¹⁵⁶. Par exemple, on peut enseigner, pendant les cours d'éducation physique ou les classes régulières²⁷⁰, des jeux que les élèves pourront essayer dans la cour d'école⁵. Il est également important qu'ils aient accès aux installations et au matériel en aménageant à proximité de la cour un comptoir de prêt ouvert pendant les récréations et la pause du midi³³⁷. Autre possibilité intéressante : faire participer les jeunes au choix et à la gestion des activités.

⁵ Dans sa trousse *Ma cour : un mode de plaisir*, Kino-Québec donne des conseils sur l'aménagement de la cour d'école dans le but d'optimiser son utilisation, suggère une multitude de jeux et insiste sur l'importance de s'assurer que les élèves ont accès au matériel avant, pendant ou après l'école.

Activités parascolaires

Les activités parascolaires, qu'elles aient lieu à l'école ou non, permettent d'augmenter le niveau d'activité physique global²³⁷. En offrant diverses activités physiques et sportives, les écoles peuvent répondre à deux besoins fondamentaux des jeunes : avoir du plaisir et passer du temps avec leurs amis et leurs amis. Le cadre sécuritaire à l'intérieur duquel se déroulent ces activités peut également rassurer les parents²³⁷. Afin que tous les jeunes, quel que soit leur statut socioéconomique, puissent y participer, les activités doivent être accessibles sur le plan des coûts et du transport. Par exemple, aux élèves demeurant loin de l'endroit où a lieu une activité, il faut offrir un moyen de transport pour les raccompagner à la maison en toute sécurité.

Expérience exemplaire

À l'école secondaire Pavillon Wilbrod-Dufour d'Alma, on a aménagé la grille horaire afin que les élèves puissent pratiquer des activités physiques et sportives sans avoir à arriver plus tôt ou à quitter l'école plus tard. On y offre des cours dans plusieurs disciplines : plein air, football, volleyball, natation, cheer-leading, hip-hop, ballet et un programme Sport-études^t en hockey. Cette grande diversité est possible notamment grâce à la proximité des installations et à une entente avec la Ville sur leur utilisation, ce qui permet aux élèves de s'y rendre rapidement.

Transport actif

Les jeunes qui ont recours à un mode de transport actif (marche, bicyclette) pour aller et revenir de l'école sont globalement plus actifs que ceux et celles qui font ces trajets en voiture⁷⁹, ce qui suggère que ces derniers ne compensent pas ces périodes d'inactivité en faisant plus d'exercice dans leur temps libre. Le recours à un mode de déplacement actif pour aller et revenir de l'école représente donc une part significative de la dépense énergétique quotidienne.

Le manque de sécurité, qu'il soit réel ou perçu, est l'une des principales raisons invoquées par les parents pour interdire à leur enfant d'utiliser un mode de transport actif. Les écoles primaires, en collaboration avec les parents et d'autres partenaires (ex. municipalité, organisme sportif sans but lucratif), peuvent s'inspirer du programme *Mon école à pied, à vélo!* de Vélo Québec pour favoriser le transport actif^{f43} : aménagement urbain favorable, réduction de la circulation, supports à vélos, programme *Trottibus* ou *Pedibus*^u. Ces programmes favorisent également les échanges sociaux et créent une alternative saine, sécuritaire et non polluante aux déplacements motorisés.

^t À ne pas confondre avec le sport parascolaire et les concentrations sportives, les programmes Sport-études ne s'adressent qu'aux élèves dont le talent sportif a été confirmé selon les paramètres de chaque fédération sportive québécoise concernée.

^u Tout comme le programme *Trottibus* de la Société canadienne du cancer, le programme *Pedibus* permet aux jeunes du primaire de marcher en groupe pour aller et revenir de l'école accompagnés d'adultes (ex. bénévoles, personnes âgées) et de jeunes leaders (ex. élèves de 6^e année).

^v Alors qu'elle est de 5 km en Finlande, elle est généralement de moins de 2 km au Québec.

^w Membres des conseils d'établissement, administratrices et administrateurs de commissions scolaires, directrices et directeurs d'école, responsables des installations et des programmes sportifs et de loisir des écoles primaires et secondaires.



Agir

L'école peut prendre d'autres mesures pour inciter les élèves à opter pour un mode de déplacement actif²⁹. En voici quelques-unes :

- organiser des activités hebdomadaires de marche ou de bicyclette;
- offrir une formation sur la sécurité à vélo et sur son entretien;
- faire participer les jeunes à l'organisation d'une campagne de sensibilisation; particulièrement recommandée pour les élèves du secondaire, cette activité peut également être réalisée en collaboration avec des étudiantes et des étudiants de niveau collégial ou universitaire;
- augmenter la distance pour l'admissibilité au transport scolaire³⁰ et aménager un débarcadère sécuritaire pour le transport en autobus;
- créer, en collaboration avec la municipalité, des corridors scolaires pour les déplacements à pied et à vélo;
- diffuser auprès des élèves et de leurs parents les mesures mises en place pour améliorer la sécurité autour des écoles.

En plus de s'assurer que les enfants peuvent en toute sécurité aller et revenir de l'école à pied ou à vélo, et que les parents sont informés des mesures prises par l'école à cet effet, les acteurs et les actrices du milieu de l'éducation³¹ doivent veiller à ce que les élèves aient le maximum d'occasions de faire de l'exercice physique, notamment grâce à :

- des cours d'éducation physique quotidiens;
- une programmation diversifiée pour la pratique interscolaire et intramuros de sports axés sur le plaisir et l'apprentissage d'habiletés motrices, dans une perspective d'acquisition de saines habitudes de vie;
- des récréations organisées et animées;
- des périodes d'activité physique, notamment à l'heure du dîner et après les cours;
- un personnel d'encadrement qui a les compétences requises;
- des cours d'école aménagées pour encourager la pratique sécuritaire d'activités physiques et sportives;
- la formation et le soutien de jeunes leaders qui pourront prendre en charge l'organisation et l'animation de certaines activités;
- la participation des parents à l'organisation des activités.

En plus d'intégrer la promotion de la pratique régulière d'activités physiques et sportives à celle visant l'acquisition d'autres saines habitudes de vie, il faut aussi :

- accroître la concertation avec les municipalités, les centres communautaires et les organisations sportives afin de maximiser l'utilisation des installations et des équipements sportifs;
- ouvrir l'école et ses installations en dehors des heures de cours;
- faciliter le transport après les heures de classe pour permettre à un plus grand nombre de jeunes de participer aux activités parascolaires;
- prendre des ententes avec les garderies scolaires afin de favoriser une utilisation optimale des équipements et des installations;
- s'assurer que les investissements futurs tiennent compte des goûts évolutifs des jeunes³².



Organisations de sport et de loisir



Nous l'avons vu, les besoins et les motivations varient d'un jeune à l'autre, d'où l'importance d'offrir des activités axées tout autant sur l'initiation et la récréation que sur la compétition ou l'excellence. Bref, il ne faut négliger aucune des sphères de la pratique sportive. Rappelons à ce sujet que le milieu sportif québécois a défini les composantes de la pratique sportive et a mis en valeur les principaux paramètres qui la soutiennent, soit la continuité jeu-performance, les règles de pratique, l'encadrement et le contenu technique, la capacité et la motivation, le temps de pratique et le temps d'entraînement^{133, 298}. Les fédérations sportives québécoises ont intégré ces composantes à leur plan de développement de la pratique sportive²¹².

Pour garantir la qualité de l'encadrement, il est important de s'assurer de la compétence et de la formation des entraîneurs, des entraîneuses, des animatrices et des animateurs, ou de toute autre personne encadrant les activités physiques ou sportives. Or, au Québec comme partout ailleurs au Canada :

- on éprouve de la difficulté à motiver ces personnes à suivre une formation et à se perfectionner;
- les taux d'abandon et, donc, de renouvellement des entraîneurs et des entraîneuses sont élevés;
- la pénurie d'arbitres et de juges ainsi que leur taux élevé d'abandon – 25 à 30 % par année – nuisent à l'essor et à la qualité du sport, surtout au secondaire¹.

Peu de recherches ont été menées sur le rôle que peuvent jouer les organisations sportives et récréatives pour augmenter l'activité physique des jeunes²⁴². Au Québec, où environ une personne sur dix est membre d'une fédération sportive – la majorité d'entre elles sont des jeunes –, on peut penser que ces organisations ont un rôle important à jouer en santé publique.

Les organisations québécoises de sport et de loisir actif, qu'elles soient nationales, régionales ou locales, doivent offrir une programmation aussi variée que possible d'activités physiques, sportives et de plein air convenant aux goûts et aux horaires des enfants, des adolescentes et des adolescents, de même qu'aux moyens financiers des familles. Il serait utile qu'elles fassent des campagnes de promotion à l'intention des jeunes, quel que soit leur degré d'habileté, quitte à adapter les règlements des sports pour en faciliter la pratique.

Mesures des fédérations

Une recherche, réalisée en 2006-2007 par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, montre la valeur des mesures prises par des fédérations sportives, par exemple celle de la Fédération québécoise de tennis qui permet d'initier des jeunes de 5 à 10 ans à un tennis adapté (programme progressif *Smart Tennis*)⁸³. Cette étude fait toutefois ressortir un nombre peu élevé d'activités de promotion, plusieurs fédérations réservant leurs ressources pour les compétitions et le développement de l'élite.

En travaillant de concert avec les établissements scolaires et les services municipaux concernés, les organisations peuvent soutenir l'encadrement sportif sans négliger les volets initiation et récréation. Elles ont intérêt à veiller à ce que les personnes chargées d'initier les jeunes, de les entraîner ou d'animer les activités aient les compétences requises pour rendre l'expérience agréable et, ainsi, favoriser une pratique assidue. Le coût de leurs services devrait, autant que possible, tenir compte des ressources financières des familles. Si c'est faisable, les organisations devraient consulter les jeunes sur leurs besoins et les inviter à participer à la conception des services.



En plus d'organiser des pratiques où les exercices sont effectués sous forme de jeux, les entraîneures, les entraîneurs, les animatrices et les animateurs peuvent :

- proposer des séances où il y a de la variété, des défis et des occasions de valorisation pour tous, y compris ceux et celles qui n'ont pas nécessairement beaucoup d'aptitudes ou d'habiletés;
- éviter la spécialisation hâtive quand elle n'est pas nécessaire;
- donner la possibilité aux jeunes de prendre part à l'organisation des activités;
- valoriser l'effort, la détermination ainsi que l'amélioration, et pas seulement le succès ou la victoire;
- jumeler à l'occasion des activités sociales et sportives pour favoriser la socialisation.

Le soutien des entraîneures et des entraîneurs est primordial au développement des habiletés personnelles et des compétences sociales⁷⁴. En plus de promouvoir le développement des habiletés physiques et mentales, ces personnes peuvent faire de même pour les valeurs sportives¹¹⁷ en :

- exigeant que leur organisation adhère à l'*Avis sur l'éthique en loisir et en sport*^x;
- participant à des programmes de promotion de l'esprit sportif et de l'éthique sportive (ex. *Programme 3 R* du Réseau du sport étudiant du Québec);
- organisant des ateliers d'information et de sensibilisation;
- animant des discussions de groupe^{119, 216};
- faisant référence au comportement exemplaire d'athlètes d'élite qui suscitent l'admiration des jeunes.

Enfin, il ne faut jamais peser, mesurer le tour de taille ou évaluer la composition corporelle des jeunes devant le groupe ou faire des commentaires sur leur poids. En fait, ces résultats sont confidentiels et devraient servir à diriger les jeunes vers un professionnel de la santé par l'intermédiaire de leurs parents.

^x Voir www.mels.gouv.qc.ca

➔ Milieu de La santé

Agir

Selon une récente recension des écrits, les programmes de promotion d'un mode de vie physiquement actif réalisés auprès des jeunes dans le réseau de la santé offrent des pistes prometteuses²⁷⁰. Nul besoin qu'un jeune soit malade pour lui prodiguer des conseils sur de saines habitudes de vie, notamment la pratique fréquente d'activités physiques et sportives.

Voici quelques exemples de programmes intéressants qui ont été mis en place dans le réseau de la santé :

- programme de counseling avec des spécialistes – médecin, pédiatre, infirmier, infirmière – qui remettent aux jeunes ou à leurs parents de la documentation sur l'importance de l'exercice physique, ou sur les façons d'augmenter le niveau d'activité physique (ex. détermination d'objectifs, plan d'action, trucs et astuces pour surmonter les barrières, etc.);
- programme de suivi par téléphone, par la poste ou par courriel;
- programme informatique personnalisé proposant un plan d'activités physiques qui est par la suite approuvé par la ou le médecin.

Lorsque des programmes informatiques personnalisés sont offerts aux jeunes sur une grande échelle, il est important que le personnel de la santé en soit informé afin qu'il puisse diriger des jeunes vers cette nouvelle ressource.

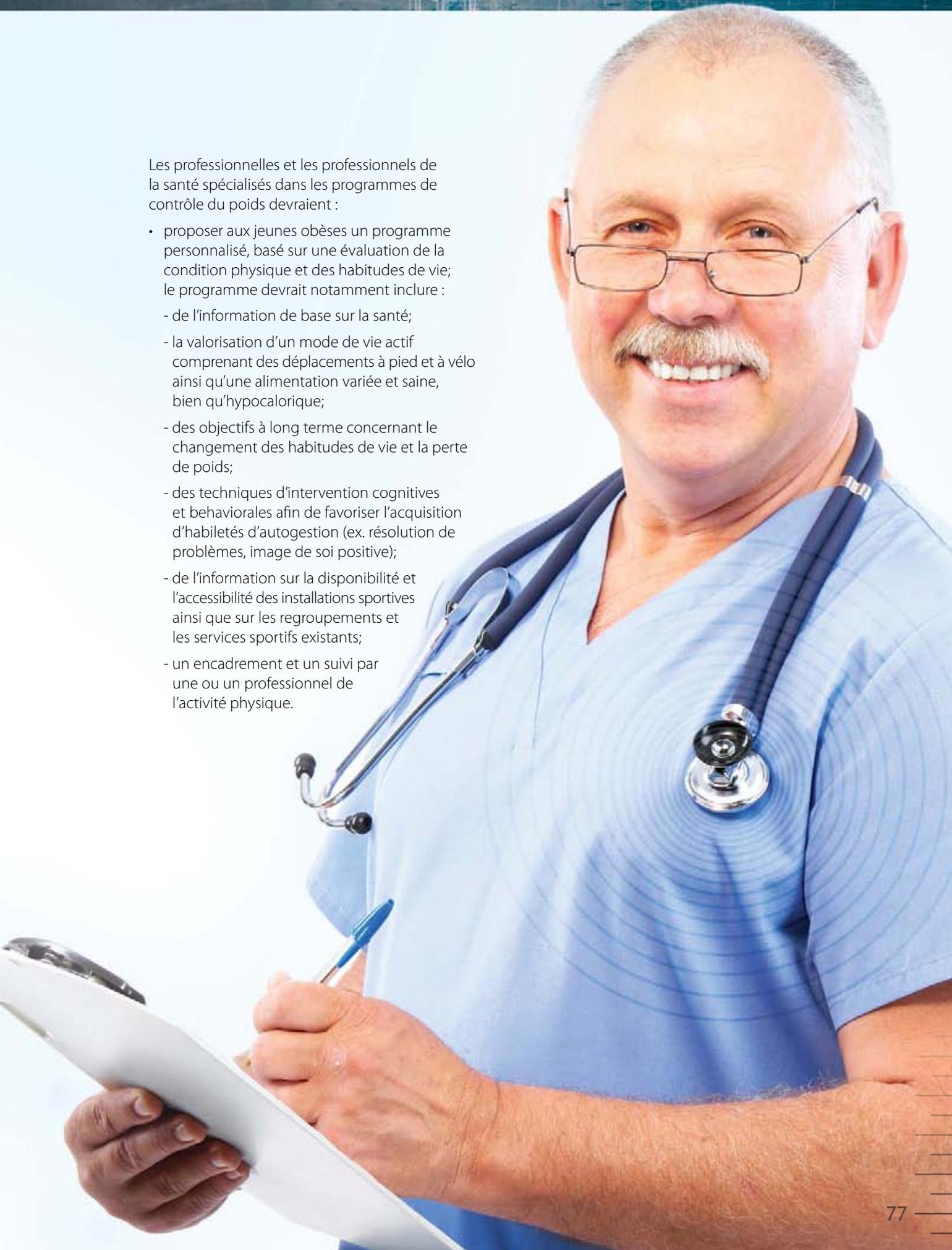
Les médecins pourraient :

- s'enquérir auprès de leurs jeunes patients et patientes (ou de leurs parents) de leurs activités physiques et sportives;
- conseiller aux parents de motiver leur enfant à pratiquer régulièrement une grande variété d'activités physiques et sportives (tableau 7, p. 44);
- sensibiliser les adolescents et les adolescentes, en particulier ceux et celles qui ont un surplus de poids et une histoire familiale de MCV, à l'importance d'adopter et de maintenir de saines habitudes de vie comme la pratique régulière d'activités physiques et sportives;
- s'engager dans la communauté (conseils d'établissement, associations de parents, comités de citoyens) pour plaider en faveur de l'adoption de moyens facilitant l'activité physique des jeunes.

Les professionnelles et les professionnels qui travaillent en promotion de la santé publique devraient axer une partie de leurs efforts sur la promotion d'un mode de vie physiquement actif auprès des jeunes. Des professionnels et des professionnelles de l'activité physique pourraient identifier les jeux et les autres formes d'activités physiques les plus appropriés pour les enfants, les adolescentes et les adolescents, et même en concevoir de nouveaux.

Les professionnelles et les professionnels de la santé spécialisés dans les programmes de contrôle du poids devraient :

- proposer aux jeunes obèses un programme personnalisé, basé sur une évaluation de la condition physique et des habitudes de vie; le programme devrait notamment inclure :
 - de l'information de base sur la santé;
 - la valorisation d'un mode de vie actif comprenant des déplacements à pied et à vélo ainsi qu'une alimentation variée et saine, bien qu'hypocalorique;
 - des objectifs à long terme concernant le changement des habitudes de vie et la perte de poids;
 - des techniques d'intervention cognitives et comportementales afin de favoriser l'acquisition d'habiletés d'autogestion (ex. résolution de problèmes, image de soi positive);
 - de l'information sur la disponibilité et l'accessibilité des installations sportives ainsi que sur les regroupements et les services sportifs existants;
 - un encadrement et un suivi par une ou un professionnel de l'activité physique.



Municipalités

Comme on l'a vu plus haut, l'environnement physique se conjugue avec des facteurs individuels et sociaux pour moduler la pratique d'activités physiques des jeunes^{18, 106, 122, 186, 252}, d'où la nécessité d'agir sur l'environnement bâti, l'aménagement du territoire et les possibilités de transport non motorisé et de transport en commun.

Agir

Afin de favoriser le développement d'environnements physiques et réglementaires propices aux activités physiques et sportives des jeunes, les responsables des affaires municipales et des transports pourraient :

- entreprendre la démarche *Municipalité active*^y proposée par Kino-Québec en partenariat avec les unités régionales de loisir et de sport, l'Association québécoise du loisir municipal et l'Institut national de santé publique du Québec;
- augmenter la densité résidentielle tout en veillant à conserver la qualité du milieu de vie;
- aménager et entretenir des voies cyclables et piétonnières;
- aménager des stationnements pour vélos bien éclairés, accessibles de la rue et situés à proximité de l'entrée de l'édifice ou du parc qu'ils desservent; offrir des supports à vélos en nombre suffisant et conçus de façon à pouvoir y cadenasser les vélos;
- aménager les voies publiques et les nouveaux quartiers de sorte qu'ils facilitent les déplacements non motorisés sécuritaires;
- privilégier la mixité des usages et la proximité de services pour que les jeunes puissent se déplacer facilement et en sécurité à pied et à vélo;
- offrir un service adéquat de transport en commun;
- offrir le transport gratuit ou abordable vers les lieux de pratique;
- assurer la sécurité dans les lieux propices aux activités physiques et sportives, notamment dans les parcs urbains et à proximité de ceux-ci;
- offrir à tous les citoyens et citoyennes l'accès, gratuit si possible, à des installations, des équipements et des services sportifs et récréatifs près de leur lieu de résidence, et qui sont facilement accessibles à pied et à vélo;
- adopter une réglementation tarifaire facilitant l'accès des jeunes et des familles aux activités physiques et sportives^z;
- éviter de centraliser les installations et les équipements;
- soutenir l'action bénévole dans les activités physiques et sportives;
- promouvoir les lieux « bleus, verts et blancs » (ex. plans d'eau, parcs pour la pratique d'activités physiques et sportives d'été et d'hiver);
- aménager des espaces publics de qualité pouvant servir à diverses activités récréatives et sportives;
- permettre que la circulation soit bloquée pour la tenue d'événements populaires d'activités physiques ou sportives (ex. circuit temporaire de patin à roues alignées);
- collaborer à la résolution de problèmes sociaux qui touchent les jeunes en misant sur le sport et l'activité physique.

^y Voir www.kino-quebec.qc.ca/municipaliteActive.asp

^z Par exemple, à Québec, la population peut accéder gratuitement aux patinoires et aux piscines publiques. À Granby, une mesure permet aux familles de deux enfants ou plus d'économiser sur chaque inscription.

➔ Entreprises privées

Bien que le but premier des entreprises privées soit le profit, on peut adopter des politiques, des programmes et des mesures pour les inviter à participer à la promotion des activités physiques et sportives auprès des jeunes.

Agir

Les entreprises privées pourraient notamment :

- commanditer des organisations et des activités récréatives et sportives;
- offrir des tarifs avantageux pour les enfants, les adolescents et les adolescentes;
- conclure des ententes avec des établissements d'enseignement et des organisations sportives à but non lucratif pour partager des installations ou des équipements, et leur offrir des services convenant à leurs besoins;
- tenir des journées portes ouvertes pour les jeunes, les familles, les écoles;
- participer à des programmes de détection du talent sportif;
- accueillir des groupes dans le cadre de stages d'entraînement, de programmes Sport-études, etc.

Famille



Divers programmes ont été créés afin d'inciter les parents à promouvoir l'activité physique auprès de leur enfant : séances d'information, définition d'objectifs, résolution de problèmes, gestion des comportements familiaux, périodes d'activités physiques en famille, etc. Peu d'études ayant évalué ces programmes, il est impossible de statuer sur leur efficacité auprès des enfants, des adolescents et des adolescents^{270, 299, 335}. Les rencontres avec les parents pour leur offrir de la formation ou leur donner des conseils semblent toutefois une avenue prometteuse²²⁹. Chose certaine, la participation des parents contribue à la réussite des programmes mis en place dans les écoles^{270, 292, 335}.

D'après une étude québécoise récente, l'utilisation d'un mode de déplacement actif entre l'école et la maison n'est pas une grande préoccupation des parents⁹⁴. Ceux qui perçoivent que leur quartier n'est pas sécuritaire pour la marche et le vélo ont plus tendance à restreindre les déplacements autonomes de leur enfant^{156, 310}. Or, cette restriction, tout comme le fait de limiter les endroits où leur enfant peut jouer et de désapprouver le jeu à l'extérieur, constitue une barrière à la pratique d'activités physiques et sportives²²¹. Dans les familles restrictives, les enfants d'âge préscolaire ont moins tendance à être actifs que les enfants des familles où il y a moins d'interdits³⁰⁷. À l'inverse, le fait d'avoir une certaine liberté et de pouvoir explorer l'environnement immédiat facilite le transport actif et contribue au développement de l'autonomie de l'enfant.

Aussi la promotion du transport non motorisé devrait-elle toujours inclure un volet pour les parents afin de modifier leur perception du danger appréhendé lorsqu'elle est irréaliste ou, encore, pour les informer des moyens mis en œuvre pour rendre sécuritaires les trajets vers l'école, les parcs, les terrains de sport, etc.

En plus de donner l'exemple en faisant eux-mêmes de l'exercice physique en famille, il existe plusieurs façons pour les parents d'amener leur enfant à pratiquer des activités physiques et sportives. Évidemment, l'on doit tenir compte ici de plusieurs facteurs, dont le revenu disponible, le type de logement, le quartier de résidence, le nombre d'enfants, l'incompatibilité des horaires de travail avec les moments libres des enfants, etc. Si cela est possible, les parents peuvent :

- donner le plus tôt possible à leur enfant l'occasion d'apprendre et de pratiquer les habiletés motrices de base (encadré p. 41);
- l'initier rapidement à des activités qu'il ou qu'elle pourra pratiquer toute sa vie, particulièrement celles qui conviennent à notre géographie (natation, randonnée pédestre), à notre climat et à notre culture (patinage et hockey sur glace, ringuette, ski de fond, ski alpin, surf des neiges);
- l'inscrire à des programmes municipaux, scolaires ou privés d'activités physiques et sportives qui suivent autant que possible les recommandations du tableau 7 (p. 44);
- l'accompagner aux séances d'entraînement et aux compétitions pour l'encourager;
- s'engager dans des organisations sportives et prêter leur concours pour le transport et l'encadrement;
- aménager, dans et autour de leur résidence, des espaces pour jouer ou pratiquer des sports;
- rendre disponibles l'équipement et le matériel nécessaires pour que leur enfant puisse être actif ou active dans ses temps libres, particulièrement après l'école et pendant les fins de semaine;
- veiller à ce que les services de garde offrent de nombreuses occasions de sauter, courir, grimper, lancer, attraper, etc., et ce, dans une atmosphère ludique et sécuritaire.

Rappelons que les jeunes préfèrent généralement les activités extérieures facilement accessibles et diversifiées, dont ils peuvent choisir la durée et, surtout, qui leur procurent du plaisir.

Pour montrer l'importance qu'ils accordent à la pratique fréquente et ininterrompue d'activités physiques et sportives, les parents peuvent :

- exercer judicieusement les trois formes d'influence les plus efficaces : encouragement, participation et facilitation;
- planifier avec l'enfant son occupation du temps de sorte qu'il y ait chaque jour des périodes pour les activités physiques et sportives, sans toutefois les présenter comme une obligation ou une punition;
- favoriser le transport actif et en commun en expliquant leurs rudiments et en insistant sur les règles de sécurité;
- éviter de restreindre inutilement les déplacements autonomes en limitant les endroits où l'enfant peut jouer et en désapprouvant le jeu à l'extérieur;
- montrer de la fierté, peu importe sa performance, et ne pas manifester d'attentes quant à ses résultats; il s'agit de reconnaître ses progrès et de ne pas insister sur les erreurs ou les défaites;
- amener l'enfant à reconnaître la valeur de son engagement sportif et de ses réussites;
- veiller à ce que l'enfant ait la possibilité de pratiquer, spontanément et sans encadrement, des sports et d'autres formes d'activité physique; cela peut nécessiter un apprentissage à s'organiser seul, seule, ou en groupe;
- militer auprès des autorités pour l'accès à des installations et à des équipements sportifs, l'amélioration de la sécurité sur les routes et dans les parcs et pour des programmes d'activités récréatives et sportives convenant aux besoins des jeunes et au contexte familial d'aujourd'hui.

Les parents peuvent adhérer au *Code d'éthique du parent* proposé par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport^{aa} et promouvoir les valeurs traditionnellement associées au sport. Voici quelques conseils pour développer et enrichir la culture sportive de leur enfant :

- l'amener assister à des événements de sport amateur ou professionnel;
- lui expliquer les principaux règlements et l'histoire des sports qu'il ou qu'elle pourrait pratiquer;
- lui faire connaître des athlètes québécoises et québécois de haut niveau qui pourraient lui servir de modèles.

Les parents devraient prodiguer les mêmes encouragements aux filles qu'aux garçons. Après de leur adolescente, il peut être nécessaire de valoriser les côtés bénéfiques de l'exercice physique qui ne sont pas nécessairement liés à l'aspect esthétique : plaisir, bien-être général, gain d'énergie, estime de soi, occasion de se faire de nouveaux amis et amies, etc.

Avec un enfant peu enclin à pratiquer des activités physiques et sportives ou qui aurait un surplus de poids, il serait sage, en plus d'appliquer les recommandations précédentes, de se rappeler que la motivation des jeunes est davantage basée sur le plaisir que sur le souhait d'être en santé. Rappelons que le contrôle du poids passe par l'équilibre entre la dépense calorique et l'apport énergétique alimentaire, d'où l'importance de faire un volume d'exercice suffisamment important.

^{aa}Voir www.mels.gouv.qc.ca

Campagnes sociétales

Bien que généralement très coûteuses, les campagnes sociétales sont idéales pour rejoindre un grand bassin de population. Tout en s'adressant à un large public, elles permettent de transmettre un message adapté à la population ciblée. Si l'effet des campagnes sociétales sur le comportement est plus difficile à percevoir, elles touchent plusieurs personnes et elles peuvent notamment influencer sur les croyances, les attitudes et les normes sociales qui sont des déterminants de l'adoption d'un mode de vie actif chez les jeunes.

Le marketing social représente une forme prometteuse de campagne sociétale. Cette approche centrée sur une population ciblée consiste à appliquer des concepts commerciaux à celui de la santé. Après avoir cerné le problème, il est important de faire une étude de terrain qui permettra d'identifier les attitudes, les valeurs, les comportements, les bienfaits et les barrières que la population visée associe au comportement ciblé. Par exemple, comme le souligne Marie-Ève Lang¹⁸¹, des études de terrain indiquent qu'une campagne de marketing social s'adressant aux adolescentes et aux adolescents devrait miser sur :

- l'aspect social (se faire de nouveaux amis et amies, être accepté, acceptée);
- le plaisir (éviter l'ennui, retrouver de l'énergie);
- le contrôle de ses choix et de ses activités;
- la confiance en soi;
- la créativité;
- l'expertise (apprendre à maîtriser de nouvelles habiletés).

On peut aussi faire une étude de terrain afin de valider les messages, de faire le choix d'outils, de programmes et de médias, et de s'assurer que les messages seront bien reçus par la population ciblée.

Grâce à l'information recueillie, on pourra par la suite maximiser l'efficacité de la campagne suivant la règle des 4 P employée en marketing commercial, soit :

- le **produit**, qui fait référence au comportement que l'on souhaite modifier et aux effets bénéfiques qui y sont associés (ex. la pratique d'activités physiques procure du plaisir);
- le **prix**, qui fait référence aux coûts (financiers, psychologiques, « temporels ») ou aux barrières qu'une personne associe à l'adoption du comportement;
- le **place**, qui fait référence au lieu et au moment où une personne va pouvoir afficher le comportement souhaité, adhérer à un programme ou réfléchir aux effets de ce comportement sur sa santé;
- la **promotion**, qui englobe les moyens qui seront employés pour rejoindre la population ciblée et la sensibiliser au produit, à son prix et à son accessibilité.

Une campagne de marketing social met donc l'accent sur le produit, ses effets bénéfiques et son accessibilité, tout en diminuant son « prix ».

➔ Médias sociaux et suivi informatique personnalisé

Grâce aux nouvelles technologies de l'information, les médias sociaux permettent dorénavant aux jeunes de tisser un réseau social (blogues, forums, pages personnelles, textos, etc.)²⁴⁶. Certes, le temps consacré aux médias sociaux peut sembler du temps « volé » aux activités physiques et sportives, mais les jeunes utilisent ces technologies en bonne partie pour planifier leurs sorties²⁴⁶, d'où l'intérêt d'examiner la possibilité d'utiliser sites Web, pages Facebook, Twitter, YouTube et blogues pour faire la promotion d'activités physiques et sportives²⁹.

D'après une récente recension des écrits²⁷⁰, le suivi informatique personnalisé (appelé en anglais *computer tailoring*) et des programmes de modification du comportement selon une approche behaviorale semblent prometteurs auprès des adolescentes et des adolescents.

Il s'agit d'offrir des programmes personnalisés d'activité physique à l'aide d'Internet ou d'applications pour téléphone « intelligent » ou tablette informatique. Le contenu des programmes étant adapté à chaque individu (besoins, motivations, barrières perçues), ils sont plus aptes à susciter des changements de comportement que les campagnes de masse à message unique²⁹. Selon plusieurs rapports de recherche, cette approche est fort encourageante²⁹.



Mobilisation des partenaires

La communauté et les partenaires actuels et potentiels doivent être convaincus qu'il est possible d'améliorer la situation et, pour y parvenir, qu'il est crucial que chacun fasse sa part dans une approche collaborative²⁴⁷.

Comme le souligne Québec en Forme dans son *Cadre de référence - Mobilisation d'une communauté locale*, les principes à respecter pour faciliter la mobilisation²⁴⁷ sont les suivants.

- Leadership solide, stable et rassembleur : des leaders compétents et reconnus animent la démarche de mobilisation, assurent sa cohérence, favorisent le dialogue et gèrent les processus.
- Adhésion à une vision commune et partagée : les actrices et les acteurs de la mobilisation partagent une vision, y sont engagés et diffusent le message. Ils veulent répondre à des besoins réels basés sur une connaissance approfondie de la problématique et de la situation.
- Action intersectorielle : les différents secteurs et réseaux de la communauté sont engagés dans une approche collaborative tournée vers l'action. Ils renforcent le capital social et la capacité d'agir.
- Gouvernance efficace (structure et fonctionnement) : l'instance de mobilisation peut prendre plusieurs formes, à condition qu'elle soit légitime, complémentaire, flexible, inclusive, démocratique et tournée vers l'action stratégique.
- Évaluation et renouvellement de la mobilisation : la mobilisation se renouvelle et s'adapte aux changements de contexte. Les actrices et les acteurs définissent collectivement des mécanismes d'évaluation pour, d'une part, mesurer les changements et juger les processus qui les ont rendus possibles et, d'autre part, pour documenter les apprentissages collectifs.
- Divers niveaux et types de partenariat : il s'agit de renforcer la mobilisation et la mise en œuvre de plans d'action concertés.

À l'échelle nationale, on peut également s'appuyer sur ces principes pour mobiliser les partenaires. Il faut aussi miser sur l'*advocacy*²⁴³, terme anglais (que certains traduisent par « efforts de plaidoyer ») communément utilisé dans la promotion d'une cause. L'*advocacy* comprend un ensemble de mesures pour influencer l'opinion publique, le gouvernement et les politiques, afin que tous les jeunes puissent pratiquer régulièrement des activités physiques et sportives, qu'ils valorisent ce mode de vie et qu'ils en apprécient les mérites. Cela requiert notamment « d'enrôler » des personnes crédibles qui partagent la même vision et qui tiennent un discours approprié.

Charte de Toronto

La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action¹²⁴ appelle à une action concertée dans quatre domaines, distincts quoique complémentaires, pour réussir un changement populationnel.

1. **Implanter une politique nationale avec son plan d'action.**
2. **Proposer des politiques qui soutiennent l'activité physique.**
3. **Revoir l'offre de service et le financement pour prioriser l'activité physique.**
4. **Établir des partenariats pour passer à l'action.**

Pour être efficaces, les gouvernements, la société civile, les établissements d'enseignement, les associations professionnelles, le secteur privé, les organismes à l'intérieur et à l'extérieur du secteur de la santé ainsi que les collectivités devraient être parties prenantes à ces actions.

➔ Évaluation des politiques, programmes et mesures

On n'insistera jamais assez sur la nécessité d'évaluer rigoureusement les politiques, les programmes et les mesures que l'on adopte dans le but d'amener plus de jeunes à pratiquer régulièrement des activités physiques et sportives. En effet, même si l'on dispose de modèles et de théories qui éclairent la réflexion quant aux mesures à prendre, il faut admettre que toutes les stratégies possibles n'ont pas encore été évaluées ni même appliquées, d'où l'importance de bien examiner les forces et les faiblesses de chaque action entreprise.

Il faut donc autant que possible mesurer le niveau d'activité physique des jeunes avant, pendant et, le cas échéant, après la mise en place de la mesure. Mais ce n'est pas tout. Il faut aussi examiner chaque élément susceptible d'en expliquer le succès ou l'échec, notamment les suivants :

- le segment de population ciblée;
- les objectifs;
- les moyens de promotion;
- le leadership des responsables;
- la relation avec les partenaires et leur degré d'engagement;
- la logistique;
- la gestion des budgets.

Finalement, il faut diffuser les conclusions de ces travaux, faire connaître les pratiques exemplaires et, s'il y a lieu, raffiner les théories et les modèles pertinents, ou en concevoir de nouveaux.







Conclusion

Le faible niveau d'activité physique d'un trop grand nombre de jeunes est devenu, et pour cause, un problème très préoccupant¹⁰⁰. Forme spontanée de divertissement et source de bien-être, les activités physiques et sportives peuvent :

- améliorer et préserver tous les déterminants de la condition physique et plusieurs composantes de la santé physique et mentale;
- contribuer à la réussite scolaire;
- aller de pair avec d'autres saines habitudes de vie.

De plus, elles contribuent à développer un sentiment d'appartenance à une communauté et à créer un réseau social.

Il est donc important que toutes les personnes concernées s'unissent pour offrir aux jeunes des occasions attrayantes de faire de l'exercice physique. Heureusement, il existe au Québec une forte volonté d'agir. Mais pour que cette volonté se traduise par des actions et ait les effets escomptés, il faut travailler avec les jeunes en plus d'agir sur leur environnement physique et social.

Au delà des considérations d'ordre physiologique, logistique et environnemental, il faudra se demander quelle est la place que les activités physiques et sportives devraient prendre dans la vie des adultes de demain. Veut-on édifier une société où l'on s'acquitte de ses besoins en exercice physique comme on prend un supplément alimentaire? Les formes sévères ou virtuelles d'activités physiques comme l'entraînement prépubère rigoureux, la musculation avec appareils en bas âge et les jeux électroniques physiquement actifs peuvent certes s'accompagner d'effets biologiques non négligeables. Mais une société où tous les enfants, toutes les adolescentes et tous les adolescents découvrent le plaisir d'intégrer des activités physiques et sportives à leur vie de tous les jours ne serait-elle pas préférable?

Bref, les efforts de toutes et de tous sont essentiels pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques et sportives auprès des jeunes. Il s'agit non seulement d'une question de santé publique, mais d'un enjeu de société.