



Je ne manquerai plus le cour d'éducation fisisque.
Je ne manquerai plus le cour d'éducation fisisque.
Je ne manquerai plus le cour d'

Les jeunes qui font de l'activité physique apprennent mieux.

Jeunes en forme Canada compte sur ses partenaires stratégiques qui jouent un rôle essentiel dans la recherche, le développement du contenu et la communication du Bulletin.



La production du Bulletin a été rendue possible grâce au soutien financier de l'Agence de la santé publique du Canada* et des partenaires suivants :



Jeunes en forme Canada :
2 Bloor Street East Suite #1804
Toronto, ON
M4W 1A8
www.jeunesenforme.ca

* Les points de vue exprimés dans le Bulletin ne sont pas nécessairement représentatifs de ceux de l'Agence de la santé publique du Canada.

PARTENAIRES DU RÉSEAU

Les partenaires suivants du réseau ont supportés et facilités la dissémination du Bulletin dans chaque provinces et territoires du Canada.:

Association Colombie-Britannique des parcs et loisirs

British Columbia Healthy Living Alliance

Alberta Centre for Active Living

Saskatchewan *in motion*

Manitoba *in motion*

Physical Activity Coalition of Manitoba

Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario

Fondation des maladies du Coeur de l'Ontario

Gestion Animation Loisir - Québec

La Coalition pour une saine alimentation et l'activité physique au Nouveau-Brunswick

Recreation Nova Scotia

Recreation PEI

Recreation Newfoundland and Labrador

Sport Nunavut

Northwest Territories Sport and Recreation Council

Northwest Territories Recreation and Parks Association

Recreation and Parks Association of the Yukon

Consortium conjoint pour les écoles en santé

Association entre le Conseil interprovincial des sports et des loisirs

Éducation physique et santé Canada

Un résumé du Bulletin est disponible à l'adresse

<http://www.activehealthykids.ca/Francais.aspx>

Toute reproduction du Bulletin 2009 est permise si elle contient l'avis suivant sur les droits d'auteur :

L'information tirée du Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes 2009 est fournie avec l'autorisation de Jeunes en forme Canada.

Jeunes en forme Canada

s'efforce d'être une source fiable pour « alimenter le mouvement visant à faire bouger les jeunes » - une source à consulter pour son savoir, sa perspicacité et sa compréhension du sujet qui influence l'opinion et l'action des décideurs afin de les aider à concevoir des programmes, des campagnes et des politiques plus efficaces pour augmenter le niveau d'activité physique chez les jeunes.

Favoriser l'avancement des connaissances est la pierre angulaire de la mission de Jeunes en forme Canada, qui dispose ainsi de données probantes pour soutenir ses activités au chapitre des communications, de la promotion et de la défense des intérêts des jeunes. Afin de réaliser cette mission, Jeunes en forme Canada publie son 5^e Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes. Depuis le tout premier Bulletin, publié en 2005, Jeunes en forme Canada met à la disposition de tous une évaluation exhaustive de l'activité physique chez les jeunes au Canada.

En plus de fournir une synthèse détaillée des données de qualité disponibles actuellement, le Bulletin inclut des conseils sur les façons « d'améliorer la note ». Les commentaires recueillis pendant le vaste processus de consultation et d'évaluation nous permettent de croire que le Bulletin et ses recommandations, notamment les sections qui mettent en évidence le manque de données, portent fruits et alimentent réellement le mouvement visant à faire bouger les jeunes

Jeunes en forme Canada profite de l'occasion pour remercier ses partenaires – donateurs, chercheurs, intervenants, alliés et sympathisants – de leur aide pour mener à bien cet important projet. Nous croyons tous à l'importance de l'activité physique pour préserver et améliorer la santé et le bien-être de nos jeunes. Il nous tarde de collaborer avec vous à la publication des prochains bulletins et, plus important encore, à la création de milieux propices à l'adoption d'un style de vie actif et sain pour tous les jeunes canadiens. Ensemble, nous pouvons insuffler le désir d'adopter un style de vie actif et sain.



VERS L'AVENIR



Jeunes en forme Canada a vu le jour en 1994. Nous sommes un organisme national qui milite avec passion pour le développement actif et sain des jeunes canadiens. Nous nous sommes engagés à fournir aux décideurs et au grand public des conseils et des connaissances spécialisées sur les façons d'accroître et de répartir efficacement les ressources et les efforts en faveur de l'activité physique chez les jeunes canadiens.

Le Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes 2009 rend compte du cinquième examen annuel des nombreux facteurs qui contribuent à maintenir le niveau d'activité physique aussi bas au Canada. Pour surmonter un problème sociétal d'une telle envergure, tous les échelons de gouvernement, les organismes non gouvernementaux, les chercheurs, les entreprises et les fondations doivent se mobiliser et unir leurs efforts. Nous espérons que les conclusions du Bulletin favoriseront la conception de programmes et de messages efficaces ainsi que la rédaction et la mise en œuvre de politiques bonifiées, en plus de permettre de cerner les secteurs où il faut déployer davantage d'efforts et de mesures.

Inspirer la population à inciter
tous les jeunes à faire de l'activité
physique



Le Groupe de vie active saine et obésité de l'Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario, en partenariat avec Jeunes en forme Canada, s'efforce de regrouper les données les plus récentes en prévision du Bulletin chaque année. Les données proviennent d'une combinaison unique d'analyses d'ensembles de données recueillies à l'échelle nationale, de recherches et de rapports pertinents sur le secteur de l'activité physique. Le processus de collecte de données est dirigé par un Groupe de travail sur la recherche national composé de chercheurs chevronnés et dévoués des quatre coins du Canada. Leur travail nous permet d'avoir accès en temps opportun aux données pertinentes sur l'activité physique chez les jeunes. Veuillez consulter l'annexe pour en savoir plus sur le processus de création du Bulletin et les principales sources de données utilisées.

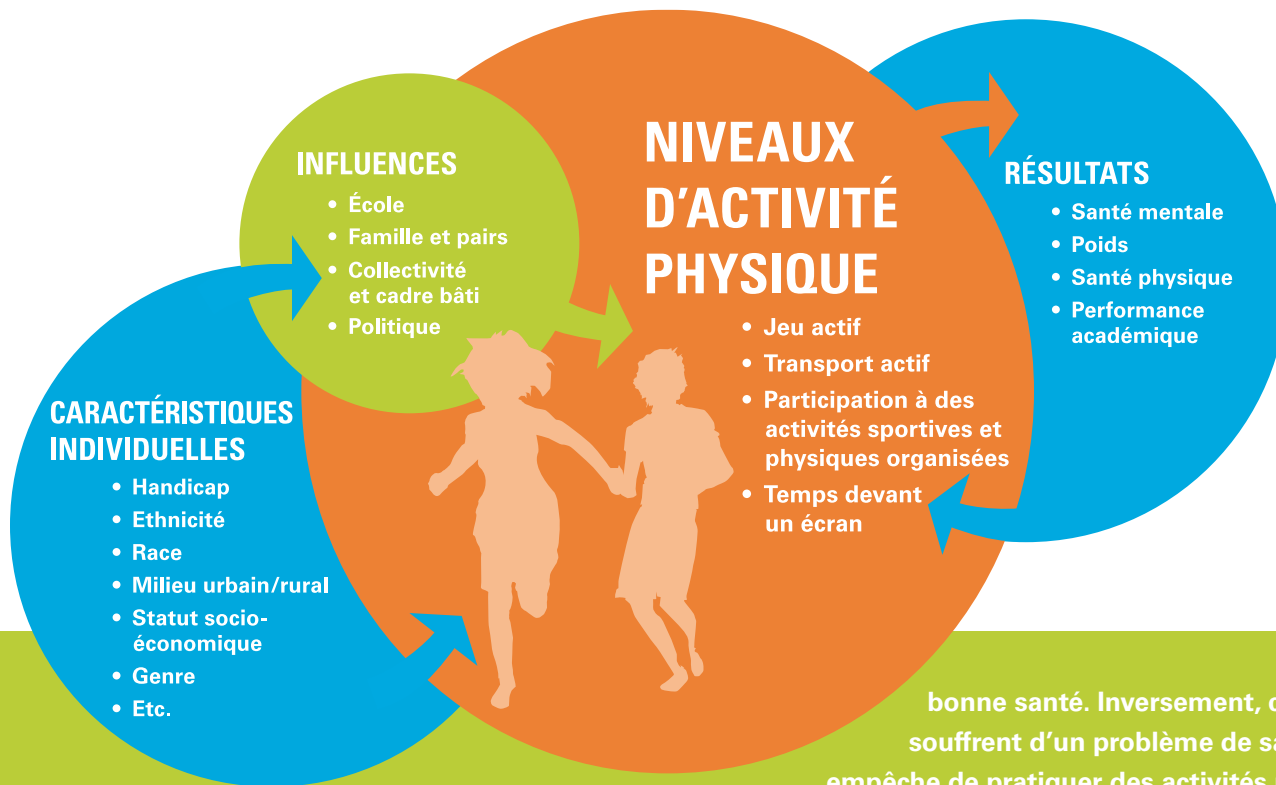
ParticipACTION est le porte-parole national de l'activité physique et de la participation aux sports au Canada. En tant que partenaire stratégique au chapitre des communications, ParticipACTION aide Jeunes en forme Canada à planifier et à coordonner le Bulletin et d'autres communications toujours fondées sur des données probantes et à les diffuser au grand public et aux différents secteurs d'activités. En tant qu'organisme national sans but lucratif, ParticipACTION collabore avec ses partenaires pour inspirer les Canadiens à bouger davantage et les appuyer dans cette démarche. La vision de ParticipACTION est de faire des Canadiens le peuple le plus actif physiquement au monde.

Toile de fond et indicateurs : Assembler les pièces du puzzle

Ceux et celles qui ont parcouru les précédents bulletins constateront que nous avons remanié quelque peu les sujets dans le Bulletin de 2009. Nous avons notamment ajouté le diagramme ci-dessus dans l'objectif de clarifier les liens entre les sources qui influencent le niveau d'activité physique et les répercussions dans la vie des jeunes. Le premier élément à noter est la raison d'être du Bulletin : **le niveau d'activité physique chez les jeunes**. La principale source de renseignements utilisée pour évaluer le niveau d'activité physique est fournie par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP), qui recueille les données enregistrées à l'aide de podomètres dans le cadre d'une étude. L'ICRCP nous transmet ensuite le nombre moyen de pas faits par les jeunes et la proportion d'entre eux qui respectent les recommandations indiquées dans le Guide d'activité physique canadien.¹ Il est important de se rappeler que les comportements adoptés tout au long d'une journée peuvent augmenter ou diminuer le nombre total de pas. La pratique d'activités physiques et de sports organisés, le jeu actif et le transport actif contribuent tous à augmenter le niveau d'activité physique

total. Par opposition, le temps passé devant un écran diminue en général le niveau d'activité physique quotidien. Il est toutefois plus difficile d'interpréter le nombre d'heures passées devant un écran depuis l'apparition des jeux vidéo actifs. Ils comprennent maintenant des accessoires qui peuvent contribuer à augmenter le niveau d'activité physique et ne sont plus exclusivement sédentaires. Vous trouverez davantage de renseignements sur cette question dans la section consacrée au **temps passé devant un écran**. Nous avons donné une note à tous ces éléments, y compris au niveau d'activité physique, dans le Bulletin de cette année.

Nous avons également accordé une attention particulière aux façons dont les diverses sources d'influence, à savoir l'école, la famille, les pairs, l'environnement local, le cadre bâti et les politiques, facilitent, inspirent et favorisent l'activité physique. Nous avons donné une note aux indicateurs clés que nous avons choisis pour chaque source d'influence en fonction de leur potentiel d'attirer l'attention sur les grands enjeux et des données actuellement disponibles au



Canada. Nous nous sommes aussi penchés sur les caractéristiques individuelles (indiquées dans la section de gauche du diagramme ci-dessus) pour déterminer si elles sont une source de variation et de disparité du niveau d'activité physique au sein de chaque source d'influence.

Le plus grand changement, par rapport à l'an dernier, est que nous ne donnons plus de note aux répercussions de l'activité physique sur le poids-santé, la prévention des maladies chroniques, la santé mentale et le rendement scolaire. Nous voulons plutôt mettre l'accent sur la véritable raison d'être du Bulletin : l'activité physique. Au lieu de donner une note aux répercussions de l'activité physique, nous les utilisons pour expliquer pourquoi nous devons nous préoccuper du niveau d'activité physique des jeunes. Cela étant dit, nous attirons votre attention sur le fait qu'il y a deux flèches placées entre l'activité physique et le bilan. Il est important de noter et de comprendre le lien entre l'activité physique et ses répercussions, qui rappelle fortement l'histoire de l'œuf et de la poule. Certains jeunes sont inactifs et ne sont pas en très

bonne santé. Inversement, certains jeunes souffrent d'un problème de santé qui les empêche de pratiquer des activités physiques. L'inactivité physique peut donc à la fois aggraver les répercussions et être elle-même une cause.

Vous constaterez aussi que nous n'avons pas donné de note globale au Bulletin cette année. Elle a suscité une certaine confusion par le passé pour ce qui est de la façon dont les renseignements avaient été interprétés. En conséquence, la note principale est celle accordée au niveau d'activité physique, ce qui cadre parfaitement avec la véritable raison d'être du Bulletin chaque année.

Nous incitons le lecteur à accorder une attention particulière aux disparités signalées tout au long du Bulletin au chapitre de la pratique d'activités physiques (par exemple pour les enfants ayant un handicap, ceux issus de milieux socioéconomiques peu favorisés et les jeunes autochtones). Ces jeunes ne retirent ni les bienfaits cardiovasculaires et musculosquelettiques de l'activité physique, ni les bienfaits au niveau cognitif et comportemental.

L'information sur les enfants ayant un handicap sont mis en évidence dans les boîtes orange du Bulletin 2009.

Sources de renseignements

Nous utilisons de nombreux acronymes tout au long du Bulletin. La majorité d'entre eux sont la forme abrégée du nom des principales études de recherche utilisées pour rédiger le Bulletin cette année. Le tableau ci-dessous donne la correspondance avec le nom au long. Vous trouverez davantage de renseignements sur chaque étude dans l'annexe.

Nom de l'étude de recherche	Acronyme	Source de renseignements
A Longitudinal Study of the Environmental Determinants of Overweight Among Children: The SHAPes of Things to Come (Étude longitudinale des déterminants environnementaux du surpoids chez les enfants)	SHAPE – Niveau préscolaire	D ^r John Spence, Université de l'Alberta
Beyond an Apple a Day	BAAD	D ^r John Spence, Université de l'Alberta
British Columbia Principals Survey (Sondage auprès des directeurs d'école en Colombie-Britannique)	Principals Survey	D ^{re} Louise Masse, Université de la Colombie-Britannique
Enquête longitudinale nationale sur les enfants et les jeunes	ELNEJ	Statistique Canada
Enquête de l'Association canadienne des parcs et loisirs, 2009	Enquête de l'ACPL, 2009	Travail de collaboration entre l'ACPL et Jeunes en forme Canada
Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada, 2005-2008	ÉAPJC	Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP)
Études de capacité de l'ICRCP <ul style="list-style-type: none"> • <i>Travailler à devenir actif – Augmenter l'activité physique des Canadiens et Canadiennes en milieu de travail, 2008</i> • <i>Les opportunités pour l'activité physique dans les écoles canadiennes, 2006</i> • <i>Une perspective municipale sur les occasions d'activité physique, 2004</i> 	Étude en milieu de travail, 2008 Étude auprès des écoles canadiennes, 2006 Étude auprès des municipalités, 2004	Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP)



Nom de l'étude de recherche	Acronyme	Source de renseignements
Sondages indicateurs de l'activité physique <ul style="list-style-type: none"> • <i>Activité physique parmi les travailleurs canadiens, 2006</i> • <i>Encourager les enfants à être actifs, 2005</i> • <i>Occasions locales d'activité physique et sport, 2004</i> • <i>Communiquer les avantages de l'activité physique pour les enfants : la perspective des parents, 2003</i> 	Sondage auprès des travailleurs, 2006 Sondage auprès des enfants actifs, 2005 Sondage sur les occasions pour les jeunes, 2004 Sondage sur la communication, 2003	Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP)
Enquête sociale générale	ESG	Statistique Canada
Health Behaviour in School Aged Children (Comportements en matière de santé chez les jeunes d'âge scolaire)	HBSC	Organisation mondiale de la Santé
Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes	ESCC	Statistique Canada
Sondages sur la consommation de drogues parmi les élèves de l'Ontario	OSDUHS	Centre de toxicomanie et de santé mentale
Enquête sur la participation et les limitations d'activité	EPLA	Statistique Canada
Stratégie sur les sports de l'Île-du-Prince-Édouard	Stratégie sur les sports de l'Î.-P.-É.	D ^r John Spence, Université de l'Alberta
Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois, 1999	ESSEAQ	Santé Québec, Institut de la statistique du Québec, ministère de l'Éducation du Québec
Système d'intervention, de planification et d'évaluation de la santé dans les écoles	SHAPES	D ^r Stephen Manske et Dr Scott Leatherdale, Université de Waterloo
Enquête sur la santé dans l'environnement scolaire – SHAPES	ESES-SHAPES	D ^r Stephen Manske, Université de Waterloo
Tell Them From Me	TTFM	D ^r Douglas Willms, Université du Nouveau-Brunswick
Web-Survey of Physical Activity and Nutrition (Sondage en ligne sur l'activité physique et la nutrition)	WEB-Span	D ^r John Spence, Université de l'Alberta
Youth Risk Behaviour Survey (Sondage sur les comportements à risque des jeunes)	YRBS	National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Adolescent and School Health (États-Unis)



Liste d'acronymes et de symboles

Acronyme	Version intégrale
↑	Amélioration
TDAH	Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité
APPLE Schools	Alberta Project Promoting Active Living & Healthy Eating in Schools
QA	Qualification additionnelle
IMC	Indice de masse corporelle
ICRCP	Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie
CHEO	Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario
ECMS	Enquête canadienne sur les mesures de santé
IRSC	Instituts de recherche en santé du Canada
RMR	Régions métropolitaines de recensement
ACPL	Association canadienne des parcs et loisirs
SCP	Société canadienne de pédiatrie
CSPV	Au Canada, le sport c'est pour la vie
MCV	Maladie cardiovasculaire
APQ	Activité physique quotidienne
OQRE	Office de la qualité et de la responsabilité en éducation
EYHS	European Youth Heart Study
INC	Incomplet
CCES	Consortium conjoint pour les écoles en santé
DLTA	Développement à long terme de l'athlète
APMV	Activité physique modérée à vigoureuse

ONG	Organisme non gouvernemental
NHANES	National Health and Nutrition Examination Survey (États-Unis)
OCDE	Organisation de coopération et de développement économiques
EPLA	Enquête sur la participation et les limitations d'activité
EP	Éducation physique
ASPC	Agence de la santé publique du Canada
EPOQ	Éducation physique quotidienne de qualité
REAL Kids	Raising Healthy Eating and Active Living Kids in Alberta
GTR	Groupe de travail sur la recherche
SSE	Statut socioéconomique
CRSHC	Conseil de recherches en sciences humaines du Canada
TAAG	Trial for Activity in Adolescent Girls (États-Unis)
DT2	Diabète de type 2
OMS	Organisation mondiale de la Santé



Un jeune actif est mieux outillé pour apprendre

Soucieuses d'améliorer le rendement scolaire de leurs élèves, de nombreuses écoles choisissent de réduire le temps consacré à l'éducation physique et même celui alloué à la récréation. Pourtant, **aucune donnée empirique** ne permet d'avancer que les cours d'éducation physique et la pratique d'activités physiques au quotidien nuisent d'une quelconque façon au rendement scolaire. En fait, la majorité des données empiriques semblent indiquer exactement le contraire : **les cours d'éducation physique et la pratique d'activités physiques au quotidien améliorent le rendement scolaire.**

Façons dont l'activité physique peut influencer sur le rendement scolaire

- Amélioration de la fonction cognitive (mémoire, concentration, etc.)
- Neurogenèse
- Stimulation de la circulation sanguine dans le cerveau
- Amélioration de la transmission et du fonctionnement des neurotransmetteurs
- Amélioration de l'estime de soi, de la confiance en soi et de l'image de soi
- Augmentation de la durée d'attention grâce à la production accrue d'adrénaline
- Réduction des comportements problématiques à l'école
- Production de substances qui protègent les neurones délicates des radicaux libres et des oxydants
- Renforcement du sentiment d'appartenance à l'école
- Amélioration de la capacité à relaxer

L'activité physique influe sur le rendement scolaire de plusieurs façons

Un examen approfondi des façons dont l'activité physique et l'exercice peuvent améliorer le rendement scolaire dépasserait largement du cadre du Bulletin. Essentiellement, le lien se situe au niveau de l'amélioration de la fonction cognitive ou comportementale. Chez des modèles animaux, l'activité physique améliore la mémoire et l'apprentissage, favorise la création de nouvelles cellules nerveuses dans le cerveau (neurogenèse) et protège le système nerveux contre des blessures et des maladies. Les résultats d'études cliniques montrent que l'exercice fait augmenter le volume du cerveau dans les régions responsables des fonctions exécutives, améliore la fonction cognitive des enfants atteints de paralysie cérébrale et améliore les capacités phonémiques des enfants qui ont de la difficulté à lire.² Il existe peut-être également un lien indirect entre l'activité physique et le rendement scolaire si l'on tient compte du fait que l'activité physique améliore l'estime de soi³, le comportement en classe et la durée d'attention.^{4,5}

Utiliser quelques heures réservées aux matières de culture générale pour ajouter des heures d'éducation physique ne cause aucun préjudice

Un groupe de chercheurs canadiens a fait un examen approfondi de la question avant de conclure que l'activité physique en milieu scolaire (cours d'éducation physique, jeux libres ou sports) pourrait « être utilisée pour aider les enfants et les adolescents à respecter les recommandations actuelles en matière d'activité physique sans nuire à leur rendement scolaire, même s'il faut réduire les heures réservées aux matières scolaires »⁶. Ce n'est pas la première fois que des chercheurs canadiens parviennent à de telles conclusions. Une étude réalisée au Québec dans les années 1970 montre que les élèves qui faisaient cinq heures d'éducation

physique par semaine affichaient un meilleur rendement scolaire que les élèves de l'autre groupe de l'étude qui en faisaient seulement 40 minutes par semaine.⁷ Récemment, des chercheurs basés en Colombie-Britannique ont constaté que les notes des élèves qui suivaient plus de cours d'éducation physique par semaine – et en conséquence moins de cours de culture générale – demeuraient les mêmes. En fait, les données montrent qu'il y avait une tendance au sein du groupe : le rendement scolaire était meilleur malgré la réduction du nombre d'heures allouées aux matières de culture générale.⁸ En Ontario, l'examen de l'effet d'un modèle de santé globale à l'école sur le rendement scolaire a permis de conclure que le fait de mettre l'accent sur la santé des élèves à l'école entraîne des changements positifs au niveau de leur rendement scolaire. Les résultats ont été mesurés par l'Office de la qualité et de la responsabilité en éducation.⁹

Des chercheurs des quatre coins du monde constatent les mêmes tendances. En Californie, un groupe d'élèves de la 5^e et de la 6^e année ont suivi des cours d'éducation physique donnés soit par un professionnel de l'éducation physique, un enseignant formé en éducation physique ou un enseignant non formé en éducation physique. Les élèves qui ont suivi les cours du professionnel de l'éducation physique ont consacré plus de temps à des activités physiques, ont davantage amélioré leur forme physique et ont diminué le moins leur rendement scolaire par comparaison avec les deux autres groupes, qui ont suivi davantage de cours de culture générale.¹⁰ Des résultats similaires ont été observés en Australie quand une école a ajouté 1,25 heure d'entraînement d'endurance par jour au programme quotidien de jeunes élèves : les notes en mathématiques et en lecture n'ont pas chuté même si l'école a réduit les heures allouées aux matières de culture générale pour ajouter des heures d'éducation physique.¹¹

L'étude de suivi réalisée auprès de ces élèves deux ans plus tard montre que les avantages au chapitre du rendement scolaire ne sont pas disparus par la suite.¹² Dans le cadre d'une étude réalisée aux États-Unis, les élèves de 6^e année qui ont fait 55 minutes ou plus d'éducation physique chaque jour ont affiché un aussi bon rendement en mathématiques, en sciences et en anglais que les élèves du même âge qui ont passé ces 55 minutes ou plus en salle de classe.¹³ Des analyses transversales ont en outre montré qu'il y a des liens positifs entre l'éducation physique et le rendement scolaire. Une étude longitudinale menée auprès d'adolescents aux États-Unis, la *National Longitudinal Study of Adolescent Health*, montre que les adolescents actifs à l'école sont plus susceptibles d'avoir des notes élevées, même après les ajustements associés au statut socioéconomique.¹⁴ Les chercheurs ont toutefois constaté une différence entre les sexes chez les jeunes enfants (de la maternelle à la 5^e année). Les filles qui ont fait davantage d'éducation physique ont eu de meilleurs résultats scolaires. Les données n'ont pas permis de dégager une tendance semblable chez les garçons.¹⁵

Activité physique, forme physique et rendement scolaire : un lien positif

En plus des conclusions sur l'éducation physique et le rendement scolaire, des études permettent de penser que l'activité physique et une bonne forme physique ont des effets positifs sur le rendement scolaire.^{16, 17} Par exemple, une étude montre que des adolescents qui déclarent faire beaucoup d'exercice tous les jours affirment aussi obtenir de meilleures notes à l'école.¹⁷ On a également établi un lien positif entre le rendement scolaire et une bonne forme physique chez des enfants.^{18, 19} De plus, les résultats d'une méta-analyse indiquent qu'il y a un lien positif entre l'activité physique et le rendement des fonctions cognitives (comme la faculté de perception, le quotient intellectuel, la réussite scolaire, les examens d'expression orale, les mathématiques, le niveau de développement ou la préparation à l'école) chez les enfants d'âge scolaire.²⁰

La sédentarité est associée à un piètre rendement scolaire chez les enfants

Les jeunes passent de plus en plus de temps devant un écran sans bouger. Une analyse exhaustive de l'impact des médias sur la santé des enfants, qui a pris fin en novembre 2008, nous fournit des données cruciales sur les façons dont l'inactivité peut influencer sur le rendement scolaire.²¹ On a réalisé 31 études sur le lien entre les médias et le rendement scolaire. Dans 65 % des cas, les chercheurs ont noté une association significative entre une exposition accrue aux médias et de piètres résultats scolaires. Certains chercheurs (26 études) se sont penchés sur l'effet du nombre d'heures passées devant la télévision. Dans 62 % de ces études, ils ont noté un lien solide entre une plus grande exposition aux médias et un plus faible rendement scolaire. Fait intéressant, la probabilité d'obtenir un baccalauréat (ou un diplôme de 2^e ou de 3^e cycle) avant l'âge de 26 ans diminuait à mesure que la moyenne d'heures passées devant la télévision la semaine augmentait entre l'âge de 5 et 15 ans²² (**figure 1**).

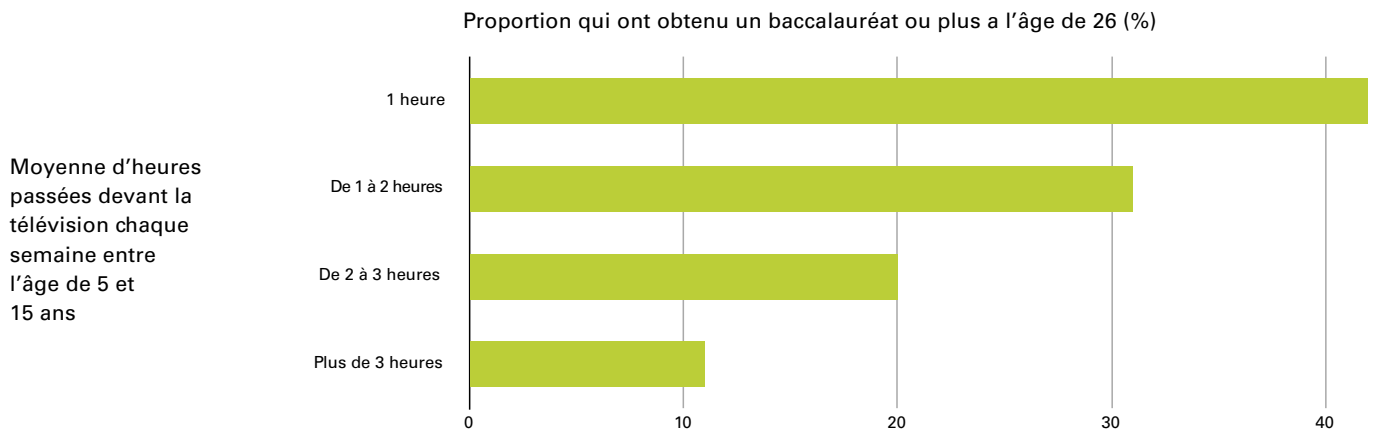


Figure 1 : Impact des heures passées devant la télévision pendant l'enfance et l'adolescence sur la probabilité d'obtenir un baccalauréat ou un diplôme de 2e ou 3e cycle avant l'âge de 26 ans.²²

Conclusions

- Nous disposons maintenant d'un grand nombre de données probantes recueillies au Canada et à l'étranger montrant que l'éducation physique et l'activité physique en milieu scolaire ne compromettent pas le rendement scolaire. Les données nous permettent de croire plutôt le contraire : l'éducation physique et l'activité physique améliorent le rendement scolaire.

Les adolescents actifs à l'école sont plus susceptibles d'avoir des notes élevées.

Le présent résumé des connaissances actuelles sur le lien entre l'activité physique et le rendement scolaire devrait contrecarrer toute proposition de limiter les heures allouées à l'éducation physique et à l'activité physique afin d'améliorer le rendement scolaire. Les parents, les enseignants et les décideurs préoccupés par la réduction des heures réservées aux matières de culture générale seraient « mieux avisés de se préoccuper du nombre d'heures que les enfants passent devant un écran de télévision ou de jeux vidéo au lieu de se préoccuper du nombre d'heures allouées à l'éducation physique, à l'activité physique ou aux sports à l'école ».⁶

Pourquoi est-ce important de faire de l'activité physique?

Maintien d'un poids-santé

La prévalence de l'obésité chez les enfants a tellement grimpé en flèche au Canada ces 10 à 15 dernières années qu'elle représente aujourd'hui la maladie liée au mode de vie la plus fréquente chez les jeunes.²³ Statistique Canada estime que 26 % de nos jeunes âgés entre 2 et 17 ans ont un surplus de poids ou sont obèses.²⁴ En plus des questions physiologiques, psychologiques et sociologiques connexes, il est probable que l'augmentation du taux d'obésité chez les jeunes surcharge même les systèmes de santé les mieux nantis, car ces jeunes ont un risque accru de souffrir de maladies liées à l'obésité à l'âge adulte.

La modification des habitudes en matière d'activité physique fait partie intégrante de tout plan visant à atteindre et à maintenir un poids-santé. Toutefois, les bienfaits de l'activité physique sont trop souvent présentés uniquement dans le cadre de mesures de contrôle du poids. Les jeunes devraient faire de l'activité physique parce que c'est foncièrement agréable et satisfaisant, parce qu'elle favorise une croissance et un développement normal et parce qu'elle aide à prévenir les maladies et favorise la santé. Il importe d'insister sur le fait que les jeunes peuvent tirer beaucoup d'avantages à être physiquement actifs – outre le maintien d'un poids-santé.

Santé physique et prévention des maladies chroniques

L'obésité pendant l'enfance est associée à un risque accru de comorbidité métabolique, cardiovasculaire, respiratoire, gastro-intestinale, orthopédique et psychologique.²⁵ Jusqu'à maintenant, on considérait les maladies chroniques, comme le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires, comme des « maladies d'adulte ». Toutefois, il est maintenant évident que les facteurs de risque associés à ces maladies (par exemple l'hypertension artérielle, un faible taux de cholestérol HDL, taux élevé de triglycérides et résistance à l'insuline) peuvent maintenant apparaître avant l'âge adulte.²⁶⁻²⁸ Plus précisément, nous disposons maintenant de données probantes montrant que l'obésité pendant l'enfance constitue un facteur de risque indépendant de l'apparition d'une maladie cardiovasculaire et de mortalité prématurée à l'âge adulte.

En outre, des chercheurs ont établi un lien direct entre l'inactivité physique chez les jeunes et les facteurs de risque de souffrir d'hypertension, du syndrome métabolique, de problèmes de tension artérielle, de diabète de type 2 et d'une maladie cardiovasculaire.²⁹⁻³⁵ Dans le cadre du National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES), qui vise à recueillir des données sur les jeunes de 8 à 17 ans, des chercheurs ont établi que l'augmentation du niveau total d'activité physique et de la pratique d'activités physiques modérées à vigoureuses, mesurée directement, était associée à une diminution de la tension artérielle (**figure 2**).²⁹ Sur une note tout aussi positive, des chercheurs européens ont constaté que même une petite augmentation du niveau d'activité physique pouvait avoir des effets spectaculaires sur la santé des enfants. Les résultats de leur étude montrent que les enfants qui faisaient 10 à 20 % plus d'activité physique modérée chaque jour couraient 33 % moins de risques de souffrir du syndrome métabolique.³⁴

Qu'est-ce que le syndrome métabolique?

Une personne souffre du syndrome métabolique lorsqu'elle présente un groupe de facteurs de risque d'avoir une maladie métabolique (une maladie cardiovasculaire et le diabète de type 2).³⁷ Voici les facteurs en question.

- Obésité abdominale
- Taux élevé de triglycérides
- Taux élevé de cholestérol LDL
- Intolérance au glucose
- Hypertension artérielle

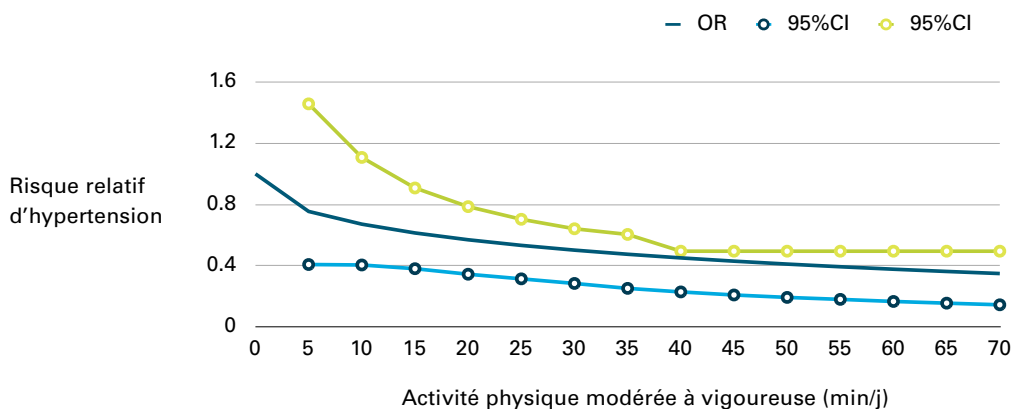


Figure 2 : Risque relatif d'hypertension d'après le nombre de minutes d'activités physiques modérées à vigoureuses pratiquées par jour (adapté de Mark et Janssen, 2008)²⁹

Le temps passé devant un écran, indicateur indirect de l'inactivité et des comportements sédentaires en général, est associé à une diminution de la santé physique. Des chercheurs canadiens ont constaté qu'il y a un lien entre le nombre d'heures passées devant un écran et la probabilité accrue de souffrir du syndrome métabolique, et ce, peu importe le niveau d'activité physique.³⁶ Fait encore plus notable, l'impact négatif du temps passé devant un écran va au-delà du syndrome métabolique. On a récemment publié les résultats d'un examen systématique des effets de tous les types de médias - de la télévision, aux revues et à la musique - sur les différents déterminants de la santé, y compris l'obésité pendant l'enfance, le tabagisme et les comportements en matière de sexualité. Les résultats sont saisissants. Parmi les 173 études incluses dans l'examen, très peu montrent une association positive entre la consommation de produits médiatiques et la santé. **Dans 80 % des études, les chercheurs concluent qu'une augmentation de l'exposition aux médias est associée à des répercussions négatives sur la santé.**²¹

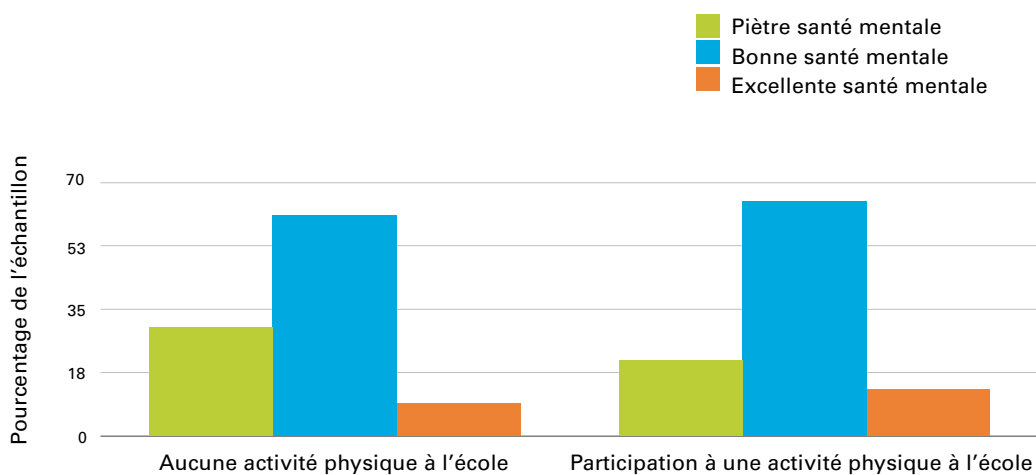


Figure 3 : Santé mentale des enfants qui participent à une activité physique à l'école ventilée par proportion de l'échantillon (%) qui affiche une santé mentale piètre, moyenne et excellente (source : SHAPES)

Santé mentale

Les bienfaits de l'activité physique pour prévenir les maladies chroniques sont de mieux en mieux connus. Plusieurs avantages importants, sur le plan affectif et psychosocial, ont toutefois reçus moins d'attention. Chose assez choquante, nous disposons depuis peu de données probantes montrant que des jeunes obèses – qui, nous le savons, ont tendance à faire peu d'activités physiques – signalent avoir une qualité de vie liée à la santé comparable à celle de jeunes atteints du cancer et recevant des traitements de chimiothérapie.³⁸

L'activité physique influe également sur de nombreux problèmes de santé mentale, comme l'anxiété, la dépression et la propension à transgresser les règles.³⁹ Des données recueillies auprès d'enfants en Alberta, en Colombie-Britannique et en Ontario semblent indiquer que l'activité physique améliore la santé mentale et que le temps passé devant un écran a un impact négatif (**figures 3 et 4**) (SHAPES). La santé mentale est l'état de bien-être psychologique qui traduit l'auto-perception d'une personne par rapport à la satisfaction de trois besoins psychologiques de base : l'appartenance, la compétence et l'autonomie (SHAPES).

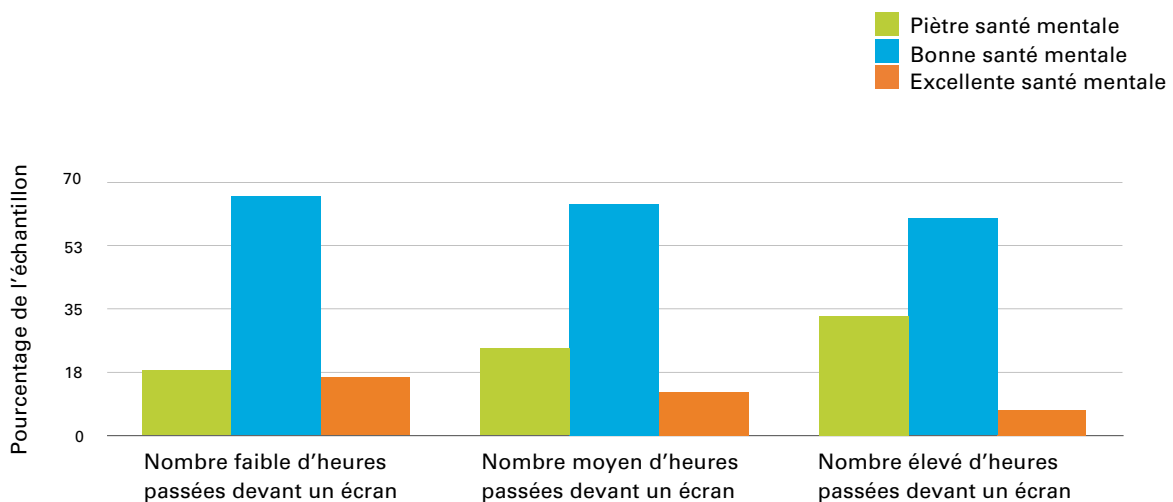


Figure 4 : Comparaison de la santé mentale des enfants par rapport au temps passé devant un écran (faible, moyen, élevé) ventilée par proportion de l'échantillon (%) qui affiche une santé mentale piètre, moyenne et excellente (source : SHAPES)



« L'estime de soi est la valeur qu'une personne estime avoir »³⁹

et il est important que les jeunes aient une bonne estime d'eux-mêmes. Il est postulé qu'une bonne estime de soi peut en fait protéger les jeunes contre des problèmes de santé mentale et contribuer au développement de leur personnalité et de leurs aptitudes sociales et cognitives.^{40,41} La majorité des conclusions d'un récent examen systématique montre que l'exercice améliore l'estime de soi des jeunes.⁴² Des chercheurs canadiens ont aussi constaté qu'il y a une association négative entre un comportement sédentaire et l'estime de soi alors que l'association est positive avec une vie active.⁴⁰ Finalement, la propension à adopter des comportements à risque (comme la probabilité de fumer) est aussi liée à la fois à une faible participation à des activités physiques et à un grand nombre d'heures passées devant un écran.⁴³

Résumé des répercussions de l'activité physique dans la vie des jeunes

Rendement scolaire	<ul style="list-style-type: none"> Les heures allouées à l'éducation physique ne nuisent aucunement au rendement scolaire, même quand il faut réduire le nombre d'heures allouées aux matières de culture générale.⁶⁻⁹ L'activité physique et une vie active ont des effets positifs sur le rendement scolaire, y compris sur les examens de mathématiques et de lecture, les notes en général, la faculté de perception, le quotient intellectuel et la préparation à l'école.¹⁶⁻²⁰ Chez des modèles animaux, l'activité physique améliore la mémoire et l'apprentissage, favorise la création de nouvelles cellules nerveuses dans le cerveau et libère les substances mobilisées dans le processus d'apprentissage.² L'activité physique pourrait améliorer le rendement scolaire par ricochet en améliorant l'estime de soi, la durée d'attention et le comportement en classe.^{3,4}
Poids-santé	<ul style="list-style-type: none"> Le Canada se classe au 5^e rang, parmi 40 pays développés, en ce qui concerne l'ampleur de la prévalence du surpoids et de l'obésité chez les jeunes (HBSC, 2005-2006). Les plus récentes données de surveillance indiquent que 26 % des jeunes canadiens ont un surplus de poids ou sont obèses.²⁴ <p>Milieu urbain versus milieu rural</p> <ul style="list-style-type: none"> La prévalence du surpoids et de l'obésité chez les jeunes canadiens est plus importante dans les régions rurales.⁴⁴ <p>Statut socioéconomique</p> <ul style="list-style-type: none"> Dans les quartiers peu favorisés en Ontario, la prévalence du surpoids est élevée chez les jeunes enfants (prématurée) et demeure élevée pendant l'enfance (3^e année).⁴⁵ <p>Autochtones</p> <ul style="list-style-type: none"> La prévalence de l'obésité est plus importante chez les jeunes autochtones.⁴⁶ <p>Handicapés</p> <ul style="list-style-type: none"> La prévalence de l'obésité est plus importante chez les personnes ayant une déficience intellectuelle.⁴⁷⁻⁵² Les données issues de la recherche semblent indiquer que les Canadiens sourds risquent davantage de devenir obèses et inactifs physiquement.⁵³
Santé physique	<ul style="list-style-type: none"> La probabilité qu'un enfant fasse de l'hypertension diminue à mesure qu'augmente le nombre de minutes d'activités physiques modérées à vigoureuses.²⁹ De petites augmentations du niveau d'activité physique modérée chaque jour peut diminuer le risque de souffrir du syndrome métabolique.³⁴ L'activité physique joue un rôle dans la prévention et la gestion du risque d'avoir le diabète de type 2, une maladie cardiovasculaire et le syndrome métabolique chez les jeunes.^{30-33, 35, 54} Il y a un lien entre le nombre d'heures passées devant un écran et la probabilité accrue de souffrir du syndrome métabolique, et ce, peu importe le niveau d'activité physique.³⁶ L'exposition aux médias est associée à de nombreux résultats négatifs au chapitre de la santé.²¹ <p>Autochtones</p> <ul style="list-style-type: none"> Une étude menée auprès d'enfants cris montre que plus de la moitié de l'échantillon souffrait d'obésité abdominale – un des facteurs de risque du syndrome métabolique – et qu'il y avait une corrélation négative entre l'activité physique et l'obésité abdominale.⁵⁵ <p>Handicapés</p> <ul style="list-style-type: none"> La santé cardiovasculaire des enfants canadiens ayant une déficience intellectuelle est moins bonne que celle des enfants canadiens n'ayant aucun handicap.^{51, 56} Les enfants canadiens souffrant d'un problème qui limite leur niveau d'activité visitent plus souvent un professionnel de la santé.⁵⁷
Santé mentale	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves qui font de l'activité physique à l'école jouissent d'une meilleure santé mentale (SHAPES). La santé mentale des élèves qui passent le plus de temps devant un écran est moins bonne (SHAPES). La participation à des sports organisés pendant l'enfance est associée à des résultats psychosociaux positifs.⁵⁸ La participation à des sports est associée à une diminution de l'anxiété chez les enfants timides.⁵⁸ L'activité physique est associée à une probabilité inférieure de commencer à fumer chez les jeunes.⁴³ Il y a un lien positif entre une vie active et l'estime de soi alors qu'il y a un lien négatif entre la sédentarité et l'estime de soi.⁴⁰ L'inactivité physique est associée à des problèmes émotionnels et comportementaux chez les adolescents.³⁹

Indicateurs	Note	Éléments
Niveau d'activité physique	F	<p>Il reste du chemin à faire...</p> <p>Selon les données mesurées objectivement, 87 % des jeunes ne respectent pas la recommandation de faire 90 minutes d'activité physique par jour indiquée dans le Guide d'activité physique canadien.</p> <p>↑ Une tendance à la hausse?</p> <p>La proportion de jeunes qui respectent les recommandations indiquées dans le Guide d'activité physique est passée de 9 % en 2005-2006 à 13 % en 2007-2008.</p>
Temps passé devant un écran	F	<p>Les données recueillies à l'échelle nationale montrent que seulement 10 % des jeunes canadiens respectent les recommandations indiquées dans le Guide d'activité physique pour ce qui est du temps passé devant un écran, soit moins de deux heures par jour. Bon nombre d'entre eux passent près de six heures par jour devant un écran. De nouveaux sondages réalisés à l'échelle régionale sont cependant encourageants : le niveau se rapproche un peu plus des recommandations.</p> <p>L'apparition de nouveaux jeux vidéo actifs pourrait changer la donne, car il ne s'agit plus d'une activité strictement sédentaire.</p>
Pratique d'activités physiques et de sports organisés	C	<p>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 par comparaison à ceux issus de familles à revenu élevé.</p>
Jeu actif	INC	<p>Nous ne disposons d'aucune donnée représentative à l'échelle nationale pour évaluer adéquatement cet indicateur. Toutefois, seulement 50 % des jeunes enfants affirment pratiquer des sports non organisés. Les données recueillies à l'échelle régionale montrent qu'un tiers des jeunes affirment ne faire aucune activité physique pendant leurs temps libres et que 60 % des jeunes ayant un handicap jouent rarement ou jamais avec leurs amis pendant leurs temps libres.</p>
Transport actif	D	<p>Bien que deux tiers des familles canadiennes indiquent habiter assez près de l'école pour y aller à pied ou à vélo, seulement un tiers des enfants affirment se rendre à l'école à pied et 80 % d'entre eux n'ont jamais été à l'école à vélo, selon les déclarations des parents</p>

Activité et inactivité physique

La véritable raison d'être du Bulletin est d'évaluer le niveau d'activité physique des jeunes canadiens. Au-delà de ce portrait global, il est important d'examiner les autres facteurs qui peuvent faire augmenter ou diminuer ce niveau. La pratique d'activités physiques et de sports, le transport actif et le jeu actif contribuent tous les trois à augmenter le niveau, alors que le temps passé devant un écran contribue, la plupart du temps, à le diminuer.



Dans la prochaine section, nous résumons l'état des connaissances actuelles sur les niveaux d'activité et d'inactivité physique des jeunes au Canada. Nous nous efforçons en tout temps d'obtenir les plus récentes données de qualité disponibles.

L'Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada (ÉAPJC) réalisée par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP) mesure objectivement le niveau d'activité physique quotidien des jeunes à l'aide de podomètres. Comme ce sont les seules données objectives actuellement disponibles sur l'activité physique des jeunes au Canada, l'étude constitue une importante source de renseignements fiables sur l'inactivité physique. L'ICRCP vient de terminer sa troisième étude annuelle, ce qui nous permet d'avoir un aperçu de l'évolution de la situation au fil du temps (**figures 5 et 6**).

L'importance des données recueillies dans le cadre de cette étude est devenue particulièrement évidente, en mai 2008, quand elles ont servi de point de référence aux ministres du gouvernement fédéral et des gouvernements provinciaux et territoriaux responsables des sports, de l'activité physique et des loisirs pour fixer les premiers objectifs nationaux en ce qui concerne l'activité physique chez les jeunes âgés de 5 à 19 ans, à savoir :

- D'ici 2015, augmenter de 7 % la proportion de jeunes qui font 90 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse en plus des activités de la vie quotidienne.
- D'ici 2015, augmenter le nombre de pas faits chaque jour par les jeunes de 11 500 à 14 500, ce qui équivaut à un ajout de 30 minutes d'activité physique par jour.

Les sous-ministres des provinces et des territoires se sont réunis pour établir les priorités et les stratégies clés qui permettront d'atteindre ces objectifs. Ils présenteront le fruit de leurs travaux à leur ministre respectif en août 2009.

Les données montrent dans l'ensemble que le niveau d'activité physique des jeunes canadiens est toujours beaucoup trop faible, mais elles indiquent aussi qu'il pourrait commencer à y avoir certains progrès. **Le temps passé devant un écran** est toujours aussi élevé, mais deux enquêtes montrent qu'il y a une tendance à la baisse. Les Canadiens font toujours autant **d'activités physiques et de sports organisés**, mais la présence de disparités à ce chapitre est préoccupante et nous indique qu'il reste du pain sur la planche. Il y a toujours peu de personnes qui adoptent un mode de transport actif, mais il y a de plus en plus de recherches réalisées sur le sujet. Nous serons bientôt en mesure de formuler des suggestions pratiques pour éliminer les obstacles au transport actif. Nous manquons toujours de données sur le **jeu actif**, mais les gens sont de plus en plus intéressés à comprendre cet important aspect du développement sain des jeunes.

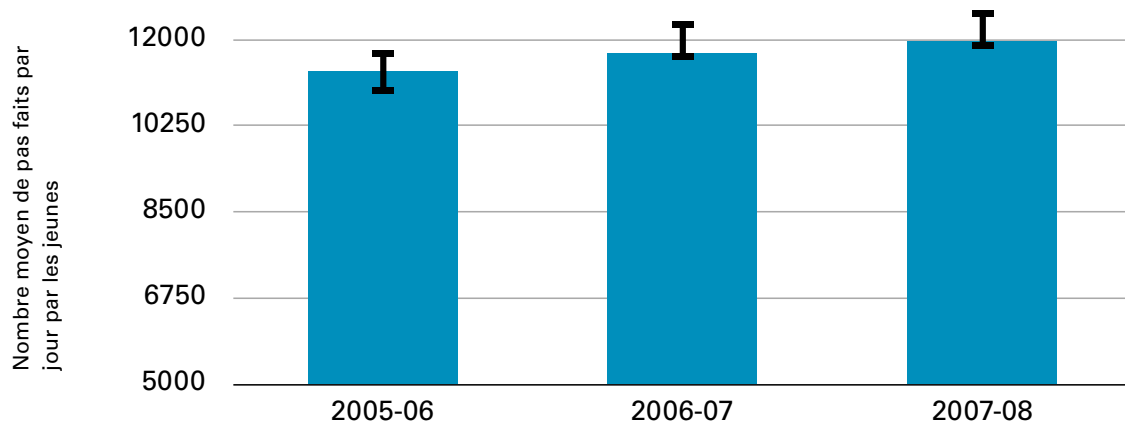


Figure 5 : Nombre moyen de pas faits par jour par les jeunes canadiens de 2005 à 2008 (source : ÉAPJC, ICRCP) .

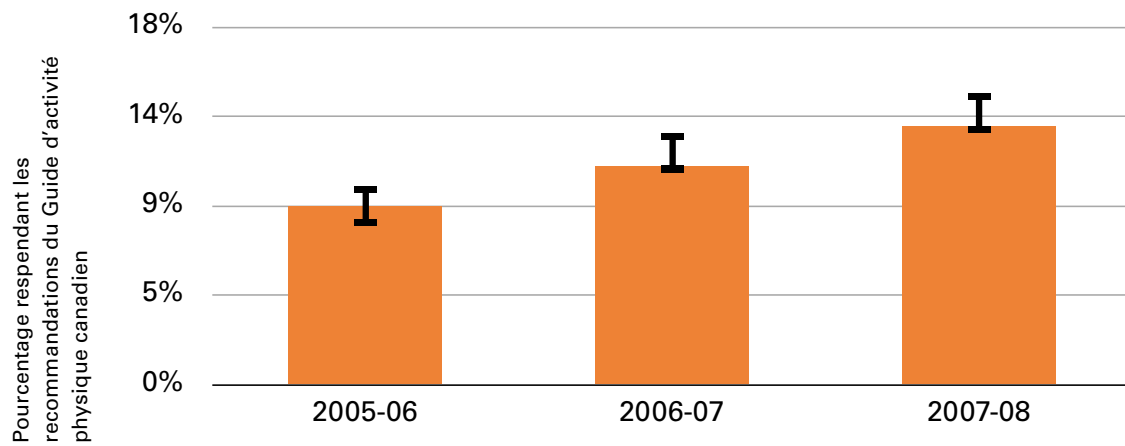


Figure 6 : Proportion de jeunes canadiens qui respectent les recommandations indiquées dans le Guide d'activité physique canadien de 2005 à 2008 (source : ÉAPJC, ICRCP).

Principales conclusions

- La plupart des données auto-déclarées sur l'activité physique ne concordent toujours pas avec les données mesurées objectivement.^{59, 60}
- D'après les déclarations des parents, 42 % des enfants d'âge préscolaire sondés à Edmonton font 90 minutes d'activité physique par jour (SHAPE, niveau préscolaire).
- Treize pour cent des filles et 27 % des garçons de la 10e année déclarent être actifs physiquement pendant 60 minutes chaque jour (HBSC, 2005-2006).
- Cinquante-et-un pour cent des jeunes âgés de 12 à 17 ans (échantillon représentatif à l'échelle nationale) sont classés dans la catégorie « actifs » pendant leurs loisirs en prenant appui sur la dépense totale quotidienne d'énergie (kcal/kg/jour) en faisant tout un éventail d'activités chaque jour (ESCC, 2007). C'est l'équivalent d'une marche de 60 minutes par jour.
- Cinquante-cinq pour cent des enfants de la 5^e à la 8^e année en Ontario, en Colombie-Britannique et en Alberta sont classés dans la catégorie « actifs » en prenant appui sur la dépense totale quotidienne d'énergie (kcal/kg/jour) en faisant tout un éventail d'activités chaque jour (SHAPES).
- Dans l'enquête TTFM réalisée en 2008-2009, 42 % des jeunes déclarent faire au moins 90 minutes d'activité physique chaque jour.
- Le Canada se classe au 23^e rang, parmi 40 pays développés, en ce qui concerne la proportion de jeunes qui passent deux heures ou plus par jour devant un écran. Le Canada fait donc partie des pays où les jeunes passent trop de temps devant un écran (HBSC, 2005-2006).
- Le pourcentage d'enfants âgés de 4 à 5 ans qui pratiquent des sports organisés au moins une fois par semaine a augmenté de façon constante. Par contre, le taux global tourne toujours autour de 15 % (ELNEJ, 1994-2005).
- Il y eu un déclin au chapitre de la pratique de sports chez les jeunes âgés entre 15 et 18 ans entre 1992 et 2005. La proportion est passée de 77 % à 59 % (Enquête sociale générale, Statistique Canada).⁶¹
- En 2000-2001, 86 % des jeunes canadiens âgés de 6 à 17 ans ont déclaré avoir participé à au moins une activité parascolaire au cours de l'année précédente.⁶²
- Cinquante pour cent des enfants âgés de 4 à 5 ans pratiquent un sport non organisé une fois par semaine. Cette tendance a diminué à la fin des années 1990 et en 2000. Elle semble cependant être repartie à la hausse en 2002-2003 et en 2004-2005 (ELNEJ, 1994-2005).

Données probantes sur les disparités

- Les données mesurées objectivement et les données déclarées par les personnes sondées montrent que les garçons sont plus actifs que les filles.
- Les données mesurées objectivement et les données déclarées par les personnes sondées montrent que les enfants sont plus actifs que les jeunes plus âgés.
- Diverses sources de données montrent que les enfants des milieux socioéconomiques peu favorisés font moins d'activité physique et sont davantage inactifs.
- Nous disposons de données probantes indiquant que les enfants ayant un handicap sont moins actifs que les autres enfants.⁶³⁻⁶⁹
- Quarante pour cent des jeunes canadiens ayant un handicap passent plus de quatre heures par jour à regarder la télévision.⁶³
- Environ la moitié des enfants ayant un handicap sondés dans le cadre de l'Enquête sur la participation et les limitations d'activités (EPLA) de 2006 pratiquaient des sports organisés (avec un entraîneur ou un moniteur) après l'école ou la fin de semaine.
- Le nombre d'athlètes qui s'inscrivent aux Olympiques spéciaux Canada a triplé ces 20 dernières années.
- Soixante pour cent des jeunes ayant un handicap affirment jouer rarement ou jamais avec des amis.⁶³





Niveau d'activité physique

Note : F ↑

Contexte, réflexions et justification pour note

En 2007, nous avons accordé une note inférieure au niveau d'activité physique parce que nous disposions pour la première fois de données mesurées objectivement et que les niveaux observés étaient beaucoup plus préoccupants que les données auto-déclarées précédemment. En 2009, nous pouvons maintenant rendre compte de trois cycles de collecte de données (2005-2006, 2006-2007, 2007-2008) dans le cadre de l'ÉAPJC de l'ICRCP et nous constatons les premiers signes d'un changement positif. Même si la différence en ce qui concerne le nombre de pas du premier au deuxième cycle n'était pas statistiquement significative, la différence entre le premier et le troisième cycle est significative (**figures 5 et 6**) : chaque enfant fait maintenant de 5 à 6 minutes d'activité physique de plus. Certes, le changement est modeste, mais il est encourageant de noter qu'il semble positif, bien que lent. Comme la proportion de jeunes qui respectent les recommandations est toujours très faible (13 %), nous devons encore allouer la note **F** cette année. Nous avons toutefois ajouté une flèche vers le haut pour indiquer qu'il y a peut-être un début de progrès. L'ICRCP va continuer de surveiller la situation, mais il faudra attendre encore plusieurs années avant de savoir si l'apparente augmentation est simplement une fluctuation pendant un long plateau ou si elle marque réellement un tournant dans la lutte pour régler la crise de l'inactivité chez les jeunes canadiens.

Interprétation des données auto-déclarées

Un récent examen systématique visant à comparer les mesures directes et indirectes de l'activité physique chez les jeunes révèle qu'il y a une grande discordance entre les deux approches.⁵⁹ Les mesures directes et indirectes comportent toutes les deux leurs propres limitations et fournissent des renseignements très différents, bien qu'aussi importants, sur l'activité physique. Compte tenu de la partialité associée aux données auto-déclarées sur l'activité physique,⁷⁰ le Groupe de travail sur la recherche accorde plus de poids aux données mesurées objectivement au moment d'allouer les notes. Les renseignements auto-déclarés sur l'activité physique fournissent toutefois d'importants renseignements sur la perception des jeunes par rapport à leur niveau d'activité. En général, les niveaux d'activité physique auto-déclarés sont beaucoup plus élevés que ceux mesurés objectivement.^{59, 60} Plusieurs raisons peuvent expliquer cette différence, notamment les pressions sociales perçues en faveur d'une vie active, des problèmes de mémoire et une mauvaise compréhension de ce qui constitue une « activité physique ».

Les plus récentes données sur l'activité physique disponibles auprès de Statistique Canada sont les données auto-déclarées dans le cadre de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC). Elles indiquent, dans l'ensemble, que les jeunes âgés entre 12 et 17 ans déclarent être plus actifs maintenant qu'en 2000-2001. Les changements apportés à la méthode de collecte de données entre 2000-2001 et 2003 peuvent cependant expliquer en partie l'augmentation observée pendant cette période. Depuis 2003, il semble qu'il y ait un plateau dans les niveaux d'activité physique auto-déclarés (**figure 7**). L'ESCC comprend un *indice d'activité physique durant les loisirs*, qui classe les répondants selon qu'ils sont « actifs » « modérément actifs » ou « inactifs

» durant leurs loisirs en fonction de la dépense totale quotidienne d'énergie (kcal/kg/jour) pendant qu'ils font tout un éventail d'activités chaque jour. En moyenne, au Canada, 73 % des jeunes âgés entre 12 et 17 ans déclarent être modérément actifs ou actifs (figure 8). Il y a toutefois des différences entre les provinces et les territoires : les garçons vivant au Yukon et au Nouveau-Brunswick sont plus susceptibles d'être plus actifs que la moyenne des garçons au pays. Du côté des filles, ce sont celles qui vivent au Yukon, à Terre-Neuve-et-Labrador, au Manitoba et en Alberta qui sont plus susceptibles d'être plus actives que la moyenne des filles au pays. Le niveau d'activité physique déclaré par les filles au Québec est en-dessous de la moyenne canadienne (**figure 9**).

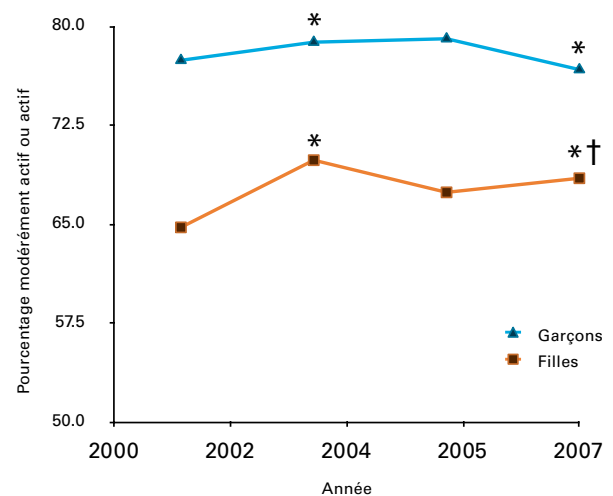


Figure 7 : Variation dans la proportion de filles et de garçons âgés entre 12 et 17 ans qui déclarent être modérément actifs ou actifs de 2000 à 2007 (source : ESCC 2000-2007)

Note: Remarque : La différence entre les sexes est significative sur le plan statistique chaque année ($p < 0,05$).

* Différence significative par rapport à 2000-2001 ($p < 0,05$)

† Différence significative par rapport à 2005 ($p < 0,05$)

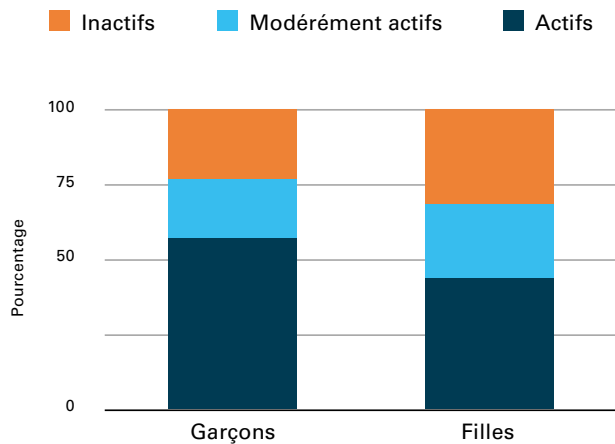


Figure 8 : Proportion des filles et des garçons âgés entre 12 et 17 ans qui sont inactifs, modérément actifs et actifs (source : ESCC 2007)
Remarque : La différence entre les sexes est significative chaque année ($p < 0,05$).

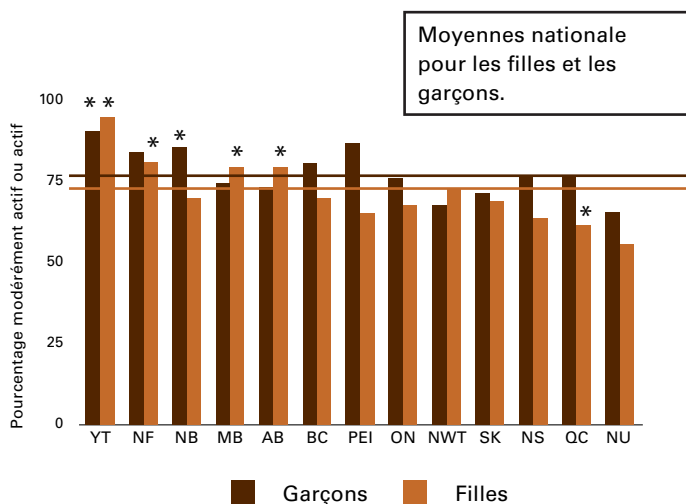


Figure 9 : Proportion des filles et des garçons âgés entre 12 et 17 ans qui déclarent être modérément actifs ou actifs ventilée par province et territoire (source : ESCC 2007)

* Différence significative par rapport à la moyenne canadienne ($p < 0,05$)

Remarque : Les différences entre les sexes ne sont pas significatives sur le plan statistique.

L'enquête HBSC de 2005-2006 révèle que les jeunes canadiens âgés entre 10 et 15 ans s'en tirent assez bien lorsque nous comparons leurs données auto-déclarées sur l'activité physique à celles auto-déclarées dans d'autres pays développés. Dans l'ensemble, le Canada se classe au 36^e rang sur les 41 pays qui participent à l'enquête HBSC. Autrement dit, les jeunes canadiens déclarent être plus actifs que les jeunes de 85 % des pays participant à l'enquête. Les seuls pays qui devancent le Canada à ce chapitre sont la Bulgarie, les États-Unis, le Groenland, l'Irlande et la Slovaquie. Au premier coup d'œil, les données peuvent sembler encourageantes. Toutefois, si le critère utilisé pour classer une personne dans la catégorie active est 60 minutes ou plus d'activité physique par jour (ce qui correspond aux recommandations internationales et diffère des recommandations canadiennes, à savoir 90 minutes d'activité physique par jour), seulement 13 % des filles de la 10^e année et 27 % des garçons de la 10^e année au Canada seraient considérés actifs. Le fait d'avoir un niveau plus élevé que d'autres pays ne signifie pas que le niveau est pour autant adéquat. De plus, il est important de noter que la même enquête révèle que le Canada affiche l'un des plus hauts taux global de surpoids et d'obésité chez les jeunes. Dans l'ensemble, à ce chapitre, le Canada se classe 39^e sur les 41 pays participants. Seuls la République de Malte et les États-Unis affichent des taux d'obésité plus élevés.

L'enquête SHAPES réalisée en Alberta, en Colombie-Britannique et en Ontario montre que 55 % des élèves sondés de la 5^e à la 8^e année déclarent être actifs.

Un élève est jugé « actif » si les renseignements inscrits dans un carnet pendant une période de sept jours correspondent à un seuil préétabli de calories dépensées par jour. En Colombie-Britannique, l'équipe responsable de l'enquête SHAPES a également examiné dans quelle proportion les enfants respectaient les recommandations du Guide d'activité physique canadien (90 minutes par jour). Trente-deux pourcent des élèves sondés en 6e année déclarent faire 90 minutes ou plus d'activité physique par jour. Davantage de garçons respectent les recommandations (36 %) que les filles (26 %). Une autre enquête réalisée dans des écoles révèle que les jeunes déclarent faire en moyenne 1,4 heure d'activité physique par jour. Dans le cadre de la même enquête, 42 % disent faire au moins 90 minutes par jour (TTFM, 2008-2009).

Nous devons engager les jeunes obèses ou ayant un surpoids en matière d'activité physique

Des spécialistes du Pediatric Centre for Weight Management, situé à Edmonton, ont examiné le style de vie de jeunes obèses ou ayant un surpoids. Seulement 7 % d'entre eux atteignent les objectifs en matière d'activité physique et seulement 4 % atteignent ceux établis pour le nombre de pas par jour.⁷¹

Kent Patterson, athlètes qui participent dans les jeux olympiques spéciaux des journées de la jeunesse de la Colombie-Britannique



De quelle façon mesure-t-on l'activité physique dans les études de recherche?

Outil de mesure	Description	Avantages	Désavantages
Auto-déclaration (journal personnel, questionnaires, registres, etc.)	Les participants remettent un registre ou un journal de leurs activités ou répondent à des questions spécifiques au sujet de leurs comportements en matière d'activité physique.	Peu coûteux, facile à réaliser et possibilité d'utiliser Internet.	Fiabilité tributaire de la compréhension de la personne et de sa capacité à décrire fidèlement et honnêtement ses activités physiques, possibilité de faire des erreurs dans la déclaration, réponses biaisées.
Podomètre	Appareil qui compte le nombre de pas faits par une personne en se basant sur le mouvement de ses hanches.	Relativement peu coûteux; mesure plus objective qu'un questionnaire.	La personne peut voir le nombre de pas, facile à fausser, il faut toujours porter l'appareil, ne fournit aucune donnée sur des activités comme la natation, le vélo, le patinage et le ski.
Accéléromètre	Appareil qui enregistre l'accélération du corps auquel il est fixé. L'accélération mesurée est proportionnelle à la magnitude et à la fréquence des changements dans la dépense d'énergie pendant une activité physique.	Mesure précise, objective et plus juste que celle d'un podomètre.	Coût élevé, analyse complexe des données, calibration fréquente recommandée, il faut toujours porter l'appareil, ne fournit aucune donnée sur des activités comme la natation, le vélo, le patinage et le ski.
Appareil de surveillance de la fréquence cardiaque	Appareil qui utilise la télémétrie pour mesurer la fréquence cardiaque. Certains modèles estiment aussi la dépense d'énergie en fonction de la fréquence cardiaque linéaire et de la consommation d'oxygène.	Fournit des renseignements sur l'intensité du mouvement en temps réel à l'utilisateur, ne peut pas être faussé.	Les renseignements fournis portent plus sur l'intensité du mouvement que la quantité d'activité physique accumulée, estimation de la dépense d'énergie peu fiable pour les mouvements sédentaires et de faible intensité.
Eau doublement marquée (EDM)	Permet de mesurer la vitesse de métabolisme pendant une période de temps. La méthode consiste à faire ingérer une dose d'EDM à une personne et à mesurer la vitesse à laquelle les deux isotopes sont éliminés par le corps pendant une période de temps en prenant régulièrement des échantillons (salive, urine ou sang).	Considérée comme la meilleure méthode pour mesurer la dépense quotidienne totale d'énergie, peut être utilisée pendant la pratique de toutes les activités.	Coût très élevé et nécessite de l'équipement de laboratoire de pointe et des compétences techniques (en spectrométrie de masse), fournit une valeur moyenne sur une période de deux semaines et non une estimation quotidienne.

Enquête canadienne sur les mesures de santé (ECMS) – 1^{er} cycle – Parution en novembre 2010

Statistique Canada prévoit publier en novembre 2010 des données mesurées objectivement, à l'aide d'accéléromètres et de podomètres, sur l'activité physique des Canadiens (âgés de 6 à 79 ans). Ces données nous permettront de dresser un portrait exhaustif du niveau d'activité des jeunes canadiens et d'établir des comparaisons avec d'autres pays qui ont déjà publié des données mesurées à l'aide d'accéléromètres sur la même population.^{72, 73} Le 2^e cycle de l'ECMS (pour lequel la collecte de données débutera vers le milieu ou la fin de 2009) inclura les enfants d'âge préscolaire afin de mieux comprendre cette population, pour laquelle nous disposons de très peu de données de surveillance.

Les diverses sources de données indiquent qu'il y a toujours une solide différence entre les sexes

- De 2005 à 2008, l'ÉAPJC de l'ICRCP montre invariablement que les garçons font plus de pas par jour que les filles (**figure 10**).
- Un sondage réalisé en ligne auprès d'un groupe de 4 887 adolescents (de la 7^e à la 10^e année) en Alberta révèle que les garçons déclarent en moyenne être plus actifs physiquement que les filles (WEB-Span, 2005).
- En prenant appui sur les données inscrites par les participants dans un carnet pendant une période de sept jours, les auteurs de l'enquête SHAPES réalisée en Alberta, en Colombie-Britannique et en Ontario ont classé beaucoup plus de garçons (59 %) que de filles (51 %) dans la catégorie actifs. La différence entre les sexes est évidente dans les trois provinces : Alberta (40 % de garçons actifs et 31 % de filles actives), Colombie-Britannique (52 % de garçons actifs et 38 % de filles actives) et Ontario (73 % de garçons actifs et 68 % de filles actives). (Il convient de noter que la différence de pourcentage entre les provinces est en partie attribuable aux années scolaires sondées.)
- L'enquête HBSC de 2005-2006 montre que les garçons sont plus susceptibles de déclarer être actifs pendant au moins 60 minutes par jour par comparaison avec les filles. Cette conclusion est valable pour les trois groupes d'âge sondés : 11 ans (36 % de garçons actifs et 26 % de filles actives), 13 ans (31 % de garçons actifs et 16 % de filles actives) et 15 ans (27 % de garçons actifs et 13 % de filles actives).

Pourquoi existe-t-il une différence entre le niveau d'activité physique des filles et celui des garçons? Est-ce une question de temps?

Une façon d'envisager la question est d'examiner les « schémas traditionnels de chaque sexe », qui peuvent nous aider à décrire le processus selon lequel les humains acquièrent et transmettent les concepts culturellement définis de la féminité et de la masculinité. Des chercheurs ont examiné les tendances en ce qui concerne l'emploi du temps et la perception des contraintes de temps auprès d'un échantillon de 2 154 adolescents en Ontario pour déterminer s'il existait des différences entre les sexes chez les adolescents plus jeunes (de 12 à 14 ans) et les adolescents plus vieux (de 15 à 19 ans). Au sein des deux groupes d'âge,

les filles déclarent faire plus de travaux scolaires, de tâches à la maison et d'heures de travail rémunérées. De plus, les filles prennent plus de temps pour faire leurs soins personnels, alors que les garçons déclarent avoir plus de temps libres, en particulier au début de l'adolescence.⁷⁴ Bien que cette étude n'examine pas directement les différences de niveaux d'activité physique entre les sexes, elle nous donne des renseignements sur la façon dont les jeunes emploient leur temps et semble indiquer qu'il pourrait valoir la peine d'explorer la perception des contraintes de temps, en particulier chez les adolescentes.

Des chercheurs canadiens ont mesuré les intentions ainsi que les croyances comportementales, les croyances normatives et les croyances liées au contrôle en ce qui concerne l'activité physique. Ils ont suggéré que les interventions ciblant les garçons devaient aussi tenir compte des contraintes de temps et de la planification.⁷⁵ Une étude réalisée en Alberta donne en outre à penser que l'auto-efficacité est un corrélat important de l'activité physique chez les adolescentes, et que les garçons sont plus actifs physiquement parce que leur auto-efficacité en activité physique est plus élevée.⁷⁶ Une autre étude canadienne a misé sur l'utilisation d'accéléromètres pour mesurer l'activité physique et des entrevues semi-structurées pour évaluer la perception des obstacles à l'activité physique dans un groupe de 221 filles de la 4^e à la 10^e année. En plus de constater que l'activité physique diminue à mesure que les filles vieillissent, les chercheurs ont découvert que les obstacles chez les filles plus jeunes (de la 4^e à la 6^e année) sont différents de ceux des filles plus âgées (de la 9^e à la 10^e année). Plus précisément, les filles plus jeunes ont signalé des obstacles plus interpersonnels et sociaux alors que les filles plus âgées ont signalé des obstacles davantage institutionnels (comme les installations et les programmes).⁷⁷

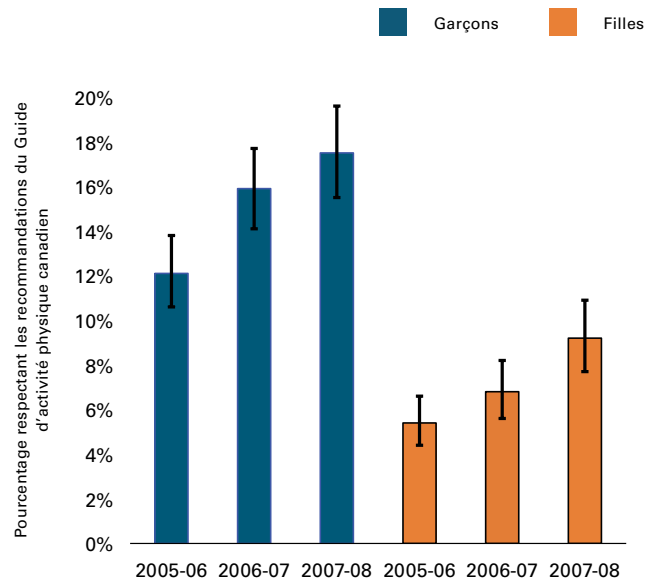


Figure 10 : Proportion de jeunes qui respectent les recommandations du Guide d'activité physique canadien de 2005 à 2008, ventilée par âge et sexe (source : ÉAPJC, ICRCPP)

L'activité physique chez les jeunes métis au Canada

Les filles métisses sont légèrement plus susceptibles que les garçons de déclarer n'avoir jamais fait de sports ou pris des cours en dehors de l'école (24 % par comparaison à 20 %). Les garçons métis (28 %) sont pour leur part plus susceptibles que les filles (17 %) de faire beaucoup de sports (c'est-à-dire faire du sport quatre fois ou plus par semaine).⁷⁸

Diverses sources de données continuent de montrer que le niveau d'activité physique diminue à l'adolescence

- Les données recueillies dans le cadre de l'ÉAPJC de 2007-2008 montrent que les jeunes enfants (âgés de 5 à 10 ans) font plus de pas par jour que les enfants plus vieux (âgés de 11 à 14 ans), qui, à leur tour, font plus de pas par jour que les adolescents (âgés de 15 à 19 ans).
- La même étude montre que la proportion de jeunes qui respectent les recommandations indiquées dans le Guide d'activité physique canadien¹ diminue chez les groupes d'enfants plus vieux : près de deux fois plus de jeunes âgés de 5 à 10 ans respectent les recommandations par comparaison aux jeunes âgés de 15 à 19 ans. Cette tendance associée à l'âge est visible à la fois chez les garçons et les filles.
- L'étude Youth Risk Behaviour Survey réalisée en 2001 (n = 13 503 jeunes américains) et le Sondage sur la consommation de drogues parmi les élèves de l'Ontario réalisé en 2001 (n = 1 322 jeunes ontariens) montrent que le niveau d'activité physique diminue de façon progressive entre l'âge de 14 et de 18 ans.⁷⁹
- L'enquête HBSC de 2005-2006 révèle que la proportion de jeunes actifs physiquement diminue entre l'âge de 11 et 13 ans et entre l'âge de 13 et 15 ans.
- L'enquête SHAPES visait notamment à établir des comparaisons entre les jeunes de divers groupes d'âge dans plusieurs provinces. Indépendamment de l'âge examiné, les jeunes des groupes plus vieux ont invariablement déclaré être moins actifs que les jeunes des groupes moins vieux.

Pourquoi le niveau d'activité physique diminue-t-il à l'adolescence? Est-ce que nous motivons les jeunes?

L'adolescence est une période décisive en ce qui concerne l'adoption de comportements sains, car les habitudes prises pendant cette période sont en général toujours présentes à l'âge adulte. À l'aide des échelles relatives à la compétence perçue pour la pratique régulière d'activité physique (Perceived Competence Scales for Participating in Regular Physical Activity), un groupe de chercheurs canadiens a constaté que les perceptions de la compétence et de la valeur étaient de solides corrélats du comportement en matière d'activité physique chez un groupe d'adolescentes (n = 326) et d'adolescents (n = 206) plus âgés.⁸⁰ Voilà une information utile pour les praticiens et les enseignants qui s'efforcent d'amener les jeunes à faire plus d'activité physique, car elle montre l'importance de comprendre la valeur qu'accorde les jeunes à l'activité physique et leur perception de leur capacité à faire de l'activité physique. Une autre étude canadienne parvient aussi à des conclusions similaires, à savoir qu'il est important de promouvoir l'auto-efficacité chez les jeunes. En moyenne, les jeunes reconnus pour avoir une auto-efficacité élevée ont dépensé plus de calories sur une période de sept jours, selon les données mesurées objectivement à l'aide d'accéléromètres.⁸¹

Des chercheurs basés en Saskatchewan ont utilisé un cadre écologique qualitatif pour examiner les facteurs intrapersonnels, sociaux et environnementaux qui ont une influence sur le niveau d'activité physique des jeunes.⁸² Ils ont demandé aux jeunes de la 7^e à la 12^e année ce qu'ils feraient pour augmenter le niveau d'activité des jeunes de leur âge. Voici leurs réponses :

- Il est important d'avoir du plaisir et de se sentir compétent (très tributaire de l'acquisition des aptitudes motrices nécessaires pour faire de l'activité physique).
- Les jeunes ont besoin de temps pour être physiquement actifs.
- Les jeunes doivent comprendre les bienfaits de l'activité physique.
- Les jeunes veulent être actifs avec leurs amis.
- Il faut des adultes pour favoriser l'activité physique et superviser les jeunes.
- Les jeunes doivent avoir accès à des installations invitantes et adéquates dans leur propre quartier.
- Les jeunes ont besoin de programmes spécialement conçus pour leur groupe d'âge.

Il est encourageant de constater que nous avons maintenant des données probantes issues de recherches réalisées au Canada qui nous amènent à aller au-delà du simple fait de reconnaître que nous ne parvenons pas à motiver les adolescents plus vieux à bouger. Toutes les recherches pointent dans une même direction : il est important de comprendre quelle valeur les jeunes accordent aux comportements sains, à l'auto-efficacité et au sentiment de compétence en matière d'activité physique. Les données montrent en outre que les programmes de promotion de la santé destinés aux jeunes plus âgés ne doivent pas être simplement des versions modifiées des programmes conçus pour les jeunes enfants.

Disparités régionales au chapitre de l'activité physique

Les trois cycles de collecte de données dans le cadre de l'ÉAPJC de l'ICRCP montrent qu'il existe des variations régionales dans le nombre de pas faits par jour ainsi que dans la proportion de jeunes qui respectent les recommandations indiquées dans le Guide d'activité physique. Les données indiquent que nous devons déployer encore plus d'efforts dans les provinces de l'Atlantique et au Québec, car ces deux régions affichent un niveau d'activité physique inférieur à la moyenne canadienne (**figure 11**).



Kent Patterson, athlètes qui participent dans les jeux olympiques spéciaux des journées de la jeunesse de la Colombie-Britannique

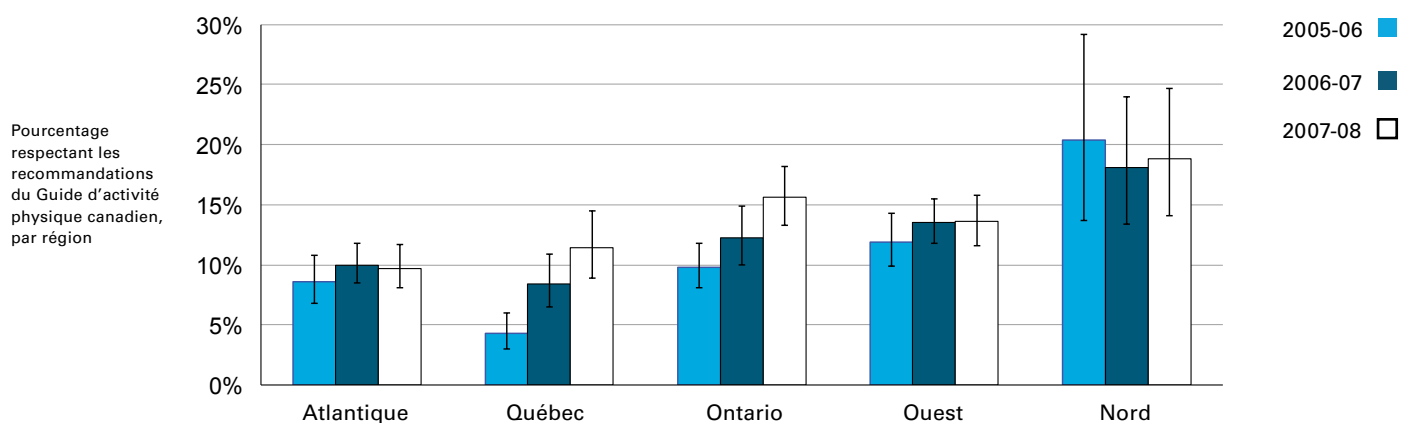


Figure 11 : Proportion de jeunes qui respectent les recommandations indiquées dans le Guide d'activité physique de 2005 à 2008, ventilée par région (source : ÉAPJC, ICRCP)

Facteurs socioéconomiques et activité physique

Plusieurs études canadiennes montrent que divers indicateurs du statut socioéconomique ont une influence sur le niveau d'activité physique. L'enquête TTFM réalisée en 2007-2008 révèle que le nombre moyen d'heures passées à être physiquement actif et la proportion d'enfants qui respectent les recommandations du Guide d'activité physique canadien varient selon le statut socioéconomique. Les enfants issus de familles dont le statut socioéconomique est le moins élevé passent 1,3 heure par jour à être actifs (34 % respectent les recommandations), alors que ceux issus de familles dont le statut socioéconomique est le plus élevé passent 1,6 heure par jour à être actifs (49 % respectent les recommandations). Un des résultats de l'ÉAPJC de l'ICRCP (2007-2008) va dans le même sens : les jeunes issus des ménages ayant les revenus les plus élevés (soit plus de 100 000 \$ par année) font plus de pas par jour que ceux issus des ménages ayant un revenu faible ou moyen (de 40 000 \$ à 79 999 \$ par année). Enfin, les enfants dont les parents ont fait des études universitaires font plus de pas par jour que ceux dont les parents n'ont pas fait d'études postsecondaires.

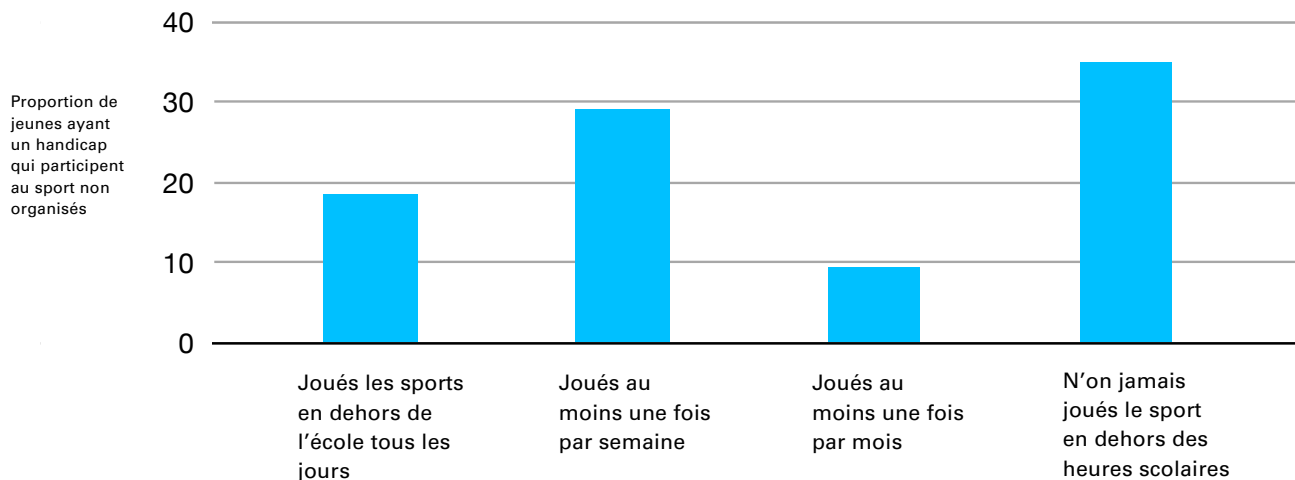


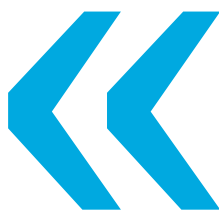
Figure 12 : Pourcentage des enfants canadiens ayant un handicap qui font des sports non organisés (source : EPLA, 2006)

L'activité physique chez les enfants canadiens ayant un handicap

Les enfants qui ont un handicap font moins d'activité physique que les enfants qui n'en ont pas.^{63-69, 83} Selon une étude basée sur des données auto déclarées sur l'activité physique,⁶⁵ 26 % des enfants ayant un handicap physique déclarent être actifs physiquement. Dans une autre étude basée sur des données similaires, Steele et ses collègues⁶³ ont constaté que 59 % de leur échantillon de jeunes ayant un handicap physique jouaient rarement ou jamais avec des amis, que 77 % d'entre eux allaient rarement ou jamais faire une promenade de 30 minutes à vélo et que 72 % d'entre eux faisaient rarement ou jamais de l'exercice ou de la course à pied. Comme il s'agit de données auto déclarées, il est possible que ces enfants soient encore moins actifs qu'ils ne le déclarent. Pour ces jeunes, la pratique d'une activité physique peut varier selon leur niveau fonctionnel, leurs intérêts ou la culture familiale, mais aussi selon différents facteurs au sein de leur environnement physique, social et institutionnel.

Les enfants ayant un handicap qui possèdent somme toute de bonnes fonctions motrices et ceux qui continuent de bénéficier de services de réadaptation sont plus susceptibles de faire des activités qui nécessitent certaines aptitudes.⁶⁷ Bon nombre d'enfants ayant un handicap ne possèdent pas l'ensemble d'aptitudes nécessaires pour aller jouer dehors. Par exemple, une étude réalisée au Canada révèle que les enfants ayant un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) courent un risque accru d'être en piètre forme physique et d'avoir de la difficulté à faire certains mouvements, ce qui peut avoir une incidence sur leur niveau d'activité physique.^{84,85}

Selon les données recueillies dans le cadre de l'Enquête sur la participation et les limitations d'activités (EPLA) de 2006, une forte proportion d'enfants ayant un handicap font des activités sportives non organisées (celles sans entraîneur ou moniteur) (figure 12).⁸⁶ Il faut toutefois faire preuve de prudence au moment d'interpréter ces données, car les dix catégories de handicap (auditif, visuel, de communication, de mobilité, d'agilité, de douleur, d'apprentissage, de mémoire, développemental et affectif) sont regroupées aux fins de cette conclusion, ce qui signifie que les enfants ayant une déficience affective ou un trouble de la mémoire se retrouvent dans la même catégorie que ceux qui utilisent un fauteuil roulant – limitant ainsi l'interprétation de la mesure dans laquelle les enfants ayant un handicap sont réellement actifs.



**Tous les enfants tirent des bienfaits
de l'activité physique, y compris les
enfants ayant un handicap**





Temps passé devant un écran

Note : F

Contexte, réflexions et justification pour note

Dans le Bulletin de 2008, la note accordée au temps passé devant un écran est passée de **D-** à **F** pour les deux raisons suivantes :

- Nous disposons de nouvelles données montrant que les enfants d'âge préscolaire passaient beaucoup de temps devant un écran.
- Il y avait de plus en plus de données probantes recueillies dans le cadre de plusieurs études indiquant que les enfants étaient loin de respecter les recommandations actuelles de la Société canadienne de pédiatrie⁸⁷ et de la American Academy of Pediatrics⁸⁸, à savoir moins de deux heures devant un écran par jour.

Comme peu de nouvelles études sont parues depuis l'an dernier, les données les plus probantes recueillies à l'échelle canadienne montrent toujours un portrait troublant à ce chapitre, ce qui nous amène à accorder de nouveau la note **F** cette année. Dans la section suivante, nous traiterons de l'incidence des jeux actifs, du contenu idéal des messages envoyés aux intervenants pertinents et des dangers de l'exposition aux médias pour les enfants.

Temps passé devant un écran au Canada

Les plus récentes données représentatives disponibles sur les enfants au Canada montrent que les jeunes âgés entre 10 et 16 ans passent en moyenne six heures par jour devant un écran (HBSC, 2005-2006). La situation est pire la fin de semaine : ils passent 7,5 heures par jour devant

un écran. Seulement 10 % des jeunes canadiens sondés dans le cadre de cette étude respectent les recommandations et passent moins de deux heures par jour devant un écran. Le Canada se classe dans la moitié des pays participants où une forte proportion de jeunes passe excessivement de temps devant un écran.

D'autres études canadiennes font état d'un portrait tout aussi troublant. Bien qu'il y ait une variabilité considérable entre le nombre d'heures passées devant un écran entre les différentes études, toutes les études montrent que le nombre moyen d'heures se situe toujours au dessus de deux heures par jour. Les jeunes qui ont participé à l'enquête TTFM réalisée en 2008-2009 déclarent passer en moyenne 2,8 heures par jour devant un écran. Les jeunes sondés en Alberta affirment passer 4 heures par jour devant un écran. Seulement 23 % d'entre eux respectent les recommandations (WEB-Span). Les jeunes albertains vivant en milieu rural regardent la télé 15 minutes de plus que ceux vivant en milieu urbain. Toutefois, les enfants vivant en milieu urbain déclarent passer 15 minutes de plus devant un écran (y compris d'ordinateur et de jeux vidéo) par comparaison aux enfants vivant en milieu rural.

En dépit des apparences, un certain progrès pointe à l'horizon. Les données recueillies dans le cadre de l'ELNEJ de 2001 montrent que seulement 20 % des enfants âgés de 4 à 5 ans regardent la télévision plus de deux heures par jour, ce qui représente une diminution par rapport à 1994, où ils étaient environ 32 % (**figure 13**). Assistons-nous à une véritable réduction des habitudes sédentaires ou à un déplacement au profit de l'ordinateur? Impossible de le préciser pour le moment. Il faut donc afficher un optimisme prudent jusqu'à ce que nous disposions davantage de renseignements sur les raisons de la diminution. D'autres données issues de

l'enquête SHAPES réalisée en Ontario, en Colombie-Britannique et en Alberta sont aussi encourageantes. Plus de la moitié (57 %) des jeunes sondés déclarent passer moins de deux heures par jour devant un écran. Une autre étude réalisée en Alberta pointe vers des résultats similaires : 60 % des enfants d'âge préscolaire passent moins de deux heures par jour devant un écran et 27 % d'entre eux passent moins d'une heure par jour devant un écran (SHAPES).

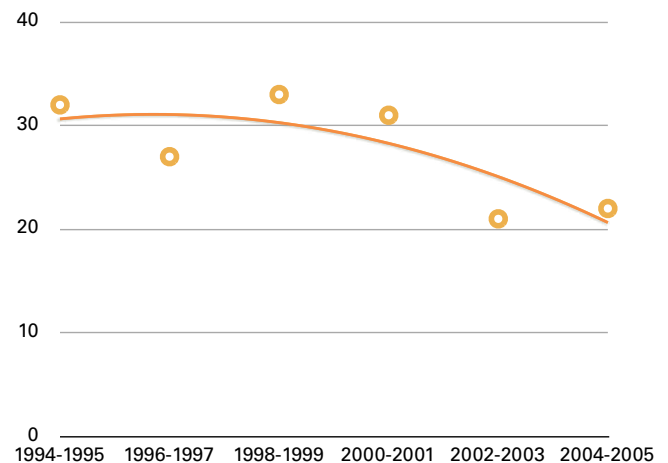


Figure 13 : Proportion des enfants âgés de 4 à 5 ans qui passent plus de deux heures devant un écran par jour (Enquête longitudinale nationale sur les enfants et les jeunes [source : Enquête longitudinale nationale sur les enfants et les jeunes (ELNEJ), 1994-2005])

Données probantes sur les disparités

Au sein d’un groupe d’élèves sondés en Ontario, en Colombie-Britannique et en Alberta, plus de garçons que de filles (48 % versus 37 %) déclarent passer beaucoup de temps devant un écran (2 heures ou plus par jour; SHAPES). Selon la même étude, les jeunes de la 9^e à la 12^e année sont plus susceptibles de déclarer passer beaucoup de temps devant un écran par comparaison aux jeunes de la 5^e à la 8^e année (46 % versus 42 %; SHAPES). La comparaison entre les enfants d’âge préscolaire vivant dans les milieux les moins favorisés d’Edmonton et ceux vivant dans les milieux les plus favorisés montre que ces derniers sont moins susceptibles de passer plus de deux heures par jour devant un écran (SHAPES) (**figure 14**).

Les seuls renseignements que nous avons sur les jeunes canadiens ayant un handicap physique montrent que 40 % d’entre eux passent plus de quatre heures par jour devant la télévision. Ce pourcentage est de 13 % chez les enfants sans handicap (échantillon représentatif à l’échelle nationale).⁶³ D’autres études indiquent que les personnes ayant une déficience intellectuelle se retrouvent aussi devant la télévision.⁸⁹

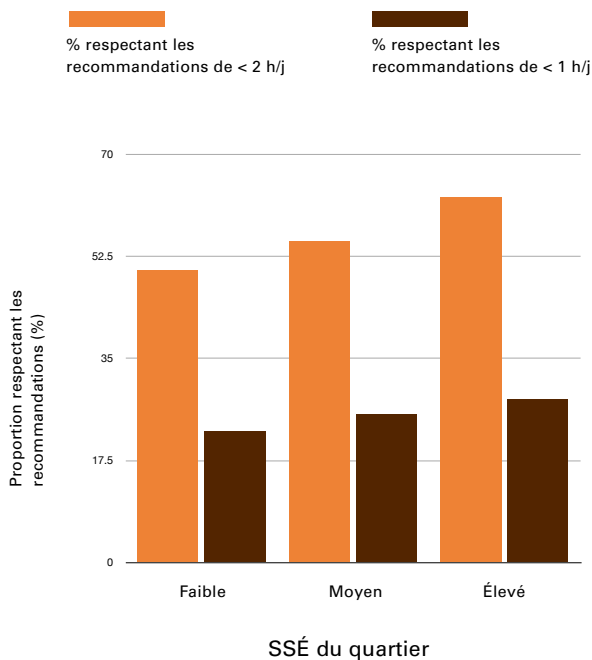


Figure 14 : Proportion des enfants d’âge préscolaire à Edmonton qui respectent les recommandations relatives au temps passé devant un écran, ventilée par statut socioéconomique (source : SHAPE, préscolaire)

La situation des enfants métis au Canada

En 2006, la majorité des enfants métis (69 %) ont déclaré regarder la télévision une à deux heures par jour. Environ 65 % d’entre eux passaient une à deux heures par jour devant un ordinateur et environ 49 % passaient une à deux heures par jour devant un écran de jeux vidéo. Dans l’ensemble, il n’y avait aucune différence entre les garçons et les filles en ce qui concerne le temps passé devant un écran, à l’exception des jeux vidéo. Deux tiers (66 %) des filles âgées de 6 à 14 ans n’avaient jamais joué à un jeu vidéo par comparaison à 24 % des garçons.⁷⁸

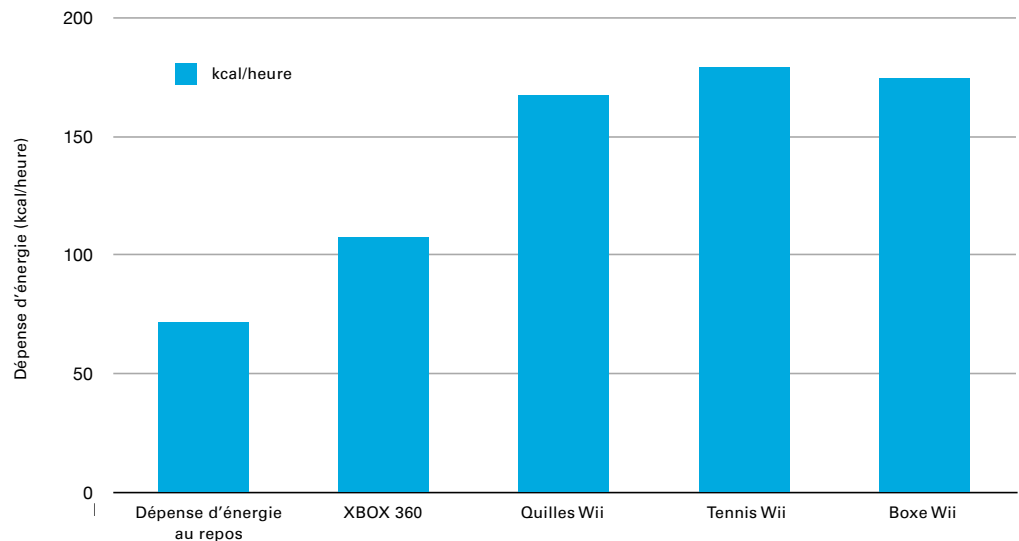
Les jeux vidéo actifs sont-ils « la » solution à la crise de l'inactivité physique?

La réponse courte est « non ». Ils peuvent toutefois aider à combattre la crise. L'apparition et la popularité croissante des jeux actifs ont posé un dilemme unique pour les professionnels de la santé. Pendant un certain temps, les jeux vidéo n'avaient vraiment pas la cote au sein du milieu de la santé parce qu'ils exposaient les enfants à une violence excessive et encourageaient un mode de vie sédentaire. La nouvelle génération de jeux vidéo actifs est toutefois davantage axée sur le sport et encourage les utilisateurs à se lever du sofa pour participer aux jeux. Le principal argument à l'appui des jeux actifs est qu'il est peu probable que les jeunes cessent de jouer à des jeux vidéo dans l'avenir. Pourquoi alors ne pas simplement optimiser au maximum le temps qu'ils y consacrent? Il ne faut pas oublier les trois messages clés suivants au moment de discuter des jeux vidéo dans le contexte de la promotion de l'activité physique chez les jeunes :

1. *Les jeux vidéo actifs peuvent encourager les jeunes à réduire le nombre d'heures passées à être sédentaires et à augmenter celles passées à faire une activité.*
2. *Les jeux vidéo actifs peuvent encourager les jeunes à réduire le nombre d'heures passées à jouer à l'extérieur ou à faire du sport et à augmenter celles passées à jouer à des jeux vidéo entraînant une activité de faible intensité.*
3. *Les jeux, les sports et les loisirs procurent des bienfaits qui vont bien au-delà de l'augmentation de la dépense d'énergie. En conséquence, les jeux vidéo actifs ne devraient pas être considérés comme une activité de remplacement à une activité vraiment active.*

Une des premières études sur l'impact des jeux vidéo actifs révèle que la dépense d'énergie a plus que doublé quand les enfants participants ont diminué le nombre d'heures passées à être sédentaires pour augmenter celles passées à jouer à un jeu vidéo actif.⁹⁰ D'autres chercheurs ont évalué les effets sur la santé cardiovasculaire : les jeux vidéo actifs ont fait augmenter la fréquence cardiaque de 59 % et la dépense d'énergie de 224 %, ce qui correspond aux augmentations généralement notées quand une personne fait une activité d'intensité modérée, comme le basket-ball et la course à pied.⁹¹ Une étude plus récente visait à comparer les effets de jeux vidéo inactifs (Xbox 360, de Microsoft) à ceux de jeux vidéo actifs (Wii, de Nintendo) chez un groupe de jeunes âgés de 13 à 15 ans. Les résultats montrent que les jeux vidéo actifs entraînent une plus grande dépense d'énergie (figure 15).⁹²

Figure 15 : Comparaison de la dépense d'énergie associée aux jeux vidéo actifs et inactifs (adapté de Graves et collab., 2007)⁹²



D'un point de vue pratique, il est important d'évaluer l'impact des jeux vidéo actifs sur le niveau d'activité physique. Des chercheurs ont utilisé des accéléromètres pour comparer les modèles d'activité physique d'enfants classés de façon aléatoire dans un groupe de contrôle ou un groupe d'intervention, qui incluait la remise d'une trousse de mise à jour de jeux vidéo actifs.⁹³ Les enfants classés dans le groupe d'intervention ont passé moins de temps pendant la période de 12 semaines à jouer à tous les jeux vidéo que ceux classés dans le groupe de contrôle (54 minutes versus 98 minutes par jour en moyenne). Le niveau d'activité physique, mesuré à l'aide d'accéléromètres, était plus élevé dans le groupe qui pouvait jouer aux jeux vidéo actifs que dans le groupe de contrôle (194 accélérations versus 48 accélérations par minute en moyenne).⁹³ Cette étude préliminaire semble indiquer que le fait de jouer à des jeux vidéo actifs de façon régulière pourrait avoir des effets positifs sur le niveau d'activité des enfants. Les jeux actifs possèdent également le potentiel d'augmenter le niveau d'activité des enfants qui ont peu de mobilité et sont très susceptibles d'être sédentaires, d'être exclus des équipes régulières et de ne pas pouvoir pratiquer de sports individuels. L'utilisation des jeux actifs par les enfants ayant un handicap est en conséquence un secteur qui nécessite davantage de recherches, plus particulièrement en ce qui concerne les effets sur les capacités motrices, l'activité physique, la confiance en soi et l'interaction avec les pairs. Nous ne pouvons pas préciser si les jeux vidéo actifs peuvent avoir un effet sur l'obésité pendant l'enfance.

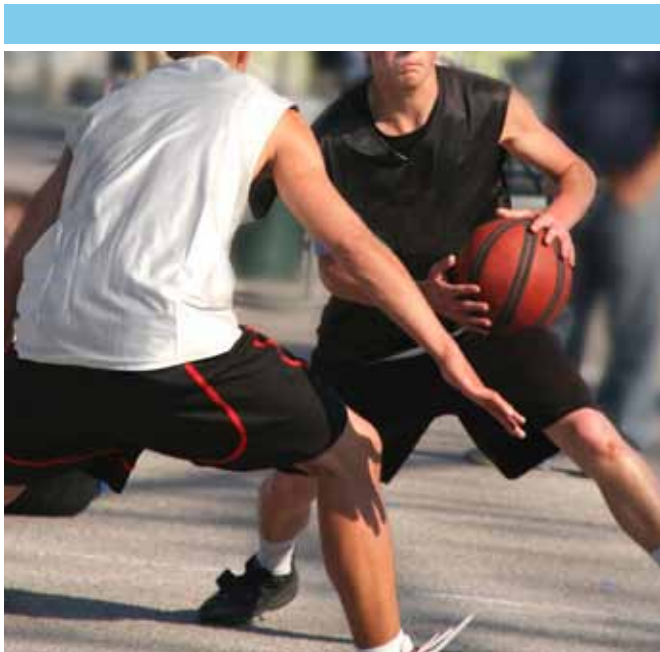
Bien que la réaction physiologique nous permet de penser que les jeux actifs sont de bons outils pour augmenter la dépense d'énergie dans l'ensemble, il faut remettre les résultats en contexte. La pratique réelle d'un sport entraîne une dépense d'énergie nettement plus élevée que l'utilisation de la version vidéo (Wii) du sport. Par exemple, jouer réellement au soccer entraîne une plus grande dépense d'énergie que le fait d'utiliser la console Wii pour jouer au soccer.⁹⁴ En conséquence, bien que les jeux vidéo actifs soient préférables aux jeux vidéo inactifs et à la télévision, ils ne sont pas aussi efficaces que les « vrai jeux ». Il est important de noter que les jeux vidéo peuvent être une activité solitaire alors que les contacts sociaux sont l'un des grands « effets secondaires » bénéfiques du jeu, de la danse, de la pratique de sports ou simplement d'une promenade avec la famille et les amis. Sortir à l'extérieur comporte des bienfaits indéniables, il ne faut pas négliger cet aspect. Nous en discutons plus en profondeur dans la section sur le jeu actif.

La télévision et les bébés

En 1971, les enfants commençaient à regarder la télévision en moyenne à l'âge de quatre ans. De nos jours, ils commencent à l'âge de cinq mois.⁹⁵ Dans la société actuelle, plus de 90 % des enfants commencent à regarder la télévision avant l'âge de deux ans en dépit des recommandations à l'effet contraire.⁹⁶ L'auteur d'un article de synthèse publié au début de 2009 soutient que les émissions de télévision et les DVD conçus pour les bébés pourraient en fait faire plus de mal que de bien.⁹⁶ On a amené les parents à croire, sans preuve substantielle, que ces émissions sont bénéfiques pour les aptitudes intellectuelles de leurs enfants. Voici un exemple qui démontre clairement pourquoi les parents alimentent cette industrie : « *Ce vidéo va enseigner à votre enfant du vocabulaire, une pensée logique, des modèles et des séquences, comment analyser des détails, et bien plus.* » En réalité, de telles affirmations n'ont pas été révisées par des pairs ni même fait l'objet d'études internes.⁹⁷ Le marché de la télévision destinée aux bébés est en conséquence devenu une énorme industrie internationale. Les ventes de DVD conçus pour les bébés s'élèvent en moyenne à 500 millions de dollars chaque année aux États-Unis.⁹⁸ Une enquête menée auprès de 1 000 familles américaines montre que 29 % de ces familles laissent leurs bébés et leurs jeunes enfants regarder la télévision parce que « c'est bon pour leur cerveau » alors que 24 % utilisent la télévision comme une « gardienne ».

Et on se demande pourquoi il faut s'en préoccuper? Après avoir examiné plusieurs recherches menées ces 25 dernières années, Christakis a avancé que les lumières qui clignotent, les montages rapides et les sons pourraient surstimuler les cerveaux en pleine croissance

et en conséquence avoir un impact négatif sur l'acquisition du langage, la durée d'attention et le développement cognitif.⁹⁶ Les bébés explorent activement leur environnement pour apprendre en quoi consiste le monde et leur propre corps.⁹⁹⁻¹⁰² Cette exploration active est importante pour le développement de la dichotomie perception-action,^{101,103,104} de la perception spatiale,¹⁰⁵⁻¹⁰⁷ des stratégies de recherche spatiale,^{108,109} de la compréhension de la relation de cause à effet, du référencement social mère-enfant et des capacités motrices.¹⁰² Au début de sa croissance, le cerveau a besoin des comportements moteurs exploratoires pour développer ses connexions neurales.¹¹⁰,¹¹¹ Les premiers comportements exploratoires sont la principale source d'alimentation du développement continu des neurones, qui est nécessaire à la sélection des groupes de neurones et à la catégorisation perceptuelle.^{110, 111} Quand les enfants se retrouvent devant la télévision dès les premiers mois de leur vie, ils ne sont pas portés à explorer leur environnement pour apprendre en quoi il consiste, ce qui pourrait avoir des conséquences à long terme pour leur développement. Bien qu'il soit nécessaire de faire davantage de recherches à ce chapitre, le message clé demeure qu'**il n'y a aucune étude à ce jour prouvant les avantages de la télévision pour les tout-petits.** En fait, la majorité des données probantes disponibles actuellement semblent plutôt indiquer qu'elle pourrait avoir un effet nuisible. Le piètre cadre de réglementation des affirmations des fabricants de ces produits est aussi problématique.



Pratique d'activités physiques et de sports organisés

Note : C

Contexte, réflexions et justification pour note

La note accordée à la pratique de sports demeure la même depuis plusieurs années et il n'y a aucun changement cette année non plus. Malgré les diminutions observées au fil du temps, plus de la moitié des jeunes pratiquent des sports organisés, ce qui justifie la note C. La pratique de sports a connu une certaine chute, de 77 % à 59 %, chez les jeunes âgés de 15 à 18 ans entre 1992 et 2005 (ESG, Statistique Canada).⁶¹ Cette tendance à la baisse correspond aux tendances observées en ce qui concerne les niveaux d'activité physique. Certaines études de petite envergure font toutefois état de taux plus encourageants. Par exemple, on a observé une augmentation constante de la proportion d'enfants âgés de 4 à 5 ans qui pratiquent des sports organisés au moins une fois par semaine. Par contre, le taux global tourne toujours autour de 15 % (ELNEJ, 1994-2005). La majorité des jeunes (86 %) font au moins une activité en dehors de l'école (figure 16).⁶² Bien qu'une partie des enfants inclus dans ce pourcentage fassent une activité non sportive, c'est tout de même un signe positif : les jeunes participent aux activités organisées dans leur collectivité. Un tiers des jeunes sondés dans trois grandes provinces (Ontario, Colombie-Britannique et Alberta) déclarent pratiquer des sports organisés à l'extérieur de l'école. La majorité des jeunes sondés en Alberta et à l'Île-du-Prince-Édouard (70 %) disent pratiquer un sport (WEB-Span, Stratégie sur les sports de l'Î.-P.-É.).

Bien que les taux de participation soient encourageants, nous n'avons pas que des bonnes nouvelles à annoncer. Nous ne pouvons pas faire fi de la présence de disparités pour cet indicateur. Par exemple, les frais associés aux sports organisés (comme l'inscription et les uniformes) est un obstacle pour les familles qui disposent d'un faible revenu, ce qui est compréhensible. La popularité des sports qui nécessitent peu d'équipement et dont les frais d'inscription sont peu élevés (comme le soccer) reflète probablement ce problème.⁶¹ De plus, les jeunes ayant un handicap sont confrontés à des obstacles uniques s'ils veulent faire du sport.

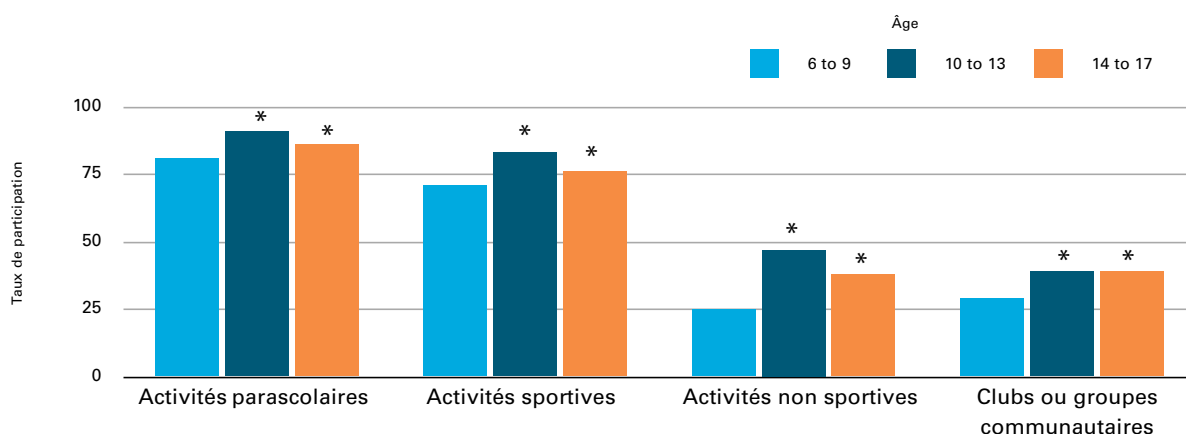


Figure 16 : Pourcentage de jeunes canadiens âgés de 6 à 17 ans qui font une activité organisée en dehors des heures de classe en 2000-2001, ventilé par groupe d'âge et type d'activité

* Différence significative par rapport à la catégorie de référence (6 à 9 ans).⁶¹

Données probantes sur les disparités

Bien que les données recueillies en 2005 montrent que les garçons (55 %) font plus souvent de sports que les filles (44 %), la tendance qui ressort des données recueillies de 1998 à 2005 montre que les filles ont maintenu un niveau constant de participation alors que le niveau de participation des garçons a chuté de 4 % pendant la même période (de 59 %).⁶¹ Au moment de choisir les activités parascolaires, les garçons (6 à 9 ans) sont plus susceptibles de choisir des sports organisés. Les filles du même groupe d'âge sont plus susceptibles d'opter pour des activités physiques non sportives (ELNEJ, 2000-2001).⁶²

Les jeunes issus de familles ayant un faible revenu sont ceux qui déclarent faire le moins de sports.⁶¹ Plus de 92 % des jeunes issus de familles ayant un excellent revenu pratiquent des sports organisés par comparaison à 72 % chez les jeunes issus de familles ayant un faible revenu.⁶¹ En outre, ces derniers sont plus susceptibles de participer à des sports qui nécessitent peu de dépenses (par exemple pour l'équipement et les déplacements), comme le soccer et le basket-ball. D'autres facteurs permettant le mieux de prédire la pratique de sports sont la poursuite d'études supérieures et le fait d'être né au Canada.⁶¹ Enfin, les jeunes vivant dans un milieu urbain ont légèrement tendance à faire plus de sports que ceux vivant dans un milieu rural.⁶¹

La pratique de sports chez les enfants canadiens ayant un handicap

Enquête sur la participation et les limitations d'activités (EPLA) de 2006

L'EPLA est la principale enquête réalisée auprès des personnes ayant un handicap dans l'ensemble du Canada. Elle comprend des questions détaillées sur la nature et la gravité des handicaps. La gravité est basée sur le nombre de limitations d'activités et leur degré. Elle vise dix types de handicaps : auditif, visuel, de communication, de mobilité, d'agilité, de douleur, d'apprentissage, de mémoire, développemental et affectif.

D'après les données de l'EPLA de 2006, le taux de handicap au Canada est d'environ 14,3 %.⁸⁶ Les enfants qui ont un handicap ont tendance à être davantage restreints en ce qui concerne les occasions de faire du sport.⁵² Pourtant, ces enfants peuvent, comme tous les autres enfants, retirer de nombreux bienfaits de la pratique de sports. Songeons notamment à la promotion de l'inclusion, à la réduction au minimum du déconditionnement, à l'optimisation des fonctions physiques et à l'amélioration du bien-être en général.⁵² Les athlètes ayant une déficience intellectuelle qui participent aux Olympiques spéciaux possèdent davantage de compétences sociales, ont une meilleure estime d'eux-mêmes et considèrent avoir davantage de compétences physiques et être mieux acceptés socialement.^{112,113} Les données sur les enfants ayant un handicap qui font du sport demeurent toutefois limitées.

Selon l'EPLA, environ la moitié des enfants (de 0 à 14 ans) ayant un handicap participent à des activités sportives organisées (avec un entraîneur ou un moniteur) en dehors des heures de classe (**figure 17**). Environ 37 % des enfants ayant un handicap prennent des cours pour apprendre une activité physique comme la danse, la gymnastique ou les arts martiaux.⁸⁶

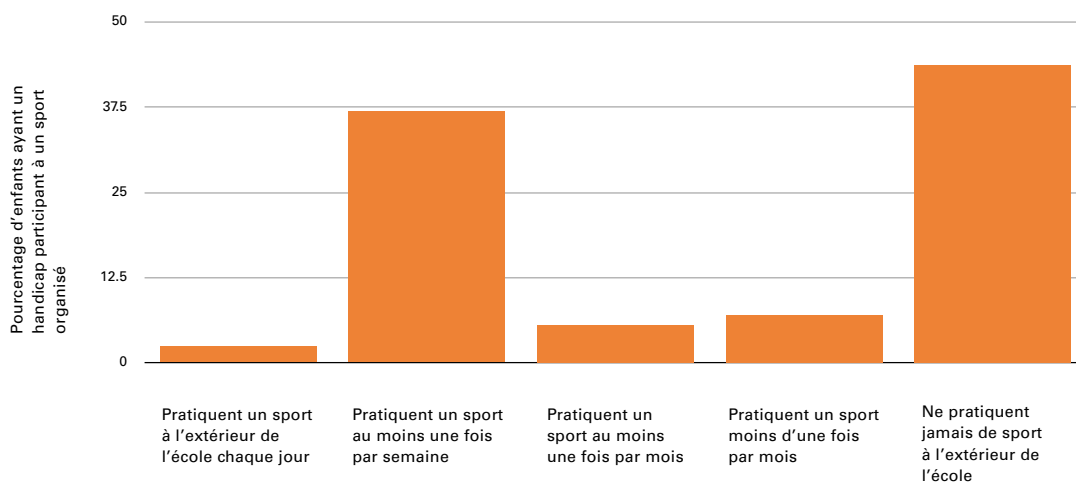


Figure 17 : Proportion d'enfants canadiens ayant un handicap qui pratiquent des sports organisés (source : EPLA, 2006, Statistique Canada)

Nous ne pouvons faire qu'une interprétation limitée des données recueillies dans le cadre de l'EPLA de 2006 compte tenu du fait que plusieurs types et degrés de handicaps sont regroupés. Il est donc impossible de séparer les enfants ayant un léger trouble d'apprentissage de ceux qui ont des limitations importantes au niveau de la mobilité, comme une paralysie cérébrale spastique. Il convient donc de faire preuve de prudence au moment d'interpréter les données.

La pratique de sports chez les jeunes ayant une déficience intellectuelle

Olympiques spéciaux Canada offrent aux athlètes canadiens ayant une déficience intellectuelle la possibilité de s'entraîner à pratiquer un sport et de participer à des compétitions. Le taux de participation aux Olympiques spéciaux a triplé ces 20 dernières années (**figure 18**).

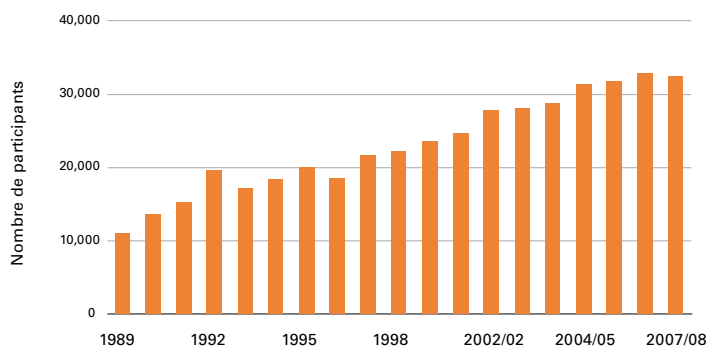


Figure 18 : Historique de la participation aux Olympiques spéciaux Canada. Les données incluent les athlètes ayant une déficience intellectuelle de tous âges (source : Olympiques spéciaux Canada)

Les athlètes peuvent participer aux Olympiques spéciaux d'été et d'hiver dans l'ensemble du Canada (**figures 19 et 20**). Pour en savoir plus, visitez le site www.specialolympics.ca.

La maîtrise d'un sport individuel (comme la bicyclette, le ski de fond et la natation) peut parfois amener un enfant qui a une déficience intellectuelle à faire et à aimer faire plus d'activités physiques tout au long de sa vie.

Olympiques spéciaux Canada célèbre son 40^e anniversaire en 2009!

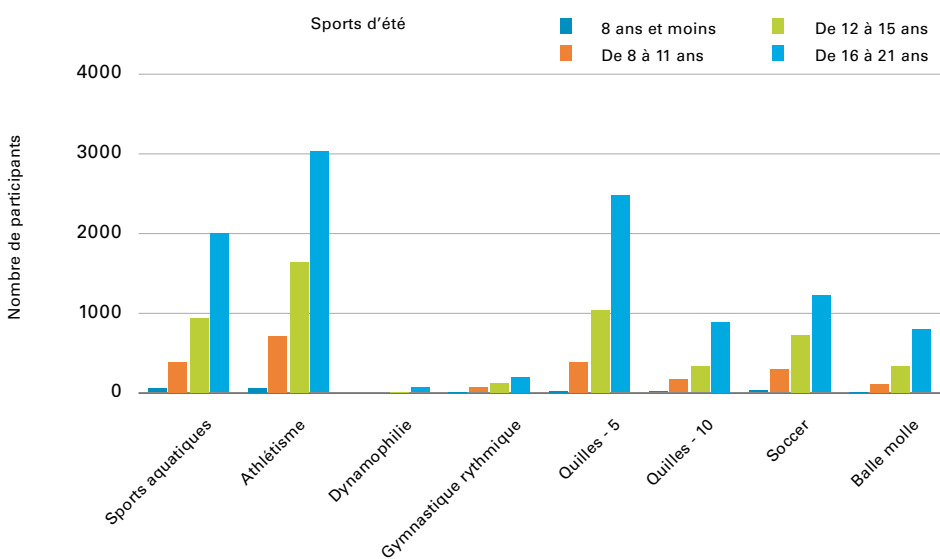


Figure 19 : Participation aux Olympiques spéciaux d'été en 2007-2008 (source : Olympiques spéciaux Canada)

* Aucune donnée disponible en Nouvelle-Écosse

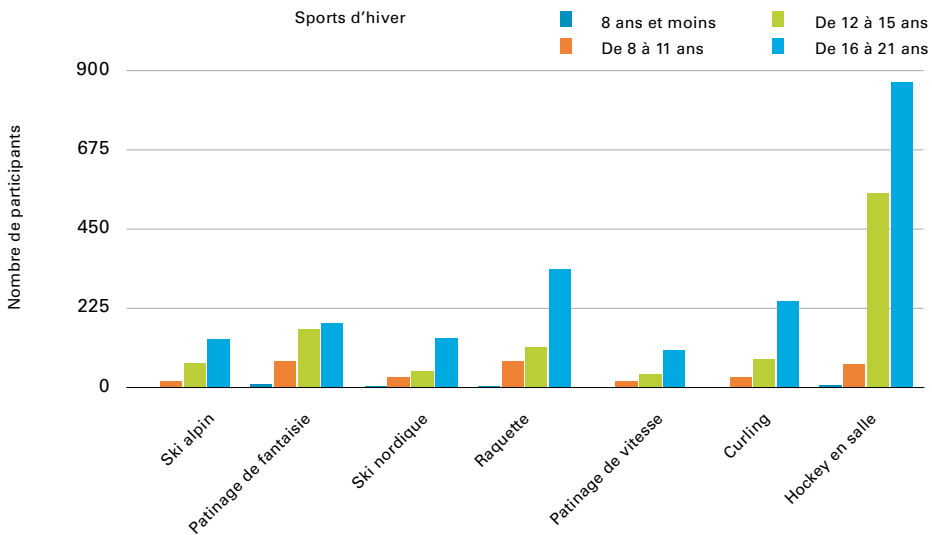


Figure 20 : Participation aux Olympiques spéciaux d'hiver en 2007-2008 (source : Olympiques spéciaux Canada)

* Aucune donnée disponible en Nouvelle-Écosse

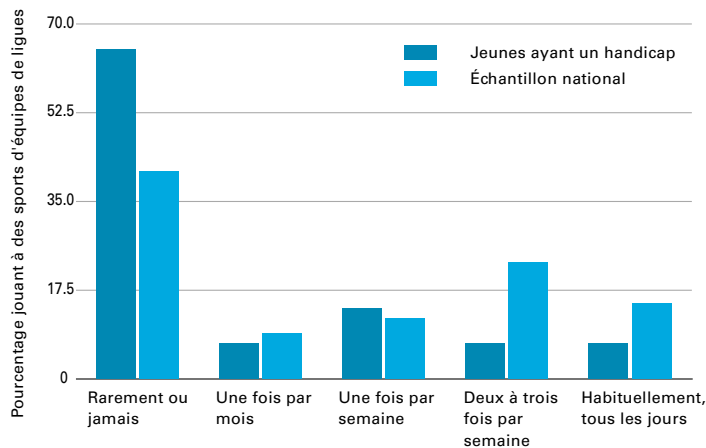


Figure 21 : Proportion d'enfants canadiens ayant et n'ayant pas un handicap physique qui participent à des sports d'équipe (source : Steele et collab., 1996)

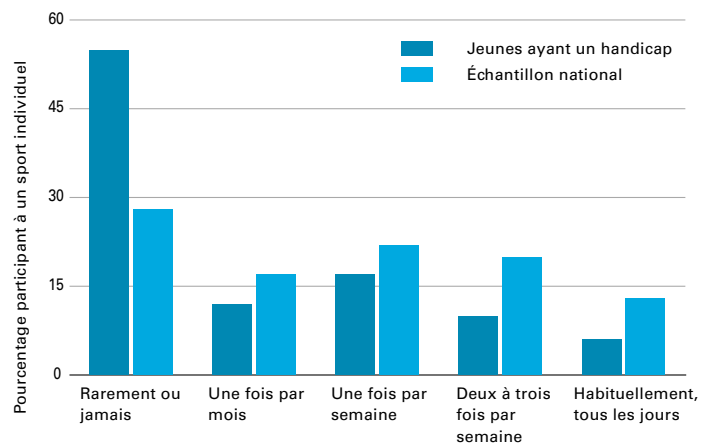


Figure 22 : Proportion de jeunes canadiens ayant et n'ayant pas un handicap physique qui participent à des sports individuels (source : Steele et collab., 1996).

De nouveaux programmes sont ajoutés au répertoire d'Olympiques spéciaux Canada dans l'objectif d'intensifier le recrutement et le développement d'athlètes à un jeune âge, conformément au Modèle de développement à long terme de l'athlète pour les athlètes ayant une déficience intellectuelle.

Certains facteurs contribuent à réduire le taux de participation à un sport organisé chez les jeunes enfants qui ont une déficience intellectuelle, notamment leurs besoins médicaux, éducatifs et sociaux, ainsi que la nécessité de recourir à un programme d'intervention précoce. Les parents peuvent se sentir submergés par ces besoins. De plus, les parents de ces enfants estiment souvent que les programmes communautaires conçus pour tous les enfants en général répondent aux besoins de leurs enfants quand ils sont jeunes, mais à mesure qu'ils grandissent, les distinctions sociales, physiques et affectives deviennent apparentes entre les enfants.¹¹⁴ Nous ne disposons d'aucune donnée sur le nombre d'athlètes ayant une déficience intellectuelle qui font partie des ligues de sports régulières dans leur collectivité au Canada. Les jeunes canadiens qui ont une déficience intellectuelle ont besoin d'avoir plus d'occasions de faire des sports organisés.

Jeunes ayant un handicap physique

L'enquête sur les comportements des enfants d'âge scolaire en matière de santé (Health Behaviour in School-aged Children; HBSC, 1993-1994) de l'Organisation mondiale de la Santé a été réalisée auprès d'un échantillon de 101 jeunes canadiens ayant un handicap physique. Les réponses ont ensuite fait l'objet d'une comparaison avec celles d'un échantillon d'enfants canadiens sans handicap représentatif à l'échelle nationale.⁶³ Les résultats montrent que les enfants ayant un handicap physique font des sports organisés moins souvent que les autres enfants canadiens ayant un développement typique (figures 21 et 22).

La Ontario Wheelchair Sports Association (Association ontarienne des sports en fauteuil roulant) a lancé un programme pour inciter les jeunes à faire des sports en fauteuil roulant appelé *Bridging the Gap* (combler les lacunes). L'Association s'efforce d'initier les jeunes au basket-ball, au tennis, au rugby et à la course en fauteuil roulant. En 2007-2008, 189 enfants ont essayé un sport et environ la moitié d'entre eux ont participé à un programme de développement des aptitudes pour le sport de leur choix. De plus, en Ontario, 83 jeunes de moins de 21 ans participent actuellement à des sports d'équipe compétitifs en fauteuil roulant, principalement au basket-ball. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse www.ontwheelchairsports.org (en anglais seulement).

Le boccia (lyonnaise) paralympique est un exemple de sport paralympique que peuvent faire même les enfants ayant un handicap grave. L'Association canadienne de sports pour paralytiques cérébraux a inscrit 136 membres juniors au boccia pour la saison 2008-2009. Pour en savoir plus, visitez le site www.ccpa.ca.

Fait éclair : Les Jeux paralympiques d'hiver qui auront lieu à Vancouver en 2010 (du 12 au 21 mars) seront les premiers jeux paralympiques d'hiver auxquels les paralympiens canadiens pourront participer dans leur pays natal.

Pourquoi les données sur la pratique de sports recueillies dans le cadre de l'EPLA de 2006 ne concordent-elles pas avec celles issues des recherches et des organismes de sports?

L'EPLA est une enquête réalisée par téléphone auprès de 8 500 enfants canadiens dont les parents ont indiqué dans le recensement de 2005 que leur enfant avait une limitation d'activité. La stratification entre les causes des limitations n'est pas bien définie. Par exemple, les enfants qui ont un handicap physique, cognitif et d'apprentissage sont classés dans le même groupe, celui des « enfants ayant un handicap ». C'est pourquoi les recherches révisées par des pairs qui ciblent des types de handicaps spécifiques (par exemple seulement les enfants ayant un handicap physique), même si elles sont réalisées auprès d'échantillons plus petits, sont plus susceptibles de donner un tableau plus exhaustif du niveau d'activité physique et de la santé de la population ciblée. Autrement dit, les études de moindre envergure menées auprès de populations très spécifiques nous éclairent parfois davantage que les enquêtes réalisées à l'échelle nationale.

De grands progrès du côté de l'Île-du-Prince-Édouard

Les nouvelles semblent excellentes à l'Île-du-Prince-Édouard. Le taux de participation à des sports a chuté entre 1992 et 2005 dans l'ensemble des provinces et des territoires du Canada, sauf à l'Île-du-Prince-Édouard. Cette province, qui se classait au dernier rang en 1998, a remonté la pente et occupait le 4^e rang en 2005. Les plus fortes diminutions ont été observées au Québec et en Colombie-Britannique. La Nouvelle-Écosse occupe actuellement la première place en ce qui concerne le taux de participation à des sports au Canada (32 %). Elle est suivie par l'Alberta et le Manitoba. Terre-Neuve-et-Labrador affichait le plus faible taux en 2005 (24 %).⁶¹ Une autre enquête canadienne, l'ELNEJ, montre également que le taux de participation à des sports était faible au Québec et que dans l'ensemble, les provinces de l'Est affichaient de plus faibles taux que les provinces de l'Ouest.⁶²

Incidence de la pratique de sports sur le mouvement quotidien total

L'ÉAPJC réalisée par l'ICRCP en 2008 montre que les jeunes qui pratiquent des sports font plus de pas par jour et sont plus susceptibles de respecter les recommandations indiquées dans le Guide d'activité physique que ceux qui ne pratiquent pas de sports. Cette constatation n'est pas surprenante, mais elle nous rassure sur un point : les enfants se trouvent en fait à augmenter leur niveau d'activité physique et ne compensent pas en diminuant le mouvement non sportif (**figure 23**).

↑ **Pratique de sports = ↑ Activité physique quotidienne totale**

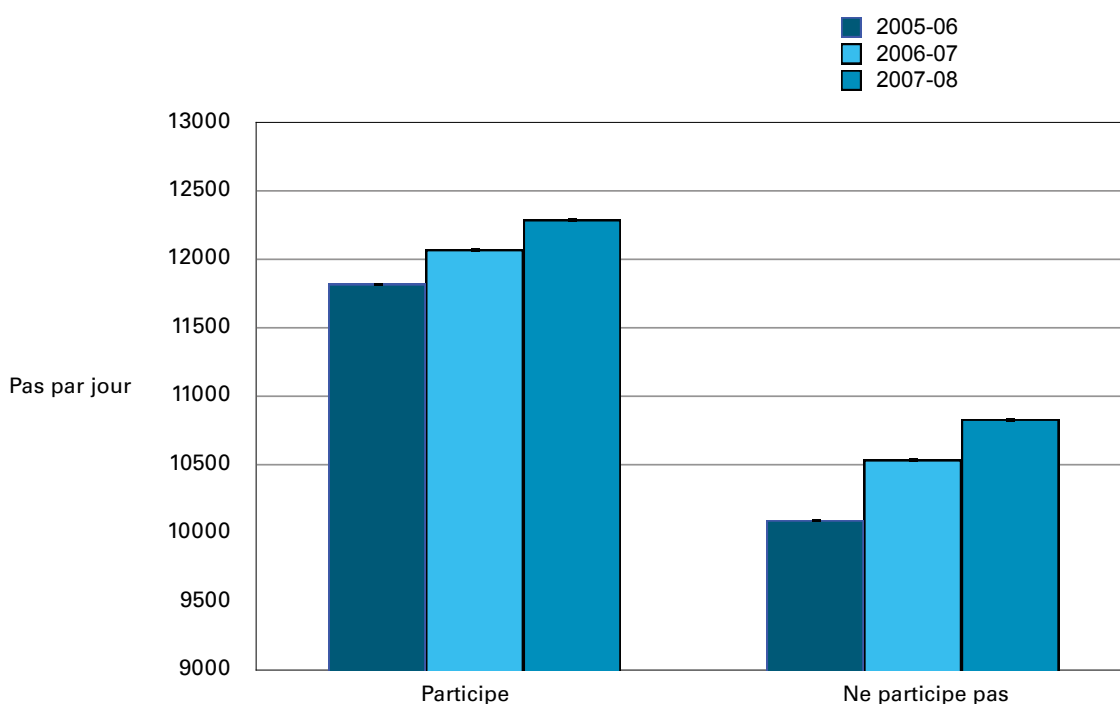


Figure 23 : Nombre moyen de pas faits par jour lors de la pratique de sports et d'activités physiques organisées

Au Canada, le sport c'est pour la vie

Le modèle de développement à long terme de l'athlète est « un modèle de développement qui fournit non seulement une façon sécuritaire, agréable et progressive aux enfants de faire de l'activité physique, mais aussi une façon de parvenir à l'excellence ». La **figure 24** montre la progression des enfants par groupe d'âge à mesure qu'ils acquièrent un savoir-faire physique et, pour certains, deviennent des athlètes de haut niveau. Le message clé à retenir de cette figure est que nous devons nous efforcer, au minimum, de faciliter l'acquisition du savoir-faire physique (essentiel à la pratique de sports et au mouvement) pour tous les enfants canadiens. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse www.canadiansportforlife.ca.

Au Canada, le sport c'est pour la vie est une initiative des Centres canadiens multisports et de Sport Canada, qui appuie le modèle de développement à long terme de l'athlète en :

- aidant tous les enfants à acquérir un savoir-faire physique (les mouvements de base nécessaires pour faire du sport et de l'activité physique);
- reconnaissant que les enfants jouent pour avoir du PLAISIR;
- montrant le chemin vers l'excellence du terrain de jeux ou du bassin d'eau jusqu'au podium;
- permettant à tous les Canadiens d'être actifs physiquement grâce aux sports et aux loisirs.

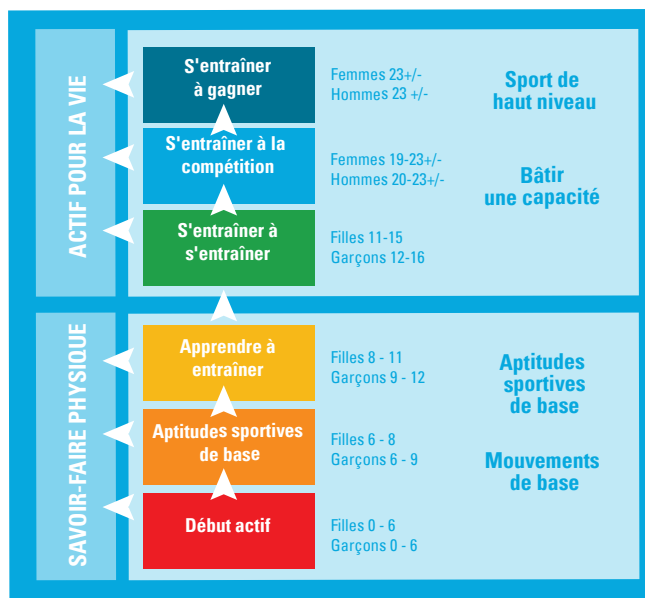


Figure 24 : Modèle de développement à long terme de l'athlète canadien (source : Au Canada, le sport c'est pour la vie)

Recherche sur les sports au Canada

La 2^e conférence annuelle de l'Initiative de recherche de Sport Canada a eu lieu en novembre 2008 à Gatineau, au Québec. Tous les chercheurs subventionnés par le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada (CRSHC) et les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) et les décideurs du domaine du sport étaient présents pour transmettre leurs connaissances et leur expertise dans l'objectif de maximiser les applications pratiques de la recherche sur la pratique de sports. Il est encourageant de constater que l'on s'emploie à faire de la recherche aussi diversifiée sur le sport au Canada. Vous trouverez ci-dessous la liste des sujets de recherche en cours sur la pratique de sports chez les jeunes et les références connexes.

Sujet de recherche	Lieu (chercheur)	Références (si disponible)
Influence des facteurs structurels et psychosociaux sur le niveau d'activité physique des enfants d'âge préscolaire qui vont dans une garderie	Université Western Ontario (Michael Kehler)	
Pratique du soccer amateur au Canada	Université Brock (Chunlei Lu)	Référence 115
Corps sains, garçons et image corporelle : Examen de la réticence des garçons à participer aux cours obligatoires d'éducation physique en 9 ^e année	Université du Nouveau-Brunswick (Charlene Shannon)	
Perspectives des Canadiens d'origine chinoise sur la santé	Université d'Ottawa (Julie Beaulac)	Référence 116
Comprendre les expériences des parents qui essaient de promouvoir les loisirs actifs pour leurs enfants obèses : Résultats préliminaires	Université York (Jessica Fraser-Thomas)	Références 117-119
Initiative prometteuse de hip-hop dans la collectivité visant à promouvoir le bien-être psychosocial et physique des jeunes qui vivent dans un quartier peu favorisé	Université Brandon (Shannon Gadbois)	Références 120,121
Comprendre les expériences de développement positives et négatives des adolescents en matière de sports	Université de la Saskatchewan (Kent Kowalski)	Référence 122
Participation aux activités parascolaires au Canada : Liens avec le développement des jeunes et variations selon l'âge, le sexe et le contexte	Université Queen's (Leisha Strachan)	Sous presse
Le rôle de l'auto-compassion en ce qui concerne l'expérience consciente des émotions chez les athlètes adolescentes	Université de l'Alberta (Katherine Tamminen)	Références 123-126
Promotion du développement positif des jeunes qui participent à des sports d'élite	Université du Québec à Trois-Rivières (François Trudeau)	Références 6,127-129
Comprendre les méthodes utilisées par les athlètes pour s'adapter pendant l'adolescence	Université Ryerson (Norm O'Reilly, Tony Hernandez)	Références 130-132
Influence de la qualité de l'activité physique pendant l'enfance sur les sports et l'activité physique plus tard dans la vie (2006-2009)	Université d'Ottawa (Penny Werthner)	
Pratique de sports chez les jeunes en milieu urbain : Processus, accès et participation	Ryerson University (Norm O'Reilly, Tony Hernandez)	References 130-132
Analyse de la pratique de sports au niveau secondaire	University of Ottawa (Penny Werthner)	



Jeu actif

Note: INC

Contexte, réflexions et justification pour note

Le jeu actif est essentiel au développement parce qu'il contribue au bien-être cognitif, physique, social et affectif des jeunes. En fait, le jeu est si important pour optimiser le développement d'un enfant que le Haut-Commissariat aux droits de l'homme a établi qu'il s'agissait d'un *droit pour tous les enfants*.¹³³ Il est impératif que l'on considère le jeu comme un complément et non un remplacement au développement scolaire et à l'épanouissement social. Il faut également offrir gratuitement aux jeunes des milieux sécuritaires propices au jeu actif.

Nous avons inclus le jeu actif parmi les indicateurs en 2008 pour répondre aux préoccupations sans cesse croissantes du public, des parents, des professionnels de la santé, des enseignants et des décideurs, qui estiment que les enfants ne jouent plus autant qu'auparavant. Bien que l'on accorde clairement une attention soutenue à ce sujet, nous n'avons toujours pas assez de renseignements pour allouer une note à cet indicateur. Certaines études portent sur les jeux non structurés, mais nous avons besoin de beaucoup plus de renseignements pour mieux comprendre cet aspect de l'enfance qui semble s'esquiver en douce. Des observations non scientifiques nous donnent à penser que les précédentes générations de jeunes jouaient librement dans les rues de leur quartier. Ils se faisaient des amis et inventaient leurs propres jeux sans supervision. On a avancé que la génération actuelle de jeunes est moins branchée sur le monde naturel que les enfants à tout autre moment de notre histoire. Il est triste de constater que le jeu actif a disparu à cause d'un changement radical, qui s'est produit il y a à peine quelques décennies.

L'accès omniprésent aux ordinateurs, à Internet et aux appareils portables, combiné à la peur accrue des parents, au jeu hautement structuré et à la supervision plus étroite, empêchent les jeunes d'aller jouer dehors. Bien que nous ayons peu de données de surveillance rigoureuses sur le sujet, la majorité des gens estiment que le simple plaisir d'être un enfant et de jouer – sans structure, supervision, conducteur de minivan, cellulaire, ordinateur, jeu vidéo et, le plus important, sans parent – est complètement disparu de la société moderne.

Jeu actif au Canada

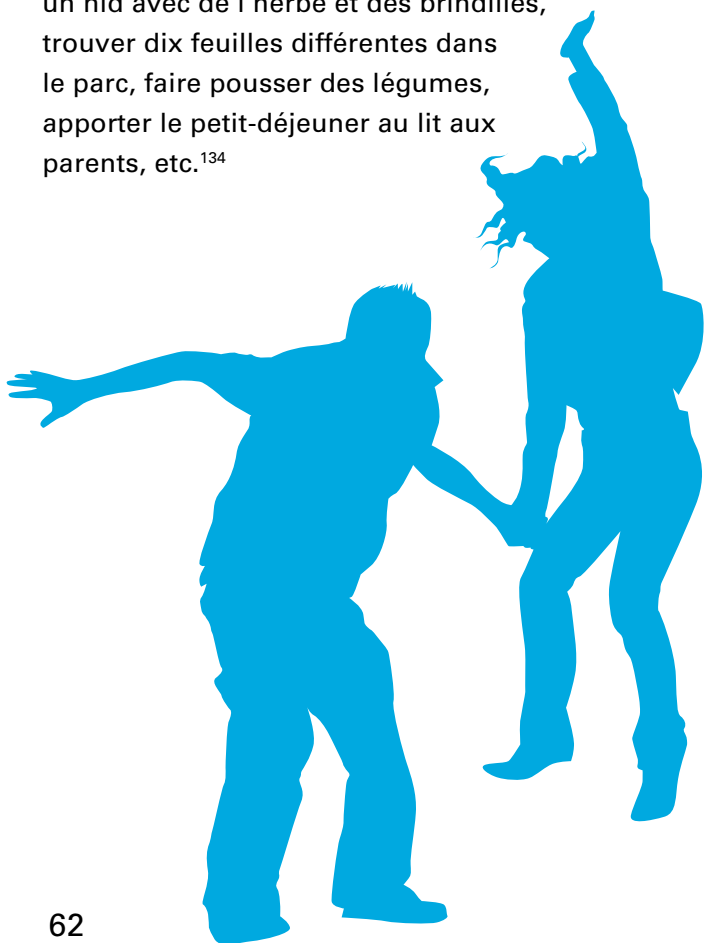
Nous disposons de peu de renseignements sur le jeu actif au Canada. Nous avons quelques données sur l'activité physique non organisée qui nous renseignent un peu à ce chapitre. Selon l'ELNEJ (1994-2005), 50 % des enfants âgés de 4 à 5 ans pratiquent un sport non organisé une fois par semaine. Cette tendance a diminué à la fin des années 1990 et en 2000. Elle semble cependant être repartie à la hausse en 2002-2003 et en 2004-2005. D'après les déclarations des parents, les enfants d'âge préscolaire d'Edmonton passent environ 32 minutes à jouer activement chaque jour et 42 % sont suffisamment actifs chaque semaine. Les enfants sont plus actifs le printemps et l'été par comparaison aux mois de l'hiver (SHAPE-préscolaire). Un tiers des jeunes sondés à Edmonton déclarent faire peu ou pas d'activité physique pendant leurs temps libres (WEB-Span).

Les garçons d'âge préscolaire à Edmonton jouent activement légèrement plus souvent que les filles du même âge (34 versus 30 minutes par jour). Une plus forte proportion de jeunes garçons (46 %) jouent pendant 90 minutes chaque jour par comparaison aux filles (39 %) (SHAPE-préscolaire). Il est triste de noter toutefois que plus de la moitié (60 %) des jeunes ayant un handicap déclarent *jouer rarement ou jamais avec des amis* (HBSC, 1993-1994). Des données recueillies plus récemment (EPLA, 2006) montrent que 57 % des jeunes ayant un handicap inclus dans l'échantillon pratiquent un sport non organisé au moins une fois par mois.⁸⁶

Mieux comprendre le jeu actif

En 2008, les responsables du Bulletin ont demandé aux chercheurs de trouver une façon de mesurer ou de caractériser le jeu. Ils ont réitéré leur demande en 2009. Comme le jeu englobe énormément d'activités différentes dans une multitude de cadres ou de contextes, ce n'est pas une tâche facile. La liste d'activités indiquées ci-dessous montre à quel point il est difficile de quantifier ce type de renseignements. Il est nécessaire de faire preuve de créativité et de combiner des techniques quantitatives et qualitatives pour parvenir à mesurer le jeu. Certains se demandent peut-être pourquoi nous nous donnons tant de mal. La réponse est simple : les décideurs exigent des données et des preuves avant de faire des changements. En leur fournissant de solides renseignements sur la quantité d'activités de jeu pratiquées (ou non) par les jeunes canadiens, nous espérons parvenir à attirer davantage l'attention sur cet important aspect du développement et du bien-être des enfants.

En 2005, dans le cadre de leur campagne « Dirt is Good », les fabricants du détergent Persil ont sondé 1 000 adultes dans l'objectif de dresser une liste d'activités de jeu. Voici les réponses : descendre une butte de gazon en roulant, faire une tarte de boue, faire sa propre pâte à modeler, ramasser des œufs de grenouille, faire du parfum avec des pétales de fleurs, faire pousser des cressons sur le bord de la fenêtre, faire un masque de papier mâché, faire un château de sable, grimper dans un arbre, faire une tanière dans le jardin, peindre avec les mains et les pieds, organiser un pique-nique d'ours en peluche, se faire faire un dessin sur le visage, enterrer un ami dans le sable, faire du pain, faire des anges dans la neige, faire une sculpture de glaise, faire une chasse au trésor, faire du camping dans la cour arrière, faire un gâteau, nourrir un animal de ferme, aller cueillir des fraises, identifier cinq espèces d'oiseaux, trouver des vers, traverser un trou de boue à vélo, faire un cerf-volant et le faire voler, planter un arbre, faire un nid avec de l'herbe et des brindilles, trouver dix feuilles différentes dans le parc, faire pousser des légumes, apporter le petit-déjeuner au lit aux parents, etc.¹³⁴



Bienfaits du jeu actif

- Jouer est essentiel au développement parce qu'il contribue au bien-être cognitif, physique, social et affectif des jeunes.¹³⁵
- Le jeu actif permet aux enfants d'utiliser leur créativité tout en développant leur imagination, leur dextérité, leurs forces physiques, cognitives et affectives.¹³⁶
- Le jeu actif est associé au développement sain du cerveau.¹³⁷
- Le jeu actif permet aux enfants de surmonter leurs peurs, de pratiquer des rôles d'adulte, et d'acquérir la confiance et la résilience dont ils auront besoin pour gérer les défis tout au long de leur vie.
- Le jeu actif est une excellente façon d'augmenter le niveau d'activité physique.
- Dans les endroits où les jeunes jouent activement (comme les terrains de jeu), les enfants ayant un handicap sont souvent inclus avec leurs pairs et il est possible de favoriser l'inclusion et le développement de liens d'amitié.

Une génération d'enfants qui ne vont pas dehors et le trouble de déficit de la nature

Le livre de Richard Louv, intitulé *Last Child in the Woods – Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*,¹³⁸ a provoqué un mouvement international sur la relation future entre les enfants et la nature. Le Children and Nature Network, présidé par Richard Louv, s'efforce de sensibiliser les gens à ce sujet. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse www.childrenandnature.org (en anglais seulement).

Pourquoi le jeu libre est-il en train de disparaître?

Voici les raisons avancées par Ginsburg : ¹³⁷

- Dans un nombre sans cesse plus élevé de familles, les deux parents travaillent à l'extérieur de la maison. Le manque de supervision dans de nombreuses maisons amène les parents à inscrire leurs enfants à des activités organisées après l'école.
- Les parents se sentent obligés, à cause des horaires de travail surchargés, de maximiser la « qualité » des activités de leurs enfants, que ce soit dans le milieu familial ou à l'extérieur.
- Les parents se sentent obligés d'offrir un vaste éventail d'activités et d'outils enrichissants à leurs enfants pour augmenter la probabilité qu'ils réussissent mieux que prévu.
- Aller à l'université est en train de devenir un processus très compétitif, ce qui augmente la pression ressentie par les parents de mettre davantage l'accent sur le rendement scolaire (par exemple en inscrivant leur enfant à des cours préparatoires supplémentaires) au lieu de trouver un juste équilibre entre le rendement scolaire et un sain développement.
- Les jeunes sont passivement divertis par le biais d'écrans.
- Dans bien des quartiers, les parents estiment qu'il n'est pas sécuritaire de laisser les enfants jouer dehors sans étroite supervision.

Toxic Childhood – How the Modern World is Damaging Our Children and What We Can Do About It, par Sue Palmer¹³⁴

Ce livre fort à propos fait état des recherches sur le cocktail toxique des facteurs qui influent sur la vie des enfants d'aujourd'hui. Le livre décrit une recherche réalisée à l'Université Lancaster (2004) révélant que par comparaison aux années 1990, les enfants de 10 à 11 ans d'aujourd'hui ont des endroits plus petits et plus clairement définis où ils peuvent jouer librement, ils sont surveillés beaucoup plus étroitement par leurs parents et leurs jeux sont écourtés au premier signe de danger. Les enfants loupent les « aventures quotidiennes », ces expériences simples mais significatives grâce auxquelles ils découvrent le monde, développent leur coordination et acquièrent de l'autonomie. Ce sont des occasions de prendre des risques, d'utiliser son jugement et d'apprendre comment nouer des relations avec ses pairs.

Un peu partout au Canada, ce mouvement gagne peu à peu un certain momentum :

- **Evergreen** est un organisme sans but lucratif qui s'efforce de rendre nos villes plus vivables. En améliorant le lien entre les gens et la nature, nous améliorons la santé de nos villes – aujourd'hui et dans l'avenir. L'organisme a mis sur pied trois programmes de base : la Classe verte (transformer le milieu scolaire), la Communauté verte (conserver les terrains accessibles au public) et la Maison verte (améliorer les pratiques d'entretien du paysage naturel à la maison). Pour en savoir, visitez le site www.evergreen.ca.
- **Green Schools** : Le ministre de l'éducation de la Colombie-Britannique travaille avec le secrétariat à l'action-climat et d'autres ministères, organismes et conseils d'éducation pour établir et coordonner des initiatives, des stratégies et des programmes écologiques. Les quatre thèmes principaux sont 1) aider les élèves à être plus conscients des questions environnementales et à agir davantage; 2) aider les enseignants qui veulent utiliser des idées favorisant la durabilité environnementale dans leurs cours; 3) aider les acteurs du milieu scolaire à être plus efficaces et écoresponsables et 4) améliorer l'infrastructure et le système de transport scolaire de façon à réduire les émissions de gaz à effet de serre dans la province. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse www.bced.gov.bc.ca/greenschools (en anglais seulement).
- **Manitoba – Nature Action Collaborative for Children** : Ce groupe offre un leadership à l'échelle locale pour favoriser un mouvement international engagé à rebâtir le lien entre les enfants et la nature. Il déploie beaucoup d'efforts pour veiller à ce que les enfants manitobains demeurent en santé et forts et ne soient pas balayés par la tendance globale à rester en dedans. Pour en savoir plus, visitez le site www.worldforumfoundation.org/wf/nacc/index.php (en anglais seulement).
- **KidActive** se sent interpellé par la nécessité de s'attaquer aux problèmes de santé physique et mentale qui touchent les jeunes canadiens. La vision de l'organisme est que chaque enfant a droit à un développement physique, mental et affectif sain et d'avoir de solides liens avec son environnement naturel. KidActive est en train de concevoir des ateliers et des programmes parascolaires pour les enfants de la maternelle à la 8^e année. Il veut offrir aux enseignants des outils pratiques pour amener les enfants à jouer dehors et à être actifs et mobiliser les partenaires communautaires qui s'occupent déjà de la santé et du bien-être des enfants. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse www.kidactive.ca (en anglais seulement).
- Le 14 mars 2009, CTV a diffusé un documentaire d'une heure intitulé **Lost Adventures of Childhood**, réalisé par Scott Harper, qui se penche sur la façon dont le temps passé à l'intérieur pendant l'enfance nuit à l'apprentissage et à la croissance. Pour en savoir plus ou commander le documentaire, envoyez un courriel à l'adresse brian.simon@ctv.ca.
- Le 2^e forum régional sur les enfants, les familles et la nature (**Get Outside! It's in Our Nature**), parrainé par l'Université de Victoria, Kesho Trust, Children and Nature Network, l'Université Royal Roads, Recreation and Parks Association et Mountain Equipment Coop a eu lieu du 5 au 8 mars 2009. L'activité visait à reconnaître l'importance de créer des occasions où les enfants et les familles peuvent être dehors et jouer librement et lancer une alliance de personnes et d'organismes intéressés à se faire les champions des enfants et de la nature en Colombie-Britannique.

Contexte, réflexions et justification pour note

Nous avons abordé la question du transport actif pour la première fois dans le Bulletin de 2006 en nous inspirant d'un profil paru dans le 2004 National Transportation Survey¹³⁹ (enquête nationale sur le transport). Dans le rapport d'enquête, on faisait observer que le taux de participation au transport actif était modéré au Canada et que le taux d'utilisation du vélo pour se rendre à l'école avait semblé décroître entre 1998 et 2004. À ce moment, la distance jusqu'à destination et la crainte de la circulation constituaient les principaux obstacles au transport actif. Nous avons réabordé le sujet dans le Bulletin de 2008, avec un extrait des données canadiennes par province et territoire puisées dans une étude publiée par Trudeau et Sheppherd.¹²⁷ Nous rapportons également d'autres séries de données régionales, qui révélaient toutes un taux de transport actif relativement modéré. Par ailleurs, le Bulletin de 2008 mettait en lumière le leadership dont fait preuve l'Unité des modes de vie sain de l'Agence de la santé publique du Canada, un organisme du gouvernement fédéral qui travaille étroitement avec d'autres (ICRCP, Fédération canadienne des municipalités, Santé Canada, Bulletin sur la santé et qualité de l'air, Société canadienne d'hypothèques et de logement, Environnement Canada et Transports Canada) à encourager le recours au transport actif au Canada.



Transport actif

Note : D

Un bon nombre d'analyses publiées dans la dernière année ont fait état des déterminants, des bienfaits et des écarts se rapportant au transport actif. La note reste D, ce qui reflète le faible taux de participation noté au pays dans les conclusions de plusieurs études. En gros, moins de la moitié des jeunes du pays utilisent ce type de transport pour aller à l'école ou en revenir. Tant que la barre ne passera pas au-dessus de la moitié, la note continuera de décevoir. Nous présentons ci-dessous un nouveau cadre conceptuel sur les déterminants du transport actif afin d'aider à orienter les activités de recherche dans ce domaine dans l'avenir.

Transport actif au Canada

Environ la moitié d'un groupe d'élèves interrogés en Alberta et en Colombie-Britannique disent utiliser le transport actif ou une combinaison de modes actif et non actif (SHAPES). L'Ontario présente des résultats semblables (SHAPES). Le taux de transport actif semble plus faible chez les jeunes que chez les enfants. En fait, moins du tiers des jeunes albertains mentionnent avoir recours à ce type de transport sur une base quotidienne et la moitié disent ne jamais le privilégier (WEB-Span).

L'enquête nationale sur le transport 2004¹³⁹ constitue la source d'information nationale la plus récente et la plus exhaustive dont nous disposons sur la prévalence et les déterminants du transport actif. Seulement un peu plus du tiers des élèves du Canada disent s'être rendu à l'école à pied au moins à l'occasion dans les derniers 12 mois précédant l'enquête. Une proportion presque identique (37 %) de parents canadiens se sont rendus à l'école de leur enfant à pied au moins quelques fois dans les derniers 12 mois avant d'être interrogés, et 61 p. cent de ceux qui vivent « dans un rayon raisonnable » de l'école de leur enfant disent se rendre à l'école à pied au moins à

l'occasion. Une grande majorité (80 %) des élèves canadiens indiquent n'avoir jamais utilisé leur vélo pour se rendre à l'école dans les 12 mois précédant l'enquête.

Même si la sécurité fait l'objet de préoccupations, bien des parents ayant cette crainte pour ce qui est de se rendre à l'école à pied ou à vélo ont souligné qu'une amélioration de la sécurité ne changerait en rien la probabilité que leur enfant se rende à l'école à l'aide d'un moyen de transport actif. Même s'il est impossible d'atténuer certains facteurs (p. ex., les conditions météorologiques), on peut effectuer de multiples changements ou améliorations pour inciter les enfants canadiens à choisir plus souvent la marche ou la bicyclette, par exemple en améliorant la sécurité et le parcours (existence, liens, apparence, entretien) et en offrant des crédits d'impôt¹³⁹.

Transport actif au Québec

L'Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois, 1999 donne un aperçu des habitudes de transport actif chez les jeunes du Québec. La proportion des élèves âgés de 9, 13 et 16 ans utilisant divers modes de transport a été établie à l'aide d'un échantillon de la population de 3 613 enfants. Les plus jeunes enfants (ceux de 9 ans) sont les plus susceptibles de se rendre à l'école à pied, comparativement aux jeunes plus vieux (ceux de 13 et de 16 ans). Cela dit, ces derniers sont les plus susceptibles d'utiliser le transport en commun ou l'autobus scolaire. Les garçons sont plus susceptibles que les filles de se rendre à l'école à pied.¹⁴⁰

Le revenu familial semble avoir une forte influence sur la façon dont les jeunes se rendent à l'école. Les élèves de familles ayant un revenu familial annuel de moins de 30 000 dollars sont davantage enclins à se rendre à l'école à pied. Par contre, les élèves de familles dont le revenu familial

dépasse 60 000 dollars ont de bonnes chances que leurs parents les conduisent à l'école en auto. Les élèves de familles au revenu familial moyen (entre 30 000 \$ et 60 000 \$) sont plus susceptibles de se rendre à l'école à l'aide du transport en commun, comparativement aux élèves de familles au revenu familial plus ou moins élevé. Les élèves des milieux urbains sont davantage susceptibles de se rendre à l'école à pied, en auto ou en utilisant le transport en commun, tandis que ceux des milieux ruraux sont plus susceptibles de se rendre à l'école en autobus scolaire. Les élèves de parents nés au Canada sont davantage enclins à se rendre à l'école à pied ou en autobus scolaire, comparativement aux élèves dont l'un des deux parents est né à l'étranger.¹⁴⁰

L'importance et la représentativité à l'échelle provinciale de l'échantillon constituent la grande qualité de cette étude. Le manque d'information concernant les autres modes de transport actif (p. ex., patins à roues alignées, bicyclette, planche à roulettes) ou la distance entre la maison et l'école se révèlent néanmoins être des lacunes. Le changement des saisons n'a pas été pris en compte non plus. Même si les conclusions de l'étude portent essentiellement sur le Québec, le compte rendu des sources de différences correspond à la recherche internationale et s'avère utile aux chercheurs des autres provinces canadiennes. Dans une autre étude, on confirme que les garçons et les enfants de familles au statut socioéconomique faible sont plus susceptibles d'avoir recours au transport actif. Soulignons en outre que la probabilité d'utiliser le transport actif ne peut s'expliquer simplement par l'âge, dont l'incidence se trouve atténuée par bien d'autres variables.¹⁴⁰

Transport actif à Toronto

Le Sondage pour le système de transports de demain avait pour but de mesurer, entre 1986 et 2006, les tendances temporelles et spatiales chez les enfants (de 11 à 13 ans) et les jeunes (de 14 et 15 ans) en ce qui concerne le transport actif dans la grande région de Toronto. Entre 1986 et 2001, la proportion d'enfants et de jeunes se rendant à l'école à pied a chuté (de 53 % à 42,5 % pour les enfants et de 38,6 % à 30,7 % pour les jeunes). On a également noté une décroissance de la proportion de jeunes revenant à la maison à pied, même si le retour à pied se fait plus souvent que l'aller à pied. En 2006, les plus jeunes enfants des banlieues marchaient moins souvent à l'école (36,1 % - 42,3 % de l'aller-retour) que les 11 à 13 ans de Toronto (48,1 %), et les 14 à 15 ans de Toronto marchaient moins souvent (38,3 %) mais privilégiaient davantage le transport en commun (44,8 %) que les élèves des banlieues.¹⁴¹

Le transport actif fait-il augmenter le taux d'activité physique?

OUI. On a énoncé l'hypothèse que le transport actif entraîne l'augmentation de l'activité physique grâce à trois mécanismes possibles : (1) l'aller ou le retour en eux-mêmes; (2) le plus grand nombre d'occasions se présentant sur le parcours de l'aller ou du retour; (3) l'encouragement à l'activité physique à d'autres moments durant la semaine de l'enfant. Certaines recherches démontrent que l'augmentation de l'activité physique résulte de l'aller ou du retour en eux-mêmes (premier mécanisme). Toutefois, les deux derniers mécanismes demeurent des concepts théoriques seulement et n'ont pas encore fait l'objet d'une étude dans le cadre d'une recherche. Il importe de noter qu'il n'existe encore aucune donnée qui pourrait permettre d'établir un rapport entre le transport actif et la réduction de l'obésité.¹⁴²

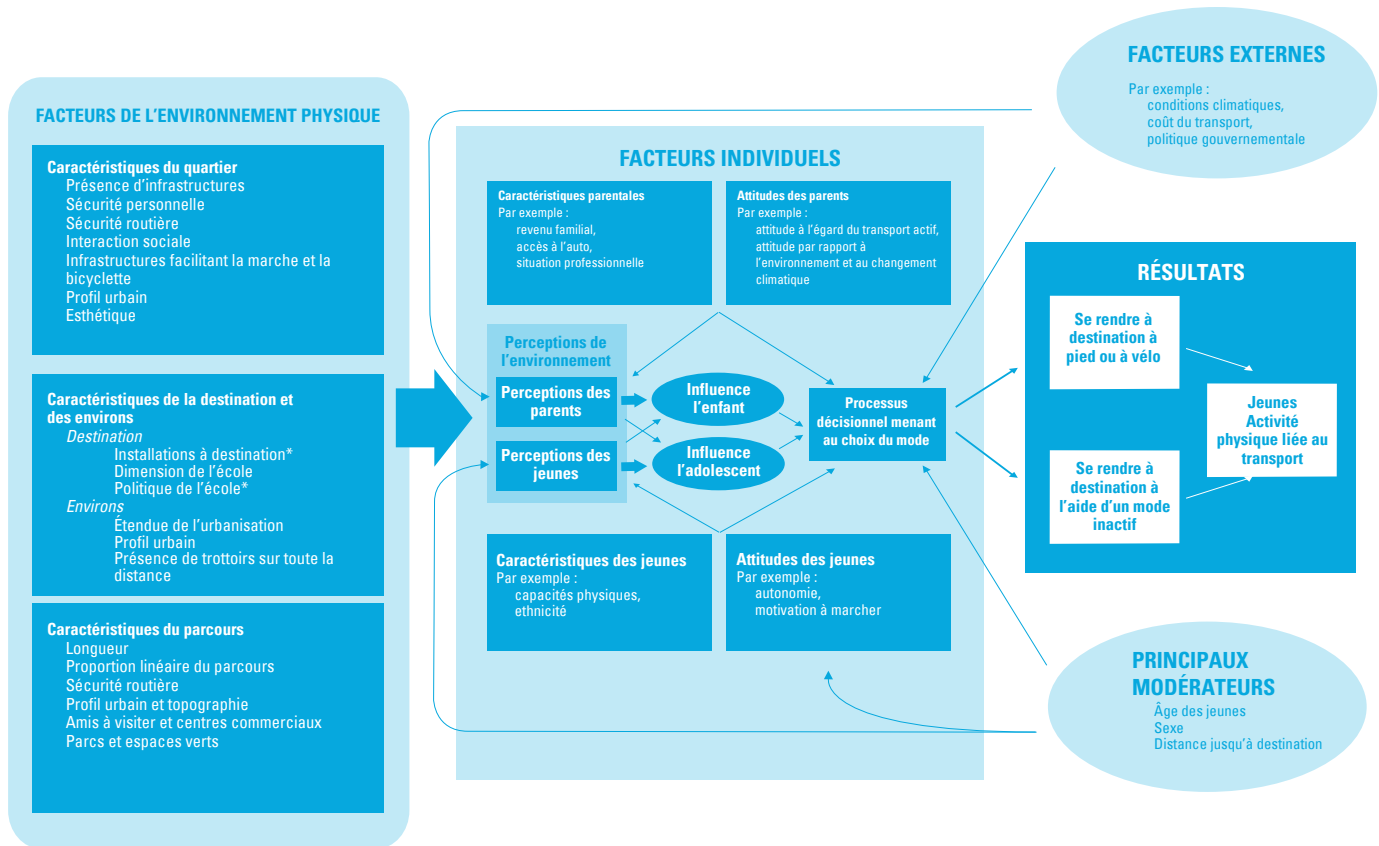


Figure 25 : Cadre conceptuel sur le transport actif.¹⁴²

Un cadre conceptuel sur le transport actif chez les jeunes

Les principaux modérateurs proposés relativement à ce cadre (**figure 25**) sont l'âge, le sexe et la distance parcourue. À la lumière de travaux existants, les auteurs ont élargi leur éventail de facteurs environnementaux étudiés de manière à inclure des caractéristiques liées au quartier, à la destination et aux alentours du parcours. Ainsi, les quatre sources d'influence sont : les facteurs individuels, les facteurs externes, les facteurs de l'environnement physique et les principaux modérateurs. Les auteurs avancent que les trois premiers sont davantage susceptibles d'influencer la prise de décision quant au mode de transport, tandis que les principaux modérateurs (p. ex., l'âge, le sexe et la distance entre le point de départ et d'arrivée) risquent plus d'influer sur l'importance du rapport entre ces facteurs et la décision prise. Le cadre comprend les enfants, les jeunes et les parents étant donné que la perception parentale et la motivation peuvent jouer un rôle clé dans la décision sur le mode de transport.

Principaux modérateurs : Quelle que soit l'influence positive jouée par l'environnement sur le transport actif, les enfants auront moins de chance de se rendre à l'école à pied ou à vélo si la distance est trop grande et si on juge le temps requis comme trop long.¹⁴²

Caractéristiques individuelles : Il ressort d'une analyse de la recherche que, de façon contre-intuitive, la perception de la sécurité routière n'a peu ou pas à voir avec le transport actif chez les jeunes. En outre, rien n'indique que l'attitude des enfants relativement à l'activité physique et leur motivation à marcher puissent laisser supposer un recours au transport actif.¹⁴³ Il importe de noter qu'un bon nombre de facteurs confusionnels (p. ex., attitude et perception des parents et des enfants, autonomie, motivation, accès à l'auto, emploi des parents ou autres) engendrent un processus décisionnel très complexe à l'échelle familiale. Peut-être est-il vrai de dire que l'attitude des enfants n'a aucun effet probant sur la décision des parents d'encourager le transport actif. À l'opposé, l'interférence avec l'horaire de travail des parents se révèle peut-être le principal facteur empêchant le recours au transport actif, même si un enfant montre une très grande motivation à se rendre à l'école à pied. De toute évidence, il faut prendre en considération bien des facteurs confusionnels et interactionnels quand vient le temps de comprendre la décision quant au mode de transport pour se rendre à l'école, que ce soit la marche, la bicyclette, l'auto ou l'autobus.

Influences externes : Il est impossible de modifier une influence externe, comme les conditions météorologiques. Intuitivement, on pourrait associer le froid extrême ou la chaleur extrême avec la réduction de la probabilité de marcher ou d'utiliser la bicyclette pour se rendre à destination ou pour en revenir. Des initiatives comme hiverActif visent à encourager la population canadienne à se lever, à sortir et à être active, malgré les conditions météo parfois frigorifiques au pays! Pour obtenir de plus amples renseignements, rendez-vous à l'adresse www.winteractive.ca/fr/default.aspx.

Caractéristiques de l'environnement

physique : Les parcs, les terrains de jeu, les centres commerciaux et les amis à visiter constituent tous des facteurs influant sur le transport actif.

Qui doit-on viser?

Les données de l'enquête SHAPES Ontario montrent que les filles, les élèves plus âgés et les élèves inactifs ou modérément actifs sont moins susceptibles d'utiliser une combinaison de modes de transport actif pour se rendre à l'école. Une étude réalisée au Québec auprès de 3 613 enfants âgés de 9, 13 et 16 ans a permis de démontrer que les filles, les enfants d'immigrants et les enfants des milieux ruraux sont les moins susceptibles de se rendre à l'école à pied.¹⁴⁰

Le programme **Écoliers actifs et en santé de Green Communities** est une importante initiative communautaire qui tire parti de la demande pressante accrue pour des quartiers sécuritaires où l'on peut aisément circuler à pied. Le programme encourage l'utilisation de modes de transport actif et efficient pour le déplacement quotidien entre l'école et la maison, et s'attaque non seulement aux problèmes de santé et de sécurité mais aussi aux problèmes de pollution atmosphérique et de changement climatique. Pour obtenir de plus amples renseignements, rendez-vous à l'adresse e www.saferoutestoschool.ca/francais/default.asp.

Occasions de promouvoir la marche et la bicyclette (ICRCP¹³⁹)

- 93 % des parents déclarent vivre à ce qu'ils perçoivent être une « distance raisonnable de marche » de l'endroit où leur enfant monte dans l'autobus scolaire, et 96 % vivent à une distance raisonnable à vélo.
- 44 % des parents déclarent vivre à ce qu'ils perçoivent être une « distance raisonnable de marche » de l'école de leur enfant, et 71 % vivent à une distance raisonnable à vélo.

Lacunes en matière de recherche

Activité et inactivité physiques

- Élaborer un examen général du savoir-faire physique afin de faciliter l'évaluation des mesures prises à l'échelle scolaire et communautaire et le suivi des tendances.
- Élaborer une recherche longitudinale sur les mesures prises (y compris les changements de politique, c'est-à-dire les « expériences naturelles ») pour accroître le niveau d'activité physique dans tous les groupes d'âge et tous les milieux.
- Recueillir des données sur le niveau d'activité physique des enfants des Premières nations, inuits et métis.
- Mettre au point un facteur de correction afin de faciliter les comparaisons entre le niveau d'activité physique auto-déclaré ou mesuré directement.
- Étudier le rapport entre les jeunes et, à la fois, le haut niveau d'activité et le haut niveau d'inactivité. De premiers travaux ont démontré que les deux sont relativement indépendants, même si cela semble contre-intuitif.

- Consigner de manière continue des données de surveillance détaillées pour tous les groupes d'âge, qui font le lien entre le comportement individuel et l'environnement local (politique, programme, installations).
- Mettre au point une méthode de mesure qui soit instructive et pratique pour le concept du jeu actif. La réussite reposera sur un engagement de toutes les disciplines et tous les secteurs.

Transport actif

- Étudier l'incidence que peut avoir sur le transport actif une aire d'entreposage des bicyclettes qui soit couverte et bien entretenue à l'école.
- Mener une recherche sur le rôle complexe que joue le processus décisionnel des parents au moment de juger le comportement de leur enfant par rapport au transport et sur la manière dont les caractéristiques environnementales interagissent avec ce processus. Il est probable que l'on aura à mener des recherches quantitatives et qualitatives pour comprendre ce processus complexe.
- Effectuer une recherche sur l'incidence que peut avoir la présence de parcs, de magasins ou de maisons d'amis où aller sur la probabilité de choisir un mode de transport actif pour aller à l'école ou en revenir.
- Inclure « la distance jusqu'à destination » comme covariable intéressante ou stratifier à l'aide de cette mesure dans les études sur le transport actif.

- Faire une recherche sur l'influence que peuvent avoir les installations, le niveau d'urbanisation, le tracé et la déclivité du parcours sur le transport actif.
- Examiner l'influence du soutien scolaire envers le transport actif, sous forme de politique, d'installations et de personnel. Examiner également l'effet combiné que peut avoir l'appui familial, le parcours ou les alentours de la destination (l'école ou ailleurs) sur le transport actif.
- Évaluer si le transport actif entraîne une croissance ou une décroissance de l'activité physique faite aux autres moments de la journée.

Handicaps

- Examiner les éléments fondamentaux de l'activité physique (p. ex., niveau, déterminants, obstacles, incitatifs) chez les jeunes ayant un handicap (en accordant une attention particulière aux enfants d'âge préscolaire).
- Étudier l'utilité du recours au jeu pour accroître l'activité physique chez les jeunes ayant un handicap.
- Recueillir des données de surveillance sur les habitudes télévisuelles de tous les enfants canadiens, y compris ceux ayant un handicap physique, de développement et une déficience intellectuelle.
- Recueillir des données de meilleure qualité sur le taux de participation au sport organisé des enfants ayant un handicap au Canada. Dans tous les domaines, on note une différence marquée entre les données recueillies dans le cadre de recherches sur les enfants ayant un handicap, ce qui ne doit pas toutefois empêcher de mener ce type de recherche. Il faut des études de surveillance de plus grande envergure, où l'on aborderait les divers types de handicap séparément. Par exemple, les données sur les enfants ayant le syndrome de Down ne devraient pas être regroupées avec les données sur les enfants atteints d'une lésion médullaire dans le cadre de la surveillance.

On en connaît très peu, d'un point de vue de surveillance nationale, sur l'activité physique et la santé des enfants et des jeunes ayant un handicap. Dans le cas des enfants, l'information provient souvent des perceptions rapportées par les parents ou les soignants. Bien des jeunes ayant un handicap ont des limites intellectuelles qui ne leur permettent pas de remplir les questionnaires eux-mêmes ou, encore, ils ont une capacité de communiquer limitée. Ceci explique pourquoi des mesures directes sont nécessaires pour évaluer la santé et l'activité physique réelles des Canadiens ayant un handicap. Les enquêtes nationales comme l'EPLA fournissent des renseignements valables, mais nous mettons au défi les décideurs fédéraux de réaliser une étude de surveillance reposant sur des mesures directes qui ciblerait uniquement les enfants ayant un handicap au Canada. L'étude devrait faire la différence entre les types de handicap (p. ex., spina-bifida ou trouble d'apprentissage ou une forme ou une autre d'autisme). La volonté de regrouper les données des personnes ayant un handicap en raison d'un trop petit échantillon n'améliore pas la qualité des données. Cela rend plutôt les données nébuleuses.

Mesures à prendre - Recommandations

Généralités

- Élaborer, distribuer et évaluer des lignes directrices et des recommandations en ce qui concerne l'activité physique chez les enfants d'âge préscolaire. Examiner et réviser régulièrement ces lignes directrices.
- Transformer l'espace libre à l'extérieur pour le rendre sécuritaire, amusant et invitant. Le rôle des décideurs, des professionnels de la santé, des parents, des enseignants, des citoyens concernés et des dirigeants dans la collectivité est de faire ce qui est nécessaire pour inciter les jeunes à sortir jouer à l'extérieur plus souvent.
- Appuyer les politiciens qui promettent les éléments suivants et tiennent leur engagement, notamment en leur accordant notre vote :
 - Mesures pour réduire la circulation, interdiction de circuler dans certaines rues, limites de vitesse très réduites, espaces partagés dans les zones résidentielles (en particulier les quartiers en plein développement) - autrement dit, les enfants sont plus importants que les voitures!
 - Prendre un virage écologique : planter des arbres, conserver des espaces verts, etc.
 - Améliorer les parcs et les espaces verts et embaucher des spécialistes du jeu pour superviser les activités dans tous les types d'espaces et créer un sentiment d'appartenance à sa collectivité.
 - Organiser des activités supervisées à l'extérieur dans un cadre amusant pendant les heures de garderie et après les heures de classe.
 - Faire le pont avec les programmes conçus pour aider les enfants à atteindre les objectifs en matière d'activité. Par exemple, si les écoles permettent de faire 30 minutes d'activité physique quotidienne, la collectivité (en organisant des activités après l'école avec l'aide d'organismes responsables de sports et de loisirs) pourrait encourager la pratique de 30 autres minutes d'activité physique. La famille serait ensuite responsable de faire le dernier « bout de chemin ». Il faut lancer des publicités qui font la promotion de la responsabilité et de la contribution conjointes des différents partenaires.
 - Les directions d'écoles ne doivent pas craindre d'inclure des exercices physiques et des activités amusantes à l'extérieur dans le programme scolaire des jeunes (ou être trop occupées par la paperasse).
 - Les lois et les politiques internationales doivent inclure des dispositions permettant d'arrêter les personnes qui menacent la sécurité des enfants pour qu'elles ne puissent plus se livrer à de telles activités.
- Prévoir une variété de programmes de sports et d'activités physiques pour les jeunes et inclure la possibilité de faire des sports dans un esprit de compétition ou simplement pour le plaisir.
- Concevoir des programmes et des messages conçus pour inciter les jeunes à faire de l'activité physique en dehors des heures de classe.

- Poursuivre les recherches sur les conséquences des jeux vidéo actifs et du temps passé devant un écran sur le niveau d'activité physique.
- Concevoir des messages éducatifs à l'intention des parents d'enfants d'âge préscolaire qui sont axés sur l'importance de parvenir à un juste équilibre entre le nombre d'heures consacrées à l'activité physique et le temps passé devant un écran.

Handicaps

- Concevoir des programmes afin de renforcer les capacités motrices des jeunes enfants, y compris ceux ayant un handicap, afin qu'ils acquièrent les mouvements de base nécessaires pour pratiquer des activités physiques tout au long de leur vie.
- Donner plus d'occasions de pratiquer des sports organisés aux enfants d'âge préscolaire, y compris à ceux ayant un handicap de développement ou de comportement.
- Concevoir et lancer une campagne médiatique visant à promouvoir les sports et les activités physiques pour les enfants ayant un handicap. Penser à inclure les coordonnées des organismes locaux responsables des sports et des loisirs des personnes ayant un handicap dans le matériel de la campagne.
- Créer un organisme directeur responsable de surveiller la façon dont les enfants ayant un handicap participent chaque année aux para-sports. Il faut allouer des ressources pour déterminer combien d'enfants canadiens ayant un handicap pratiquent des sports pendant leur enfance afin de répartir les ressources en conséquence et de combler les lacunes à ce chapitre.



Indicateurs	Note	Éléments
Éducation physique	C-	<p>Seulement 23 % des écoles déclarent embaucher des enseignants formés en éducation physique pour enseigner ce cours - une baisse marquée depuis 2001.</p> <p>Il y a moins d'élèves inscrits aux cours d'éducation physique dans les écoles secondaires que dans les écoles élémentaires et intermédiaires. Pourtant, ce sont dans les écoles secondaires que l'on recense le plus grand nombre d'enseignants formés dans cette discipline.</p>
Activités sportives et physiques à l'école	B-	<p>Selon les données régionales recueillies auprès de divers échelons d'administration, 70 % des élèves sont d'avis que les écoles accordent une certaine importance à leur participation à un sport récréatif. Plus de 80 % disent que leur école insiste sur le développement d'attitudes positives à l'égard de l'activité physique et de l'estime de soi.</p>
Infrastructure et équipement	B	<p>De 80 à 95 % des écoles ont un gymnase, de l'équipement récréatif, des terrains de jeux et des espaces de jeu pavés. La proportion d'écoles et d'élèves déclarant ces aires en bon état est de 60 à 75 %.</p> <p>On a noté une baisse de l'accès aux terrains de baseball, aux patinoires, aux pistes de course, aux piscines, aux terrains de tennis ou aux salles de musculation.</p>
Politiques scolaires	C	<p>Parmi les écoles sondées, 65 % affirment avoir une politique qui incite les jeunes à faire plus d'activité physique.</p> <p>Cinquante-trois pour cent déclarent avoir adopté des politiques afin d'offrir tout un éventail d'activités physiques.</p> <p>Quarante-six pour cent ont une politique régissant l'embauche d'enseignants possédant un diplôme universitaire en enseignement de l'éducation physique.</p>

École

Au Canada, la majorité des enfants passent environ 30 heures par semaine à l'école. Ce lieu est donc l'endroit idéal pour rejoindre la plus grande diversité et le plus grand nombre d'enfants. L'influence de l'école sur le niveau d'activité physique des jeunes est par ailleurs une section « dynamique » du Bulletin, comme en témoigne la grande quantité de nouvelles données recueillies sur la recherche, les politiques et les programmes scolaires.



À ce chapitre, il convient d'applaudir les efforts déployés par les intervenants du milieu scolaire, qui ont attiré l'attention sur le problème de sédentarité. Les données établissant le lien entre l'activité physique, les bienfaits sur la santé et le rendement scolaire s'accumulent. Il s'agit en fait de l'une des principales conclusions du Bulletin de 2009. La preuve est claire et convaincante : le fait de retrancher chaque jour quelques heures allouées aux matières de culture générale pour les consacrer au cours d'éducation physique ne nuit en rien au rendement scolaire. Il importe que tous ceux et celles qui mettent en doute la valeur des cours d'éducation physique réévaluent leur position et conviennent que la santé du corps favorise celle de l'esprit!

Au Canada, la qualité, le nombre et le type de cours d'éducation physique offerts ainsi que les approches privilégiées dans cette discipline varient énormément d'une région à l'autre. Le Bulletin de cette année inclut quelques exemples de programmes d'activités physiques en milieu scolaire et de systèmes d'évaluation des politiques. Il met aussi en lumière une nouvelle initiative qui vise à fournir des données issues d'évaluations sur l'éducation physique, ainsi qu'une politique favorisant la pratique d'activités physiques quotidiennes. De nouvelles données provenant de l'Alberta montrent le vaste éventail de bienfaits résultant de la pratique d'activités physiques quotidiennes. D'autres provinces concentrent leurs efforts sur les cours d'éducation physique et tentent d'améliorer la qualité de l'instruction en embauchant du personnel formé en éducation physique (Nouveau-Brunswick) ou en mettant en œuvre une politique visant à rendre l'éducation physique obligatoire (Manitoba). *Fait encourageant : les écoles secondaires semblent privilégier l'embauche de personnel formé en éducation physique. Malheureusement, ce n'est pas le cas pour un grand nombre d'écoles élémentaires. Pourtant, l'enfance est la période idéale pour établir des habitudes de vie saines. Si nous n'enseignons pas les mouvements physiques de base au niveau élémentaire, pouvons-nous réellement nous attendre à ce que nos enfants soient motivés à pratiquer un sport ou des activités physiques à l'âge adulte?*

Les données recueillies indiquent que la qualité des cours d'éducation physique et la possibilité de pratiquer des activités physiques tous les jours facilitent et favorisent la participation des élèves. Selon nous, l'un NE REMPLACE PAS l'autre : les cours d'éducation physique apprennent aux jeunes comment être actifs pour qu'ils se sentent confiants et motivés à pratiquer des activités physiques d'eux-mêmes en dehors des cours d'éducation physique. Les politiques favorisant la pratique d'activités physiques quotidiennes ont un tout autre objectif : fournir aux enfants l'occasion d'être actifs avec leurs pairs à l'école. Enfin, nous sommes d'avis que l'éducation physique est une discipline particulièrement importante pour les groupes de population dont les besoins ne sont pas comblés. Les données indiquent qu'un grand nombre de filles ne se sentent pas interpellées par les cours d'éducation physique offerts actuellement dans les écoles. Les enfants ayant un handicap sont de plus en plus intégrés aux classes régulières et leurs besoins en matière d'éducation physique sont uniques. Selon les données recueillies, les enfants handicapés pourraient bénéficier le plus de l'activité physique – des bienfaits physiques et émotionnels, sans oublier l'amélioration du rendement scolaire.

Principales conclusions

- La plupart des élèves des écoles élémentaires et intermédiaires affirment suivre au moins un cours d'éducation physique par semaine (ICRCP).
- Les écoles secondaires sont plus susceptibles de déclarer que la majorité des élèves ou tous leurs élèves suivent des cours d'éducation physique offerts par un enseignant formé en éducation physique par comparaison aux écoles élémentaires et intermédiaires. Parmi les écoles qui embauchent du personnel formé en éducation physique, les écoles secondaires sont environ neuf fois plus susceptibles que les écoles élémentaires de déclarer qu'un élève type suit chaque jour un cours d'éducation physique offert par un spécialiste dans cette discipline (ICRCP).
- Le programme d'intervention Action! Schools BC qui prend place dans les écoles a entraîné une amélioration notable de la diffusion de l'activité physique par les écoles¹⁴⁴, du niveau de l'activité physique,¹⁴⁵ de la santé cardiovasculaire¹⁴⁶ et de la santé des os.^{147,148} Soulignons en outre que le rendement n'a pas souffert même si l'on a consacré davantage de temps à fournir des occasions de faire de l'activité physique.⁸
- La majorité (83 %) des écoles offrent des activités physiques internes (dans l'école) aux élèves. De plus, quatre écoles sur cinq (80 %) offrent des activités physiques interscolaires (entre écoles) et d'autres possibilités d'activités (ICRCP).
- Parmi les grandes installations, les gymnases sont en tête de liste. La majorité des écoles canadiennes (96 %) disent avoir accès à un gymnase (ICRCP).
- De nombreuses écoles canadiennes déclarent partager leur espace, leurs installations et leur équipement avec la collectivité en dehors des heures de cours (ICRCP).
- Au Manitoba, les cours d'éducation physique sont obligatoires pendant les quatre années du secondaire. À l'heure actuelle, c'est la seule province à avoir pris une mesure aussi positive. En outre, pour avoir droit aux crédits de leurs cours, les élèves de la 11^e et de la 12^e année doivent prouver qu'ils font 30 minutes d'activités physiques modérées à vigoureuses au moins cinq fois par semaine. Bravo, Manitoba!
- Au Nouveau-Brunswick, les responsables du système scolaire anglophone ont récemment embauché plus de 100 enseignants formés en éducation physique. Il y avait une pénurie de ces professionnels dans les écoles anglaises, ce qui n'était pas le cas dans les écoles françaises de la province. Bravo, Nouveau-Brunswick!

Données probantes sur les disparités

- Les filles veulent se sentir compétentes et soutenues pendant les cours d'éducation physique. Elles aimeraient que les cours incluent une plus grande variété d'activités et de sports non traditionnels.
- Un grand nombre de jeunes ayant un handicap n'ont pas accès à des cours d'éducation physique adaptés à leurs besoins.



Éducation physique

Note : C-

Contexte, réflexions et justification pour note

Nous avons traité de l'éducation physique dans le premier Bulletin (2005) et lui avons accordé la note F. Cette note reflétait le fait que seule une petite proportion d'écoles avait déclaré offrir des cours d'éducation physique sur une base quotidienne pendant au moins 30 minutes par jour. Dans les bulletins de 2006 à 2008, nous avons abordé la question en même temps que d'autres occasions d'activité physique à l'école ou que les indicateurs des programmes scolaires. Le retour de l'indicateur de l'éducation physique dans le Bulletin de 2009 reflète la plus grande préoccupation quant à l'importance du maintien de cette composante essentielle de la journée scolaire ou, dans certains cas, de la revitalisation de ce principe presque éteint. La note repose sur trois grands facteurs : **quantité, qualité et politique**.

L'établissement de la note pour cet indicateur s'avère particulièrement difficile en raison de l'écart entre les systèmes scolaires des niveaux préscolaire, élémentaire et secondaire. La note C- correspond à la moyenne obtenue entre trois réalités différentes parmi ces niveaux scolaires.

Étant donné que l'éducation relève de la province ou du territoire et qu'elle se révèle très variable, il est difficile de traiter de l'éducation physique sur une base nationale. Il importe de noter que l'exécution des mandats provinciaux et territoriaux en la matière varie considérablement d'une école à l'autre. Ainsi, le simple fait de formuler des recommandations ou des lignes directrices sur le sujet à l'échelle provinciale ou territoriale ne garantit en rien leur mise en œuvre dans toutes les écoles. Quand on demande aux membres du personnel enseignant et aux élèves dans quelle mesure ils participent aux cours d'éducation physique, les résultats correspondent rarement aux lignes directrices. Qu'est-ce que cela veut dire? Il semblerait que les provinces et territoires font des investissements en éducation physique lorsqu'il est nécessaire d'établir des lignes directrices, mais qu'il soit improbable que ces lignes directrices se traduisent en pratique dans les faits. ***Pourquoi l'éducation physique ne reçoit-elle pas l'attention qu'elle mérite?***

Même si de passer en revue chacune des instances provinciales et territoriales dépasse le cadre du Bulletin, nous avons tenté, dans la mesure du possible, de fournir des exemples de partout au pays. Collectivement, nous devons répondre aux besoins particuliers de certaines tranches de la population qui, nous le savons, ne profitent pas assez souvent des cours d'éducation physique. Les écoles et le gouvernement devraient s'engager plus sérieusement et de manière plus soutenue envers l'éducation physique en ne sacrifiant pas les installations ou le temps alloués à cette activité au profit d'autres matières et en lui accordant la même priorité que les autres matières. ***Quelle sera la prochaine province ou le prochain territoire à brandir l'étendard pour l'éducation physique?***

	Préscolaire	Élémentaire	Secondaire
Situation actuelle	Très pauvre	Pauvre	Adéquate
	<ul style="list-style-type: none"> • Peu d'accès à des programmes préscolaires de qualité • Manque de personnel formé en éducation physique • Faible niveau d'activité physique observé dans les garderies et les centres de la petite enfance 	<ul style="list-style-type: none"> • Le cours d'éducation physique n'est généralement pas enseigné par du personnel formé en la matière • Faible fréquence des cours d'éducation physique sur une base quotidienne • Les cours d'éducation physique durent peu de temps 	<ul style="list-style-type: none"> • Seulement une province prévoit des cours d'éducation physique tout au long du secondaire • Les données indiquent que les écoles secondaires ont recours à du personnel formé en éducation physique

Quantité d'éducation physique

Quantité d'éducation physique enseignée en Ontario

Dans le rapport de l'Enquête sur la santé dans l'environnement scolaire (SHAPES-ESES), on note une différence marquée entre les niveaux élémentaire et secondaire tant en ce qui concerne le nombre de jours par semaine où l'on offre des cours d'éducation physique que la durée de ces cours (figures 26 et 27). Il est encourageant de constater que 87 % des écoles secondaires sondées en Ontario déclarent que leurs élèves participent à des cours d'éducation physique cinq jours par semaine. À l'inverse, les élèves de l'élémentaire sont beaucoup moins susceptibles de suivre ces cours sur une base quotidienne. En effet, seulement 15 % des écoles du niveau élémentaire ont un programme quotidien (signal d'alarme!!!). La majorité prévoit des cours d'éducation physique deux ou trois jours par semaine. À l'élémentaire, les cours durent normalement moins longtemps qu'au secondaire. En fait, près de 90 % des cours du niveau secondaire durent au moins 30 minutes ou plus, comparativement à 34 % des cours offerts dans les écoles élémentaires.

Les Sondages sur la consommation de drogues parmi les élèves de l'Ontario (1999-2005) font état d'une chute marquée du pourcentage d'élèves s'inscrivant aux cours d'éducation physique. Les filles et les élèves plus âgés étaient les moins susceptibles de s'inscrire à de tels cours et de participer aux segments des cours où les mouvements sont plus vigoureux.¹⁴⁹ Ces statistiques indiquent les aspects nécessitant un suivi sur une période de temps.

Quantité d'éducation physique enseignée en Colombie-Britannique

En 2007-2008, on a interrogé 513 directeurs de la Colombie-Britannique dans le cadre du sondage auprès des directeurs d'école en C.-B. (BC Principals Survey) sur la qualité, la quantité et les composantes de l'éducation physique dans leurs écoles. La quantité variait considérablement, de 30 à 150 minutes ou plus par semaine (soit de 6 à 30 minutes ou plus par jour) (**figure 28**). Très peu (16 %) de directeurs d'école élémentaire sondés ont déclaré offrir 150 minutes ou plus de cours d'éducation physique par semaine. Certaines écoles secondaires offrent à leurs élèves de 11^e et de 12^e année la possibilité d'être exemptés de ces cours s'ils participent à d'autres types d'activité physique offerts par l'école. Il s'agit d'une stratégie avant-gardiste visant à encourager plus d'élèves à être actifs physiquement d'une manière qui reflète leurs intérêts et leurs habiletés. De plus en plus de recherches font ressortir l'importance de se sentir apte et compétent. Ainsi, quel que soit le moyen pris pour offrir aux élèves qui ne se sentent pas à l'aise avec les cours d'éducation physique des occasions d'être actifs d'une manière qui leur soit agréable, c'est positif!

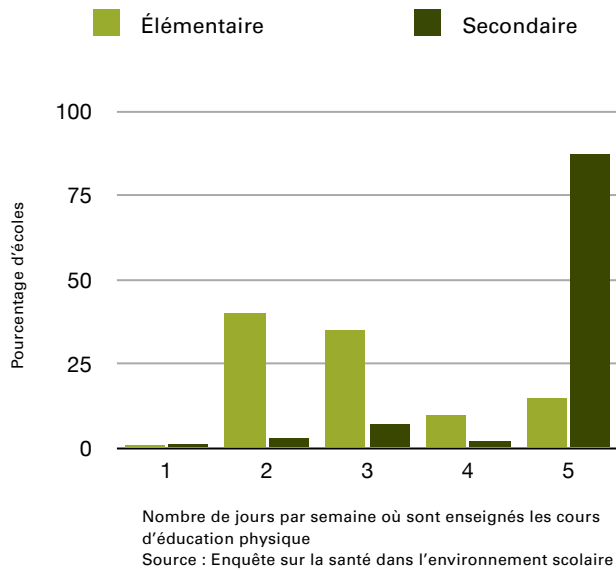


Figure 26 : Nombre de jours par semaine où sont enseignés les cours d'éducation physique en Ontario (source : SHAPES-ESES)

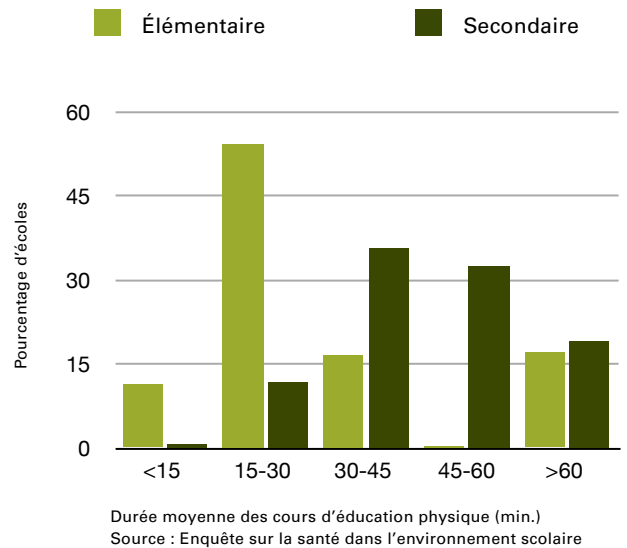


Figure 27: Durée moyenne des cours d'éducation physique en Ontario (source : SHAPES-ESES)

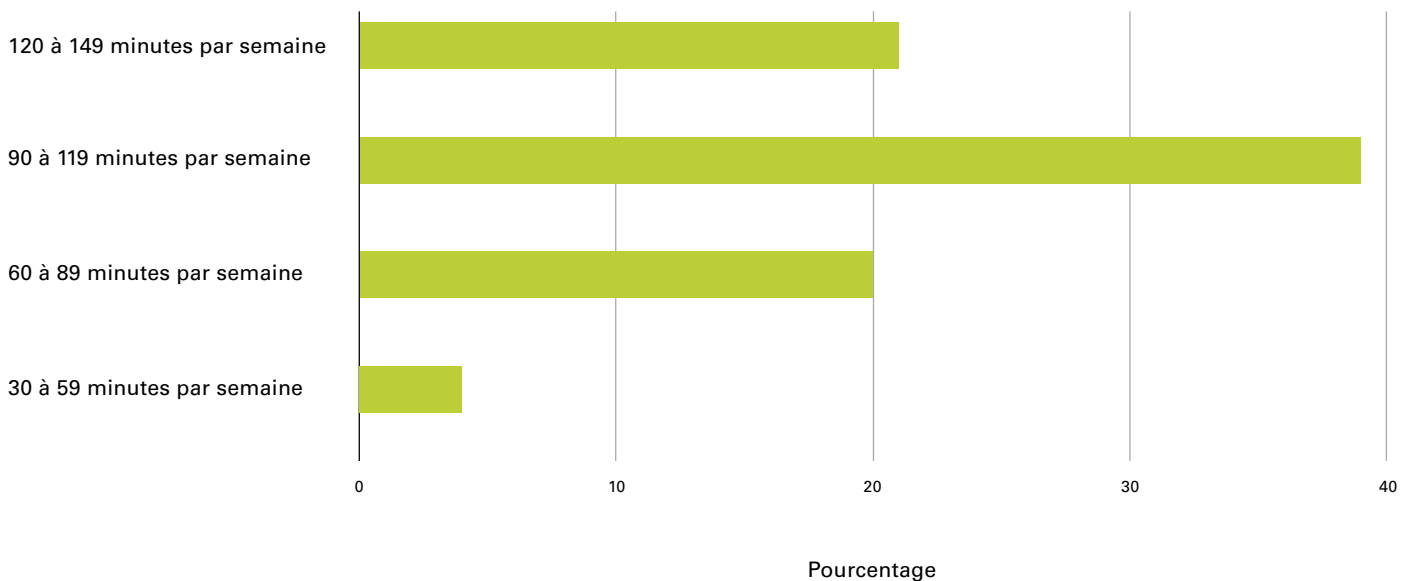


Figure 28 : Durée des cours d'éducation physique enseignés dans les écoles élémentaires de la Colombie-Britannique (source : BC Principals Survey).

Obstacles à l'augmentation du niveau d'éducation physique

On a fait état des obstacles à l'augmentation de l'éducation physique dans le sondage auprès des directeurs d'école en C.-B. (2007-2008) (*BC Principals Survey*). La figure 29 donne un aperçu des obstacles en plus de faire ressortir les différences entre les écoles élémentaires, intermédiaires et secondaires. Les résultats montrent que les pressions divergentes pour les divers programmes scolaires semblent constituer un obstacle majeur à la mise en œuvre de lignes directrices sur l'activité physique par les écoles élémentaires, intermédiaires et secondaires.

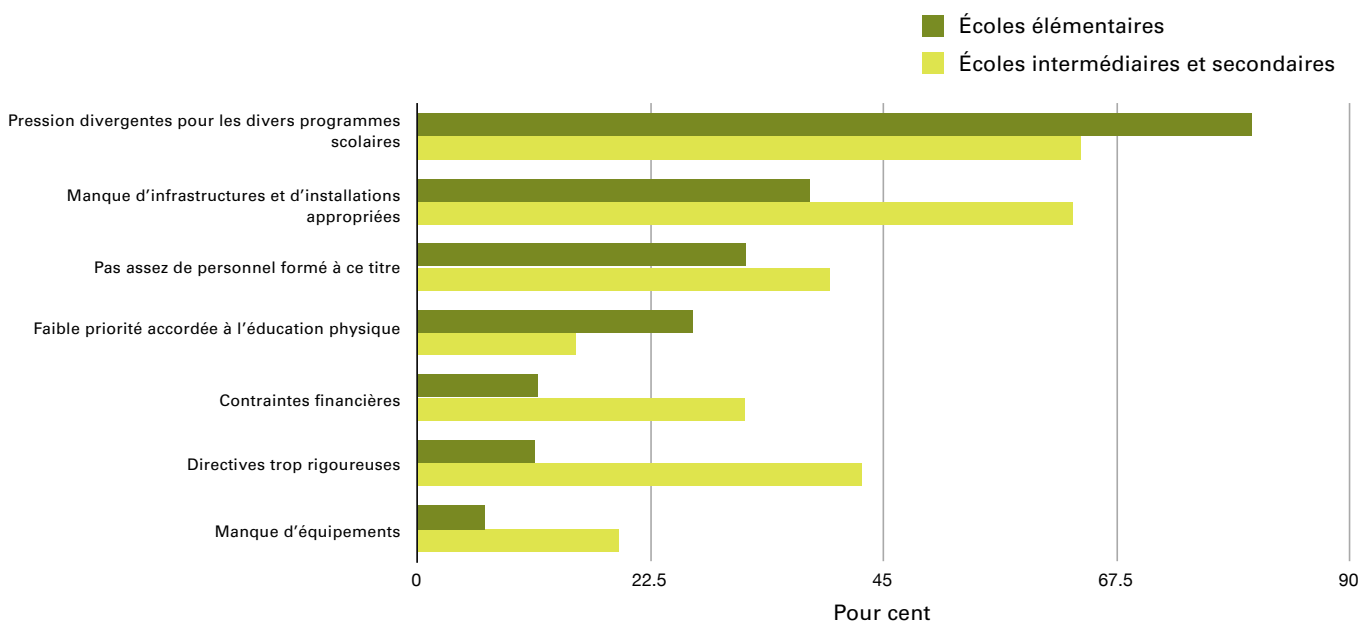


Figure 29 : Obstacles à la mise en œuvre de lignes directrices sur l'activité physique, selon les directeurs d'écoles de la Colombie-Britannique.

De manière générale, on note un appui beaucoup plus important de la part des écoles élémentaires que de celle des écoles intermédiaires et secondaires pour augmenter le niveau d'éducation physique. Les directeurs rapportent envers cette augmentation un appui marqué de la part des élèves (97 %) des écoles élémentaires et un appui moindre chez les élèves des niveaux intermédiaire et secondaire (54 %). À cet effet par contre, on note une opposition beaucoup plus importante de la part du personnel enseignant et des directeurs des écoles élémentaires que des écoles intermédiaires et secondaires. Il est impossible de dire si c'est parce qu'on offre davantage d'éducation physique ou qu'il y a plus de personnel affecté à l'éducation physique dans les écoles secondaires ou autre. On a demandé à un groupe de 45 enseignants d'écoles élémentaires de Toronto de dresser une liste des obstacles à la participation à l'éducation physique. On a dégagé trois grandes catégories d'obstacles à la mise en œuvre de lignes directrices pour ce programme scolaire : (1) faible priorité accordée à l'éducation physique (manque de ressources, pas assez de personnel formé à ce titre), (2) manque de mesures du rendement sur le sujet et (3) manque d'infrastructures et d'installations appropriées pour enseigner des cours d'éducation physique de qualité.¹⁵⁰

Faire de l'éducation physique une priorité

Les écoles où l'on accorde la priorité à l'éducation physique et où on note un appui important à l'interne et à l'externe pour augmenter le temps alloué à l'éducation physique sont davantage susceptibles d'avoir des pratiques et des politiques d'éducation physique plus saines.¹⁵¹

Dans le contexte du projet *Beyond an Apple a Day*, on a examiné les politiques orientant les programmes d'activité physique et de nutrition dans les écoles secondaires de premier cycle de l'Alberta. Quand on a demandé aux directeurs, aux représentants des comités consultatifs de parents et aux surintendants de dresser la liste des problèmes les plus criants dans l'école, l'éducation physique s'est retrouvée huitième sur la liste, derrière le rendement scolaire (premier) et les programmes de sports parascolaires (sixième). L'appui du directeur et les bienfaits pour les élèves constituaient les principaux facteurs influant sur les décisions relatives à l'activité physique ou aux problèmes de santé liés à la nutrition à l'école.

Qualité de l'éducation physique

L'éducation physique facilite-t-elle l'augmentation du niveau d'activité physique?

Les données recueillies dans le cadre de l'enquête SHAPES en Colombie-Britannique et en Alberta montrent que les élèves participant quotidiennement à des cours d'éducation physique *sont plus actifs* que les autres. Il est intéressant de noter que la situation n'est pas la même en Ontario, où il semble ne pas y avoir de différence dans le fait d'être considéré comme « actif » parmi les élèves qui suivent ou ne suivent pas des cours d'éducation physique sur une base quotidienne. Deux hypothèses pourraient expliquer cette situation contre-intuitive en Ontario :

1. Les échantillons de la Colombie-Britannique et de l'Alberta comprenaient les élèves des écoles élémentaires et secondaires, tandis que ceux de l'Ontario se composaient uniquement des élèves de l'élémentaire. L'éducation physique est peut-être une source capitale (dans certains cas, il s'agit de la seule source) d'activité physique chez les élèves du secondaire mais une source moins unique chez les plus jeunes élèves.
2. Le ministère de l'Éducation a mandaté toutes les écoles élémentaires de l'Ontario de fournir aux élèves de la 1^{re} à la 8^e année 20 minutes d'APQ. Cette politique pourrait compenser le manque de cours d'éducation physique enseignés aux élèves du niveau élémentaire en Ontario.



Il y aurait lieu d'effectuer davantage de recherche afin d'examiner le rapport entre la participation quotidienne de l'élève à des cours d'éducation physique et le niveau d'activité physique. Le but serait de déterminer si l'éducation physique dans sa forme actuelle s'avère un outil efficace pour accroître l'activité physique chez les jeunes, ou si l'APQ serait une solution de rechange intéressante. Le but ultime de l'éducation physique : ne pas servir de principale source d'activité physique dans la vie de l'enfant! *Les cours d'éducation physique seraient plutôt l'endroit où les élèves apprennent à jouer, à bouger, à sauter, à lancer et à courir et deviennent ainsi plus compétents et confiants de faire ces choses en dehors des cours, que ce soit en s'inscrivant à un sport organisé ou à un programme d'activité physique ou, encore, simplement en jouant dans la cour arrière de leur maison. Autrement dit, le débat sur la meilleure avenue, l'éducation physique ou l'APQ, n'a peut-être rien à voir. Les deux se révèlent essentielles pour des raisons différentes : la première enseigne aux jeunes comment être actifs et la seconde facilite l'activité physique chez les jeunes. La « notion » à l'effet que l'APQ contribue à l'atteinte par les enfants du 90 minutes d'activité physique quotidienne pourrait s'étendre au-delà du cadre scolaire pour inclure des programmes en dehors de l'école (c.-à-d., la composante communautaire) et la maison (c.-à-d., la composante familiale). Si les diverses composantes travaillaient ensemble pour contribuer 30 minutes respectivement, tous nos jeunes pourraient atteindre la norme.*

Qualité des cours d'éducation physique

Dans le Bulletin de 2008¹⁵², on faisait observer que 65 % des élèves d'une partie des écoles élémentaires et secondaires sondés au Canada profitaient de cours d'éducation physique donnés par un enseignant formé à cet effet. Un personnel qualifié s'avère un facteur de réussite essentiel de n'importe quel programme d'éducation physique. À la fin des années 1980 et au début des années 1990, on a noté une baisse du recours à du personnel enseignant formé en éducation physique au sein du système scolaire canadien. Des enseignants généralistes remplissent donc souvent cette tâche.

L'Étude auprès des écoles canadiennes, 2006 (ICRCP) a fait ressortir la grande variation de l'utilisation faite des ressources humaines dans l'enseignement des cours d'éducation physique dans les écoles. Près d'une école sur cinq (18 %) ont déclaré que le directeur ou le directeur adjoint enseignait l'éducation physique, tandis que 9 % des écoles ont indiqué que ces cours étaient donnés par des personnes bénévoles. La majorité des écoles (71 %) ont signalé avoir recours à un membre du personnel enseignant ordinaire et 77 % ont dit utiliser du personnel formé spécifiquement en éducation physique. Les pourcentages ne s'additionnent pas parce que l'éducation physique est souvent enseignée par plus d'une personne, et ces personnes jouent peut-être plus d'un rôle dans l'école (p. ex., enseignant qui enseigne l'éducation physique et qui est aussi titulaire de classe ou directeur de l'école). En examinant la proportion des écoles où l'éducation physique est enseignée exclusivement par du personnel formé à cet effet, on note que le pourcentage chute drastiquement à 23 % des écoles, un chiffre beaucoup plus bas que celui obtenu en 2001.

Dans le rapport du sondage auprès des directeurs d'école en C.-B. (BC Principals Survey, 2007-2008), on remarque que seulement 15 % des élèves du niveau élémentaire suivent des cours d'éducation physique enseignés par un spécialiste. La situation est très différente dans les écoles secondaires de la province, où 65 % des élèves suivent des cours d'éducation physique enseignés par un spécialiste. En général, on a instauré davantage d'exigences dans les écoles des niveaux intermédiaire et secondaire relativement au modèle de programme d'éducation physique utilisé par le personnel enseignant et aux modes d'évaluation des habiletés motrices et de la forme physique dans le cadre de ce programme. Les données recueillies laissent entendre que les écoles semblent trouver inutile d'avoir une formation spécialisée en éducation physique avant que les enfants ne soient plus âgés. Notons toutefois que la période de l'école élémentaire se révèle critique dans le développement d'habiletés et de capacités motrices adéquates. **Nous plaidons en faveur de cours d'éducation physique de première qualité pour les élèves du niveau élémentaire, qui en ont davantage besoin que ceux du secondaire pour partir du bon pied en ce qui concerne l'activité physique et sportive.**

L'Ordre des enseignantes et enseignants de l'Ontario offre des cours de qualification additionnelle (QA) en vue d'accroître les compétences et les connaissances de base des enseignants dans une matière donnée. Trente pour cent des écoles de l'Ontario ne disposent pas d'enseignants ayant suivi des cours de QA en éducation physique, et 44 % n'ont pas embauché d'enseignants ayant obtenu leur titre de spécialiste QA en éducation physique. Les données recueillies auprès des écoles dans le cadre de l'enquête SHAPES visent à les autres facteurs déterminant « la bonne santé d'une école » (figure 30), la « qualité supérieure des cours » s'avérait le facteur où la majeure partie des écoles (48 %), particulièrement les écoles élémentaires (67 %), en

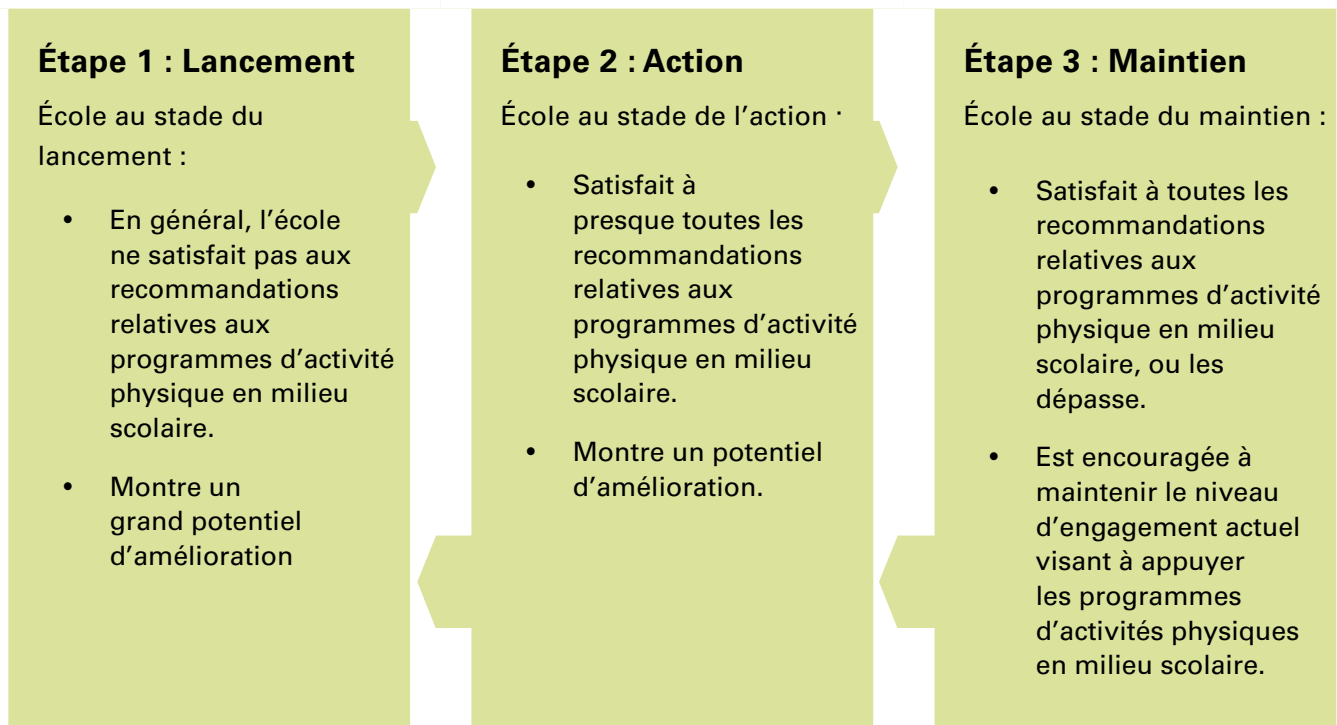


Figure 30 : Le continuum des écoles en santé en matière d'activité physique (source : SHAPES)

Qui enseigne l'éducation physique aux enfants ayant un handicap au Canada?

Selon l'Étude auprès des écoles canadiennes (ICRCP), 65 % des écoles au Canada déclarent offrir des cours d'éducation physique dispensés par un spécialiste à tous leurs élèves, ou presque. Quatorze pour cent indiquent que la plupart des élèves (65 % à 90 %) suivent des cours d'éducation physique offerts par un spécialiste, alors que 8 % disent que c'est le cas pour de nombreux élèves (50 % à 65 %). Donc, il appert que 35 % des élèves suivent des cours sur la santé et l'éducation physique dispensés par des enseignants qui n'ont pas de formation, ou très peu, dans ces domaines. Au Canada, les enfants handicapés sont de plus en plus aiguillés vers les classes régulières. Par exemple, en Ontario, on offre des programmes ou services spécialisés à 14 % des 290 000 élèves inscrits dans les écoles élémentaires et secondaires publiques. Quatre-vingt-deux à quatre-vingt-six pour cent des élèves handicapés ont fréquenté une classe régulière pendant plus d'une demi-journée au cours de l'année scolaire 2007-2008.¹⁵⁴ Le ministère de l'éducation de Terre-Neuve-et-Labrador a précisé que les enfants ayant un handicap constituaient 17 % de son effectif étudiant en 2007-2008.¹⁵⁵ Entre 2001 et 2006, le ministère de l'éducation de la Colombie-Britannique a recensé une augmentation de 8 % des élèves ayant des difficultés sensorielles et de 11 % des élèves ayant des troubles du comportement.¹⁵⁶ Il faut donc se poser la question suivante à ce point-ci : Qui enseigne les cours d'éducation physique aux enfants ayant un handicap? Bien que très peu de données soient disponibles sur ce sujet, il est clair qu'un grand nombre d'enfants ayant un handicap reçoivent des cours d'éducation physique d'enseignants non formés en éducation physique et encore moins en éducation physique adaptée.¹⁵⁷ Tous les enfants handicapés n'ont pas besoin de services adaptés, mais il importe de tenir compte des troubles du comportement et d'apprentissage et des plans d'enseignement personnalisés pour répondre aux besoins de ces enfants dans les classes régulières ou d'éducation physique.¹⁵⁸⁻¹⁶⁰ Les données indiquent que les enfants ayant un handicap font moins d'activité physique que leurs pairs; l'éducation physique est un moyen pour les enfants ayant un handicap de participer aux activités et d'acquérir les compétences dont ils ont besoin pour être plus actifs. Il importe d'offrir plus de soutien et de formation aux enseignants pour qu'à leur tour, ils puissent offrir la meilleure éducation possible aux enfants ayant un handicap au Canada.

Signal d'alerte : Les enfants d'âge préscolaire ne font pas suffisamment d'activités physiques!

Le Centre de recherche Innocenti de l'UNICEF a publié le bilan La transition en cours dans la garde et l'éducation de l'enfant.¹⁶¹ Ce document fait un examen critique de l'éducation et de la garde des jeunes enfants dans les pays économiquement avancés. Son thème est très d'actualité compte tenu du fait que la génération actuelle d'enfants est la première dont la grande majorité passe la majeure partie de leur enfance dans une certaine forme de garderie, à l'extérieur de la maison. Parallèlement, la recherche indique qu'une relation stable, solide, stimulante et fondée sur l'amour et l'affection dans les premiers mois de la vie est essentielle au développement complet de l'enfant. Comparé à 24 autres pays membres de l'OCDE, le Canada se classe en dernière place avec l'Irlande et satisfait seulement à un des dix points de référence. La seule explication offerte : le « Canada ne fait pas d'investissements publics substantiels dans l'éducation des enfants de moins de cinq ans ».¹⁶¹

Une étude de marché mandatée par le centre de ressources Meilleur Départ en Ontario montre qu'un tiers des parents croient que leur enfant ne fait pas suffisamment d'activités physiques à la garderie, à l'école ou à la maison. Plus de la moitié des parents disent ne pas savoir ou comprendre de quelle quantité ou de quel type d'activités physiques a besoin un enfant d'âge préscolaire. Environ un quart d'entre eux déclarent demander conseil à leur médecin et seulement 12 % demandent l'avis des professionnels de la santé communautaire ou publique. La majorité dit puiser leur information auprès d'amis et de membres de la famille et dans les magazines. Il est évident que l'on doit développer de la documentation exhaustive afin d'aider les parents à mieux comprendre comment ils peuvent encourager l'adoption d'habitudes d'activités physiques saines chez leur enfant d'âge préscolaire.

Dans l'ensemble, la documentation est cohérente : les enfants d'âge préscolaire (3 à 5 ans) passent très peu de temps à faire des exercices modérés à vigoureux (environ 3 %) et beaucoup de temps à faire des activités sédentaires (environ 77 %).¹⁶²⁻¹⁶⁶ Nous ne savons pas si c'est le cas pour les enfants ayant un handicap, mais nous émettons l'hypothèse que ces enfants sont probablement encore plus désavantagés à cet égard.

Malheureusement, nous n'avons aucune donnée de surveillance au Canada nous permettant de connaître le niveau d'activité physique des enfants d'âge préscolaire. **Si on se fie aux résultats du bilan de l'UNICEF, toutefois, il est fort à parier que nous serions très découragés par les résultats des programmes d'activités physiques offerts dans les centres de la petite enfance du pays! Il est peut-être temps d'examiner cet aspect plus en détail!**

Qu'apprennent les enfants dans les cours d'éducation physique?

Selon les résultats de l'Étude auprès des écoles canadiennes (ICRCP), environ les trois quarts (74 %) des écoles canadiennes insistent beaucoup sur le fait que les élèves doivent connaître et comprendre les bienfaits de l'activité physique sur la santé et le bien-être et acquérir des habitudes favorisant l'activité physique toute la vie durant (77 %) dans le cadre de leur cours d'éducation physique. Un pourcentage légèrement plus élevé (80 %) des écoles disent mettre beaucoup d'accent sur la participation régulière des élèves aux activités physiques. L'enquête SHAPES (Colombie-Britannique et Ontario) montre que les élèves acquièrent des connaissances sur les avantages de l'activité physique (69 %), sur les maladies liées à un mode de vie sédentaire (49 %), sur l'influence des familles sur l'activité physique (45 %), sur l'influence des médias (39 %) et sur l'influence des pairs (57 %).

Ce que veulent les filles : se sentir compétentes et appuyées

Le Trial for Activity in Adolescent Girls (TAAG) est une intervention en matière d'activité physique menée auprès de jeunes filles d'écoles intermédiaires américaines à l'échelle communautaire et scolaire.¹⁶⁷ Contrairement aux garçons, l'auto-efficacité est le principal élément qui lie plaisir et éducation physique à l'école pour les filles. Les résultats suggèrent donc que pour augmenter le plaisir que les filles retirent de l'activité physique, il importe d'améliorer leur auto-efficacité, de renforcer leur perception des avantages que comporte l'activité physique et de créer des cours d'éducation physique qui favorisent l'égalité entre les sexes.¹⁶⁷

Des filles de la 6^e et 7^e année de l'Ouest canadien (n = 90) ont participé à des groupes de discussions et à des entrevues et ont répondu à des questionnaires concernant les cours d'éducation physique.¹⁶⁸ Les quatre thèmes suivants sont les plus représentatifs de leurs expériences en éducation physique dans les écoles intermédiaires :

1. Variété et choix pour la vie durant

« Il semble que les activités que nous faisons en éducation physique sont les favorites d'un petit nombre d'entre nous... surtout de celles qui font déjà beaucoup de sports. »

« Je rêve de faire du hip hop. »

« Une fois, on a fait du yoga. J'ai adoré cela. »

2. Compétences personnelles

« Il est rare que nous faisons une activité en éducation physique dans laquelle j'excelle. »

« J'aimerais avoir le temps de pratiquer... L'enseignant nous montre quelque chose et comme par magie nous sommes supposées savoir comment la faire. »

3. Un corps sain est un corps en mouvement

« Je me sens en meilleure santé quand je fais de l'exercice. »

4. Sentiment émergent de l'égalité entre les sexes

« En éducation physique, il me semble que l'enseignant choisit les activités que les garçons veulent faire et non ce que nous voulons faire. »

Des jeunes filles de 6^e année d'une école de banlieue en Alberta ont déclaré aimer faire de l'activité physique parce que cela leur donnait la chance de démontrer leurs compétences et aptitudes, de gérer leur stress, d'explorer de nouveaux endroits et de rencontrer de nouvelles personnes.¹⁶⁹ Toutefois, elles ont dit se heurter à plusieurs obstacles, souvent directement et indirectement liés au sexe, pour ce qui est de leur engagement et du plaisir qu'elles ont à pratiquer des activités physiques, dont les suivants : perception négative de leurs capacités de la part des enseignants, des entraîneurs et des pairs; nature du programme d'éducation physique et manque de possibilités de participer à des activités qu'elles aiment; attitude sociale quant aux activités dites « appropriées » pour les filles et facteurs pratiques comme le coût et le transport. Malgré ces obstacles, des filles ont montré qu'elles peuvent négocier pour modifier leur milieu social et physique afin de participer à des activités qu'elles aiment. Cela laisse donc supposer que les filles accordent une grande valeur à l'activité physique, mais qu'elles ont besoin d'un milieu plus propice et davantage de possibilités de participer à des activités physiques.

Leadership au Nouveau-Brunswick

Il est encourageant de noter qu'en mai 2008, le Nouveau-Brunswick a annoncé qu'il embaucherait au moins 111 enseignants pour enseigner les cours d'éducation physique et de musique dans les écoles élémentaires anglophones, à temps pour l'année scolaire 2008-2009. Les responsables se sont également engagés à allouer plus d'heures d'éducation physique aux enfants de la maternelle à la 5^e année. Au moment de la diffusion du communiqué de presse, les exigences en éducation physique étaient de 100 minutes par semaine. Dans les faits, on leur offrait environ 91 minutes par semaine. Il reste à espérer que d'ici quelques années, la moyenne sera de 150 minutes par semaine.¹⁷⁰

Contexte, réflexions et justification pour note

La note allouée aux programmes d'activité physique en milieu scolaire était incomplète en 2005 et 2006. En 2007, nous avons alloué un C et en 2008, un C-. Nous constatons une amélioration cette année : un peu plus de la moitié des élèves disent participer à un programme d'activité physique à l'école. La majorité (83 %) des écoles offrent des activités physiques internes (dans l'école) aux élèves. De plus, quatre écoles sur cinq (80 %) offrent des activités physiques interscolaires (entre écoles) et d'autres possibilités d'activités. De nouvelles données tirées du programme Action! Schools BC prouvent que cette initiative est un excellent modèle pour la promotion de programmes d'activité physique en milieu scolaire. Le Consortium conjoint pour les écoles en santé s'efforce aussi de fournir aux écoles les ressources nécessaires pour améliorer les possibilités d'activités physiques de façon à répondre aux besoins particuliers de chaque école. La note a grimpé à un B- en raison du pourcentage important d'élèves qui déclarent participer à des programmes d'activité physique à l'école et de l'émergence de nouvelles initiatives en milieu scolaire. *Pour que l'on puisse augmenter la note davantage, les données devront établir clairement que ces programmes sont offerts dans la plupart des provinces et territoires.* De plus, il est nécessaire d'évaluer les résultats des programmes de façon rigoureuse. Sans cette étape clé, les données nécessaires pour favoriser l'instauration de politiques à ce chapitre seront limitées.



Sports et activités physiques

Note : B-

Pourcentage des écoles offrant des possibilités de pratiquer une activité physique

Le sondage mené auprès des directeurs d'école en Colombie-Britannique (BC Principals Survey) montre que les élèves de l'élémentaire ont plus d'occasions de faire des activités physiques que ceux des écoles intermédiaires et secondaires (figure 31). Le nombre d'élèves des écoles intermédiaires et secondaires qui se rendent à l'école en vélo ou à pied est beaucoup moins élevé que celui des écoles élémentaires (45 % contre 18 %). C'est aussi le cas pour les programmes d'activités physiques (91 % contre 37 %). Le taux de participation élevé des élèves des écoles élémentaires à d'autres activités physiques est probablement attribuable au programme Action Schools!BC, qui fait l'objet d'une promotion en Colombie-Britannique depuis plus de cinq ans et qui a donné des résultats sans précédent. En Ontario, l'Enquête sur la santé dans l'environnement scolaire (ESES) de SHAPES montre que 83,3 % des écoles disaient avoir des clubs sportifs ou offrir des programmes intramurales d'activités physiques. Les variantes dans la province sont évidentes : 74 % des écoles du Nord de l'Ontario et 85 % des écoles du Sud de l'Ontario déclarent offrir des programmes intramurales. Les écoles secondaires sont plus susceptibles d'en avoir (88 %) que les écoles élémentaires (82 %). De même, les écoles secondaires disent offrir des activités intramurales en moyenne quatre jours par semaine, alors que les écoles élémentaires en offrent seulement deux fois par semaine.

Perception des élèves

Parmi les élèves sondés en Ontario, en Colombie-Britannique et en Alberta, 33 % disent que leur école ne leur offre pas suffisamment de possibilités de faire du sport. Ce pourcentage était légèrement plus élevé en Ontario (38 %) comparativement à l'Alberta (35 %) et à la Colombie-Britannique (29 %). Soixante-quinze pour cent des élèves sont d'avis que leur école accorde au moins un peu d'importance à leur participation à des sports compétitifs, et 70 % disent que leur école accorde un peu d'importance à leur participation à des sports récréatifs. En outre, la majorité des élèves déclarent que leur école accorde un peu d'importance au développement d'attitudes positives envers l'activité physique et l'estime de soi (84 % et 81 %, respectivement).

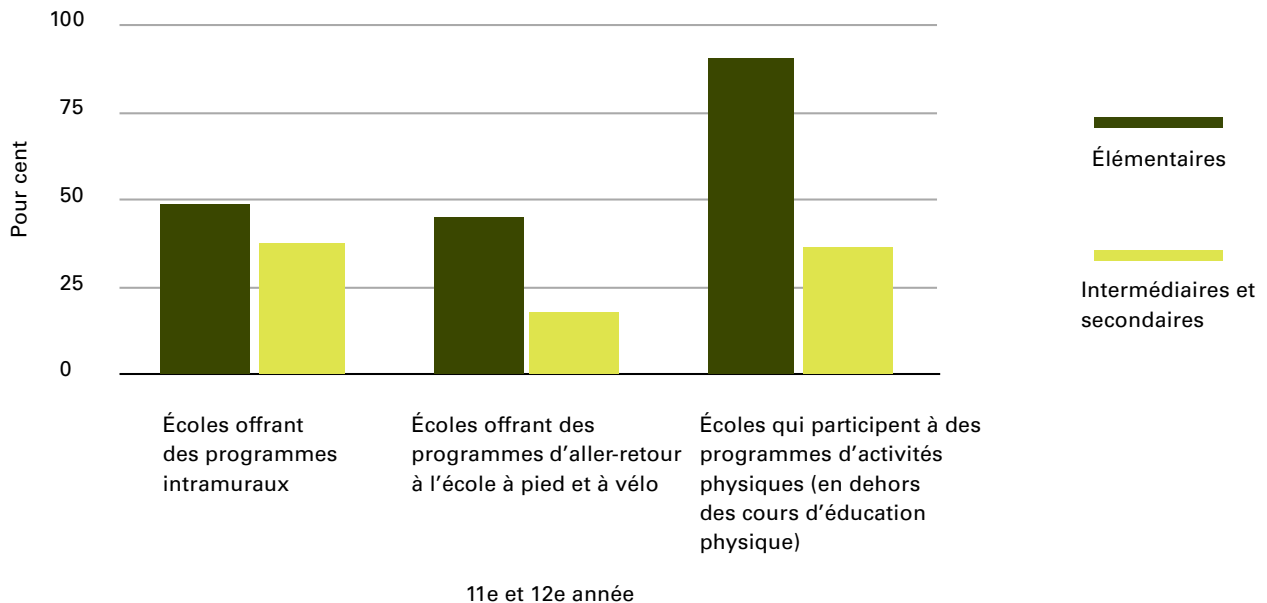


Figure 31 : Occasions de faire des activités physiques (en dehors des cours d'éducation physique) offertes aux élèves des écoles élémentaires et secondaires (source : BC Principals Survey)

Climat scolaire

Les écoles peuvent miser sur bien des facettes pour encourager la participation des élèves à des activités physiques. L'Étude auprès des écoles canadiennes de 2006 de l'ICRCP montre que plus de la moitié (58 %) des écoles au Canada disent accorder une grande importance à la participation des élèves à des sports d'équipe récréatifs, 37 % à la participation à des sports d'équipe compétitifs et 53 % à la participation à des activités physiques ou des sports individuels. En outre, 46 % insistent sur le développement d'équipes de sports solides pour représenter l'école. Près du trois quart des écoles (72 %) déclarent insister sur une plus grande participation des filles à des sports et des activités physiques, 53 % favorisent l'approche « antiexclusion », 71 %, l'approche assurant la participation de tous les élèves et 75 %, la pleine participation des élèves ayant un handicap.

Les données recueillies dans des écoles de l'Ontario montrent qu'elles s'efforcent de promouvoir l'activité physique en reconnaissant les élèves qui participent aux activités intramurales (élémentaire : 74 %; secondaire : 68 %) et entre écoles (élémentaire : 86 %; secondaire : 92 %), aux clubs sportifs et aux activités. Plus de la moitié des écoles élémentaires et secondaires se servent de l'activité physique comme récompense. Il est très encourageant de constater que presque toutes les écoles disent vouloir maximiser la participation plutôt que d'insister sur la compétition (ESSES, Ontario). En outre, on mentionne rarement que l'activité physique est utilisée comme mesure disciplinaire (c'est-à-dire, empêcher l'élève d'en faire à la suite d'un écart de comportement).

Les enseignants et les directeurs ne devraient jamais empêcher un élève de faire de l'activité physique pour le punir à la suite d'un écart de comportement!!

En prévision des Jeux paralympiques de 2010 à Vancouver, un groupe de personnes ont organisé la Semaine scolaire paralympique, qui se déroulera du 2 au 6 novembre 2009. Les objectifs sont d'exposer les élèves aux incroyables exploits sportifs des athlètes paralympiques et les aider à comprendre la valeur de la participation active aux sports et au conditionnement physique. Pour en savoir plus ou pour inscrire votre école, rendez-vous à l'adresse www.vancouver2010.com/fr/-/32678/q0c15c/index.html.

Une étude Cochrane a été publiée en 2009 sur l'efficacité des programmes de promotion d'activités physiques en milieu scolaire. Les résultats montrent que les interventions sont efficaces pour augmenter la durée de l'activité physique, réduire le taux de cholestérol sanguin et le temps passé devant la télévision et améliorer la forme physique. Toutefois, il est important de noter que les programmes en milieu scolaire n'ont pas encore démontré qu'ils avaient une influence marquée sur le taux d'obésité des enfants.¹⁷¹

Programmes d'activités physiques en milieu scolaire

Exemples d'initiatives nationales

Consortium conjoint pour les écoles en santé (CCES)

Au Canada, le Consortium conjoint pour les écoles en santé (**figure 32**) appuie et favorise les partenariats entre les secteurs de la santé et de l'éducation qui sont essentiels à la *santé globale en milieu scolaire*. Les membres du Consortium soutiennent les gouvernements provinciaux, territoriaux et fédéral afin de mieux coordonner et intégrer les efforts déployés pour améliorer la santé et l'apprentissage des jeunes. L'*approche globale de la santé en milieu scolaire* est un cadre de référence reconnu internationalement qui aide les élèves à améliorer leurs résultats scolaires et qui aborde la question de la santé en milieu scolaire d'une manière planifiée, intégrée et holistique. Ne se limitant pas à la salle de classe, l'approche s'adresse à l'ensemble du milieu scolaire. Elle propose des interventions dans quatre secteurs distincts, quoique reliés, qui servent à établir des fondements solides pour assurer la *santé globale en milieu scolaire*.

Le Planificateur des écoles en santé du CCES est un outil électronique conçu pour aider les écoles à créer des environnements plus sains. Il offre aux écoles un moyen d'évaluer l'état global de leur environnement et de cibler des sujets plus précis, comme la saine alimentation, l'activité physique ou le tabagisme. On a réuni les données d'un projet pilote et les rapports empiriques indiquent que le programme reçoit un accueil favorable. Voici un exemple :

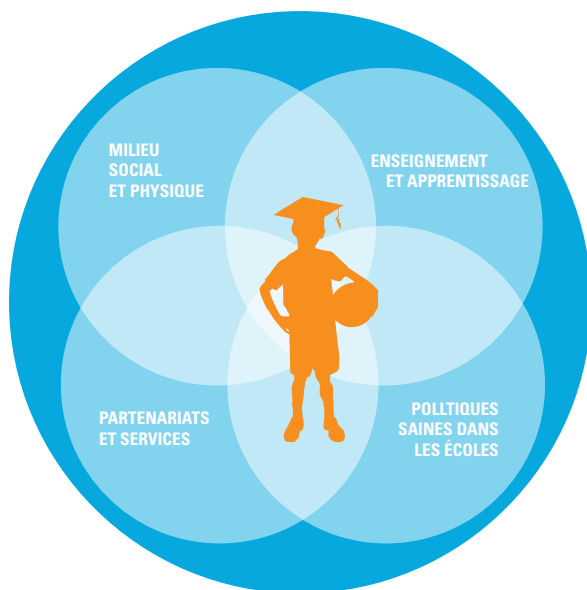


Figure 32 : Les quatre piliers de l'approche globale de la santé en milieu scolaire

« Nous utilisons cet outil depuis un bout de temps et nous avons constaté beaucoup de changements dans notre école et plus particulièrement au sein de notre population étudiante. Nous utiliserons l'outil d'évaluation pour nous aider à concevoir nos plans pour l'année prochaine; aussi, cet outil nous a aidé à comprendre où nous sommes et où nous nous dirigeons grâce aux bonnes discussions qu'il a suscitées en remplissant les formulaires. » (Traduction libre)

Pour en savoir plus sur le planificateur des écoles en santé et l'approche globale de la santé en milieu scolaire, vous pouvez communiquer avec le Consortium par courriel à l'adresse inquiry@jcsh-cces.ca ou visiter leur site Web à l'adresse <http://french.jcsh-cces.ca/jcsh/>.

L'évaluation canadienne du savoir-faire physique

Les chercheurs du groupe de vie saine et active et de la recherche sur l'obésité de l'Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario sont en train de développer un outil pour évaluer le savoir-faire physique des enfants. Le savoir-faire physique est un concept qui traduit la quintessence d'un programme d'éducation physique, de sport, ou d'activités communautaires de qualité. Le savoir-faire physique repose sur quatre principaux piliers : (a) forme physique (cardiorespiratoire, force musculaire et souplesse), (b) comportement moteur (habiletés motrices de base), (c) activité physique (activités quotidiennes mesurées objectivement) et (d) facteurs psychosociaux et cognitifs (sensibilité, connaissances et compréhension). En mesurant le savoir-faire physique des jeunes, nous pourrions également fournir des données au personnel enseignant, aux directeurs de programmes et aux entraîneurs pour leur permettre d'apporter des améliorations aux concepts, options et modèles existants afin de créer de nouveaux programmes d'activité physique.

Exemples d'initiatives provinciales

Action Schools! BC

Action Schools! BC (AS! BC) est un partenariat multisectoriel à niveaux multiples qui mobilise les écoles et les parties concernées des secteurs de l'éducation, de la santé et de l'activité physique pour améliorer le niveau d'activité physique des jeunes. En 2004, cinq principaux organismes provinciaux de la Colombie-Britannique (ministère de la santé, ministère des petites entreprises et du développement économique, ministère de l'éducation, 2010 Legacies Now, autorité des services de santé provinciale), les parties intéressées des secteurs de l'éducation et de l'activité physique de la petite enfance à l'échelle provinciale ainsi qu'une équipe de recherche interdisciplinaire ont participé à une rencontre pour prendre les mesures nécessaires pour améliorer la santé des enfants. Grâce au financement octroyé par le gouvernement de la Colombie-Britannique et les Instituts de recherche en santé du Canada, l'équipe AS! BC a mené des évaluations qui ont clairement démontré que l'intervention AS! BC en milieu scolaire avait amélioré de façon marquée la prestation des cours d'éducation physique dans les écoles¹⁴⁴, le niveau d'activité physique,¹⁴⁵ la santé cardiovasculaire (de 25 % par rapport aux données contrôlées)¹⁴⁶ et la santé des os^{147,148} des garçons et des filles. En outre, même si plus de temps a été consacré à l'activité physique, le rendement scolaire n'en a nullement souffert.⁸ Les résultats de l'évaluation ont amené le gouvernement provincial à verser des fonds (15 millions de dollars) pour faire connaître le modèle dans toute la province et l'offrir également aux enfants de la maternelle à la 3^e année, aux élèves de l'école intermédiaire et, en bout de ligne, aux élèves de l'école secondaire. L'adoption rapide de ce modèle est inégalée à ce jour. Au-delà de **91 %** (1402/1539) des écoles utilisent les ressources de la 4^e à la 7^e année du programme AS! BC, **89 %** des écoles utilisent les ressources de la maternelle à la 3^e année et **85 %**, celles de l'école intermédiaire. En 2004, 500 enfants avaient été exposés au programme. Aujourd'hui, environ 450 000 élèves de la Colombie-Britannique participent au programme AS! BC. Pour en savoir plus, rendez-vous au site Web www.actionschoolsbc.ca (en anglais seulement).

SHAPES – Système d'intervention, de planification et d'évaluation de la santé dans les écoles

La Société canadienne du cancer dirige les efforts déployés pour renforcer la capacité nationale en vue de lier la recherche, les politiques et les pratiques relatives aux interventions auprès de la population. Les systèmes locaux de collecte de données et de rétroaction font partie intégrante de cette capacité. Le système SHAPES est l'un de ces systèmes. Il génère le profil de santé des écoles à l'aide d'éléments de base normalisés. SHAPES est utilisé pour la planification, l'évaluation, la surveillance et la recherche partout au Canada. Il a été créé par le Centre de recherche sur le comportement et d'évaluation des programmes de la Société canadienne du cancer et le Groupe de recherche sur la santé de la population de l'Université de Waterloo. À ce jour, des projets ont été menés dans les dix provinces canadiennes en utilisant le système SHAPES. Les sondages ont été remplis par plus de 400 000 élèves de plus de 1 500 écoles du Canada. Récemment, les concepteurs du SHAPES se sont associés au Consortium conjoint pour les écoles en santé afin d'offrir gratuitement l'outil d'évaluation des écoles (Planificateur des écoles en santé) en ligne (www.healthyschoolplanner.uwaterloo.ca/jcshsite_app/controller/index.cfm).

APPLE Schools : Alberta Project Promoting active Living and healthy Eating in Schools

L'objectif global du projet APPLE Schools est de faire du choix santé le choix facile à faire en modifiant l'environnement scolaire. Ce qui distingue ce programme des autres est l'allocation de fonds pour embaucher un animateur en santé scolaire à temps plein dans chaque école où le programme est offert. Ces animateurs demandent à toutes les parties concernées au sein de la communauté scolaire d'inventorier les politiques et programmes actuels qui incitent les élèves à bien s'alimenter et à adopter un mode de vie actif. En plus, ils aident les intervenants du milieu scolaire à déterminer quels obstacles empêchent les élèves de faire des choix santé. L'équipe du projet surveillera les changements dans la santé, la nutrition et l'activité physique des élèves chaque année pendant la durée du projet, de janvier 2008 à juin 2011. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse www.appleschools.ca (en anglais seulement).

REAL Kids Alberta: Raising healthy Eating and Active Living Kids in Alberta

Le gouvernement de l'Alberta, par l'entremise de l'Alberta Health and Wellness, a investi 18 millions de dollars dans les programmes pour jeunes qui font la promotion d'une saine alimentation et d'un mode de vie actif. Le principal objectif de REAL Kids Alberta est d'évaluer l'initiative Healthy Weights for Children and Youth de l'Alberta Health and Wellness afin de déterminer si elle parvient efficacement à promouvoir la santé des jeunes de cette province. L'évaluation comprenait la collecte de données dans des écoles au printemps 2008. Cette collecte sera répétée en 2010 auprès d'un nouveau groupe d'élèves de la 5e année. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse www.appleschools.ca (en anglais seulement).

Contexte, réflexions et justification pour note

La note octroyée à l'indicateur Infrastructure et équipement a été obtenue en calculant le pourcentage des écoles disant avoir suffisamment d'espace, d'installations et d'équipement, et le pourcentage d'écoles qui permettent l'accès à ces installations en dehors des heures d'école. Bien que la majorité des écoles disent avoir des installations et de l'équipement adéquats, le problème de l'entretien à long terme mérite une attention particulière. La note obtenue en 2009 est un **B**. Cette note reflète le fait que très peu d'écoles disent que le manque d'infrastructure et d'équipement est un obstacle à l'offre de programmes d'activités physiques. Elle reflète également les efforts déployés par la plupart des écoles pour partager leur espace, leurs installations et leur équipement avec les groupes communautaires, dans la mesure du possible.

Les données de l'enquête HBSC 2005-2006 établissent clairement l'importance de cet indicateur. Les aspects individuels du milieu récréatif de l'école ne seraient que modérément liés aux activités physiques des adolescents à l'école, plus particulièrement à celles qu'ils pratiquent dans leurs temps libres. Fait intéressant, l'effet cumulatif des aspects du milieu récréatif de l'école sur le niveau d'activité physique des élèves était plus élevé que le lien modéré observé entre les caractéristiques individuelles et l'activité physique des adolescents à l'école. Autrement dit, la présence d'une combinaison de facteurs dans le milieu récréatif de l'école plutôt que les caractéristiques individuelles des jeunes permet de mieux prédire leur niveau d'activité physique.



Kent Patterson, athlètes qui participent dans les jeux olympiques spéciaux des journées de la jeunesse de la Colombie-Britannique

Infrastructure et équipement

Note : B

Espace, installations et équipement adéquats

Les gymnases sont les grandes installations les plus souvent accessibles et la majorité des écoles canadiennes (96 %) disent avoir accès à un gymnase. Elles déclarent également disposer d'équipement de terrains de jeux (79 %) et d'un terrain de baseball (79 %). Un peu plus de la moitié (55 %) disent avoir un autre type de salle réservée à l'activité physique et un nombre semblable (54 %) ont accès à une patinoire. Environ le tiers des écoles (33 %) ont accès à une piste de course à pied, à une piscine (33 %) ou à un terrain de tennis (32 %). Un nombre légèrement moins élevé disent avoir une pièce dédiée à la musculation (27 %) ou une salle de conditionnement physique (26 %) et seulement 9 % ont un studio de danse. On a noté une baisse de l'accès aux terrains de baseball, aux patinoires, aux pistes de course, aux piscines, aux terrains de tennis ou aux salles de musculation depuis 2001. Une proportion légèrement plus élevée d'écoles disent avoir accès à un autre type de salle réservée à l'activité physique (Étude auprès des écoles canadiennes 2006, ICRCP).

La majorité des écoles canadiennes déclarent avoir des ressources moins coûteuses, comme les terrains de jeux (92 %), des zones pavées pour les jeux comme la marelle (84 %) et des paniers pour le ballon-panier à l'extérieur (82 %). Un très petit nombre ont une salle de musculation (27 %). Les trois quarts disent avoir des supports à vélos à la disposition de leurs élèves et un nombre semblable (74 %) ont des vestiaires. Une plus petite proportion offre des douches (41 %), et une plus faible proportion encore (35 %) ont des casiers consacrés à l'équipement d'éducation physique. Les sentiers de marche et de vélos constituent les principales ressources communautaires accessibles aux écoles (63 %), suivies de très près par les installations récréatives et sportives communautaires (60 %) (Étude auprès des écoles canadiennes 2006, ICRCP).

La plupart des autorités scolaires sondées dans l'étude Beyond an Apple a Day menée en Alberta déclarent que leur école a des installations et des programmes adéquats consacrés à l'éducation physique (93 %). Ce n'est pas tout à fait le cas pour les directeurs d'école de la Colombie-Britannique. Trente-huit pour cent des directeurs d'écoles élémentaires déclarent que les installations et espaces de leur école ne sont pas adéquats, alors que seulement 6,5 % signalent que l'équipement est inadéquat. Selon les résultats de l'enquête HBSC 2005-2006, 92,2 % des écoles déclarent avoir un terrain de jeux et 93,5 % disent avoir un gymnase; toutefois, seulement 66,2 % admettent que leur terrain de jeux est en bon état et 83,4 % conviennent que leur gymnase est en bon état. Outre la capacité d'offrir les installations, l'espace et l'équipement, les écoles nécessitent davantage de fonds récurrents pour en assurer l'entretien et la réparation.

Les données relatives à l'influence du milieu physique sur le niveau d'activité physique sont au stade embryonnaire. Une revue de 33 études conclut qu'il existe un lien entre le degré de participation des enfants à une activité physique et les infrastructures récréatives offertes dans les lieux publics.¹⁷² Une autre étude montre que les filles et les garçons sont plus susceptibles d'être actifs lorsque beaucoup d'améliorations sont apportées aux aires d'activités et que les adultes supervisent.¹⁷³ Un des facteurs environnementaux particulièrement importants pour favoriser l'activité physique des enfants semble être la présence de parcs et d'aires ouvertes. Il y a de plus en plus d'écoles vertes qui s'efforcent d'offrir des aménagements et terrains de jeux divers. L'idée est qu'en offrant des jeux variés, agréables et non compétitifs, nous donnons aux filles et garçons de tous âges, intérêts et capacités davantage d'occasions de jouer.¹⁷⁴

Accès à l'espace, aux installations et à l'équipement en dehors des heures d'école

Il est judicieux de partager les installations et l'équipement avec la collectivité pour maximiser l'utilisation de l'espace, des installations et de l'équipement. Selon l'Étude auprès des écoles canadiennes 2006 (ICRCP) ¹⁷⁵, 91 % des écoles disent permettre aux enfants d'utiliser leurs installations extérieures aux fins d'activités physiques en dehors des heures d'école et 56 % disent en faire autant pour les installations intérieures. De même, 89 % des écoles déclarent permettre aux groupes communautaires d'utiliser leurs installations en dehors des heures d'école. Ce pourcentage était légèrement plus élevé il y a cinq ans.

L'Enquête sur la santé dans l'environnement scolaire de l'Ontario révèle que les écoles secondaires donnent en général un meilleur accès à leurs installations que les écoles élémentaires. Cela peut être attribuable au problème de supervision et de responsabilité qui s'impose lorsque les élèves sont plus jeunes (figure 33). La plupart des écoles en Ontario (95 % des écoles élémentaires et 96 % des écoles secondaires) disent partager leurs installations avec des groupes communautaires. Ce chiffre est conforme aux données de l'ICRCP qui établissent que 89 % des écoles déclarent partager leurs installations.

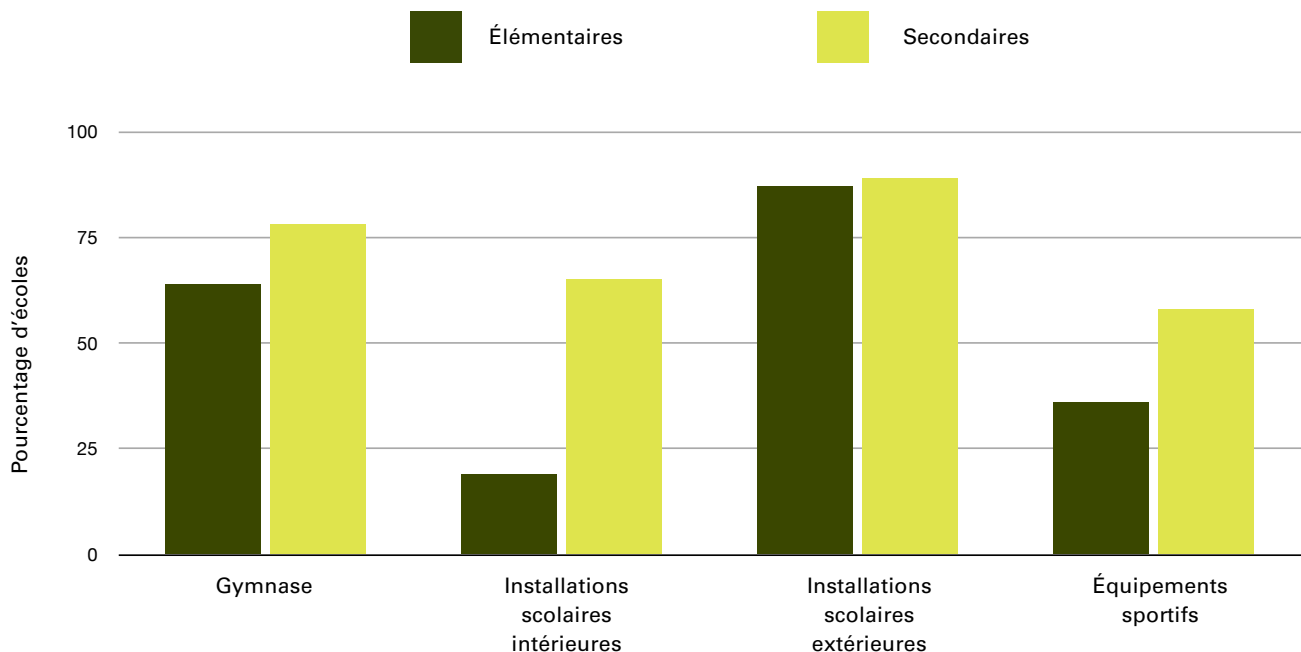


Figure 33 : Pourcentage des écoles élémentaires et secondaires en Ontario déclarant permettre l'accès à leurs installations et équipement après les heures d'école (source : SHAPES)



Politiques scolaires

Note : C

Contexte, réflexions et justification pour note

Les politiques scolaires constituent un nouvel indicateur cette année; ce dernier reflète la plus grande attention que l'on accorde à l'important rôle que jouent le milieu scolaire et les politiques connexes dans la pratique d'activités physiques chez les jeunes. Selon le Consortium conjoint pour les écoles en santé (<http://french.jcsh-cces.ca/jcsh/>), la politique sur les écoles en santé ne représente qu'un pilier du milieu scolaire sain. En outre, une politique d'activités physiques quotidiennes a été mise en place depuis 2005 en Ontario et en Alberta. La Colombie-Britannique s'est jointe à ce mouvement en septembre 2008. Au Manitoba, les cours d'éducation physique sont obligatoires pour chaque année du secondaire. Nous avons aussi tenu compte des autres politiques scolaires qui favorisent ou entravent l'activité physique lors de l'assignation de la note. La note de C reconnaît les démarches positives qui ont été entreprises concernant les politiques scolaires; toutefois, il y a lieu d'améliorer certains éléments, plus particulièrement l'évaluation des programmes et l'engagement du corps enseignant.

Activités physiques quotidiennes

La politique favorisant la pratique d'activités physiques quotidiennes a été mise en œuvre dans plusieurs provinces; toutefois, nous disposons de très peu d'informations issues d'évaluations à l'heure actuelle. L'Alberta est la première province à publier des données exhaustives issues d'évaluations sur la mise en œuvre d'une telle politique. Dans cette province, les autorités scolaires doivent s'assurer que tous les élèves de la 1^{re} à la 9^e année sont physiquement actifs pendant

un minimum de 30 minutes par jour grâce à l'application des programmes d'activités organisées dans les écoles. L'objectif est d'augmenter le niveau d'activité physique des élèves, car on maintient qu'un élève en santé est plus apte à apprendre. Les communautés scolaires doivent également offrir un milieu favorable aux élèves pour qu'ils développent les habitudes positives nécessaires à un mode de vie sain et actif.

Ministère de l'éducation de l'Alberta : Rapport du sondage sur la politique d'activités physiques quotidiennes¹⁷⁶

Un sondage a été mené du 30 mars au 24 avril 2007 auprès des enseignants et des directeurs d'écoles pour en savoir davantage sur leurs perceptions de la politique d'activités physiques quotidiennes. Au total, 1 025 sondages ont été remplis par les enseignants (60 %) et les directeurs (40 %) – ce qui assure une représentation d'au moins 83 autorités scolaires différentes.

Principaux résultats de la politique d'activités physiques quotidiennes de l'Alberta¹⁷⁶

- La majorité des répondants (58,3 %) indiquent que le programme d'activités physiques quotidiennes est offert tous les jours par l'entremise du cours d'éducation physique. Les trois quarts disent que ce programme fait partie de l'horaire de l'école.
- 47,6 % disent que le programme est offert par des enseignants d'éducation physique et des titulaires de classe.
- Plus de la moitié des répondants (53,5 %) disent que les enfants de leur école sont actifs pendant au moins 30 minutes par jour.
- Les répondants indiquent que les mouvements faits pendant les activités physiques quotidiennes sont moins vigoureux que pendant les cours d'éducation physique.
- Les répondants déclarent que la politique d'activités physiques quotidiennes est appliquée surtout en maximisant l'utilisation des installations de l'école (87,8 %) et des installations extérieures (74,1%).
- Les obstacles les plus souvent signalés par les enseignants et les directeurs sont les suivants : allocation de temps, horaire, manque d'installations ou d'espace.
- Dans le sondage, 84,4 % déclarent être « entièrement d'accord » ou « plus ou moins d'accord » au sujet de la satisfaction des élèves par rapport aux possibilités d'activités physiques quotidiennes qui leur sont offertes.
- Selon 76,5 % des répondants, les parents appuient en général le programme d'activités physiques quotidiennes.
- Les directeurs sont plus susceptibles d'être en faveur du programme d'activités physiques quotidiennes que les enseignants.

Avantages au-delà du programme d'activités physiques quotidiennes

Plus de la moitié des répondants indiquent que leur école a reçu plus de fonds (en plus des fonds alloués aux programmes d'activités physiques quotidiennes) pour les activités physiques depuis la mise en œuvre de la politique d'activités physiques quotidiennes. Il est encourageant de noter qu'avant l'application de cette politique en Alberta, les cours d'éducation physique étaient offerts dans 30 % des écoles qui ont participé au sondage; dans un sondage plus récent mené après la mise en œuvre de la politique, 70 % des enseignants disent que le programme d'activités physiques quotidiennes est offert dans leur école.¹⁷⁶

Principales recommandations :

À la lumière des résultats du sondage sur le programme d'activités physiques quotidiennes, les recommandations suivantes ont été faites : une plus grande distribution du guide sur le programme d'activités physiques quotidiennes ainsi que la rédaction de guides complémentaires portant sur des sujets précis. Pour que les enseignants aient une meilleure perception, on conseille d'inclure des histoires de réussite et des pratiques prometteuses dans le site Web des éducateurs de l'Alberta. En outre, on a recommandé la mise en œuvre d'un programme d'appui pour les enseignants (mentorat) afin de parfaire leurs connaissances sur la vie saine et de favoriser l'établissement de liens entre les écoles.¹⁷⁶

Évaluation des programmes d'activités physiques quotidiennes :

Les autorités scolaires semblent surveiller passivement la mise en œuvre de la politique d'activités physiques quotidiennes. Seulement 32,3 % des directeurs déclarent devoir soumettre

de l'information sur le programme d'activités physiques quotidiennes aux autorités scolaires dans leur rapport annuel sur les résultats en éducation. Une des principales recommandations est de développer le « Alberta Healthy Schools Analysis Tool » (outil d'évaluation des écoles saines de l'Alberta) afin de mieux évaluer le programme d'activités physiques quotidiennes et les autres questions stratégiques liées aux communautés scolaires saines de l'Alberta.¹⁷⁶

Éducation physique obligatoire

En septembre 2008, le Manitoba est devenu la première province au Canada à faire preuve d'un leadership remarquable par rapport à la politique d'activités physiques quotidiennes. Les élèves qui entamaient leur 10^e année en 2008 devaient compléter quatre crédits en éducation de la santé/éducation physique (ES/EP) avant la remise de leur diplôme. Les élèves doivent maintenant obtenir un crédit en ES/EP pour chacune des quatre années du secondaire. Le programme de 11^e et de 12^e année du Manitoba établit des attentes claires : les élèves doivent faire 30 minutes d'activités physiques modérées à vigoureuses au moins cinq jours par semaine. Dans les écoles où l'année scolaire est divisée en semestre, cette exigence ne s'applique qu'à un des semestres. Le programme vise à développer un mode de vie sain et actif à l'aide d'activités en classe et à l'extérieur de l'école. Autrement dit, les élèves ont le choix de satisfaire aux exigences en ES/EP en pratiquant des activités physiques ailleurs que dans les cours d'éducation physique traditionnels. Cette approche souple encourage la participation de plus d'élèves et diminue la charge de travail des enseignants et des écoles qui ne sont peut-être pas dotées des installations et d'équipements adéquats pour satisfaire aux exigences de la politique à

l'intérieur des murs de l'école. On encourage les élèves à prendre le contrôle de leur propre forme physique et à choisir des activités qui répondent à leurs intérêts et capacités. Pour aider le personnel enseignant à appliquer la politique et en réponse au rapport rédigé par tous les partis politiques « Healthy Kids, Healthy Futures Task Force Report » publié en juin 2005¹⁷⁷, le gouvernement du Manitoba offre plusieurs ressources pour promouvoir l'activité physique auprès des jeunes et de leur famille. La valeur de cette politique est la suivante : elle exige que les élèves pratiquent un minimum d'activités physiques chaque jour pour réduire le taux d'abandon des cours d'éducation physique typiquement observé à l'école secondaire. Dans d'autres provinces, le taux de participation aux cours d'éducation physique baisse dramatiquement une fois les crédits requis complétés.

Évaluation

Fait encourageant, le Manitoba s'est associé à des chercheurs canadiens pour s'assurer de recueillir des données issues d'évaluations de grande qualité avant et pendant la mise en œuvre de la nouvelle politique. En grande partie, la collecte de ces données a été rendue possible grâce au temps déployé par les autorités de santé régionales du Manitoba et aux ressources exhaustives qu'elles ont offertes. La collecte de données de base est terminée depuis juin 2008. Les données auto-déclarées sur le niveau d'activité physique ont été tirées du Sondage sur la santé des jeunes. Les données sur les déterminants d'activités physiques ont été recueillies auprès d'élèves lors d'un recensement dans les écoles secondaires du Manitoba. Les autorités de santé régionales ont fait la collecte de ces données pour guider l'évaluation des besoins de santé de la collectivité. Ils ont formé un partenariat avec l'équipe de recherche pour orienter la mise en œuvre et déterminer l'impact de la nouvelle politique. En outre, un

sous-échantillon représentatif de 32 écoles de la province ont rempli le Planificateur des écoles en santé ainsi qu'une évaluation des ressources, installations et programmes liés à l'activité physique. Des données ont été recueillies auprès d'environ 500 élèves du sous-échantillon qui ont porté un accéléromètre durant sept jours. Enfin, des entrevues exhaustives ont été menées auprès des intervenants clés responsables de l'élaboration de la politique d'éducation physique et de la révision du programme d'éducation physique du Manitoba.

Collecte de données dans l'avenir

La collecte de données de suivi est déjà planifiée. Elle aura lieu entre 2009 et 2012. Le Sondage sur la santé des jeunes se fera par un recensement dans les écoles secondaires du Manitoba d'ici 2011-2012. Les autorités de santé régionales recueilleront une fois de plus ces données pour leurs propres besoins. Elles ont toutefois l'intention d'unir leurs efforts à un groupe d'enquête plus large. Chaque année, pour les trois prochaines années, on procédera également à l'Enquête sur la santé dans l'environnement scolaire (ESES-SHAPES) afin de déterminer les divers stades de mise en œuvre d'une école à l'autre. Enfin, des données longitudinales seront recueillies auprès d'un échantillon d'élèves participants à l'aide du port d'un accéléromètre durant sept jours.

Autres politiques scolaires visant à augmenter la pratique d'activités physiques

L'enquête HBSC 2005-2006 révèle que 64,7 % des écoles sondées déclarent avoir une politique visant à augmenter le niveau d'activité physique des élèves. Selon l'étude Beyond an Apple a Day, seulement 32 % des surintendants et 37 % des directeurs en Alberta disent que leur district ou école ont une politique écrite sur l'activité physique. En Ontario, 12 % des écoles sondées déclarent avoir un comité sur la santé à l'école qui surveille les politiques et les pratiques en matière d'activité physique (ESES Ontario). Les écoles qui ont un tel comité reçoivent une meilleure note dans la rubrique « Milieu scolaire sain ». L'Étude auprès des écoles canadiennes 2006, (ICRCP)¹⁷⁵ contient certaines informations sur les autres politiques liées à l'activité physique en milieu scolaire (**figure 34**).

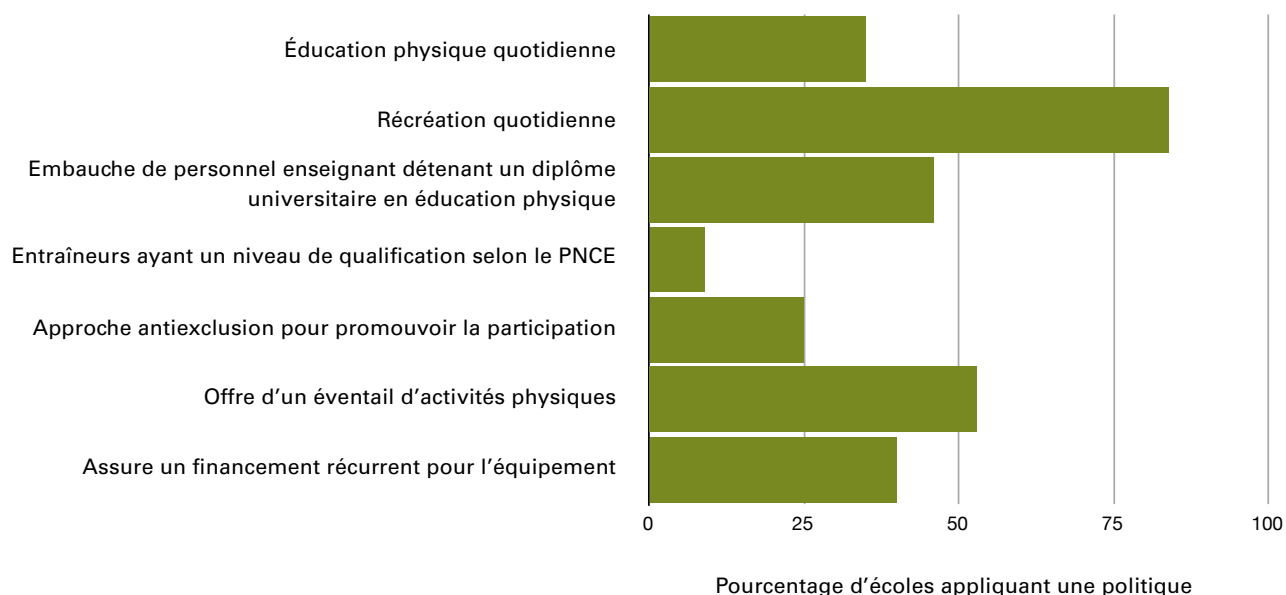


Figure 34 : Pourcentage des écoles ayant une politique liée à l'activité physique des jeunes (Étude auprès des écoles canadiennes 2006, ICRCP)¹⁷⁵

Politique et recherche

La mise en œuvre de politiques à l'école offre une occasion unique de procéder à des travaux de recherche et d'évaluation. L'utilisation d'expériences naturelles pour obtenir des données sur l'efficacité des interventions est un outil sous-utilisé en santé publique. Le défi est double : (1) le manque de données de base disponibles et (2) l'utilisation sur de larges territoires de compétence (provinces) donnent lieu à une grande variation dans la conception et la mise en œuvre des interventions.¹⁷⁸



Lacunes en matière de recherche

- Évaluer l'éducation physique et les programmes d'activités physiques scolaires pour évaluer les tendances et l'efficacité des programmes actuels et à venir.
- Améliorer la compréhension des données auto-déclarées sur les programmes. Il importe de procéder à une recherche qualitative afin de jeter un œil critique sur l'exactitude des données déclarées par les directeurs et les enseignants sur l'éducation physique et les possibilités d'activités physiques à l'école.
- Normaliser les outils servant à évaluer l'éducation physique. Nous devons mieux évaluer le temps consacré à l'éducation physique et normaliser le processus d'évaluation. À tout le moins, nous devons mesurer la fréquence et la durée des cours d'éducation physique par semaine. Nous devons aussi savoir si les élèves suivent des cours d'éducation physique la moitié de l'année ou toute l'année, à défaut de quoi nous risquons de surestimer le temps consacré à cette discipline.
- Se renseigner sur les autres activités physiques pratiquées par les élèves exemptés des cours d'éducation physique.
- Examiner la méthodologie de recherche pour qu'elle ajoute de la valeur à plusieurs niveaux. Par exemple, il est de plus en plus difficile d'avoir accès aux écoles. Cela peut miner la représentativité de nombreuses recherches. Si, grâce à la méthodologie de recherche, l'école bénéficie d'une valeur immédiate, on peut contribuer à faciliter l'accès.
- Enquêter pour savoir si on répond aux besoins des enfants handicapés.

Mesures à prendre - Recommandations

- Évaluer les politiques favorisant la pratique d'activités physiques quotidiennes et les solutions de rechange (par exemple prolonger le temps alloué au programme d'éducation physique afin d'inclure des objectifs précis) dans chaque province.
- Élaborer et mettre en œuvre un plus grand nombre de politiques sur l'éducation physique semblables à celles mises de l'avant au Manitoba et au Nouveau-Brunswick.
- Veiller à instaurer des évaluations continues et rigoureuses pour améliorer, appuyer, surveiller et évaluer la mise en œuvre de politiques sur la vie active saine.
- Voir à ce que les nouvelles initiatives prennent appui sur les interventions, les politiques et les programmes efficaces existants ou les reproduisent.
- Créer un système qui fait état des histoires de réussites en matière de politiques et de programmes fondés sur des données probantes.
- Harmoniser et normaliser les protocoles d'évaluation des programmes.





Indicateurs	Note	Éléments
Milieu familial	C+	<p>Les parents ne semblent pas être vraiment conscients du niveau d'activité physique de leurs enfants. Selon une étude régionale, 88 % d'entre eux déclarent que leurs enfants sont physiquement actifs, alors que les mesures objectives indiquent plutôt que 87 % ne respectent pas les recommandations en matière d'activités physiques. Tout semble indiquer cependant que les parents font des efforts pour que leurs enfants soient actifs en les encourageant, en les appuyant financièrement, en les transportant et en faisant du bénévolat.</p>
Influence des pairs	INC	<p>Bien que des constats intéressants se dégagent des sondages sur l'influence des pairs, nous n'avons pas suffisamment d'information à ce stade-ci pour donner une note.</p>

Famille et pairs

Les parents actifs élèvent des enfants actifs. Selon les données, l'exemple montré en famille et la perception des parents sont les facteurs clés qui motivent les jeunes à être actifs physiquement. Les données indiquent également que la pratique d'activités physiques entre pairs contribue à hausser le taux de participation et à rendre les activités plus agréables. Il y a même des recherches qui nous rappellent que le plus important facteur de prédiction d'un comportement est parfois si flagrant qu'on ne le voit pas : l'activité physique doit être agréable à faire!



Dans tous les bulletins précédents, nous avons examiné les aspects du milieu familial et leur lien avec le niveau d'activité physique des jeunes. Cette année, nous avons regroupé tous ces indicateurs en un seul : le milieu familial. Cet indicateur renferme différents éléments : l'exemple donné par les parents en matière d'activité physique, leurs perceptions de l'activité physique et le rôle qu'ils jouent pour veiller à ce que leurs enfants soient actifs. Un des principaux messages qui ressort des recherches est que les parents croient souvent à tort que leurs enfants sont actifs. Il importe de discuter de cette différence de perception étant donné que la collecte de données pour les nombreux sondages menés sur la santé, particulièrement ceux qui concernent les jeunes enfants, se fait auprès des parents. Nous avons aussi examiné le problème de l'inactivité chez les parents et l'exemple qu'ils donnent à leurs enfants. Bien souvent, les parents déclarent manquer de temps pour faire faire des activités physiques à leurs enfants. Or, si on se fie aux récentes données de Statistique Canada, les adultes passent bien au-delà de 15 heures par semaine devant la télévision¹⁸⁰.

Dans les bulletins précédents, nous n'avons jamais examiné l'influence des pairs sur la pratique d'activités physiques. Nous soulevons ce point important pour la première fois dans le Bulletin de 2009. En règle générale, les enfants développent des amitiés avec d'autres jeunes qui ont des intérêts communs et pratiquent les mêmes activités. Ils passent ainsi beaucoup de temps ensemble après l'école. Par exemple, 43 % des garçons de la 6^e à la 8^e année déclarent passer du temps avec leurs amis après l'école quatre à cinq jours par semaine.¹⁷⁹ Chez les filles, cette proportion chute à environ 37 %.¹⁷⁹ Une grande majorité des jeunes (78 %) sondés dans plusieurs provinces canadiennes disent avoir au moins trois amis qu'ils considèrent actifs.

Principales conclusions

- En 2005, le taux de participation des enfants à un sport était de 35 % si les parents n'étaient pas présents. Si au moins un des parents participait activement, ce taux grimpait à 57 %. Si un des parents faisait partie de l'équipe d'administration, le taux atteignait 80 %.⁶¹
- Près de trois adultes sur dix au Canada déclarent regarder la télévision plus de 15 heures par semaine, alors que 19 % avouent la regarder plus de 21 heures par semaine (environ trois heures par jour).¹⁸⁰
- Dans l'ensemble, 78 % des élèves sondés en Ontario, au Nouveau-Brunswick, en Alberta et en Colombie-Britannique disent avoir trois amis ou plus qu'ils considèrent actifs (SHAPES).
- Les élèves de l'Ontario, du Nouveau-Brunswick, de l'Alberta et de la Colombie-Britannique qui sont eux-mêmes actifs sont plus susceptibles de déclarer avoir trois amis ou plus qu'ils considèrent actifs (SHAPES).

Données probantes sur les disparités

- Le temps passé devant un écran est plus élevé chez les récents immigrants, les familles à faible revenu et les personnes au chômage. ¹⁸⁰
- Contrairement aux filles, les garçons sont plus susceptibles de déclarer que leurs pairs les encouragent à être actifs. ¹⁸¹⁻¹⁸² Le soutien des pairs semble être particulièrement essentiel pour favoriser la pratique d'une activité physique chez les filles. ¹⁸³⁻¹⁸⁵



Activités physiques en famille

Note : C+

Contexte, réflexions et justification pour note

En 2008, la section Activités physiques en famille comprenait deux indicateurs pour lesquels une note a été octroyée. On a alloué un D à la perception des parents parce que les données suggéraient que les parents ne semblaient pas être vraiment conscients du niveau d'activité physique de leurs enfants ni du temps qu'ils passaient assis devant la télévision. Tout semblait indiquer cependant que les parents faisaient des efforts pour que leurs enfants soient actifs (par exemple en les appuyant financièrement, en les transportant et en assumant les rôles de gérant, d'arbitre ou d'entraîneur). Nous avons donc octroyé un B à cet indicateur. En 2009, les deux indicateurs ont été consolidés en un seul. Ce dernier mérite un C+. Encore là, cette note reflète la différence entre le niveau d'activité physique réel des enfants et celui perçu par les parents, ainsi que les données montrant que beaucoup de parents s'efforcent d'encourager la pratique d'activités physiques. Cette année, nous avons décidé d'examiner l'exemple que donnent les parents dans la pratique d'activités physiques, mais aussi de loisirs sédentaires.

Exemple donné par les parents à la maison

Est-ce que les parents actifs ont des enfants actifs?

Les enfants de parents qui pratiquent des sports sont plus susceptibles de pratiquer un sport eux-mêmes.⁶¹ En 2005, le taux de participation à un sport des enfants canadiens âgés entre 5 et 14 ans était de 35 % si les parents n'étaient pas présents, comparativement à 57 % si au moins un des

parents participait activement. Si un des parents faisait partie de l'équipe d'administration, le taux grimpa à 80 %.⁶¹ Autrement dit, si les parents ne tiennent pas à pratiquer un sport eux-mêmes, ils peuvent quand même grandement influencer leurs enfants en contribuant d'une façon quelconque à l'équipe d'administration ou à l'organisation du sport. Selon la Stratégie sur les sports de l'Île-du-Prince-Édouard, environ la moitié des parents disent participer aux activités sportives de leurs enfants comme bénévoles (38 %), entraîneurs (10 %) ou arbitres (4 %).¹⁸⁶

Ces données sont encourageantes. Il importe de se rappeler toutefois qu'une grande majorité (70 %) de la population canadienne adulte ne participe à aucun sport.⁶¹ Sur une note plus positive, lorsqu'on a demandé aux parents canadiens de nommer les avantages de la pratique d'un sport, 43 % s'entendent pour dire que c'est une bonne façon d'encourager la pratique d'activités physiques en famille. Nous ne savons toutefois pas si, dans la réalité, ces mots se traduisent par des gestes concrets.

L'enquête SHAPES (Alberta, Colombie-Britannique, Ontario) révèle que 25 % des élèves sondés disent que ni l'un ni l'autre des parents est actif. Selon un sondage mené par la firme Ipsos Reid, 60 % des parents disent participer à des activités physiques avec leurs enfants au moins une fois par semaine; mais, seulement 27 % des enfants se disent d'accord avec cet énoncé.¹⁸⁷

Structure familiale

On a constaté un lien entre la structure familiale (nombre de parents vivant à la maison) et la pratique de sports organisés des enfants âgés de 6 à 9 ans et de 14 à 17 ans. Près des trois quarts (74 %) des enfants âgés de 6 à 9 ans qui vivent avec les deux parents pratiquent un sport,

comparativement à 58 % de ceux qui vivent avec un parent. Ces pourcentages étaient de 78 % et 69 % respectivement pour les jeunes âgés de 14 à 17 ans (ELNEJ 2000-2001). Toutefois, l'Enquête sociale générale (ESG) révèle très peu de différences dans le taux de participation des enfants âgés de 5 à 14 ans vivant avec un parent et vivant avec deux parents (48 % contre 51 %, respectivement).¹⁸⁸ En examinant les données de l'ESG de 2005 plus attentivement, la différence entre les sexes est ressortie de façon très claire. Les filles qui vivent avec un seul parent (39 %) sont moins susceptibles de pratiquer un sport que celles qui vivent avec les deux parents (48 %).¹⁸⁸ Des données de plusieurs sources canadiennes révèlent que la structure familiale peut avoir un impact sur la pratique d'activités physiques des jeunes et que les filles risquent d'être particulièrement vulnérables. Étant donné que de plus en plus d'enfants vivent dans une famille monoparentale ou reconstituée, il serait important de transmettre des messages et d'offrir plus de soutien aux parents afin de prévenir que cette situation nuise à la pratique d'activités physiques à la maison. Il importe également de tenir compte du statut socioéconomique.

- Le fait d'appuyer la pratique de sports ou d'activités physiques peut changer les choses : les jeunes qui ont l'impression d'être appuyés à la maison sont beaucoup plus actifs (27,5 %) que ceux qui ont le sentiment d'être moins appuyés (19,4 %) (HBSC 2005-2006).
- L'exemple des parents en matière d'activités physiques peut minimiser les problèmes liés à la structure familiale : l'ESG de 2005 révèle que peu importe la structure familiale, les enfants de parents actifs sont plus susceptibles d'être actifs eux-mêmes.¹⁸⁸

Le milieu familial : Vouons-nous un culte au téléviseur?

Il n'est pas étonnant d'apprendre que les heures passées devant la télévision ont augmenté de façon constante au cours des cinq dernières décennies (**figure 35**).⁹⁶ Selon l'étude European Youth Heart Study, les enfants qui ont une certaine autonomie sur leurs temps libres et qui vivent dans un cadre familial qui leur permet d'écouter la télévision après l'école sont plus susceptibles de passer plus de deux heures par jour devant le téléviseur et plus d'une heure devant une console de jeux vidéo.¹⁸⁹ Une étude qualitative auprès de parents de l'Ouest canadien révèle que ces derniers hésitent à réduire le nombre d'heures passées devant la télévision à la maison parce qu'ils croient que ce médium est important pour la vie sociale de l'enfant.¹⁹⁰ De même, certains parents d'enfants d'âge préscolaire sondés en Ontario disent « ne pas établir de limites à la maison ». Le résultat : les enfants ne coopèrent pas dans les garderies lorsqu'ils doivent participer à des activités organisées.¹⁹¹ Ces deux derniers résultats sont inquiétants. Ils suggèrent que les parents n'établissent pas les limites nécessaires à la maison pour respecter la quantité d'activités sédentaires acceptable. Les travaux de la psychologue Maggie Mamen¹⁹² soulignent l'importance de ce point : les enfants ont besoin de balises pour se sentir en sécurité et devenir des adultes heureux, sains et équilibrés.

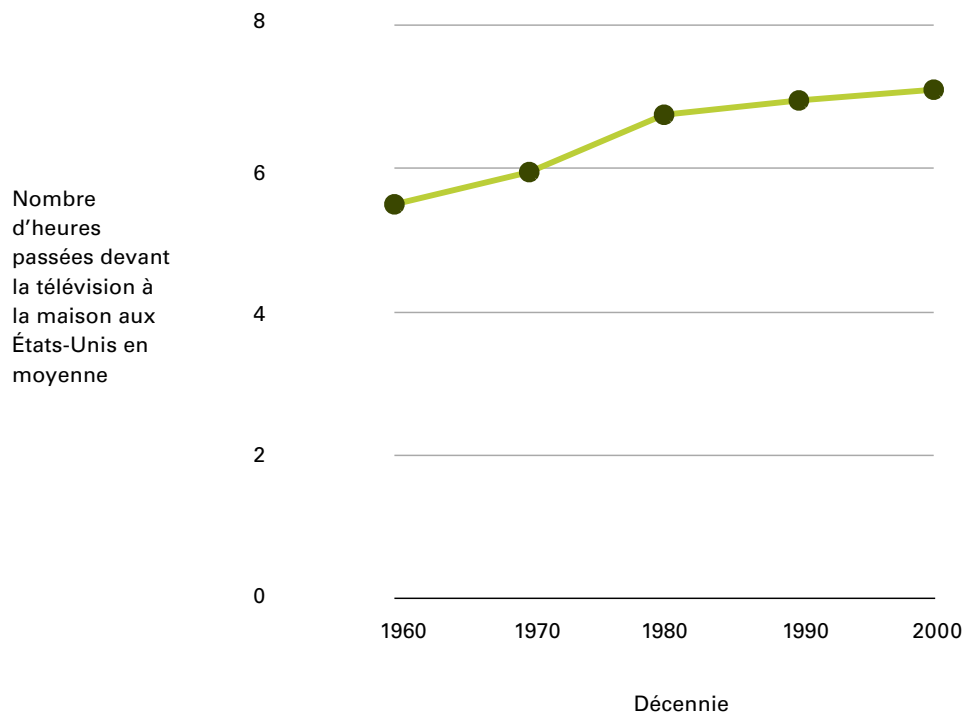


Figure 35 : Augmentation du temps passé devant la télévision à la maison aux États-Unis entre 1960 et 2000 (extrait de Christakis et collab., 2009)

Solution simple pour le milieu familial : Moins de télévision, moins d'ordinateur, moins de jeux vidéo - plus de basketball, plus de corde à danser et plus de bâtons de hockey!

Une étude longitudinale menée auprès d'enfants âgés de 10 à 12 ans révèle que s'il y avait plus d'équipement de sport à la maison, les enfants seraient plus actifs physiquement. La même étude montre que plus il y a d'objets à la maison qui incite les enfants à pratiquer des activités sédentaires (télévision, ordinateur) plus l'indice de masse corporelle des garçons est élevé.¹⁹³

Les parents n'ont pas le temps de pratiquer des activités physiques avec leurs enfants... Vraiment?

Un des obstacles à l'activité physique le plus souvent mentionné par les parents est le manque de temps.^{190,191,194} Fait intéressant, les données récentes de Statistique Canada montrent que près de trois adultes sur 10 regardent plus de 15 heures de télévision par semaine et que 19 % des adultes la regardent plus de 21 heures par semaine (environ trois heures par jour).¹⁸⁰ De même, une étude menée en 2007 mandatée par l'Association médicale canadienne, la Société canadienne de pédiatrie et le Collège des médecins de famille révèle que 57 % des parents disent regarder la télévision deux heures ou plus en soirée; mais, lorsqu'on a demandé aux enfants de l'information sur les habitudes d'écoute de leurs parents, ce pourcentage a grimpé à 66 %.¹⁸⁷ **Est-ce raisonnable d'accepter l'excuse du manque de temps comme obstacle à la pratique d'activités physiques des jeunes quand on sait qu'en moyenne les Canadiens trouvent le temps de passer deux heures par jour assis devant la télévision?**

Perceptions des parents au sujet des activités physiques

Perceptions des parents au sujet des activités physiques de leurs enfants

Dans les enquêtes SHAPES, on a demandé aux parents d'élèves de la 1^{re} à la 4^e année d'indiquer combien d'heures par jour en moyenne leurs enfants consacraient à des activités physiques modérées à vigoureuses. Les résultats des questionnaires échelonnés sur sept jours montrent que 88 % des enfants sont considérés « actifs » par leurs parents. Selon certaines données, tout semble indiquer que les déclarations des parents sur le degré d'activité physique de leurs enfants sont plus exactes que les auto-déclarations des enfants âgés de moins de 12 ans.¹⁹⁵ Toutefois, il y a lieu de questionner ces affirmations étant donné que des données récentes du Royaume-Uni montrent que selon les parents, 83 % des garçons et 56 % des filles font au moins 60 minutes d'activités physiques modérées à vigoureuses par jour, alors que dans les faits, les mesures obtenues à l'aide d'accéléromètres indiquent que seulement 3 % des garçons et 2 % des filles rencontrent cet objectif. Autrement dit, les parents pensent que leurs enfants font environ 146 minutes d'exercice physique par jour, comparativement à une moyenne réelle de 24 minutes mesurées à l'aide d'accéléromètres.¹⁹⁶



Obstacles à l'activité physique

Trente-neuf parents d'enfants d'âge préscolaire (de 2 à 5 ans) de l'Ontario ont été questionnés sur ce qu'ils percevaient comme des obstacles à la pratique d'activités physiques. Les parents ont parlé de facteurs intrapersonnels (les enfants préfèrent des activités sédentaires ou ils sont trop fatigués), de facteurs interpersonnels (manque de temps, les parents sont trop fatigués) et de facteurs physiques (température, peur que les enfants se blessent, danger que représentent les inconnus, loin des parcs, interférence avec les horaires des parents).¹⁹¹ Ces réponses jettent un peu de lumière sur les pressions exercées sur les familles canadiennes et sur leur mode de vie effréné. Le manque de temps et la frustration d'avoir à prévoir des activités en famille sont deux éléments qui reviennent souvent. Les obstacles déclarés par les parents ontariens sont similaires à ceux révélés par les parents australiens, où les inquiétudes au sujet de la sécurité et les contraintes de temps reviennent souvent pour expliquer le manque d'activités physiques régulières.¹⁹⁰

Influence de la famille sur l'activité physique et la santé des enfants ayant un handicap

Les familles qui ont un enfant handicapé vivent beaucoup de stress et de difficultés particulières liées à l'éducation de leur enfant. La plupart des parents savent bien que leur enfant handicapé fait face à de plus gros obstacles et qu'ils doivent redoubler d'efforts pour promouvoir sa santé.^{198,199} Il est essentiel que les professionnels de la santé collaborent avec les parents pour leur fournir des renseignements précis sur l'activité physique, les loisirs et la nutrition. Ils doivent aussi discuter et promouvoir des stratégies familiales qui assurent un équilibre entre la participation des parents et le besoin d'indépendance et de vivre une vie saine et active de l'enfant. Une étude canadienne révèle que la participation d'un enfant handicapé à une activité récréative est directement liée à l'état d'esprit des parents. Autrement dit, plus le niveau de stress des parents est élevé, moins il est probable que l'enfant participera à une activité récréative.⁶⁷

Soutien parental pour assurer la pratique d'activités physiques des enfants

Par le passé, les données recueillies pour le Bulletin ont démontré que les parents se débrouillaient très bien dans ce domaine. Rien n'a changé cette année. Dans l'ensemble, 85 % des élèves sondés en Alberta, en Colombie-Britannique et en Ontario disent que leurs parents les encouragent et les soutiennent dans leur désir d'être actifs physiquement (par exemple, ils les conduisent à leurs joutes, ils achètent de l'équipement sportif) (SHAPES). Il est encourageant de constater que l'étude ne signale aucune différence entre les sexes (filles ou garçons) à cet égard. Par contre, un moins grand nombre d'élèves plus âgés (de la 9^e à la 12^e année) disent être encouragés comparativement aux plus jeunes (79 % contre 88 %). Les élèves classés comme actifs ou qui ne regardent pas trop la télévision sont plus susceptibles d'être encouragés par leurs parents (88 % contre 87 % respectivement) que ceux qui sont considérés inactifs ou qui passent beaucoup de temps devant un écran (73 % et 74 % respectivement). Cet écart ne nous étonne pas, car il est plus facile de renforcer un comportement que de le changer. *Il importe donc de transmettre le message suivant aux parents : Peu importe le niveau d'activité physique actuel de l'enfant, un enfant doit toujours avoir l'impression que ses parents l'encouragent à être actif physiquement.*



Contexte, réflexions et justification

Note : INC

Contexte, réflexions et justification pour note

Cette année, nous avons ajouté le nouvel indicateur Influence des pairs en réponse à l'intérêt manifesté par les personnes qui travaillent dans le secteur de l'engagement des jeunes. De plus en plus de données montrent que le soutien social des pairs influence le niveau d'activité physique des jeunes. Plusieurs études révèlent un lien solide entre le niveau d'activité physique des jeunes et le soutien social des pairs par rapport aux attitudes adoptées en matière d'activité physique.¹⁹² La grande majorité des jeunes sondés (78 %) dans plusieurs provinces ont trois amis ou plus qu'ils considèrent actifs (SHAPES). Étant donné que nous n'avons pas suffisamment d'informations à l'heure actuelle, nous avons alloué la note INC à cet indicateur pour 2009. Nous tentons d'obtenir de plus amples informations sur les programmes scolaires et communautaires afin de savoir combien tiennent compte de l'importance des pairs dans la pratique d'activités physiques.

Est-ce que les jeunes canadiens ont des amis actifs?

Dans l'ensemble, 78 % des élèves sondés en Ontario, au Nouveau-Brunswick, en Alberta et en Colombie-Britannique disent avoir trois amis ou plus qu'ils considèrent actifs (SHAPES). En général, il ne semble pas y avoir de différence entre les sexes, mais il y a une variation selon la province. En Alberta et au Nouveau-Brunswick, les garçons sont plus enclins à dire avoir trois amis qu'ils considèrent actifs. Par comparaison, en Ontario et en Colombie-Britannique, les filles sont plus susceptibles de faire une telle déclaration. On ne s'étonnera pas de savoir que les élèves qui sont eux-mêmes actifs sont plus enclins à dire avoir trois amis ou plus qu'ils considèrent actifs (**figure 36**).

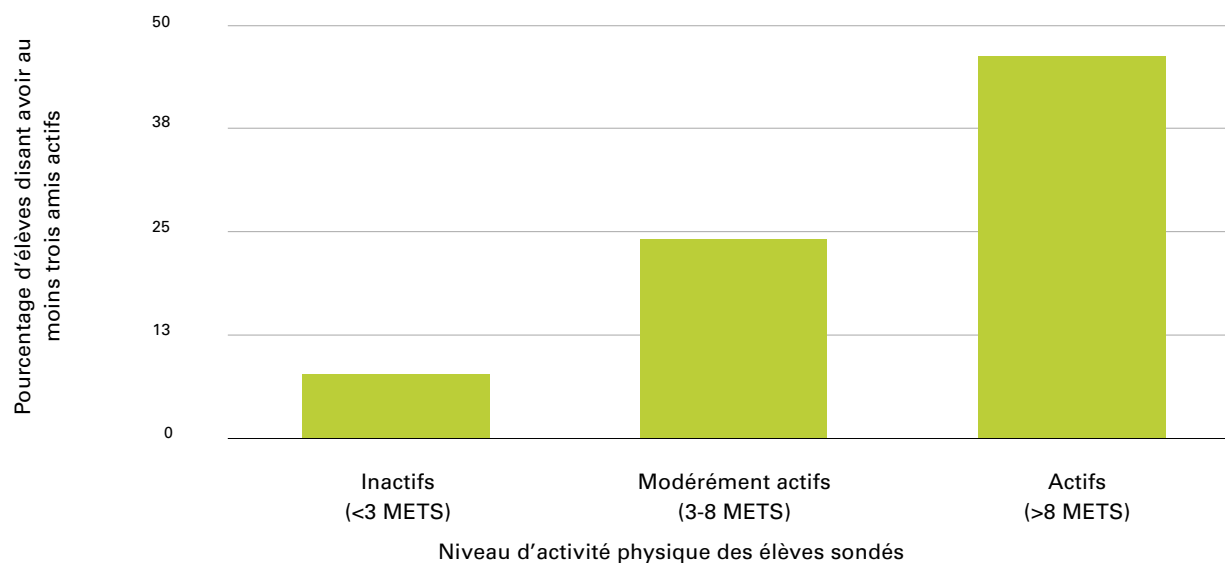


Figure 36 : Pourcentage d'élèves disant avoir trois amis ou plus actifs physiquement selon le niveau d'activité des répondants (source : SHAPES)

Quelles preuves avons-nous pour montrer que l'influence des pairs est importante pour la pratique d'activités physiques?

Un examen de la documentation publiée entre 1999 et 2005 (57 documents) sur les jeunes âgées de 4 à 18 ans montre qu'il existe bel et bien un lien positif entre la pratique d'activités physiques et le soutien des pairs à l'adolescence.²⁰⁰ Au Canada, la participation des amis à une activité physique (« Tous mes amis jouent, je me suis donc joint au groupe ») et leur soutien (« Mes amis m'ont montré comment jouer et m'ont encouragé ») sont des corrélations sociales qui entrent souvent en jeu dans la décision de pratiquer une activité. Chacune de ces corrélations a d'ailleurs été mentionnée par 55 % des participants. Il est à noter qu'un plus grand nombre de participants associe la participation des amis à une activité physique non structurée plutôt que structurée.²⁰¹ En Ontario, les jeunes de la 9^e à la 12^e année qui bénéficient de peu de soutien social pour la pratique d'activités physiques sont moins susceptibles d'être actifs que leurs pairs qui en ont davantage.²⁰² Le nombre d'amis et de membres de la famille participant à une activité physique est également lié à la pratique d'activités physiques dans les écoles urbaines et rurales de la province.²⁰³ Des chercheurs de la Saskatchewan ont montré qu'aux yeux de tous les jeunes, peu importe le statut socioéconomique, les amis avaient une forte influence sur la pratique d'une activité physique.²⁰⁴ Il faut souligner que le rôle important des amis à cet égard est toujours lié au facteur intrapersonnel du plaisir!²⁰⁴ Cela concorde avec les résultats de l'étude European Youth Heart Study, qui montrent que la présence d'amis contribue à rendre les activités physiques plus agréables.²⁰⁵ Avant l'école secondaire, les jeunes disent pratiquer une activité physique principalement pour rencontrer de nouvelles personnes et se faire de nouveaux amis. Il semblerait en outre qu'à partir du secondaire, le rôle des amis change et l'accent porte davantage sur la décision de participer ou non à une activité.⁸² Les données américaines correspondent à celles du Canada.

Les pairs, et non les parents, sont la seule source de soutien liée à une augmentation du niveau d'activité physique des jeunes (moyenne d'âge d'environ 12 ans) des régions rurales du Midwest des États-Unis.¹⁸² Une autre étude menée auprès de jeunes âgés entre 10 et 14 ans révèle que les amis sont la principale source de soutien pour pratiquer une activité physique.²⁰⁶ Les adolescentes ont nommé les pairs, les enseignants d'éducation physique et les entraîneurs (plutôt que la famille) comme étant la source la plus importante de soutien en matière d'activité physique. Les données indiquent que le niveau d'activité physique des jeunes qui pratiquent une activité physique en présence de leurs pairs est fréquemment plus élevé²⁰⁵ et plus vigoureux.²⁰⁷

L'influence des pairs est plus évidente chez les filles

Pour les filles en particulier, les pairs semblent exercer une forte influence. Lorsqu'on a mesuré objectivement le niveau d'activité physique d'un groupe de jeunes australiens à l'aide de podomètres, le soutien des pairs a influencé le nombre de pas faits chaque jour par les filles, mais pas par les garçons.¹⁸³ Les fillettes (de 8 à 10 ans) étaient plus enclines à déclarer « Mon amie m'a encouragée à être active physiquement dans les deux dernières semaines » comparativement aux filles un peu plus âgées (de 11 à 14 ans).²⁰⁸ Les adolescentes sont déchirées entre vouloir paraître féminines et être actives et ainsi potentiellement avoir l'air de garçons manqués. En gros, tout semble indiquer que les adolescentes sont davantage préoccupées par l'idée d'impressionner leurs pairs que par la volonté de faire de l'activité physique.²⁰⁹ Ces données sont très pertinentes pour les enseignants d'éducation physique qui s'efforcent de faire bouger les préadolescentes et les adolescentes. En outre, cela peut influencer les décideurs qui pourraient réduire les pressions relatives à l'apparence exercées sur les jeunes filles en instaurant des politiques qui visent à s'assurer que les modèles des publicités ciblant les adolescentes aient une apparence plus saine et plus réelle. Dans l'ensemble, les données sur le soutien des pairs suggèrent ce qui suit : les personnes qui sont importantes aux yeux des jeunes filles devraient participer aux interventions visant à augmenter le niveau d'activité physique des adolescentes à risque d'adopter un style de vie sédentaire et de souffrir d'obésité.¹⁸⁴

Sogo Active

Sogo Active est un programme d'activité physique interactif pour les jeunes âgés de 13 à 19 ans. Sogo Active a été lancé en ligne (www.sogoactive.com) en décembre 2008. Les jeunes qui se joignent au programme courent la chance d'être choisis pour porter le flambeau lors du relais de la flamme olympique avant les Jeux de 2010 à Vancouver. Sogo Active est présenté par Coca-Cola Canada de concert avec ParticipACTION. Ce programme offre aux jeunes canadiens les outils nécessaires pour concevoir, changer et contrôler leur propre programme d'activités physiques. Son approche unique « pour les jeunes par les jeunes », qui vise à promouvoir les activités de groupe, s'appuie sur le pouvoir des pairs d'atteindre les jeunes moins actifs, développe les compétences en leadership et facilite la suppression des obstacles à la vie active. Le programme espère développer la prise en charge et le leadership des groupes de jeunes et de leur collectivité pour qu'ils puissent aller de l'avant de façon autonome jusqu'en 2012. Ne manquez pas l'évaluation de la première étape de Sogo Active dans le Bulletin de l'an prochain.

Influence des pairs sur les jeunes ayant un handicap

Les parents déclarent que leur enfant atteint d'une déficience intellectuelle est très motivé socialement.^{198,210} Si ses pairs participent à une activité, l'enfant veut également y participer. Les parents d'enfants d'âge préscolaire qui ont participé à l'étude de M. Meneer¹⁹⁸ déclarent que « *si le frère ou la sœur n'est pas présent pour encourager une activité physique et si l'enfant [atteint du syndrome de Down] a le choix entre une activité sédentaire et une activité physique, il choisit l'activité sédentaire* » (p. 63, traduction libre et crochets ajoutés). Il est donc recommandé d'établir des programmes inclusifs où les pairs et la fratrie ont la possibilité de participer aux activités avec l'enfant atteint d'une déficience intellectuelle.



Lacunes en matière de recherche

- Mener d'autres recherches sur l'influence des pairs et de la famille sur les habitudes d'activités physiques des enfants ayant un handicap.
- Déterminer si en rectifiant une erreur de perception quant au niveau d'activité ou d'inactivité des pairs, on contribue à modifier la perception d'une personne de son propre niveau d'activité et l'encouragement à être plus active.
- Examiner plus en profondeur les exemples donnés par les parents en matière d'activité physique, à savoir l'influence qu'ils ont sur le niveau d'activité physique de leurs enfants, leur participation à un sport organisé et à des activités en famille (jouer aux quilles, aller au parc pour jouer à la balle et dans les balançoires, faire du ski en famille ou faire du bénévolat au sein des équipes sportives de leurs enfants) afin de déterminer quels exemples ont le plus d'impact.
- Mener des études afin de déterminer comment le soutien des pairs peut encourager la pratique d'activités physiques chez les préadolescents et les adolescents. Évaluer les données séparément pour les garçons et les filles.
- Mener des études de réseautage dans lesquelles on mesure objectivement le niveau d'activité physique des membres des réseaux d'amis. Les données peuvent ensuite être utilisées pour déterminer l'influence « réelle » des pairs et le pourcentage qui sont actifs.



Mesures à prendre - Recommandations

- Sensibiliser les gens au fait que le temps passé à être actifs en famille est aussi du temps de qualité passé en famille pour lutter contre la perception que le manque de temps constitue un obstacle.
- Encourager les familles à favoriser l'activité physique et à s'engager activement à pratiquer des activités qui plaisent à tous les membres de la famille.
- Encourager les familles à ne pas se limiter aux activités traditionnelles faites en famille et à tenir compte de celles que proposent les jeunes.
- Continuer à encourager les enfants à ne pas regarder la télévision pendant la semaine. Suggérer d'autres activités à faire en famille ou avec leurs amis.
- Faire du lobbying auprès des politiciens, des garderies, des écoles, des groupes de jeunes, etc. pour qu'ils s'engagent à aider les jeunes à respecter les recommandations formulées dans le Guide d'activité physique canadien. Tous les fournisseurs de soins et les groupes de soutien social ont un rôle à jouer pour inciter et appuyer les jeunes à faire des choix actifs tous les jours.
- Appuyer les parents d'enfants handicapés en vue de réduire leur stress et d'offrir aux enfants des occasions d'être actifs.
- Concevoir des programmes d'activités physiques pour les préadolescents et les adolescents qui incluent à la fois des composantes sociales et activités sociales.
- Élaborer et promouvoir des programmes conçus pour développer les compétences et favoriser un sentiment d'auto-efficacité uniquement à l'intention des filles et encourager la participation de leurs pairs et des autres personnes importantes dans leur vie.
- Élaborer des programmes d'activités physiques destinés aux enfants ayant un handicap qui favorisent la participation de leurs frères et sœurs.
- Augmenter le nombre de programmes d'activités physiques menés par les jeunes et axés sur les pairs.

Indicateurs	Note	Éléments
Proximité et accessibilité	B	<p>Quatre-vingt-douze pour cent des parents sondés sont d'avis qu'il y a suffisamment de programmes et d'installations pour permettre à leurs enfants d'être actifs dans leur localité.</p> <p>Cinquante-huit pour cent des municipalités canadiennes sondées offrent des rabais aux familles pour promouvoir l'activité physique et les encourager à en pratiquer.</p>
Utilisation des installations, des programmes, des parcs et des terrains de jeux	D	<p>Seulement 15 % des parents disent utiliser fréquemment les programmes et les installations, alors que 34 % déclarent utiliser fréquemment les parcs et les espaces publics.</p>
Programmes communautaires	B ⁺	<p>Quatre-vingt-quatre pour cent des municipalités au Canada disent offrir des programmes d'activités physiques conçus pour les familles - une hausse depuis 2000.</p> <p>La majorité des parents disent que les programmes et les installations répondent bien ou très bien aux besoins de leurs enfants.</p>
Perceptions de la sécurité et de l'entretien	B	<p>Depuis plus de dix ans, les parents d'enfants d'âge préscolaire perçoivent leur quartier comme étant très sécuritaire.</p> <p>Quatre-vingt-trois pour cent des jeunes sont d'avis que leur quartier est suffisamment sécuritaire pour que les enfants puissent jouer à l'extérieur.</p>
Politiques et règlements municipaux	D	<p>Seulement un quart des municipalités ont des lignes directrices concernant l'installation de supports à vélos à proximité des édifices publics. De 20 à 40 % précisent avoir une politique exigeant l'aménagement de sentiers pédestres et de pistes cyclables sécuritaires lorsqu'elles modernisent des quartiers existants ou en créent de nouveaux.</p>

Environnement local et cadre bâti

L'environnement local et le cadre bâti (les structures physiques fabriquées et les infrastructures communautaires) continuent de jouer un important rôle dans l'augmentation du niveau d'activités des jeunes. L'aménagement de nos collectivités a un impact sur les milieux dans lesquels vivent nos jeunes et, en bout de ligne, peut influencer sur leur décision d'être actifs.



Principales conclusions

- Parmi les municipalités de 1 000 habitants ou plus sondées qui offrent certains types de programmes à des groupes particuliers, 93 % disent le faire pour les enfants (Une perspective municipale sur les occasions d'activité physique, 2004, ICRCP).
- Un peu plus de la moitié des membres sondés affirment que leur municipalité a des programmes visant à aider les résidents à couvrir les coûts des programmes d'activités physiques et d'accès aux installations (Sondage de l'Association canadienne des parcs et loisirs, 2009).
- Les jeunes font plus d'activités physiques s'ils jugent que leur quartier est sécuritaire. Heureusement, la majorité des parents et des jeunes au Canada ont justement cette impression. Selon l'enquête HBSC, 83 % des jeunes canadiens sont d'avis que leur quartier est suffisamment sécuritaire pour que les jeunes enfants puissent jouer à l'extérieur (HBSC, 2005-2006).
- La majorité des membres sondés déclarent que leur municipalité a certaines lignes directrices pour veiller à la sécurité des parcs et des loisirs – équipement, supervision et surveillance pour contrer le danger que peut représenter un inconnu (Sondage de l'Association canadienne des parcs et loisirs, 2009).
- Presque la totalité des parents sondés disent que tous les parcs et les terrains de jeu - ou presque - de leur municipalité sont entretenus de façon à assurer la sécurité de leurs enfants (Sondage de l'Association canadienne des parcs et loisirs, 2009).

L'environnement local et le cadre bâti (les structures physiques fabriquées et les infrastructures communautaires) continuent de jouer un important rôle dans l'augmentation du niveau d'activités des jeunes. L'aménagement de nos collectivités a un impact sur les milieux dans lesquels vivent nos jeunes et, en bout de ligne, peut influencer sur leur décision d'être actifs. Les données continuent de confirmer l'impact du cadre bâti et des infrastructures communautaires sur les habitudes en matière d'activités physiques. Certaines caractéristiques – la présence, l'accessibilité et l'entretien des parcs et des installations, la disponibilité des programmes communautaires, la sécurité des collectivités et la conception urbaine – ont toutes été liées au niveau d'activité physique des jeunes. Les municipalités canadiennes s'efforcent d'offrir des programmes et des installations aux enfants et aux familles. Dans l'ensemble, les parents et les enfants affirment avoir un accès adéquat aux installations et se sentir en sécurité dans leur collectivité. Toutefois, les coûts associés aux nombreux programmes et installations constituent un obstacle à l'activité physique dans certaines familles. Il importe d'en tenir compte.

Les parents, les jeunes et les municipalités déclarent qu'il est important d'avoir un accès adéquat aux installations et de les maintenir en bon état. Il importe toutefois de noter que leur utilisation n'est pas très élevée. D'autres données sont nécessaires pour déterminer si les initiatives actuelles relatives au cadre bâti qui ciblent l'activité physique chez les jeunes ont un impact sur le taux d'utilisation des installations et des programmes récréatifs. En sachant que les politiques et les règlements municipaux peuvent constituer un obstacle à l'utilisation de ces installations, il est étonnant de constater que de nombreuses municipalités au Canada ont des règlements et politiques semblables. Lors de l'élaboration des plans, les décideurs devraient s'intéresser à l'aménagement des collectivités et à la mesure dans laquelle ils peuvent maintenir et hausser l'accès aux installations et aux programmes d'activités physiques pour les jeunes et les familles.



Que font les municipalités pour aider les jeunes à bouger? Sondage des membres de l'Association canadienne des parcs et loisirs

Dans le Bulletin de l'année passée, nous nous sommes particulièrement attardés aux obstacles qui empêchent les jeunes de faire des activités physiques. Nous avons fait état du sondage mené auprès des 27 plus grandes municipalités du Canada qui visait à leur demander d'inventorier les règlements qui décourageaient l'activité physique. Lors de la rédaction du Bulletin de 2009, le Groupe de travail sur la recherche s'est intéressé aux efforts déployés par les municipalités canadiennes pour améliorer l'accès aux installations et aux programmes et à la mesure dans laquelle elles travaillaient activement à assurer la sécurité et l'entretien de ces installations. On a donc approché l'Association canadienne des parcs et loisirs (ACPL) pour qu'elle distribue un sondage bilingue (français/anglais) à ses membres. Les membres de l'ACPL ont été contactés par courriel. On leur a posé sept questions simples sur leur rôle et leur municipalité, sur l'accès aux installations et programmes (spécifiquement en lien avec les programmes de subvention) et la sécurité et l'entretien de ces installations. Si les membres étaient également des parents, on leur demandait de répondre à trois autres questions pour connaître leur point de vue comme parent.

Au total, 170 membres ont répondu à au moins une question du sondage. La majorité dit participer à la planification et au développement (31 %) ou à l'élaboration de programmes (36 %) de leur municipalité. Cinq pour cent déclarent vivre dans une petite collectivité rurale, 25 % dans une petite ville, 41 % dans une ville moyenne et 29 % dans une ville métropolitaine. La majorité des réponses étaient de l'Ontario (29 %), mais les membres des provinces suivantes ont également répondu : Québec (18 %), Colombie-Britannique (15 %), Saskatchewan (13 %), Alberta (11 %), Nouveau-Brunswick (8 %), Manitoba (3 %), Nouvelle-Écosse (2 %) et Île-du-Prince-Édouard (1 %). Malheureusement, aucun membre de Terre-Neuve-et-Labrador, du Nunavut et du Yukon n'a répondu au sondage. Il importe de noter qu'il s'agit d'un échantillon de commodité seulement et que les résultats doivent être interprétés en conséquence. Les résultats du sondage ont servi à orienter la note de divers indicateurs du Bulletin de 2009 et sont insérés dans la section *Environnement local et cadre bâti*.



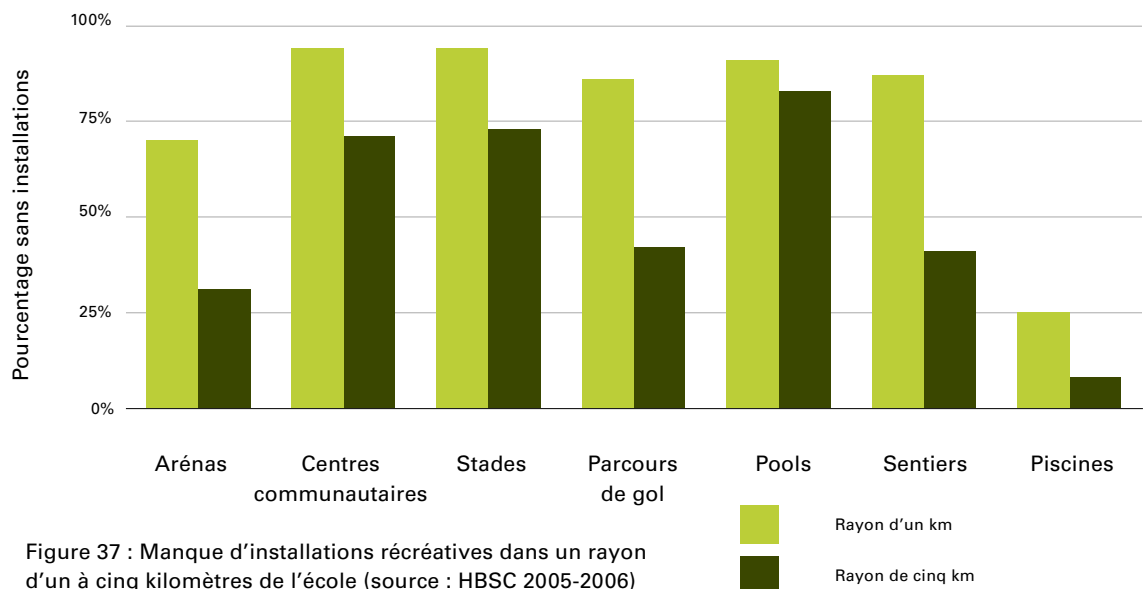
Contexte, réflexions et justification pour note

La proximité et l'accès font front commun en 2009

Les indicateurs *Accès aux installations et programmes* et *Proximité des parcs et terrains de jeux* ont été traités séparément dans le Bulletin de l'année passée. Toutefois, les données indiquent de plus en plus que non seulement la présence d'installations et de programmes dans la collectivité influence grandement le niveau d'activité physique des jeunes, mais aussi que leur facilité d'accès en raison d'autres facteurs comme le coût et le transport est également très importante. Nous avons donc décidé de combiner ces deux indicateurs cette année. De façon globale, aucune donnée ne nous permet de modifier la note. Elle est toutefois passée de B+ à **B** en raison des disparités recensées dans la proximité des installations et l'accès des jeunes ayant un handicap.

Proximité et accessibilité

Note : B



Que disent les recherches sur la proximité et l'accès?

Les résultats d'études commencent à montrer que l'accès aux installations et programmes et leur proximité jouent un rôle important dans les choix et le niveau d'activité physique. Les jeunes et les parents ont mentionné que le manque de proximité et de ressources,¹⁹¹ l'inaccessibilité et le coût associé à l'utilisation d'installations^{197,211} sont des obstacles à la pratique d'activités physiques. Les jeunes canadiens qui ont l'impression d'avoir une grande disponibilité d'installations et de ressources récréatives sont plus enclins à être actifs physiquement que ceux qui disent avoir très peu d'accès.^{212,213} Les jeunes qui vivent dans les quartiers où les parents disent avoir un bon accès aux parcs, terrains de jeux et installations récréatives sont plus susceptibles de pratiquer des sports avec un entraîneur et moins enclins à passer du temps assis devant la télévision ou l'ordinateur.²¹⁴

Les données (auto-déclarées et mesurées) tirées des études internationales montrent également que la présence (un plus grand nombre) et la proximité des installations récréatives sont propices à la pratique d'activités physiques.²¹⁵⁻²²⁵ Non seulement la présence et l'emplacement des installations récréatives sont-ils importants pour les jeunes, mais si, en plus, ils ont l'impression d'avoir facilement accès à ces installations, surtout celles qui sont gratuites ou peu dispendieuses, ils sont enclins à être plus actifs physiquement.²²⁵⁻²²⁷

Quel est le niveau d'accessibilité des installations et programmes au Canada?

Les recherches continuent de montrer que la majorité des parents sont d'avis qu'il y a suffisamment d'installations pour favoriser la pratique d'activités physiques chez les jeunes. Toutefois dans l'enquête HBSC de 2006, les

directeurs d'école déclarent que leur communauté scolaire (dans un rayon d'un à cinq kilomètres de l'école) ne dispose pas de suffisamment d'installations récréatives (**figure 37**). Les municipalités semblent bien s'en tirer en ce qui a trait aux programmes de soutien qu'elles offrent pour inciter les enfants et les familles à bouger. Dans son étude intitulée *Une perspective municipale sur les occasions d'activité physique : tendances de 2000 à 2004*, l'ICRCP signale que 58 % des municipalités canadiennes offrent une certaine forme de rabais aux familles pour les encourager et promouvoir l'activité physique. De ces municipalités, 65 % déclarent offrir des escomptes aux jeunes. Ce sont de bonnes nouvelles, mais le nombre de municipalités offrant ces rabais incitatifs a décliné depuis 2001. (*Une perspective municipale sur les occasions d'activité physique : tendances de 2004*, ICRCP).

Cette année, le sondage de l'ICRCP a relevé de grands écarts dans les fonds accordés aux installations récréatives destinées aux enfants au sein des municipalités. Le nombre de répondants était divisé quasi uniformément entre les catégories. Presque personne n'a déclaré que les dépenses pour les installations récréatives des enfants s'élevaient au-delà de 80 % (**figure 38**). On a également demandé aux membres de dire si leur municipalité avait prévu des fonds pour aider les résidents ayant des difficultés financières à payer le coût et l'accès aux programmes et installations. La majorité d'entre elles déclarent que leur municipalité a des programmes semblables (**figure 39**). Lorsqu'on leur a demandé de transmettre leur point de vue comme parents, les résultats étaient surprenants et les réponses très partagées. La moitié des parents disent que leur municipalité ne consacre pas suffisamment de fonds aux installations et programmes récréatifs pour les enfants, alors que l'autre moitié des parents disent le contraire.

Dans quelle mesure les collectivités sont-elles accessibles aux enfants ayant un handicap?

Le cadre bâti peut décourager ou inciter les personnes ayant un handicap à faire des activités physiques.²²⁸ Bien que la Charte canadiennes des droits et libertés garantisse le droit et l'accès aux personnes ayant un handicap, ce droit ne se concrétise pas toujours dans les faits.

Dans une étude de l'Université McMaster,²²⁹ on a demandé aux parents d'enfants ayant un handicap de définir les obstacles qui, selon eux, empêchent leurs enfants de pratiquer une activité physique. Les parents ont répondu que leurs enfants doivent surmonter de gros obstacles tant dans le cadre naturel que bâti. Les obstacles physiques et structurels énumérés concernent les caractéristiques, la conception et l'aménagement du cadre naturel et bâti. Parmi les obstacles environnementaux, on retrouve les suivants : manque de rampes d'accès aux trottoirs, surface inégale, mauvais déneigement, étroitesse des trottoirs, éclairage inadéquat ou faible, voies d'accès inaccessibles, trottoirs encombrés, cadres de porte trop étroits pour les fauteuils roulants, manque d'ascenseurs et comptoirs d'accueil trop hauts.^{230,231} Un sondage mené auprès de 35 centres de culture physique aux États-Unis a évalué six aspects liés à l'accessibilité – cadre bâti, équipement, piscine, information, politiques et comportement des professionnels. Les résultats indiquent que le niveau d'accessibilité de *toutes* les installations est faible à modéré.²³²

Nous en savons très peu sur les obstacles que doivent surmonter les enfants ayant une déficience intellectuelle dans le cadre bâti. Dans une étude récente, M^{me} Temple²³³ a recensé certains des obstacles auxquels font face les adultes ayant une déficience intellectuelle. Les participants ont répondu à des questions sur les obstacles, leurs préférences en matière d'activités physiques et le degré de plaisir qu'ils en retirent (**figure 40**). Certains obstacles reviennent souvent : « Pas de trottoirs ni sentiers pour vélos » et « Pas facile de s'y rendre ». L'étude conclut donc que les obstacles personnels et environnementaux nuisent à la pratique d'activités physiques des personnes ayant un handicap.

Les obstacles qui existent dans le cadre bâti continuent de nuire à la pratique d'activités physiques des personnes ayant un handicap malgré les exigences actuelles de la loi et les mesures existantes.



Kent Patterson, athlètes qui participent dans les jeux olympiques spéciaux des journées de la jeunesse de la Colombie-Britannique

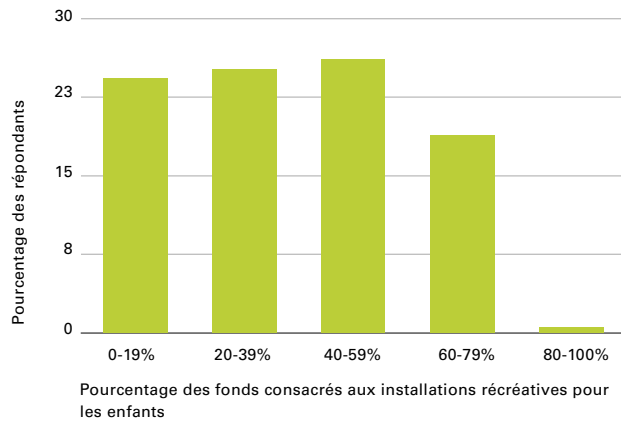


Figure 38 : Pourcentage des fonds consacrés aux installations récréatives pour les enfants signalé par les membres de l'Association canadienne des parcs et loisirs

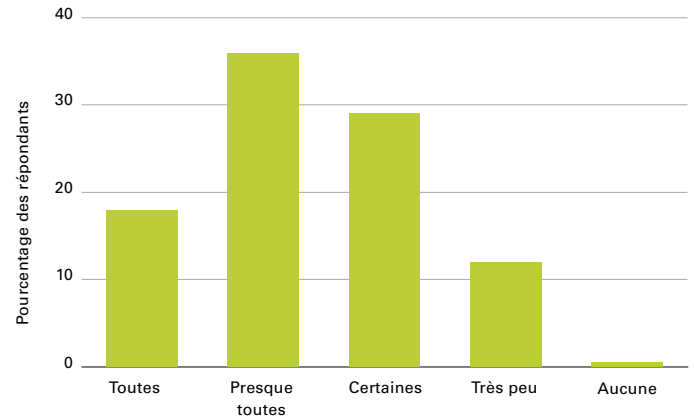


Figure 39 : Dispositions municipales relatives à l'accès et au coût associés aux programmes et installations pour aider les résidents ayant des difficultés financières dont font rapport les membres de l'Association canadienne des parcs et loisirs

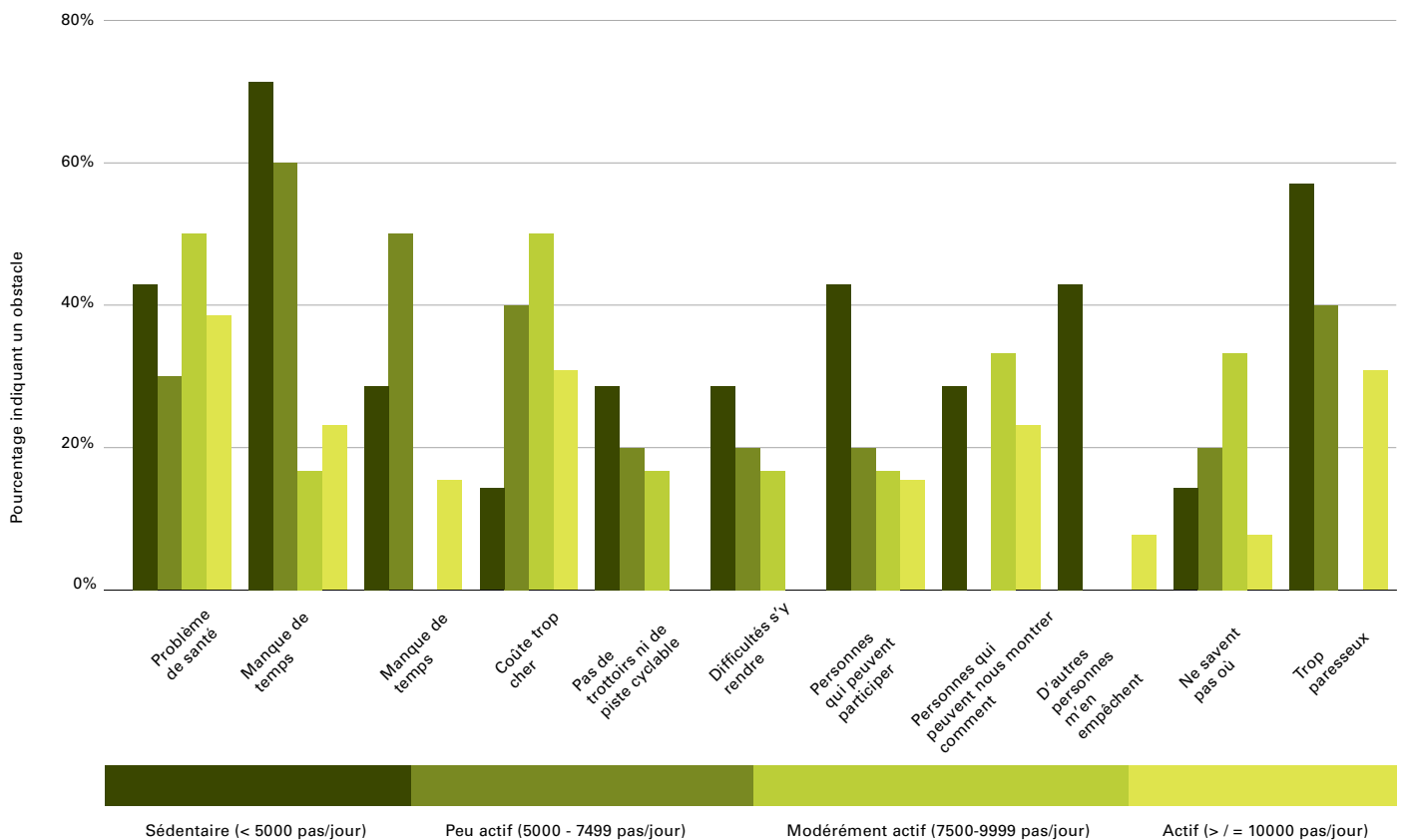


Figure 40 : Obstacles à la pratique d'activités physiques signalés par les adultes canadiens ayant une déficience intellectuelle, selon leur niveau d'activité physique (source : Temple, 2007)²³³



Utilisation des installations, des programmes et des terrains de jeux

Note : D

Contexte, réflexions et justification pour note

Bien que la proximité et la disponibilité des installations, programmes, parcs et terrains de jeux semblent répondre aux attentes des parents et des jeunes, il n'en demeure pas moins qu'ils ne les utilisent pas beaucoup (**figure 41**). Nous n'avons aucune nouvelle donnée sur l'utilisation des installations, programmes, parcs et terrains de jeux par les jeunes; nous avons donc alloué un **D** à cet indicateur une fois de plus cette année. Dans le Bulletin de 2008, les données de l'ICRCP montraient que les parents disaient disposer de beaucoup de programmes et installations (92 %) et de parcs et terrains de jeux (95 %), mais leur utilisation réelle demeurait faible. Seulement 23 % des parents disaient utiliser les programmes et installations souvent ou très souvent alors que 34 % signalaient utiliser les parcs et terrains de jeux souvent ou très souvent (Activité physique et sport : Encourager les enfants à être actifs, ICRCP, 2005).

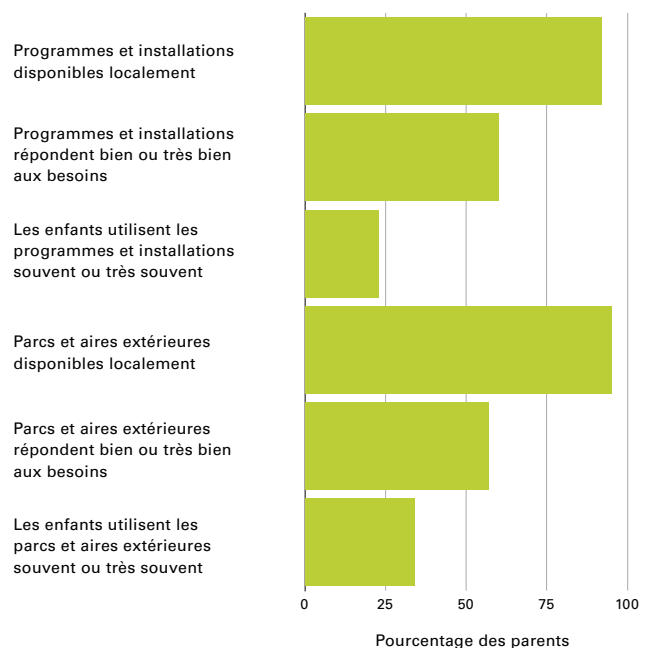


Figure 41: Rapport des parents sur l'accès aux installations, programmes, parcs et terrains de jeux et leur utilisation (source : ICRCP, 2005, Encourager les enfants à être actifs)

Contexte, réflexions et justification pour note

Un nouvel indicateur qui part du bon pied

Dans le Bulletin de 2008, nous n'avons pas jugé bon de traiter des programmes communautaires dans un indicateur séparé. Au fur et à mesure que nous accumulons des données sur l'influence que peuvent avoir l'environnement local et le cadre bâti sur la pratique d'activités physiques des enfants, nous nous rendons compte que la pertinence et la qualité des programmes et des installations sont d'importants indicateurs. La note de **B+** octroyée cette année à ce nouvel indicateur est très bonne. Les données montrent que la majorité des municipalités canadiennes offrent des programmes conçus pour les familles et les enfants et la majorité des parents canadiens disent que ces programmes répondent aux besoins de leurs enfants. La recherche commence à montrer que les enfants et les adolescents disent avoir une préférence pour les installations qui mettent à leur disponibilité les activités et équipement qu'ils préfèrent.²³⁴ À mesure que les enfants grandissent, leurs intérêts en matière d'activité physique changent. Le niveau d'activité physique des jeunes est lié au degré de convivialité des programmes récréatifs de leur quartier.²³⁵ Selon les parents canadiens, les préférences de leurs enfants en matière d'activité physique pourraient potentiellement nuire à leur niveau d'activité physique.¹⁹⁷ De plus, les parcs et terrains de jeux conçus pour les enfants plus jeunes ne sont pas nécessairement adéquats pour les adolescents, car leur aménagement risque de ne pas répondre aux besoins de ces derniers.



Programmes communautaires

Note : B+

Cet indicateur évalue la disponibilité et la qualité des programmes axés sur les enfants et les familles. La plupart des jeunes canadiens (68 %) disent trouver dans leur quartier des endroits adéquats pour passer leurs temps libres. Plus de la moitié de ceux-ci (57 %) disent être actifs (HBSC 2005-2006). La majorité des parents canadiens déclarent également que les programmes et les installations répondent aux besoins de leurs enfants adéquatement ou très adéquatement (Activité physique et sport : Encourager les enfants à être actifs, ICRCP, 2005). Parmi les municipalités de 1 000 habitants ou plus sondées qui offrent certains types de programmes à des groupes particuliers, 93 % disent le faire pour les enfants (Une perspective municipale sur les occasions d'activité physique, 2004, ICRCP). En outre, 84 % des municipalités canadiennes de 1 000 habitants ou plus disent que leurs programmes d'activités physiques ciblent les familles, un pourcentage à la hausse depuis 2000 (Une perspective municipale sur les occasions d'activité physique, 2004, ICRCP).

La qualité des programmes est importante en raison de son influence sur l'expérience que vit un enfant lorsqu'il pratique un sport ou une activité récréative. Elle déterminera si l'enfant aime l'activité et désire continuer à la pratiquer dans l'avenir. En 2001, à la suite de nombreuses années de recherche, l'Association des parcs et loisirs de l'Ontario a lancé le programme HIGH FIVE^{MD}. Il s'agit des seules normes canadiennes sur la qualité de la prestation de services et des sports et des programmes récréatifs destinés aux enfants. Les sept provinces suivantes adhèrent à ce programme : Alberta, Colombie-Britannique, Nouveau-Brunswick, Terre-Neuve-et-Labrador, Nouvelle-Écosse, Ontario et Saskatchewan. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse www.highfive.org/default.aspx (en anglais seulement).

Est-ce que les programmes offerts sont les mêmes d'un bout à l'autre du Canada?

Il est évident qu'il existe des différences géographiques au Canada. Certains programmes d'activités physiques destinés aux familles sont plus susceptibles d'être offerts dans les municipalités de l'Ouest canadien et moins au Québec, comparativement à toutes les autres municipalités canadiennes (Étude auprès des écoles canadiennes, 2006 (ICRCP)). Les données semblent indiquer que les enfants, les jeunes et les familles disposent de programmes et d'installations de qualité. Toutefois, il y a une lacune dans la documentation canadienne à l'égard de l'évaluation de la qualité des programmes et installations.



La première photo d'un aménagement communautaire montre comment les résidents dépendent entièrement de leur voiture en raison du manque de connectivité des rues et des trottoirs. La deuxième montre comment les résidents ont un accès facile et direct à des parcs visibles et ouverts à cinq minutes de marche. Ce deuxième aménagement communautaire favorise le transport actif.





Perception de la sécurité et de l'entretien

Note : B

Contexte, réflexions et justification pour note

Un nouvel indicateur pour 2009

Cette année, nous examinons la perception de la sécurité et de l'entretien dans le cadre de l'indicateur Environnement local et cadre bâti. En règle générale, les parents et les jeunes canadiens disent avoir une très bonne perception de la sécurité et de l'entretien de leur quartier. Selon la majorité des municipalités canadiennes, l'entretien des installations récréatives communautaires et les réparations qui y sont faites sont très bonnes. Nous avons donc alloué un **B** à cet indicateur cette année.

Que nous dit la recherche?

La documentation montre que les jeunes et les parents soulèvent souvent la question de la sécurité comme pouvant représenter un obstacle à la pratique d'activités physiques.^{191,197} Ils sont donc plus susceptibles de faire des activités dans les lieux qu'ils considèrent sécuritaires.^{222,225,236} Les recherches indiquent que les points suivants relatifs à la sécurité influencent le niveau d'activité physique des jeunes : l'éclairage (éclairage des voies publiques, éclairage diffusant),²¹⁶ la circulation dans le quartier,²³⁷ le risque de blessures,¹⁹¹ le danger que représentent les étrangers¹⁹¹ et la présence de personnel de supervision.¹⁹¹ La propreté, l'esthétique et l'entretien des installations et de l'équipement augmentent également la probabilité que les enfants seront actifs physiquement. Une étude canadienne portant sur les caractéristiques recherchées par les parents pour les parcs de quartier révèle qu'ils accordent beaucoup d'importance à la propreté.²³⁸ L'esthétique et la beauté d'un lieu^{222,226} bien entretenu²³⁵ encouragent encore plus la pratique d'activités physiques.

Les parents et les jeunes canadiens se sentent en sécurité

Dans le cadre du Bulletin, nous examinons la perception de la sécurité et de l'entretien, plus particulièrement la perception de la sécurité et de l'entretien des installations, du risque de blessures et du danger que représentent les étrangers lors de la pratique d'activités physiques. Les parents semblent s'inquiéter davantage de la sécurité des très jeunes enfants. Les jeunes se soucient de la sécurité, mais ils sont moins influencés par la perception et le contrôle des parents. Au Canada, les parents d'enfants d'âge préscolaire sont d'avis que leur quartier est suffisamment sécuritaire pour pouvoir marcher seuls le soir et pour permettre à leurs enfants de jouer à l'extérieur pendant la journée (ELNEJ 1994-2005). Le niveau de perception de la sécurité reste élevé chez les parents d'enfants d'âge préscolaire; on a observé une légère augmentation soutenue au fil du temps mais, en général, la perception demeure constante (**figure 42**).

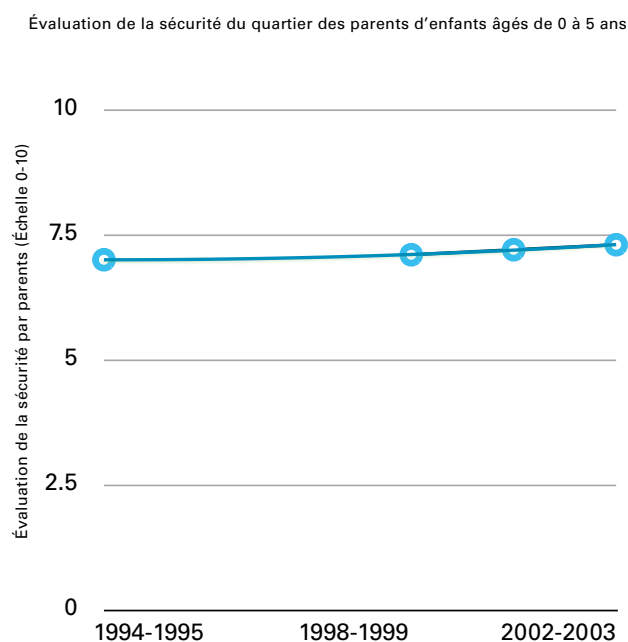


Figure 42 : Évaluation de la sécurité du quartier des parents d'enfants âgés de 0 à 5 ans au Canada (source : ELNEJ 1994-2005)
Remarque : Échelle de 0 à 10, 10 étant la note la plus élevée

La majorité des parents disent ne pas s'inquiéter outre mesure de la sécurité de leurs enfants. Seulement un peu plus d'un parent sur 10 déclarent que leurs enfants ne se promènent pas dans leur quartier à pied ou à vélo en raison du manque de sécurité (Sondage sur les occasions pour les jeunes, ICRCP, 2004). La majorité des jeunes (83 %) disent aussi que leur quartier est suffisamment sécuritaire pour que les jeunes enfants puissent jouer à l'extérieur. Ce point est important parce que les jeunes participent moins à des activités physiques s'ils ne se sentent pas en sécurité dans leur quartier (HBSC 2005-2006). Selon les parents, les installations communautaires sont bien entretenues. Seulement le quart d'entre eux disent que le mauvais entretien des trottoirs et des sentiers pour vélos nuit au niveau d'activité physique de leurs enfants (Sondage sur les occasions pour les jeunes, ICRCP, 2004).

Bien que leur opinion ne soit pas nécessairement celle de tous les parents du Canada, la majorité des parents qui ont répondu au sondage de l'ACPL sont d'avis que tous les parcs et terrains de jeux de leur municipalité, ou presque, sont entretenus de façon à assurer la sécurité de leurs enfants (**figure 43**). En général, les parents sont d'accord avec les sondages précédents. Ils disent que la majeure partie du temps, sinon tout le temps, leurs enfants n'ont rien à craindre des étrangers, ne courent pas le risque d'être victimes d'actes criminels et qu'ils peuvent jouer librement dans les installations récréatives locales (**figure 44**).

Comment s'en tirent les municipalités au chapitre de la sécurité et de l'entretien?

Seulement 18 % des municipalités canadiennes comptant 1 000 habitants ou plus sont tout à fait d'accord pour dire que leurs trottoirs et sentiers pour vélos ont besoin de réfection, mais environ la moitié (45 %) conviennent que leurs installations sportives et récréatives locales ont besoin de réparations ou d'entretien (Étude auprès des municipalités, 2004 ICRCP). On constate également des différences régionales au niveau de l'entretien des installations municipales. Les municipalités de l'Ontario sont légèrement plus susceptibles de déclarer que leurs installations sportives et récréatives ont besoin de réparations ou d'entretien. Celles du Québec sont moins susceptibles de faire une telle déclaration, comparativement aux autres municipalités dans l'ensemble (Étude auprès des municipalités, 2004 ICRCP).

Presque tous les répondants au sondage l'ACPL disent que leur municipalité dispose de certaines ou de nombreuses lignes directrices sur la sécurité des parcs et des installations récréatives liées à l'équipement (nettoyage des parcs et des graffitis, enlèvement des ordures, éclairage) (figure 45). La majorité des répondants disent également que leur municipalité a au moins certaines lignes directrices sur la sécurité des parcs et des installations récréatives en ce qui a trait à la supervision et à la surveillance des étrangers (maître nageur, patrouille des sentiers de vélos, poste d'alarme, superviseurs des parcs) (figure 46).

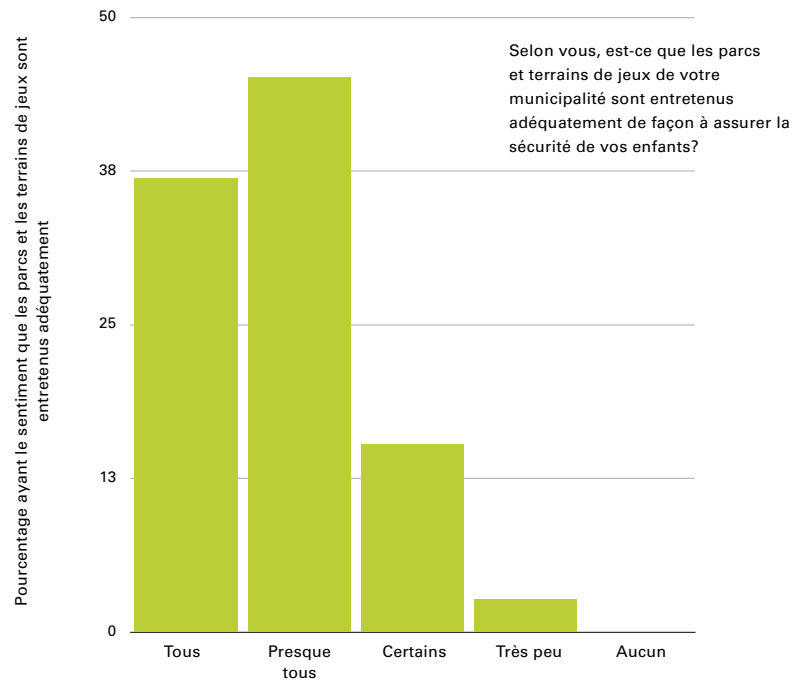


Figure 43 : Perception des parents sur l'entretien des parcs et terrains de jeux municipaux, signalée par les membres de l'Association canadienne des parcs et loisirs

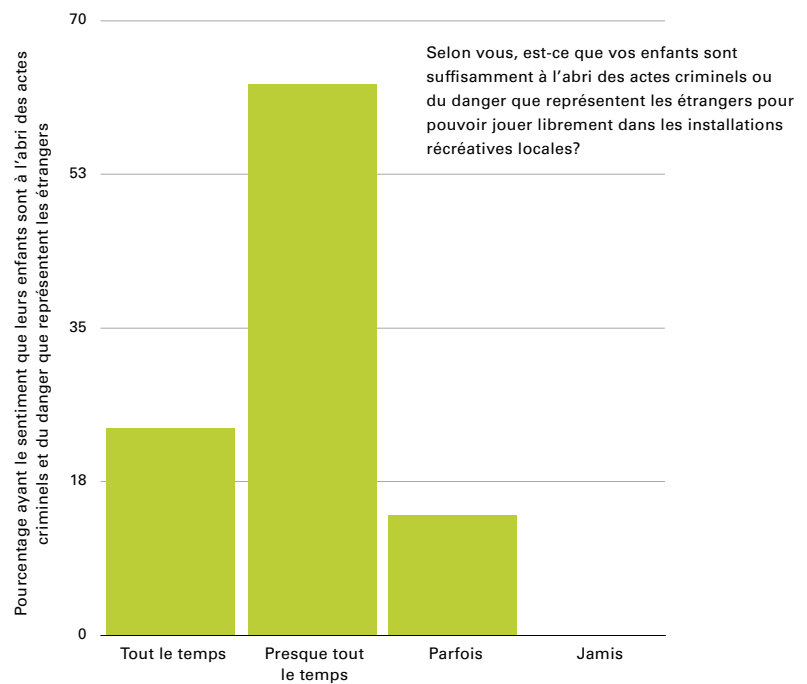


Figure 44 : Perception des parents sur les dangers que représentent les étrangers et le risque que courent leurs enfants d'être victimes d'actes criminels, signalée par les membres de l'Association canadienne des parcs et loisirs

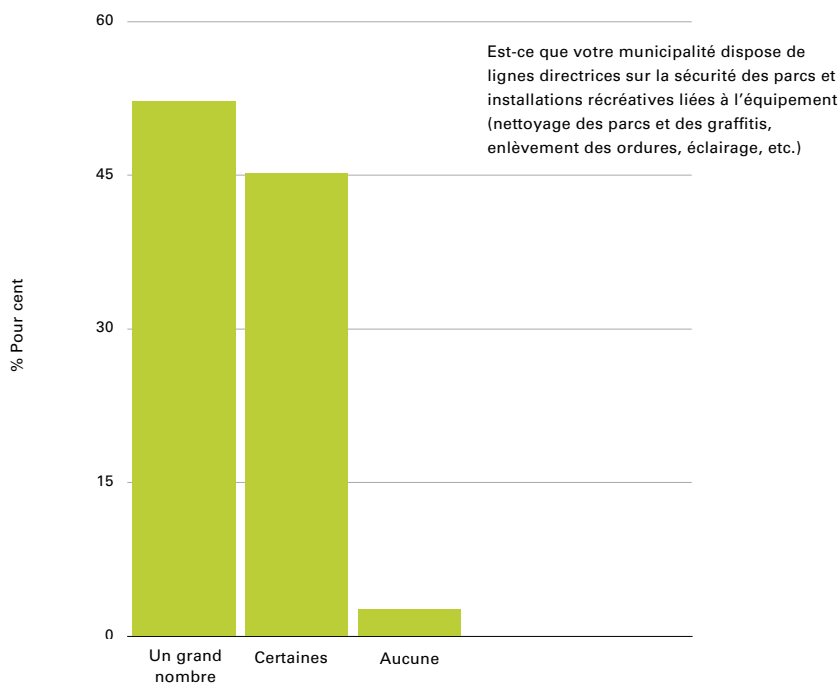


Figure 45 : Existence de lignes directrices sur la sécurité des parcs et installations récréatives liées à l'équipement, selon les membres de l'Association canadienne des parcs et loisirs

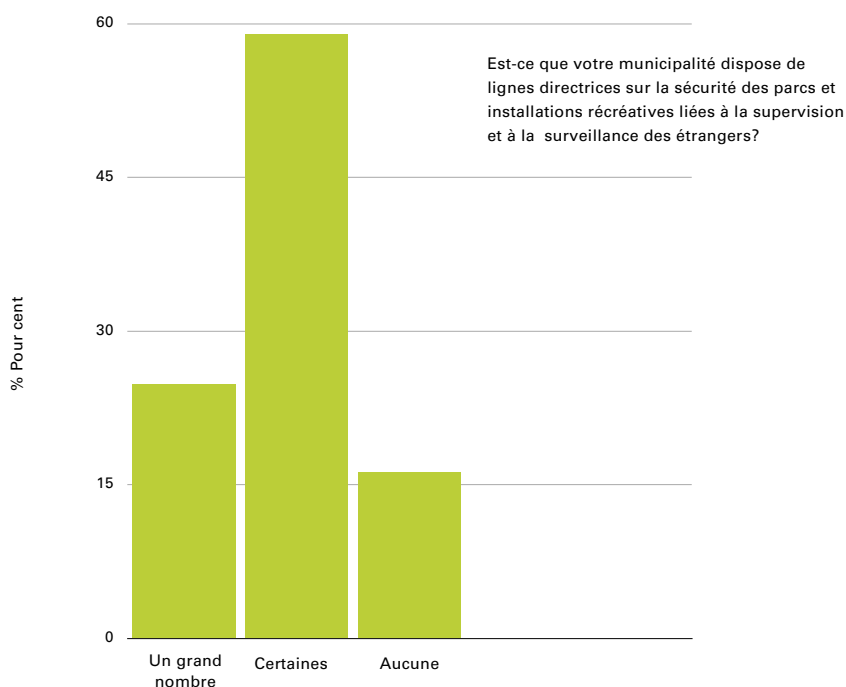


Figure 46 : Existence de lignes directrices sur la sécurité des parcs et installations récréatives liées à la supervision et à la surveillance des étrangers, selon les membres de l'Association canadienne des parcs et loisirs

Les parents citent souvent la sécurité pour expliquer pourquoi ils ne laissent pas leurs enfants jouer à l'extérieur plus souvent. Il y a ici un écart dans les données. Celles de l'ICRCP montrent que la majorité des parents ne s'inquiètent pas de la sécurité de leurs enfants lorsque ces derniers jouent à l'extérieur ou se rendent à l'école à pied. Nous croyons que cet écart vient du fait que les médias dépeignent le monde comme étant un endroit plus dangereux qu'il y a 20 ans. Peut-être est-ce aussi parce que les parents sont très intéressés par les accomplissements de leurs enfants et veulent contribuer à tous les aspects de leur vie (les reconduire partout et être présents à toutes leurs activités). Pour favoriser la réflexion à cet égard, il serait judicieux d'essayer de mieux comprendre les décisions que prennent les parents au sujet du jeu libre à l'extérieur.



Politiques et règlements municipaux

Note : D

Contexte, réflexions et justification pour note

Nous dépensons beaucoup d'énergie sur les initiatives qui visent à augmenter le niveau d'activité physique des jeunes, mais pouvons-nous vraiment nous attendre à ce qu'ils soient actifs si les collectivités dans lesquelles ils vivent créent des obstacles à la pratique d'activités physiques? La note octroyée en 2009 est un **D**, c'est-à-dire la même que l'année dernière, car nous n'avons aucune nouvelle donnée sur le rôle que jouent les municipalités dans l'élaboration de politiques et de règlements axés sur les activités physiques des jeunes. Cette année, nous faisons référence encore une fois aux données d'un sondage mené auprès des municipalités en 2008. Dans le cadre de ce sondage, des chercheurs ont communiqué avec les 27 plus grandes municipalités du Canada par téléphone et par courriel pour leur demander de répondre à seulement trois questions simples sur les règlements qui nuisent à la pratique d'activités physiques. Vingt-quatre d'entre elles ont répondu. Malheureusement, les politiques et règlements nuisant à l'activité physique représentent un problème. Très peu d'entre elles disent avoir des politiques conçues pour promouvoir l'activité physique alors que 96 % déclarent avoir au moins un règlement nuisant à la pratique d'activités physiques des jeunes. Les trois quarts ont un règlement visant à restreindre l'usage des vélos et des planches à roulettes dans les endroits publics. Le hockey de rue, une activité très populaire parmi les jeunes canadiens, n'est pas permis dans plus de la moitié de nos grandes municipalités.

Le nombre de politiques et de règlements nuisant à la pratique d'activités physiques est élevé et très peu de municipalités disent avoir des politiques et règlements qui la favorisent. En 2004, un peu plus du quart des municipalités ayant 1 000 habitants ou plus disaient avoir des directives prévoyant l'installation de supports à vélos à proximité des édifices publics (Une perspective municipale sur les occasions d'activité physique, 2004, ICRCP). Seulement 20 % disaient avoir des politiques exigeant des voies sécuritaires pour les piétons et les vélos lorsqu'elles réaménagent les quartiers existants et 40 % déclaraient avoir des politiques semblables lorsqu'elles aménagent de nouveaux quartiers (Une perspective municipale sur les occasions d'activité physique, 2004, ICRCP). Il est clair qu'il existe des différences géographiques d'un bout à l'autre du pays. Les municipalités du Québec sont plus susceptibles d'avoir des lignes directrices prévoyant l'aménagement de supports à vélos à proximité des édifices publics; celles de l'Ouest canadien, plus enclines à disposer de lignes directrices prévoyant la sécurité des piétons et des cyclistes lors de l'aménagement de nouveaux quartiers (Une perspective municipale sur les occasions d'activité physique, 2004, ICRCP).

Quels sont les projets de recherche au Canada? – Mise à jour des initiatives sur la santé, la sécurité et l'équité

Dans le Bulletin de 2008, nous avons parlé des progrès réalisés en ce qui concerne la collecte d'informations clés sur le lien qui existe entre l'environnement local et le cadre bâti et la pratique d'activités physiques chez les jeunes canadiens. L'initiative stratégique sur le cadre bâti, l'obésité et la santé lancée par la Fondation des maladies du cœur du Canada et ses partenaires – l'Institut du vieillissement; l'Institut de la santé circulatoire et respiratoire; l'Institut du développement et de la santé des enfants et des adolescents; l'Institut de l'appareil locomoteur et de l'arthrite; l'Institut de la nutrition, du métabolisme et du diabète et l'Institut de la santé publique et des populations – a permis d'allouer des fonds récemment au soutien de neuf projets des plus réussis. De ces derniers, quatre portent particulièrement sur l'examen des répercussions du cadre bâti sur le niveau d'activités physiques des enfants. Le Bulletin de cette année offre plus de détails sur ces projets.

Cadre bâti et transport actif (projet BEAT) :

Les objectifs du projet BEAT sont les suivants : (1) analyser comment les parents et les enfants envisagent le mode de transport vers l'école et plus précisément, quels facteurs limitent le transport actif vers l'école; (2) définir comment le cadre bâti influence la décision de se rendre à l'école à pied ou en voiture; (3) établir si les enfants qui se rendent à l'école à pied ou à vélo sont en général plus actifs physiquement et maintiennent un poids santé comparativement aux autres et (4) analyser les éléments à changer pour aider les parents et les jeunes à penser à des moyens plus actifs de faire l'aller-retour entre l'école et la maison. Le projet BEAT fournira des données clés pour appuyer l'élaboration de meilleurs programmes et politiques visant à influencer positivement la vie des enfants et leur mode de transport vers l'école. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse

www.beat.utoronto.ca
(en anglais seulement).

Caractéristiques du cadre bâti des quartiers résidentiels qui ont une influence sur la surcharge pondérale et les comportements liés au poids au sein d'un groupe d'enfants à risque de souffrir d'obésité (l'étude Quality Residential) :

Les objectifs de l'étude QUALITY Residential sont les suivants : 1) établir les caractéristiques du cadre bâti les plus souvent associées aux facteurs d'adiposité, de forme physique et de comportements liés à l'obésité avant l'intervention et déterminer les changements qui se seront opérés entre le moment de l'intervention et le suivi sur deux ans; 2) définir les caractéristiques du cadre bâti qui ont une influence sur le transport actif vers l'école; et 3) évaluer les points d'entente entre trois différentes sources décrivant les caractéristiques du quartier : la perception des parents et des jeunes, les bases de données géocodées, et les vérifications du quartier en personne. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse

www.etudequalitystudy.ca.



Projet Environnement, nutrition et activité (ENACT) : Optimiser les investissements dans le cadre bâti pour réduire l'obésité chez les jeunes.

Les deux principaux objectifs de ce projet sont : (1) de comprendre le rôle du cadre bâti et des politiques qui concernent son utilisation en lien avec l'obésité juvénile et (2) de déterminer quelles modifications aux politiques et pratiques peuvent aider le gouvernement à optimiser les investissements dans le cadre bâti en vue de modifier les facteurs de risque liés à l'obésité (surtout ceux qui concernent l'activité physique et la nutrition). Le programme de recherche est organisé en deux volets : la santé de la population et les politiques. À l'aide d'un cadre de travail socio-écologique, le projet examine les influences multiples sur les comportements des jeunes, notamment l'influence individuelle, interpersonnelle (famille), institutionnelle (école) et environnementale (disponibilité des installations récréatives). L'enquête examine simultanément le cadre de travail des politiques qui encadrent chaque influence. Les chercheurs qui participent à cette étude triennale espèrent utiliser les résultats pour conseiller les décideurs des paliers municipaux et provinciaux sur les investissements à faire dans les infrastructures et les modifications à apporter aux politiques pour promouvoir l'activité physique et l'alimentation saine auprès des jeunes de la Nouvelle-Écosse en vue de réduire le taux d'obésité. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse

www.ahprc.dal.ca/projects/ENACT.htm
(en anglais seulement).

Étude longitudinale des déterminants environnementaux liés à l'obésité chez les jeunes (The shapes of things to come) (SHAPE – niveau préscolaire) :

L'objectif du projet SHAPE – niveau préscolaire est de déterminer quels aspects du cadre bâti (conception des quartiers, accès aux installations) sont liés aux changements de poids ou changements en matière d'activités physiques et d'alimentation au sein d'un large échantillon de jeunes d'Edmonton. Les chercheurs ont recruté 2 000 enfants, avec l'accord de leurs parents, qui ont consenti à participer à des recherches futures. On a recueilli des données sur la taille et le poids des enfants. On a également demandé aux parents de déclarer le niveau d'activité physique de leurs enfants, leur apport alimentaire, leurs habitudes alimentaires et leurs comportements sédentaires. Grâce à l'étude SHAPE – niveau préscolaire, les chercheurs planifient évaluer les mêmes critères sur le plan de la forme physique et des habitudes alimentaires des enfants et des parents. Ils poseront également des questions aux parents sur leur niveau d'instruction, leur revenu familial et leur perception du quartier dans lequel ils vivent. L'analyse des données servira à déterminer si le poids des enfants est lié à leurs comportements (activité physique, alimentation, comportement sédentaire) ou aux caractéristiques du quartier dans lequel ils vivent. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse

www.power.ualberta.ca/SHAPEs.cfm
(en anglais seulement).

Autres recherches canadiennes liant l'environnement local et le cadre bâti au niveau d'activité physique des jeunes

Built and social environmental determinants of directly measured physical activity, overweight and obesity in parents and children within City of Ottawa neighbourhoods : Ce projet vise à déterminer le lien qui existe entre le cadre bâti et l'environnement social et le niveau d'activité physique ainsi que le taux de surcharge pondérale et d'obésité directement mesuré des enfants et des parents de 89 quartiers d'Ottawa. Pour en savoir plus, cliquez sur « Built and social environmental determinants of directly measured physical activity, overweight and obesity in parents and children within the City of Ottawa neighbourhoods », à l'adresse www.cheori.org/halo/halo_research.html (en anglais seulement).

Projet Places to Grow –Youthography : Lancé par le ministère du Renouvellement de l'infrastructure publique de l'Ontario, le projet Places to Grow –Youthography vise à faciliter l'établissement d'un plan de gestion de la croissance pour la région Golden Horseshoe en encourageant la participation des jeunes. Le plan vise à aborder les problèmes de pollution, d'engorgement routier, d'élimination des déchets et de la protection des espaces verts. On a formé un groupe de jeunes pour obtenir leur point de vue sur la façon dont ils aimeraient voir leur collectivité grandir. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse www.youthography.com/forward/08/issue8.html (en anglais seulement).

Projet Créer une communauté en santé – Analyse de l'environnement : Ce projet de collaboration échelonné sur 12 mois vise à sensibiliser la population à l'impact du cadre bâti sur la santé humaine et à rassembler les planificateurs, les promoteurs, les intervenants de la santé publique, les groupes environnementaux et les associations communautaires en vue d'élaborer des stratégies pour améliorer l'aménagement de leur collectivité du point de vue sanitaire. Le projet, financé par l'Agence de la santé publique du Canada, comprend les composantes suivantes : examen de la documentation, analyse de l'environnement, forums régionaux, ateliers communautaires et services d'animation. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse www.ohcc-ccso.ca/fr/node/315.

Bulletins sur le transport actif : L'ICRCP a publié récemment une série de huit bulletins sur le transport actif destinés à l'usage des praticiens de la santé publique et des responsables du transport actif. Ces bulletins s'adressent aux personnes qui désirent faire avancer la cause du transport actif dans leur collectivité. Les sujets comprennent : avantages pour la santé, avantages environnementaux, avantages économiques, obstacles au transport actif, infrastructure du transport actif, transport actif sécuritaire, augmentation du capital social et rôle des décideurs municipaux. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse www.cflri.ca.

Lacunes en matière de recherche

- Mesurer l'utilisation actuelle des installations et des programmes récréatifs par les jeunes canadiens et leur famille.
- Examiner les répercussions des politiques et des règlements régissant le cadre bâti sur le niveau d'activité physique des jeunes.
- Analyser les obstacles environnementaux nuisant à la pratique d'activités physiques des enfants ayant une déficience intellectuelle.
- Examiner les composantes spécifiques du cadre bâti pouvant être mesurées et pouvant être utilisées par des municipalités futures pour qu'elles puissent déterminer si l'aménagement de leur collectivité est adéquat

Mesures à prendre - Recommandations

- Envisager un plan universel pour la conception des rues, des parcs et des installations. Planifier de façon à répondre aux besoins des populations vulnérables pour assurer l'accès à l'ensemble de la population.
- Renseigner les décideurs municipaux (conception et planification urbaine, transport, santé publique, loisirs, etc.) sur les bienfaits du transport actif pour la santé et l'environnement et sur l'importance de faire des activités en plein air. Faire pression pour qu'ils apportent des améliorations au cadre bâti.
- Financer davantage la recherche sur l'évaluation des facteurs mesurables du cadre bâti afin d'établir des balises pour la conception des collectivités.
- Élaborer des programmes éducatifs sur l'utilisation d'évaluations de qualité supérieure au moment d'évaluer les programmes communautaires (comme le programme HIGH FIVE^{MD}) afin de s'assurer qu'ils répondent aux besoins des jeunes.
- Mettre en œuvre des cadres d'évaluation des programmes d'activités physiques communautaires pour évaluer la qualité de la prestation de ces programmes.
- Faire pression auprès des décideurs et des concepteurs de programmes municipaux pour qu'ils tiennent compte de l'incidence des règlements sur le mode de vie actif sain au moment d'élaborer les dits règlements.
- Encourager l'élaboration de programmes communautaires qui permettent la mise sur pied d'activités et de jeux supervisés mais non structurés dans les installations et les parcs communautaires en vue de renforcer le sentiment de sécurité des gens à l'égard de leur collectivité.

Mesurer le cadre bâti : En général, on mesure le cadre bâti à l'aide de trois catégories de données : (1) perception auto-déclarée des enfants et des adultes; (2) base de données géocodées et (3) vérification des observations faites dans les quartiers. L'élaboration et l'évaluation de ces trois mesures sont encore au stade embryonnaire; récemment, Ross Brownson et ses collègues ont entrepris un examen exhaustif de la documentation relative à ces mesures.²³⁹

1. **Perception auto-déclarée des jeunes et des adultes** : Généralement, on obtient ces données à l'aide d'entrevues ou de questionnaires auto-administrés sur la perception qu'ont les individus de l'accès et des obstacles aux divers éléments du cadre bâti concernant les loisirs et le transport.²³⁹
2. **Base de données géocodées** : Ces mesures comportent généralement des données extraites de sources préexistantes et liées à des lieux géographiques par une adresse ou un code postal. En général, on procède à l'analyse de ces mesures à l'aide d'un système d'information géographique (SIG).²³⁹
3. **Vérification des observations faites dans le quartier** : Ces mesures servent à analyser l'environnement à l'aide d'observations ou de vérifications systématiques menées par du personnel qualifié afin de quantifier objectivement les caractéristiques du cadre bâti.²³⁹

Indicateur	Note	Éléments
Stratégies et investissements du gouvernement fédéral	C	<p>Même s'il y a eu des investissements prometteurs dans les infrastructures de sports et de loisirs en 2008, il importe d'accorder une plus grande attention aux mesures proposées dans le rapport du Comité permanent de la santé de 2007. Les paiements de transfert fédéraux pour le sport et l'activité physique ont diminué légèrement, et ce, malgré la promesse d'investir 1 % du budget fédéral pour la santé dans la promotion de la santé en 2007.</p>
Stratégies et investissements des gouvernements provinciaux et territoriaux	C+	<p>L'objectif commun des ministres fédéral, provinciaux et territoriaux responsables du sport, de l'activité physique et des loisirs d'augmenter le niveau d'activité physique d'ici 2015 crée un momentum pour renforcer les stratégies et les investissements. Il importe toutefois de consacrer davantage d'efforts à la collecte de données et de renseignements issus d'évaluations sur ces diverses stratégies.</p>
Investissements des secteurs philanthropique, de la recherche et de l'industrie	B-	<p>Les secteurs philanthropique, de la recherche et de l'industrie ont accordé un plus grand soutien financier à l'activité physique. La participation et l'engagement continus de ces secteurs sont essentiels si l'on veut encourager davantage les changements de comportements.</p>

Politiques

Élaborer une politique publique saine inscrit la santé à l'ordre du jour des responsables politiques des divers secteurs en les éclairant sur les conséquences que leurs décisions peuvent avoir sur la santé, et en leur faisant admettre leur responsabilité à cet égard.

—Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé²⁴⁰



Nous vivons, depuis la deuxième moitié de 2008, le plus important ralentissement économique des cinq dernières décennies. Rares sont les sphères de la société qui n'ont pas été touchées par ces changements mondiaux. Ils ont entraîné une certaine incertitude dans tous les aspects de notre vie. Les gouvernements, le secteur philanthropique et l'industrie sont inextricablement liés à ces mouvements globaux. Nombreux sont ceux qui réexaminent leurs priorités en vue d'offrir un soutien qui contribuera à revitaliser l'économie et à bâtir une société solide et viable.

Un pas dans la bonne direction

La note allouée au principal indicateur du Bulletin, soit le niveau d'activité physique des jeunes, est toujours un F. Il est toutefois impératif de souligner que le nombre de jeunes qui respectent les recommandations en matière d'activité physique est à la hausse : 9 % en 2006, 10 % en 2007 et 13 % en 2008. Nous aurions tort de sous-estimer cette tendance positive. Nous devons plutôt y accorder une attention immédiate et soutenue en raison du climat économique actuel. Comme l'économie accapare l'attention des décideurs, des médias et des Canadiens, il importe de concentrer les efforts sur les petits changements positifs qui finissent par s'additionner et nous permettent d'atteindre notre objectif : encourager les jeunes à être plus actifs physiquement. À cette fin, il est essentiel que l'activité physique fasse partie de toutes les « mesures de stimulation » entreprises.

Comme il est mentionné dans tout le Bulletin de 2009, les recherches mettent en lumière le lien positif qui existe entre le rendement scolaire et l'activité physique. Et il est important d'insister sur ce point en cette période difficile. **Des enfants forts et en santé sont davantage en mesure d'établir une base solide sur laquelle pourra reposer une société saine et fonctionnelle.** Bien qu'il y ait eu des améliorations en ce qui concerne le niveau d'activité physique, il importe d'accorder une attention particulière aux disparités qui existent à ce chapitre. Par exemple, après l'évaluation des indicateurs, nous avons constaté que bien des enfants handicapés ou issus de milieux peu favorisés sont désavantagés. En raison du ralentissement économique, l'accès aux programmes d'activités physiques est encore plus difficile pour un grand nombre de familles défavorisées. Aujourd'hui plus que jamais, il nous faut adopter une approche stratégique pour favoriser la santé du corps et de l'esprit de nos jeunes, peu importe leur niveau socioéconomique. Les alliances et les partenariats intersectoriels sont d'autant plus essentiels. Même si de nombreux secteurs de l'économie sont dans une situation précaire, ceux de l'éducation et de la santé sont relativement stables en ce qui a trait au financement et à la perte d'emplois. Voilà donc l'occasion de continuer à insister sur l'importance de l'activité physique et de faire preuve de plus de diligence.

Le point sur les initiatives actuelles et potentielles

Divers indicateurs du Bulletin de 2009 ont été choisis en raison de leur lien avec les préoccupations pour ce qui est des politiques, notamment en ce qui concerne la famille et les pairs, l'école, l'environnement local et le cadre bâti. La présente section fait état des grandes politiques et des initiatives stratégiques adoptées au cours de la dernière année. Vous y trouverez également des exemples de mesures prises et de lacunes à combler.

- Des améliorations ont été apportées aux campagnes de marketing social appuyées par les gouvernements et l'industrie.
- Le crédit d'impôt pour la condition physique des enfants offert par le gouvernement fédéral a été modifié de façon à répondre aux besoins des familles à faible revenu, qui pourront dorénavant obtenir le remboursement du plein montant. Le crédit d'impôt prévu par les gouvernements provinciaux permet de venir en aide à un plus grand nombre de familles. Il faudrait toutefois procéder à une évaluation complète de ces crédits d'impôt pour vérifier s'ils encouragent réellement la pratique d'activités physiques.
- Le budget fédéral de 2009 comprend un nouveau fonds de 500 millions de dollars. Cet argent sera alloué sur une période de deux ans pour appuyer des projets de rénovation et de construction d'installations sportives ou récréatives dans les collectivités. On a ainsi franchi la première étape pour régler le déficit dans les infrastructures, estimé à un milliard et demi de dollars, et amasser les 18 milliards nécessaires pour répondre aux nouvelles demandes dans les collectivités en pleine croissance.
- Au cours de la période électorale de 2008, tous les partis politiques se sont entendus pour affirmer que les fonds fédéraux versés aux programmes de sports et de loisirs devraient équivaloir à 1 % des fonds versés à la santé (environ 500 millions de dollars par année). Toutefois, les fonds versés actuellement par le gouvernement fédéral sont beaucoup moins élevés et se chiffrent plutôt à environ 200 millions de dollars par année.
- Les partisans de l'activité physique font de plus en plus pression pour que l'on établisse une politique nationale en matière d'activité physique afin d'assurer un solide leadership sur le plan stratégique au Canada.
- Bien que le gouvernement ait nommé un ministre d'État aux sports, les demandes de nomination d'un ministre au Cabinet et d'instauration d'un centre national d'activités physiques avec l'embauche de spécialistes n'ont pas été exaucées.
- À l'échelle provinciale et territoriale, bon nombre d'initiatives novatrices sont mises en œuvre à l'aide de stratégies multiples (création de programmes d'approche et de sensibilisation, partenariats gouvernementaux et non gouvernementaux pour améliorer la pratique d'activités physiques; il y a toutefois un manque de cohérence en ce qui a trait à l'évaluation des stratégies et à l'accès à l'information issues d'évaluation).
- En août 2009, les sous-ministres de chaque province et territoire présenteront aux ministres responsables des sports et de l'activité physique un plan d'action pour atteindre l'objectif établi : augmenter le nombre de jeunes qui respectent les recommandations en matière d'activité physique.
- Des annonces de financement bilatéral fédéral et provincial ont été faites en faveur des initiatives autochtones et de la Politique sur le sport pour les personnes ayant un handicap. L'application précise de ces initiatives n'est toutefois pas claire.
- Depuis l'existence du Bulletin, le financement pour la recherche et les investissements philanthropiques et corporatifs dans les initiatives d'activités physiques ont augmenté.

« Élaborer une politique publique saine inscrit la santé à l'ordre du jour des responsables politiques des divers secteurs en les éclairant sur les conséquences que leurs décisions peuvent avoir sur la santé, et en leur faisant admettre leur responsabilité à cet égard. Une politique de promotion de la santé combine des méthodes différentes mais complémentaires, et notamment : la législation, les mesures fiscales, la taxation et les changements organisationnels. Il s'agit d'une action coordonnée qui conduit à la santé, et de politiques fiscales et sociales favorisant une plus forte égalité. La politique de promotion de la santé suppose l'identification des obstacles gênant l'adoption des politiques publiques saines dans les secteurs non sanitaires, ainsi que la détermination des solutions. »

– Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé²⁴⁰

Même si la déclaration de la Charte d'Ottawa date de plus de vingt ans²⁴⁰, elle continue d'être un des principaux moteurs de l'activité physique et de la promotion de la santé. Elle a joué un rôle déterminant au moment de préconiser l'adoption d'une politique de santé publique pour assurer la santé de la population, des collectivités et de la société. Au cours des cinq dernières années, depuis la publication initiale du Bulletin, des stratégies novatrices et progressives en matière d'activité physique ont été proposées. Toutefois, elles n'ont pas été entièrement réalisées. Vous trouverez dans les paragraphes qui suivent un survol des principales orientations et des résultats prometteurs à ce jour.

La Coalition pour la vie active a élaboré une Stratégie pancanadienne sur l'activité physique et un plan d'action en 2006, dans laquelle on préconise également l'adoption d'une politique de santé publique et l'importance de prendre des mesures qui s'appliquent à tous les secteurs et paliers gouvernementaux : *« Tous les paliers gouvernementaux doivent montrer la voie à suivre et collaborer avec le secteur bénévole pour élaborer et mettre en œuvre une politique publique efficace qui abolit les obstacles et encourage la pratique quotidienne d'activités physiques. »*²⁴¹ (Traduction libre)

La stratégie a fait ressortir le besoin d'une entente bilatérale entre les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux afin de donner une image de marque commune au mouvement favorable à l'activité physique. Cette image de marque doit permettre d'ajouter de la valeur aux mesures entreprises à l'échelle nationale, provinciale, territoriale et locale à l'aide d'approches à la communication et de campagnes médiatiques novatrices. En outre, on a également défini le besoin d'assurer un leadership coordonné par l'entremise d'un centre national de spécialistes en vue d'obtenir la participation des divers secteurs pour élaborer des recommandations de politiques et de programmes et appuyer la formation et le perfectionnement professionnel des spécialistes de l'activité physique.

Plus précisément, on a reconnu l'importance de prendre les mesures suivantes :

1. Établir une politique nationale sur l'activité physique coordonnée par le gouvernement fédéral.
2. Établir une politique fiscale exhaustive qui serait adoptée par tous les gouvernements et qui viserait à encourager la pratique d'activités physiques.
3. Adopter une loi dans chaque province et territoire pour régir les cours d'éducation physique quotidiens et les programmes d'activités physiques dans toutes les écoles du Canada.

Un examen international de l'élaboration des politiques d'activité physique nationales fait écho aux orientations mises en lumière dans ces documents, soulignant que les pratiques exemplaires englobent l'approche intersectorielle, la tenue de consultations et les partenariats entre gouvernements. On y parle aussi de la nécessité d'instaurer de multiples stratégies dans divers milieux.²⁴²

Au cours de la période électorale de 2008, le Groupe le sport est important (www.sportmatters.ca/content/home.asp?langid=2) a créé les grandes lignes d'une Approche globale en matière de sport et d'activité physique et l'a présentée à tous les partis politiques, recommandant l'adoption des principales stratégies suivantes :

1. Investissements ciblés : Augmenter l'investissement du gouvernement fédéral dans les sports et l'activité physique d'au moins 500 millions de dollars pour que le Canada puisse atteindre son objectif d'investir l'équivalent d'un pour cent du budget alloué à la santé dans les sports et l'activité physique.
2. Fonds pour les infrastructures : Faire des investissements substantiels à long terme pour combler le déficit dans les infrastructures sportives et récréatives (estimé par l'Association canadienne des parcs et loisirs à 15 milliards de dollars) et traiter des nouvelles demandes des collectivités en pleine croissance (environ 18 milliards de dollars selon la Fédération des municipalités canadiennes) en forgeant des partenariats avec les provinces, les territoires, les municipalités, les organismes communautaires et le secteur privé.
3. Mesures fiscales : Établir des mesures fiscales novatrices pour encourager la participation dans les sports et aller chercher de nouvelles sources de financement dans les secteurs public et privé.
4. Changements de direction : Élaborer de nouvelles stratégies fédérales de leadership en nommant au Cabinet un ministre responsable des sports, de l'activité physique et des Jeux olympiques 2010 de Vancouver, ainsi qu'un établissement public intégré ou une agence distincte responsable de la mise en œuvre de la politique sur les sports et l'activité physique.

Où en sommes-nous?

Dans la Stratégie pancanadienne sur l'activité physique, on insiste sur les points suivants : élaborer une campagne de marketing social efficace, donner une image de marque à l'activité physique et diffuser des messages forts et clairs. Ces éléments ont également été notés dans le rapport du Comité permanent de la santé²⁴³ présenté à la Chambre des communes en mars 2007. Nous en avons également fait mention dans le Bulletin de 2007.

Marketing social et activité physique – Bâtir sur les résultats prometteurs

Pour qu'une stratégie d'activité physique soit exhaustive, elle requiert des éléments de marketing social solides. Pour réussir sa campagne de marketing social VERB,²⁴⁴ les Centers for Disease Prevention and Control américains ont eu recours à des méthodes de marketing novatrices pour promouvoir l'activité physique auprès des jeunes. Les résultats montrent que les enfants ayant vu les messages de la campagne VERB disent être plus actifs physiquement et mieux comprendre les avantages de l'activité physique. Les enfants qui étaient au courant de la campagne VERB ont dit faire beaucoup plus d'activités physiques que ceux qui ne la connaissaient pas.

Une analyse récente de deux campagnes de marketing social montre également des résultats prometteurs en ce qui a trait au rôle du marketing social. La campagne de ParticipACTION 2007-2008 ciblait particulièrement les parents. Les annonces visaient à susciter un sentiment d'urgence parmi les parents pour qu'ils reconnaissent le fait qu'ils devaient agir et augmenter le niveau d'activité physique de leurs enfants. Les résultats indiquent que plus de la moitié des parents qui ont vu les annonces « ont réagi ». Ils disent avoir modifié leurs habitudes familiales en vue d'encourager la pratique d'activités physiques en parlant directement à leurs enfants, en établissant des règles plus strictes quant aux comportements sédentaires, en participant eux-mêmes à plus d'activités physiques pour donner l'exemple à leurs enfants ou en pratiquant plus d'activités physiques en famille.²⁴⁵

Les premiers résultats de la recherche menée actuellement sur la campagne de marketing social de 2007 *Vive les enfants* de l'organisme Annonceurs responsables en publicité pour enfants sont très prometteurs; les enfants actifs sont deux fois plus susceptibles de se rappeler des annonces que les enfants inactifs.²⁴⁶ Plus précisément, les enfants ont déclaré être plus actifs pendant leurs temps libres après avoir vu les annonces. Plus ils se reméorent la campagne *Vive les enfants*, plus ils sont actifs physiquement pendant leurs temps libres. Il nous est impossible de conclure que la campagne *Vive les enfants* a contribué à augmenter le niveau d'activité physique. Toutefois, lorsqu'on établit le lien entre *se souvenir de la campagne et faire plus d'activités physiques*, on estime que la campagne doit avoir eu un effet. Les chercheurs insistent sur le fait que cette campagne, et les autres campagnes de marketing social en général sont plus efficaces si elles sont accompagnées d'initiatives de promotion de la santé qui développent les compétences individuelles et favorisent l'engagement communautaire.

« D'importantes campagnes de marketing social sont actuellement en cours (Healthy U en Alberta, Saskatchewan in motion, la campagne SparkTogether for Healthy Kids de l'Ontario). Il importera donc de transmettre les données issues d'évaluation recueillies à la suite de ces campagnes. Une étude récente révèle que plusieurs provinces et territoires disent manquer de ressources pour amorcer de telles initiatives. Certains de ces territoires et provinces s'attendent à ce que ParticipACTION partagent ses ressources, ses compétences et son image de marque pour appuyer les initiatives provinciales existantes et faciliter le travail des régions qui n'ont pas été en mesure d'élaborer des campagnes de marketing social. »²⁴⁷

On a également souligné dans la Stratégie pancanadienne sur l'activité physique la nécessité d'établir un centre national de spécialistes et l'importance d'appuyer les programmes d'activité physique dans le système d'éducation. Ces priorités ont également été réitérées dans le rapport du Comité permanent de la santé ainsi que dans le rapport Vers de nouveaux sommets²⁴⁸ rédigé par la conseillère en santé des enfants et des jeunes du gouvernement fédéral. Nous en avons fait référence dans la section « Politiques » du Bulletin de 2008. Pour l'instant, ces priorités n'ont pas été entièrement développées en vue d'appuyer une politique publique en matière d'activité physique, pas plus que la nomination d'un ministre au Cabinet pour assurer un leadership solide.

Dans les documents Stratégie pancanadienne sur l'activité physique et Approche globale en matière de sport et d'activité physique, on a insisté sur le fait qu'il était important que tous les gouvernements adoptent une politique fiscale exhaustive pour encourager la pratique d'activités physiques. Depuis, le gouvernement fédéral a appliqué son crédit d'impôt pour la condition physique des enfants et certaines provinces offrent le même genre d'incitatif. En outre, le crédit d'impôt offert par le gouvernement fédéral a été modifié de façon à répondre aux besoins des familles à faible revenu, qui pourront dorénavant obtenir le remboursement du plein montant. Il est important d'évaluer l'efficacité de ces crédits d'impôt. Un appel à la recherche a été fait à cette fin. Les résultats seront communiqués dans le Bulletin de 2010.

Il importe également de modifier davantage ces crédits d'impôt. Par exemple, le a proposé de donner le statut d'organisme de bienfaisance à tous les organismes de sports amateurs à but non lucratif en modifiant la *Loi de l'impôt sur le revenu*. Il a aussi proposé d'offrir un crédit d'impôt aux entraîneurs et représentants officiels pour qu'ils puissent déduire les coûts de formation, de certification et de perfectionnement professionnel. Il y a donc encore lieu d'instaurer des politiques fiscales plus exhaustives qui viendraient s'ajouter au crédit d'impôt pour la condition physique des enfants.

Le budget fédéral de 2009 comprend un nouveau fonds de 500 millions de dollars. Cet argent sera alloué sur une période de deux ans pour appuyer des projets de rénovation et de construction d'installations sportives ou récréatives dans les collectivités, afin de réduire le déficit dans les infrastructures. Le programme est une initiative de partage des frais accompagné de la formule de financement 50/50 octroyé par l'entremise d'organismes de développement régional. Les provinces et les municipalités, les organismes de sports communautaires et le secteur privé peuvent faire la demande de fonds de contrepartie. On a ainsi fait le premier pas pour régler le déficit dans les infrastructures, estimé à un milliard et demi de dollars, et pour amasser les 18 milliards nécessaires pour répondre aux nouvelles demandes dans les collectivités en pleine croissance. Il est essentiel de ramener constamment la question des infrastructures à l'ordre du jour étant donné que ce soutien initial n'est que le point de départ.

Au cours de la période électorale de 2008, le *Groupe le sport est important* a examiné les programmes des partis et a confirmé que ces derniers s'entendaient pour affirmer que les fonds fédéraux versés aux programmes de sports et de loisirs devaient équivaloir à 1 % des fonds versés à la santé (environ 500 millions de dollars par année). Toutefois, les fonds versés actuellement par le gouvernement fédéral chiffrant plutôt à environ 200 millions de dollars par année, avec l'objectif d'inclure le manque à gagner du Trésor résultant du crédit d'impôt pour la condition physique des enfants, estimé à 135 millions de dollars. Les dossiers sur l'information publique de Patrimoine canadien indiquent une légère réduction des paiements de transfert prévus au cours de la dernière année. L'objectif visé n'a donc pas été atteint.

Pour le niveau fédéral nous avons donc alloué un C. Bien qu'il y ait eu des progrès dans certains secteurs, il est inquiétant de constater que les réponses officielles au rapport du Comité permanent de la santé et à celui de la conseillère en santé des enfants et des jeunes n'ont pas été déposées à la Chambre des communes. Ce geste aurait démontré que l'on accordait une priorité aux recommandations sur la vie active et saine contenues dans ces rapports et que l'on s'engageait à les respecter. Compte tenu du climat économique actuel, il est essentiel de veiller à ce que l'on continue à accorder une priorité à l'activité physique et aux investissements dans ce secteur.

Les stratégies municipales et l'engagement communautaire sont essentiels

Une ventilation complète des stratégies et initiatives mises en œuvre à l'échelle municipale et communautaire déborde du cadre du Bulletin. Toutefois, il importe de savoir que de telles stratégies et initiatives sont mises en place dans les villes et municipalités du pays, souvent en collaboration avec les instances provinciales et territoriales. C'est là, le niveau critique de l'application. D'autres niveaux de gouvernement et les organismes non gouvernementaux se fient sur l'appui des secteurs des loisirs, de la santé publique, des services sociaux et de l'éducation. Et cet appui est plus facilement accordé lorsque l'activité physique est considérée une priorité et qu'une stratégie globale est appuyée par les maires, les conseillers municipaux et les conseils scolaires et de santé. Certaines villes (comme c'est le cas pour l'initiative Get Active de Toronto) se servent du Bulletin comme cadre de travail pour évaluer ce qui se passe au niveau municipal en vue d'orienter et de faire avancer leur stratégie.

Le plus grand problème, tant au niveau provincial que territorial, c'est l'incohérence qui existe dans l'évaluation des stratégies et dans la capacité d'obtenir de l'information issue d'évaluations. Nous avons octroyé un **C+** en reconnaissance de l'important travail qui se fait à ce niveau, mais le manque de données d'évaluation ne nous permet pas d'évaluer les stratégies avec exactitude. Les cycles annuels de l'Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada fourniront des données objectives sur les niveaux d'activité physique des jeunes de chaque province et territoire dans les années à venir. Certaines provinces, comme la Nouvelle-Écosse, ont mené des sondages et échangé les données issues d'évaluations. Nous avons d'ailleurs transmis ces données dans les bulletins antérieurs. Le Sondage indicateur de l'activité physique de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie peut aussi nous fournir de l'information. Il est toutefois essentiel de renforcer les méthodes d'évaluation des provinces et territoires afin de mieux comprendre l'impact des stratégies d'activité physique mises en œuvre à ce niveau.

Dans le Bulletin de 2007, on a fait remarquer que Sport Canada et l'Agence de la santé publique du Canada appuyaient la relance de ParticipACTION. Cet organisme a lancé sa première campagne à l'automne 2008 et a continué à développer ses initiatives de marketing social. Le gouvernement provincial a également lancé des initiatives en marketing social. Vous trouverez plus de détails sur la campagne de marketing social et les résultats de la recherche ci-dessous.

Bon nombre d'initiatives d'activité physique ont été mises en œuvre dans les provinces et territoires, dont les suivantes : *Act Now BC*, *Active Living Northwest Territories*, *Saskatchewan in motion*, *Manitoba in motion*, *Nova-Scotia Active Kids Healthy Kids*, *Healthy U* en Alberta et le plan d'action de Kino-Québec, pour n'en nommer que quelques-unes. En fait, à ce point-ci, presque tous les territoires et provinces disposent d'une initiative d'activité physique mise en œuvre à l'échelle de la province ou du territoire. Ce travail a entraîné certaines étapes critiques jugées importantes. C'est à ce niveau que l'on établit les politiques sur l'activité physique quotidienne et les cours d'éducation physique, que l'on met en œuvre des stratégies à multiples niveaux et que l'on gère les programmes d'approche et de sensibilisation du public. Et c'est au niveau provincial et territorial que l'on forge les partenariats gouvernementaux et non gouvernementaux visant à améliorer le niveau d'activité physique.

Travail au niveau provincial et territorial : Échanger et apprendre l'un de l'autre

À la suite des commentaires obtenus à partir de consultations menées à l'échelle nationale, Jeunes en forme Canada collabore avec des personnes-ressources des gouvernements provinciaux et territoriaux pour élaborer un document d'échange de connaissances dans lequel seront consignées les stratégies et initiatives. Ce supplément au Bulletin sera publié à l'automne 2009.

Jeunes en forme Canada a également reçu le mandat, par l'entremise de réseaux non gouvernementaux, de mettre sur pied un projet-pilote, également comme supplément au Bulletin. L'objectif est de passer en revue les évaluations des niveaux d'activités physiques et les indicateurs qui influencent les niveaux d'activité physique dans la province de la Saskatchewan. Ce projet-pilote nous permettra d'apprendre comment mettre en œuvre des approches similaires dans les autres provinces et territoires. Ce supplément sera également disponible à l'automne 2009.

Politique pour les Canadiens ayant un handicap

Financement des sports

Les Canadiens ayant un handicap représentent environ 14 % de la population, mais le financement octroyé aux organismes de sports pour ces personnes totalise seulement 3,8 % (4 245 049 \$) du budget annuel de Sport Canada (www.pch.gc.ca/pgm/sc/cntrbtn/2007-2008/index-fra.cfm; mis à jour le 19 novembre 2008; accédé le 9 janvier 2009). Le Rapport fédéral sur les personnes handicapées de 2008 indique qu'au cours de cette même année, trois millions de dollars de plus ont été octroyés aux organismes de sports nationaux en guise de financement de base pour l'élaboration de programmes sportifs pour les athlètes handicapés. Il est difficile de déterminer si ces fonds sont effectivement affectés aux athlètes handicapés. D'autres fonds ont également été remis aux organismes de sports nationaux pour la préparation des Jeux paralympiques de 2008 à Pékin, en Chine. Toutefois, les athlètes qui ont participé aux Jeux de Pékin n'étaient pas des enfants. Pour ce qui est du financement fédéral, nous ne savons pas combien d'argent est alloué pour encourager la **participation d'enfants handicapés** et non seulement celle d'athlètes aux Jeux paralympiques.

Modèle de développement à long terme de l'athlète

Sport Canada a investi du temps et des ressources à la création de son Modèle de développement à long terme de l'athlète. Nous félicitons Sport Canada d'avoir conçu le modèle Devenir champion n'est pas une question de chance pour les athlètes ayant un handicap. (Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse www.canadiansportforlife.ca/default.aspx?PageID=1034&LangID=fr).

Sous la direction de Jeux olympiques spéciaux Canada, on a également élaboré un modèle de développement à long terme de l'athlète pour les personnes ayant une déficience intellectuelle. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse www.specialolympics.ca/fr/.

Ces deux initiatives contribuent à donner aux enfants handicapés plus de chances de participer à un sport organisé.

Initiatives d'activité physique et de prévention des maladies chroniques

De nombreuses stratégies de prévention des maladies chroniques ont été appuyées à divers niveaux de gouvernement au fil des ans. Elles ont toutes établi que l'activité physique était un des éléments clés à considérer en prévention primaire. La Stratégie canadienne de santé cardiovasculaire (et son plan d'action) publiée à Ottawa le 24 février 2009 est l'aboutissement de l'Initiative canadienne de santé cardiovasculaire lancée en 1987. Il s'agit d'une stratégie à multiples niveaux liant les ministères de la santé nationaux, provinciaux et locaux. Toutefois, nous ne disposons pas encore de toutes les ressources nécessaires pour procéder à la mise en œuvre du plan d'action.

En 1999, le gouvernement fédéral a annoncé qu'il allait investir des fonds pendant une période de cinq ans dans la Stratégie canadienne sur le diabète, en mettant l'accent sur les éléments suivants :

- le développement d'une stratégie de promotion de la santé et de prévention des maladies pour la population entière;
- les soins et traitements, la prévention du diabète pour les membres des Premières nations vivant dans les réserves et dans les communautés inuites;
- l'amélioration des bases de données nationales et régionales sur le diabète et ses complications.

D'autres fonds provenant des paliers provinciaux et territoriaux ont été alloués à la Stratégie canadienne sur le diabète. Les montants investis varient d'une région à l'autre du pays.

Le Partenariat canadien contre le cancer est un organisme indépendant financé à l'heure actuelle par le gouvernement fédéral. Il est chargé d'accélérer la prise de mesures dans la lutte contre le cancer pour l'ensemble des Canadiens, de générer de nouvelles connaissances et d'accélérer la mise à profit des connaissances actuelles sur la lutte contre le cancer pour le bénéfice des individus, des chercheurs et des décideurs.

Le travail du Partenariat consiste à faciliter l'obtention de meilleures données probantes pour appuyer les initiatives en matière de prévention et améliorer la recherche, la surveillance, la sensibilisation du public et la capacité de formation d'un bout à l'autre du pays. L'établissement de relations de travail et de partenariats avec les autres groupes qui luttent contre la maladie maximisera également l'impact sur la santé globale des Canadiens.

Une nouvelle initiative du Partenariat canadien contre le cancer, le projet Coalitions - Connaissances et actions liées pour une meilleure prévention, repère des groupes de spécialistes et de médecins de première ligne qui travaillent dans le domaine de la prévention du cancer et des autres maladies chroniques en vue de favoriser l'intégration, la mise en œuvre et l'évaluation des programmes de prévention fondés sur des données probantes. Les objectifs visés sont d'accélérer la mise en application des connaissances et de favoriser le processus d'apprentissage s'appuyant sur les programmes déjà mis en œuvre par des partenaires en vue de développer une base de données plus complète pouvant être consultée dans tout le pays.

Contributions des autres secteurs

En plus du travail effectué par les gouvernements, les organismes qui financent la recherche et les initiatives d'activité physique ont de plus en plus de soutien depuis la publication initiale du Bulletin. Nous avons donc octroyé la note de B – à cet indicateur.

La Fondation des maladies du cœur du Canada, la Société canadienne du cancer, les Instituts de recherche en santé du Canada, le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada et l'Institut canadien d'information sur la santé ont tous contribué à faire avancer la recherche en matière d'activité physique.

De nombreuses entreprises ont commencé à offrir leur appui au travail effectué en matière d'activité physique. Nous commençons à peine à explorer la possibilité de travailler de façon efficace et appropriée avec le secteur des entreprises. Les organismes caritatifs ont travaillé de façon indépendante et collaboré entre eux pour trouver des sources de financement pour le secteur de l'activité physique.

Ces secteurs doivent poursuivre leur engagement et leur travail dans leurs champs de compétence – développement de produits, marketing et publicité, dons de charité – afin de jouer un rôle de premier plan dans l'amélioration du niveau d'activité physique chez les jeunes.

Travail entre les divers secteurs et paliers gouvernementaux

Comme nous l'avons déjà mentionné, les ministres responsables des sports, de l'activité physique et des loisirs établissent des objectifs pour augmenter le pourcentage de jeunes qui satisfont aux recommandations du Guide canadien pour une vie saine et active et celles concernant le nombre de pas à faire par jour. En novembre, leurs sous-ministres correspondants ont entrepris un processus visant à élaborer les priorités et secteurs d'intérêt à coordonner entre tous les paliers gouvernementaux par l'entremise du Comité de l'activité physique et des loisirs du Conseil interprovincial du sport et des loisirs (CISL) et avec l'aide de l'Agence de santé publique du Canada. On a tenu compte des résultats du Bulletin de 2008 et des commentaires de spécialistes issus de la recherche internationale. Un plan d'action sera présenté aux ministres en août 2009. Les membres du Consortium conjoint pour les écoles en santé, dont on fait référence dans la section « Écoles », ont mis en place un important mécanisme visant à faciliter la coordination entre les instances provinciales. Ils ont également joué un rôle important dans la rédaction du document qui sera présenté aux ministres.

En 2008, on a annoncé un financement bilatéral (fédéral-provincial) pour diverses initiatives d'activités physiques et de sports ciblant les populations autochtones. On a également annoncé une entente de financement bilatéral pour la Politique sur le sport pour les personnes ayant un handicap de Sport Canada. Il n'est toutefois pas clair si le plan d'action mentionné dans la politique a été élaboré.

Des initiatives ont également été mises en place pour favoriser le lien entre les secteurs gouvernementaux et non gouvernementaux. L'initiative Working Together, mise de l'avant par le Groupe le sport est important et le Forum des politiques publiques en est un exemple. Cette initiative vise à identifier le rôle que jouent le sport et l'activité physique dans l'établissement d'objectifs stratégiques multiples. On enjoint les décideurs à appuyer le sport et l'activité physique comme moyen de « créer des conditions qui encourageront l'atteinte de plus grands objectifs stratégiques », concernant les jeunes et, plus particulièrement, les Autochtones qui vivent en région rurale ou urbaine ainsi que les immigrants.²⁴⁸

Mesures à prendre – Recommandations

- Maintenir l'élaboration de politiques qui favorisent la pratique d'activités physiques.
- Faire valoir une fois de plus la priorité à accorder à l'activité physique en présentant des réponses officielles au rapport du Comité permanent de la santé et au rapport de la conseillère en santé des enfants et des jeunes, et en respectant l'engagement de consacrer 1 % des dépenses en santé aux sports et loisirs.
- Continuer de faire valoir la priorité à accorder à l'activité physique auprès d'autres ministères que ceux du sport, des loisirs et de la santé. Il importe de faire pression auprès des ministères de l'éducation, de l'environnement, des services municipaux, etc. si l'on veut qu'ils collaborent plus efficacement pour améliorer les aspects propres à l'école, à l'environnement local et au cadre bâti qui peuvent favoriser une plus grande participation aux activités physiques et fournir les bienfaits qui découlent d'une activité physique plus importante.
- Évaluer efficacement les stratégies et initiatives d'activités physiques à l'échelle fédérale, provinciale, territoriale et municipale pour mieux déterminer l'impact réel de ces efforts.
- Il importe de maintenir les programmes d'approche pour favoriser l'engagement des secteurs corporatifs et philanthropiques dans le dossier de l'activité physique.

Conclusions

Le Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes 2009 en est à sa cinquième année de réflexion sur les nombreux problèmes qui influencent le niveau d'activité physique des jeunes canadiens. ***Cette année, nous avons souligné l'important rôle que joue l'activité physique dans l'apprentissage et le rendement scolaire.***

Nous avons d'abord traité des bienfaits de la pratique régulière de l'exercice sur le rendement scolaire, mais aussi sur la prévention des maladies chroniques, l'amélioration de la santé mentale et le maintien d'un poids-santé. Il est essentiel que les personnes qui travaillent dans ce domaine comprennent l'étendue de ces bienfaits pour qu'elles puissent renforcer les arguments qui expliquent pourquoi il est important de porter une attention toute particulière au problème de sédentarité de la population canadienne.

Nous avons regroupé les documents les plus récents qui examinent le lien qui existe entre les caractéristiques individuelles et les nombreuses influences liées à l'activité physique. Nous avons donné une note aux indicateurs pour chaque source d'influence – ***l'école, l'environnement local et le cadre bâti, la famille et les pairs et les politiques*** – afin d'établir s'ils sont efficaces pour faciliter, promouvoir et encourager la pratique d'activités physiques.

Comme toujours, nous avons voulu attirer l'attention sur les disparités qui existent en matière d'activité physique. En procédant à l'évaluation d'un grand nombre d'indicateurs, nous avons constaté que les enfants handicapés et de niveau socioéconomique défavorisé sont désavantagés. L'activité physique a des répercussions profondes sur le bien-être physique, mental, social et affectif. Il faut donc se rappeler que les groupes de population dont les besoins ne sont pas comblés ne bénéficient pas des nombreux avantages que procure la pratique régulière d'activités physiques.

Annexe

Processus d'élaboration du Bulletin

Le produit final

Le Bulletin est une compilation complète des meilleures et plus récentes données disponibles sur l'activité physique des jeunes canadiens. Le produit final est le fruit d'une collaboration entre le personnel dévoué de Jeunes en forme Canada, le Groupe de travail sur la recherche, divers autres collaborateurs stratégiques et la participation d'organismes subventionnaires clés. Les données proviennent de plusieurs sources, notamment de Statistique Canada, de recherches révisées par des pairs, de rapports de l'industrie et de diverses autres sources médiatiques. Une fois compilées, les données brutes sont organisées de façon à rédiger une version détaillée (version intégrale) et condensée (version abrégée) du Bulletin. La version abrégée est très concise. Son objectif : fournir des renseignements convaincants. La version intégrale explique en détail la note qui a été octroyée à chaque indicateur. La promotion et la distribution du Bulletin se font à l'aide de diverses méthodes de communication – de la distribution dans les médias à la diffusion directe par la poste – et par l'entremise des réseaux des divers groupes d'intervenants. En 2008, le Bulletin a été très médiatisé. Nous avons distribué plus de 150 000 000 exemplaires.

Groupe de travail sur la recherche

L'élaboration du Bulletin annuel relève en grande partie du Groupe de travail sur la recherche. Ce groupe réunit des spécialistes de plusieurs disciplines responsables de définir et de classer les indicateurs à partir des données et des études disponibles et des enjeux clés permettant une évaluation à l'échelle nationale. Tous les membres du Groupe de travail sur la recherche travaillent dans le secteur de l'activité physique pour enfants et jeunes et contribuent des données et leur expertise au Bulletin.

En cas de lacunes dans des domaines précis, le Groupe de travail sur la recherche consulte d'autres spécialistes ou chercheurs.

Membres du Groupe de travail sur la recherche 2009

- **D^{re} Rachel Colley** – Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario
- **Sue Cragg** – Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie
- **Erin Hobin** – Université de Waterloo
- **D^r Ian Janssen** – Université Queen's
- **D^r Steve Manske** – Université de Waterloo
- **D^{re} Louise Mâsse** – Université de la Colombie-Britannique
- **D^r John Spence** – Université d'Alberta»
- **D^r Mark Tremblay** – Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario
- **D^r Douglas Willms** – Université du Nouveau-Brunswick

Personnel de Jeunes en forme Canada

- Michelle Brownrigg
- directrice générale
- Adrea Fink
- directrice de projet
- Katherine Janson
- Gestionnaire de relations publiques et communications

Identification des membres du groupe de travail sur la recherche (GTR) : Le Groupe de travail sur la recherche réunit des spécialistes de plusieurs disciplines responsables d'établir et de noter les indicateurs à la lumière des données disponibles, des études et des enjeux clés qui permettent une évaluation à l'échelle nationale.



Réunion visant à établir les indicateurs : Les membres du Groupe de travail sur la recherche et les responsables de Jeunes en forme Canada se rencontrent en personne. On demande au groupe de repérer les données nouvellement disponibles et de souligner les tendances émergentes. Les indicateurs sont choisis en fonction des discussions et en consultant le document du Symposium national sur l'activité physique tenu le 30 novembre 2004, qui a permis de jeter les bases du premier **Bulletin**.



Élaboration du contenu du Bulletin : Les services du Groupe de travail sur la recherche et d'autres spécialistes sont retenus pour fournir des données complètes à Jeunes en forme Canada. L'organisme étudie ensuite les données disponibles pour chaque indicateur. Des renseignements additionnels sont recueillis au besoin et les services de spécialistes et de partenaires dans certains domaines sont retenus dans la mesure du possible pour s'assurer d'inclure les renseignements les plus récents dans le Bulletin.



Réunion visant à attribuer les notes : Jeunes en forme Canada fait un résumé des rapports du Groupe de travail sur la recherche et des données actuelles en vue de la réunion visant à attribuer les notes du Bulletin. Tous les membres du Groupe de travail sur la recherche et les responsables de Jeunes en forme Canada participent à la réunion. Ces personnes discutent en détail de l'information pertinente pour chaque indicateur en vue d'en arriver à un consensus au sujet de la note à attribuer.

On tient notamment compte des facteurs suivants pour chaque indicateur : prévalence, comparaisons internationales, tendances au fil du temps, disparités (âge, sexe, géographie, ethnicité, statut socioéconomique, etc.) et examen des recherches et des initiatives émergentes.



Rédaction et publication du Bulletin : Le dernier brouillon est rédigé par Jeunes en forme Canada. Il est entièrement revu par le groupe de travail sur la recherche et les partenaires responsables des domaines clés.

Donateurs

Nous ne pourrions produire le Bulletin sans l'aide financière de nombreux partenaires. En 2009, nos partenaires sont : la Fondation Lawson, l'Agence de la santé publique du Canada, la Fondation des maladies du cœur et Kellogs Canada. Le Bulletin est un bel exemple d'une initiative appuyée par les secteurs gouvernementaux, philanthropique, non gouvernementaux et de l'entreprise. Il sert de modèle pour nous aider à comprendre comment collaborer de façon efficace en vue d'augmenter le niveau d'activité physique des jeunes.

Groupe de vie active saine et obésité

En 2008 et en 2009, l'élaboration du contenu du Bulletin et les tâches du Groupe de travail sur la recherche ont été menées par le Groupe de vie active saine et obésité de l'Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario par l'entremise d'un partenariat stratégique avec Jeunes en forme Canada. Sous la direction du Dr Mark Tremblay (directeur du le Groupe de vie active saine et obésité), la Dr^e Rachel Colley (scientifique junior du le Groupe de vie active saine et obésité) a dirigé l'élaboration et la rédaction de la version intégrale du Bulletin. Les personnes suivantes ont contribué à la rédaction de sections précises : Dr^e Meghann Lloyd (enfants ayant un handicap), Stephanie Prince (environnement local et cadre bâti) et Wai-May Wong (bilan en matière d'activité physique). En outre, l'équipe du le Groupe de vie active saine et obésité a facilité l'échange de connaissances et d'activités de concertation pour Jeunes en forme Canada. En somme, le Groupe de vie active saine et obésité est le « partenaire du savoir » de Jeunes en forme Canada. Il fournit sa grande expertise dans le secteur de l'activité physique des jeunes.

ParticipACTION

En 2008, Jeunes en forme Canada a conclu un partenariat en communications stratégiques avec ParticipACTION en vue de faciliter la planification, la coordination et la diffusion du Bulletin. De concert avec Jeunes en forme Canada, ParticipACTION s'occupe de la commercialisation, de la conception, des relations publiques et des communications avec les partenaires du réseau relatives à l'élaboration et à la publication du Bulletin. Les membres suivants du personnel de ParticipACTION jouent un rôle clé dans l'élaboration du Bulletin : Elio Antunes (directeur de l'exploitation et vice-président, Partenariats), Marianne Bernardo (vice-présidente, Marketing), Katherine Janson (gestionnaire des relations publiques et communications), Jordanna Porter (coordinatrice de marketing), Diana Dampier (gestionnaire de projets) et Adrea Fink (coordonnatrice administrative). Le rôle de ParticipACTION est de collaborer avec Jeunes en forme Canada pour faciliter l'échange de connaissances et d'autres informations probantes pour mobiliser l'action au sein des organismes gouvernementaux, non gouvernementaux, des médias et du public.

Description of key data sources

- ***Beyond an Apple a Day (BAAD)*** : Les responsables du projet BAAD ont examiné les politiques qui orientent les programmes d'activité physique et de nutrition dans les écoles intermédiaires de l'Alberta.²⁴⁹ Au printemps 2003, ils ont mené un sondage auprès des directeurs d'école (n = 162), des présidents des comités consultatifs de parents (n = 113) et des superviseurs de districts (n = 19). Les participants ont répondu par écrit à des questions sur les politiques de nutrition et de vie active, les installations, les opinions émises sur la nutrition et l'activité physique et les activités de collecte de fonds.
- ***British Columbia (BC) Principals Survey*** : Au printemps 2008, on a invité les directeurs d'école de la Colombie-Britannique à participer à une étude sur l'alimentation saine et les possibilités d'activité physique dans les écoles. On leur a également demandé d'évaluer les facteurs qui pourraient influencer l'application des recommandations en matière d'activité physique et de saine alimentation dans le milieu scolaire.
- ***Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), Statistique Canada*** : Réalisée par Statistique Canada, l'ESCC vise à produire sur une base régulière des estimations transversales à jour des déterminants de la santé, de l'état de santé et de l'utilisation des services de santé. Dans le Bulletin 2009, nous avons utilisé les données de l'ESCC 2004 pour calculer le taux d'embonpoint et d'obésité des jeunes âgés de 2 à 17 ans. Les données sont réparties par sexe, âge et province. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute (CFLRI)
- ***Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP)*** :
 - *Programme de surveillance sur l'activité physique et le sport* : Le Programme de surveillance sur l'activité physique et le sport de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie est réalisé en partenariat avec l'Unité de la condition physique et de la vie active de l'Agence de la santé publique du Canada, Sport Canada et du Conseil interprovincial des sports et des loisirs. Il s'agit d'un sondage téléphonique annuel qui permet de détecter les changements de tendances en matière d'activité physique, les facteurs qui influencent la pratique de l'activité physique et les contraintes de la vie au Canada (autrement dit, les résultats des efforts déployés pour augmenter le niveau d'activité physique au Canada). Chaque année, le programme porte sur différents milieux et populations (enfants et possibilités à l'école, travailleurs et possibilités au travail, possibilités dans la collectivité, sensibilité au message). Pour le Bulletin de 2009, nous avons consulté les rapports suivants :
 - *Activité physique parmi les travailleurs canadiens, 2006*
 - *Encourager les enfants à être actifs, 2005*
 - *Occasions locales d'activité physique et de sport, 2004*
 - *Communiquer les avantages de l'activité physique pour les enfants : la perspective des parents, 2003*

- *Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada (ÉAPJC)* : Réalisée en partenariat avec l'Agence de la santé publique du Canada et le Conseil interprovincial des sports et des loisirs, l'ÉAPJC sert à recueillir des données détaillées, précises et objectives sur le niveau d'activité physique des enfants et des adolescents (10 000 participants par année d'environ 6 000 familles). À l'aide de podomètres, l'ÉAPJC mesure le nombre exact de pas que font quotidiennement les jeunes âgés de 5 à 19 ans. Pour le Bulletin de 2009, nous avons examiné les données de 2005 à 2008.
- *Étude de capacité* : Les données pour cette étude sont recueillies dans divers milieux en vue d'examiner l'étendue des possibilités d'activités physiques offertes aux Canadiens. Les thèmes abordés sont semblables à ceux de l'ÉAPJC (écoles, lieux de travail, municipalités, stratégies de communications). En plus de cerner la variété de possibilités, d'installations et de programmes offerts dans les écoles, les municipalités et les lieux de travail au Canada, l'analyse met en évidence les différences régionales, ainsi que les caractéristiques des écoles et des collectivités, dans les limites des sujets. En dressant un sommaire de la situation actuelle au Canada, le rapport aide les décideurs et les responsables de l'élaboration des politiques à concevoir des initiatives scolaires destinées à réduire l'inactivité physique, en particulier chez les enfants. Pour le Bulletin de 2009, nous avons consulté les rapports suivants :
 - *Travailler à devenir actif : Augmenter l'activité physique des Canadiens et Canadiennes en milieu de travail, 2008*
 - *Opportunités pour l'activité physique dans les écoles canadiennes, 2006*
 - *Une perspective municipale sur les occasions d'activité physique, 2004*
- **Enquête sociale générale (ESG), Statistique Canada** : L'ESG a été lancée en 1985 par Statistique Canada pour combler les lacunes statistiques nationales relatives aux tendances socioéconomiques. Il était prévu que l'Enquête couvrirait des sujets très importants sur une période de cinq ans. Les deux principaux objectifs sont de : (1) réunir des données sur les tendances sociales de manière à suivre l'évolution des conditions de vie et du bien-être des Canadiens et (2) de fournir des renseignements sur des questions précises de politique sociale qui suscitent déjà ou qui susciteront l'intérêt.
- **Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (enquête HSBC)** : L'Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire est une étude internationale, réalisée tous les quatre ans, qui porte sur la santé et ses déterminants, auprès des jeunes de 11, 13 et 15 ans. L'enquête HSBC est commanditée par le Bureau régional pour l'Europe de l'Organisation mondiale de la Santé; 41 pays y participent. Le volet canadien de cette recherche est financé par l'Agence de la santé publique du Canada. Les données utilisées pour le Bulletin de 2009 proviennent de l'enquête menée en 2005-2006. Les données sur le niveau d'activité physique se fondent sur une technique d'auto-déclaration.
- **Enquête longitudinale nationale sur les enfants et les jeunes (ELNEJ), Statistique Canada** : L'ELNEJ est une étude à long terme sur les enfants canadiens qui permet de suivre leur croissance et leur bien-être de la naissance au début de l'âge adulte. L'enquête est conçue pour recueillir des renseignements sur les facteurs qui influent sur le développement social et émotionnel ainsi que sur le comportement des jeunes. Elle permet de suivre les conséquences de ces facteurs sur leur développement au fil du temps.

- **Enquête sur la participation et les limitations d'activité (EPLA), Statistique Canada** : L'Enquête sur la participation et les limitations d'activité a été menée auprès de Canadiens (adultes et enfants) dont les activités quotidiennes peuvent être limitées en raison d'un problème physique ou d'un problème de santé. Les résultats de l'enquête visent à cerner les difficultés et les obstacles auxquels font face ces Canadiens. L'EPLA est une enquête postcensitaire parce qu'elle fait appel au recensement comme base de sondage pour l'identification de sa population cible. Par exemple, le questionnaire du Recensement de 2006 incluait deux questions générales sur les limitations d'activité. On a sélectionné les répondants en utilisant les données du recensement sur l'âge, la région géographique et les réponses aux deux questions générales mentionnées ci-dessus. Les données recueillies grâce à l'enquête serviront à planifier des services et des programmes dont ont besoin les personnes ayant un handicap pour participer pleinement à la vie de notre société. L'EPLA est financée par Ressources humaines et Développement des compétences Canada (RHDC).
- **Système d'intervention, de planification et d'évaluation de la santé dans les écoles (SHAPES)** : Le système SHAPES sert à établir le profil de santé des élèves et du milieu scolaire. Les données sont recueillies dans les écoles élémentaires ou secondaires sur divers sujets : tabagisme, alimentation et activité physique. Elles servent ensuite à générer des profils en vue d'aider les écoles, les services de santé publique et les collectivités à prendre les mesures nécessaires pour améliorer la santé des jeunes. Les données peuvent être compilées dans les diverses régions et provinces ou d'un bout à l'autre du pays. Elles visent à identifier les tendances en vue de la planification et de l'élaboration de politiques et de stratégies d'intervention. SHAPES a été créé par le Centre de recherche sur les comportements et l'évaluation des programmes de la Société canadienne du cancer et par le Population Health Research Group de l'Université de Waterloo.
- **SHAPE-préscolaire** : L'étude SHAPE préscolaire analyse les corrélats du surpoids chez les enfants d'âge préscolaire dans la grande région de la capitale albertaine (comprenant Edmonton). Elle porte sur les enfants âgés de 4 à 6 ans qui ont participé à un programme régional d'immunisation préscolaire d'un centre de santé. Le Bulletin de 2009 comprend des données sur 2 114 enfants, recueillies entre novembre 2005 et juillet 2007.
- **Enquête sur la santé de l'environnement scolaire (ESES-SHAPES)** : Les données proviennent d'un échantillon représentatif de plus de 500 écoles élémentaires et secondaires de l'Ontario. Les commentaires recueillis dans chaque école ont facilité la planification et la prise de mesures par les écoles. Les données cumulatives ont servi à orienter les services de santé publique locaux et les priorités des ministères de l'Éducation et de la Promotion de la santé de la province. Un groupe consultatif a aidé à formuler des recommandations découlant du rapport.
- **Tell Them From Me (TTFM) : Tell Them From Me** est un système d'évaluation des réformes scolaires et des processus de décision. Ce système d'évaluation en ligne permet aux enseignants et aux élèves de la 5^e à 12^e année de donner leur opinion quand ils le veulent sur un ensemble précis d'indicateurs portant sur trois domaines : l'engagement des élèves, la santé et le bien-être des élèves et le climat au sein de l'école ou de la classe. Ces domaines sont tous liés directement aux politiques et pratiques des écoles. Le Bulletin 2009 comprend les données du cycle de septembre 2008 à février 2009 ($n = 44\ 773$) pour les indicateurs suivants : niveau d'activité physique, temps passé devant un écran et pratique d'activités sportives.
- **Web-SPAN** : **Web-SPAN** est un sondage mené auprès d'élèves de la 7^e à la 10^e année des 59 conseils des écoles publiques et séparées de l'Alberta, comprenant des écoles en milieu rural et urbain, des écoles publiques, des écoles catholiques et des écoles privées. Il vise à évaluer la nutrition, l'activité physique, le tabagisme et les habitudes alimentaires. Les questions du sondage Web-SPAN portent sur les comportements en matière de santé (alimentation, activité physique, tabagisme, temps passé devant un écran), les déterminants de ces comportements, le milieu scolaire, la taille, le poids et le contexte démographique.

Processus d'élaboration du Bulletin

Le défi

Depuis le lancement du Bulletin, nous avons eu de nombreux débats et discussions sur le choix des indicateurs et l'assignation des notes. Contrairement à d'autres bulletins qui puisent leur information dans une seule source, le Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada résume les données tirées de multiples sources et de diverses recherches. Pour compliquer le processus un peu plus, le type et la qualité des données recueillies varient largement d'une source à l'autre. Par exemple, certaines études fournissent des données issues de la surveillance des populations alors que d'autres font un rapport sur une région en particulier ou une population précise. Certains des renseignements utilisés sont obtenus de documentation vérifiée par des pairs alors que d'autres proviennent des rapports de l'industrie. Enfin, il nous est difficile d'obtenir des données uniformes d'une année à l'autre et sur l'ensemble du pays. C'est pour cette raison que dans certains cas nous devons patienter quelques années avant de pouvoir actualiser l'information sur un sujet en particulier.

Bref historique du processus d'allocation des notes

Jusqu'à maintenant, les membres du Groupe de travail sur la recherche et le personnel concerné de Jeunes en forme Canada se rencontraient en personne pendant toute une journée pour procéder à l'allocation des notes. Les données tirées des recherches et des divers documents étaient résumées en tableaux pour en faciliter l'analyse. On discutait longuement de chaque indicateur pour convenir de la note à octroyer. L'évaluation subjective de l'état actuel d'un indicateur - mauvais, adéquat, bon ou excellent – était le principal outil utilisé pour assigner la note. On tenait compte également des tendances au fil du temps, des comparaisons avec les données internationales et des disparités. Compte tenu de la grande variation entre chaque indicateur, il était difficile d'en arriver à un processus uniforme et systématique. La cueillette de données à partir de sources diverses et variées est en soi un défi et le point fort du Bulletin.

Des efforts pour améliorer processus

À la suite des discussions tenues entre les membres du Groupe de travail sur la recherche et de la rétroaction découlant des consultations menées à l'échelle provinciale et territoriale en 2008, Jeunes en forme Canada a conclu que le processus d'allocation des notes devrait être plus transparent et plus systématique. Les lecteurs du Bulletin étaient particulièrement intéressés à savoir en quoi consistait un « A » afin d'avoir des paramètres sur lesquels se baser pour fixer leurs objectifs et évaluer les progrès accomplis. On a jugé que la méthode actuelle n'expliquait pas clairement l'allocation des notes.

Amélioration du processus en 2009

La première étape est l'établissement de critères ou, si l'on veut, du scénario optimal. Autrement dit, que doivent révéler les données pour que l'indicateur mérite un « A »? La réponse est plus facile pour certains indicateurs. Par exemple, pour assurer la santé optimale des jeunes, on recommande qu'ils fassent 16 500 pas par jour. Mais, quel pourcentage de jeunes doit satisfaire à cette recommandation pour

que nous donnions un « A » à cet indicateur? Dans un monde idéal, le pourcentage devrait être de 100 %. Nous sommes forcés d'admettre que ce sont là probablement des attentes irréalistes. Actuellement, 13 % des jeunes font 16 500 pas par jour. Quel pourcentage nous permettrait de faire passer la note de « F » à « D »? À l'aide d'une évaluation-type, nous nous sommes servis de la ventilation ci-dessous pour chaque indicateur évaluant le pourcentage de jeunes qui reçoivent, atteignent ou ont accès à un élément quelconque.

A = 80% +
B = 60-79%
C = 40-59%
D = 20-39%
F = <20%

Ou, si vous préférez, les notes indiquent ce qui suit :

A = Nous réussissons pour la majorité des jeunes
B = Nous réussissons pour plus de la moitié des jeunes
C = Nous réussissons pour environ la moitié des jeunes
D = Nous réussissons pour moins de la moitié des jeunes
F = Nous réussissons pour peu de jeunes

Reconnaissance des principales disparités

En plus d'évaluer les résultats d'un indicateur, nous devons tenir compte des disparités et de la norme internationale (si elle est connue). Par disparités, on entend incapacités, race et ethnicité, statut d'immigrant, géographie (comparaisons entre les provinces et les territoires), statut socioéconomique, vie urbaine et rurale, sexe et groupe d'âge (par exemple, adolescence). Le défi réside dans le fait que nous avons des renseignements de disparité propres à un indicateur en particulier, alors que pour d'autres, l'information recueillie couvre plusieurs facteurs. Lorsqu'il semble y avoir des disparités, nous allouons une note inférieure pour montrer que nous n'avons pas réussi à atteindre les jeunes qui pourraient bénéficier le plus de la pratique d'activités physiques.

Surveiller les tendances au fil du temps

Nous surveillons de près les tendances et les progrès au fil du temps. Mais nous n'avons pas tenu compte des tendances dans l'assignation des notes pour les deux raisons suivantes : (1) nous ne disposons pas d'information sur les tendances pour tous les indicateurs, et (2) la flèche placée à côté de la note attire l'attention sur un élément important de l'indicateur. L'indicateur *Niveau d'activité physique* est le seul pour lequel la flèche de tendance s'applique cette année. Le pourcentage de jeunes qui satisfont aux recommandations est de 13 % cette année. Selon le tableau ci-dessus, la note assignée est donc un « F ». Toutefois, sur le plan statistique, 13 % est une augmentation importante par rapport au 9 % obtenu en 2007. Nous avons donc de bonnes raisons de croire que même si la situation n'est pas encore très rose, il *semblerait* que nous nous dirigeons dans la bonne direction.

Aperçu historique

Changer les composantes de la note d'une année à l'autre

Certains indicateurs sont complets alors que d'autres sont divisés en plusieurs « composantes ».

Chaque composante d'un indicateur est évaluée à la réunion d'assignation des notes. Les composantes d'une note peuvent changer chaque année, mais nous essayons d'établir des indicateurs plus généraux pour assurer une certaine cohérence d'une année à l'autre. Comment alors assigner une note globale à un indicateur si on a alloué une note différente à chacune de ses composantes? Au lieu d'évaluer chaque composante, nous faisons la moyenne des composantes. Prenons, comme exemple, l'indicateur « éducation physique » qui est divisé en deux composantes : la « quantité » et la « qualité ». La quantité pourrait mériter un **B** alors que la qualité ne mériterait qu'un **D** parce que de nombreuses écoles n'embauchent pas de personnel formé en éducation physique. La note globale octroyée à l'indicateur « éducation physique » serait donc un **C**.

Note globale 2005 : D

Note globale 2006 : D

Activité/inactivité physique	Activité/inactivité physique
<ul style="list-style-type: none"> Niveau d'activité : D Temps passé devant un écran : C- Pratique de sports : C+ 	<ul style="list-style-type: none"> Niveau d'activité : D Temps passé devant un écran : D- Pratique de sports organisés : C- Pratique de sports non structurés : C
Famille	Famille
Activité physique en famille : D Incitation à être actifs : C	<ul style="list-style-type: none"> Activité physique en famille : D- Incitation à être actifs : D Point de vue parental sur l'activité physique : D (nouveau)
École	École et environnement local
<ul style="list-style-type: none"> Cours d'éducation physique quotidien : F Personnel formé : D- Possibilités d'activité physique à l'école : INC 	<ul style="list-style-type: none"> Activité physique à l'école : INC Accessibilité et qualité des programmes récréatifs : C Cadre bâti : INC Sécurité et soutien du quartier : B (nouveau) Proximité des parcs et des terrains de jeu : B- (nouveau) Transport actif : D (nouveau)
Environnement local	
<ul style="list-style-type: none"> Accessibilité et qualité des programmes : C Infrastructures locales : INC 	
Politiques	Politiques
<ul style="list-style-type: none"> Stratégies et investissements fédéraux : C- Stratégies et investissements provinciaux, territoriaux et municipaux : INC 	<ul style="list-style-type: none"> Progression des stratégies et investissements gouvernementaux : C
Santé	Santé
<ul style="list-style-type: none"> Embonpoint-obésité : F Risque des maladies chroniques Facteurs : INC 	<ul style="list-style-type: none"> Embonpoint-obésité : F Risque des maladies chroniques Facteurs : INC

Note globale 2007 : D	Note globale 2008 : D	Note globale 2009 : D
Activité/inactivité physique <ul style="list-style-type: none"> • Niveau d'activité : F • Temps passé devant un écran : D- • Pratique de sports : C 	Activité/inactivité physique <ul style="list-style-type: none"> • Niveau d'activité : F • Temps passé devant un écran : F • Pratique de sports : C • Jeu actif : INC 	Activité/inactivité physique <ul style="list-style-type: none"> • Niveau d'activité : F ↑ • Temps passé devant un écran : F ↑ • Pratique de sports organisés et d'activités physiques : C • Transport actif : D • Jeu actif : INC
Famille <ul style="list-style-type: none"> • Perceptions et rôles de la famille à l'égard de l'activité physique : D 	Famille <ul style="list-style-type: none"> • Perceptions et rôles de la famille à l'égard de l'activité physique : D • Incitation à être actifs : B 	Famille et pairs <ul style="list-style-type: none"> • Milieu familial : C+ • Influence des pairs : INC
École et environnement local <ul style="list-style-type: none"> • Programme d'activité physique à l'école : C • Appui social à l'activité physique à l'école : B- (nouveau) • Formation du personnel scolaire : C- (nouveau) • Installations et programmes locaux : accès et fréquentation : C • Parcs et espaces publics extérieurs : accès et fréquentation : C+ 	École <ul style="list-style-type: none"> • Engagement du milieu scolaire et communautaire : • Sports en milieu scolaire : • Évaluation des programmes scolaires : • Installations et équipement scolaires : • Transport actif : 	École <ul style="list-style-type: none"> • Éducation physique : C- • Activités sportives et physiques à l'école : B- • Infrastructure et équipement : B • Politiques scolaires : C
	Environnement local et cadre bâti <ul style="list-style-type: none"> • Accessibilité des installations et programmes : B+ • Fréquentation des installations et programmes : D • Proximité des parcs et terrains de jeu : B+ • Fréquentation des parcs et terrains de jeu : D • Règlements municipaux : D • Urbanisme : INC 	Environnement local et cadre bâti <ul style="list-style-type: none"> • Proximité et accessibilité : B • Utilisation des installations, programmes, parcs et terrains de jeux : D • Programme communautaire : B+ • Perceptions par rapport à la sécurité et l'entretien : B • Politiques et règlements municipaux : D
Politiques <ul style="list-style-type: none"> • Progression des stratégies et investissements gouvernementaux : C • Investissements du secteur de la recherche, du milieu de l'activité physique et des fondations : INC (nouveau) 	Politiques <ul style="list-style-type: none"> • Progression des stratégies et investissements gouvernementaux : C+ • Investissements du secteur de la recherche, du milieu de l'activité physique et des fondations : C+ 	Politiques <ul style="list-style-type: none"> • Stratégies et investissements du gouvernement fédéral : C • Stratégies et investissements des gouvernements provinciaux : C+ • Investissements des secteurs philanthropiques, de la recherche et de l'industrie : B-
Santé <ul style="list-style-type: none"> • Embonpoint-obésité : F • En général bien-être physique et psychosocial développement : C 	Santé <ul style="list-style-type: none"> • Poids-santé : F • Santé physique : INC • Santé mentale : INC • Sommeil : INC 	

References

Bibliographie

1. Canada's Physical Activity Guide for Children. Government of Canada. http://www.healthycanadians.ca/pa-ap/pag_ch_e.html.
2. Ploughman M. Exercise is brain food: the effects of physical activity on cognitive function. *Dev Neurorehabil.* 2008;11:236-240.
3. Tremblay M, Inman J, Willms J. The relationship between physical activity, self-esteem and academic achievement in 12-year-old children. *Pediatr Exerc Sci.* 2000;12:312-323.
4. Mahar M, Murphy S, Rowe D, Golden J, Shields A, Raedeke T. Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Med Sci Sports Exerc.* 2006;38:2086-2094.
5. Prupas A, Reid G. Effects of exercise frequency on stereotypic behaviors of children with developmental disabilities. *Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities.* 2001;36:196-206.
6. Trudeau F, Shephard R. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2008;5:10.
7. Shephard R, Volle M, Lavallee H, LaBarre R, Jequier J, Rajic M. Required physical activity and academic grades: a controlled longitudinal study. In: Ilmarinen J, Valimaki I, eds. *Children and Sport.* Berlin: Springer Verlag; 1984:58-63.
8. Ahamed Y, Macdonald H, Reed K, Naylor P, Liu-Ambrose T, McKay H. School-based physical activity does not compromise children's academic performance. *Med Sci Sports Exerc.* 2007;39:371-376.
9. Guertin M. An examination of the effect of a comprehensive school health model on academic achievement – The effect of living school on EQAO test scores. Toronto, ON: University of Toronto; 2007.
10. Sallis J, McKenzie T, Kolody B, Lewis M, Marshall S, Rosengard P. Effects of health-related physical education on academic achievement: Project SPARK. *Res Q Exerc Sport.* 1999;70:127-134.
11. Dwyer G, Coonan W, Leitch D, Hetzel B, Baghurst R. An investigation of the effects of daily physical activity on the health of primary school students. *Int J Epidemiol.* 1983;12:308-313.
12. Maynard E, Coonan W, Worsely A, Dwyer G, Baghurst R. The development of the lifestyle education program in Australia. In: Berenson G, ed. *Cardiovascular Risk Factors in Children.* Amsterdam: Elsevier; 1987:123-142.
13. Coe D, Pivarnik J, Womack C, Reeves M, Malina R. Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Med Sci Sports Exerc.* 2006;38:1515-1519.
14. Nelson M, Gordon-Larsen P. Physical activity and sedentary behavior patterns are associated with selected adolescent health risk behaviors. *Pediatrics.* 2006;117:1281-1290.
15. Carlson SA, Fulton JE, Lee SM, Maynard LM, Brown DR, Kohl HW 3rd, et al. Physical education and academic achievement in elementary school: data from the early childhood longitudinal study. *Am J Public Health.* 2008;98:721-727.
16. Lindner K. The physical activity participation-academic performance relationship revisited: perceived and actual performance and the effect of banding (academic tracking). *Ped Exerc Sci.* 2002;14:1839-1850.
17. Field T, Diego M, Sanders C. Exercise is positively related to adolescents' relationships and academics. *Adolescence.* 2001;36:105-110.

18. California Department of Education. California physical fitness test: report to the governor and legislature. Sacramento, CA: Department of Education, Standards and Assessment Division; 2001.
19. Castelli D, Hillman C, Buck S, Erwin H. Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. *J Sport Exerc Psychol.* 2007;29:239-252.
20. Sibley B, Etnier J. The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. *Pediatr Exerc Sci.* 2003;15.
21. Nunez-Smith M, Wolf E, Huang H, Emanuel E, Gross C. Media and Child and Adolescent Health: A Systematic Review. San Francisco, CA: Common Sense Media; 2008.
22. Hancox R, Milne B, Poulton R. Association of television viewing during childhood with poor educational achievement. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2005;159:614-618.
23. Katzmarzyk P, Baur L, Blair S, Lambert E, Oppert J-M, Riddoch C. Expert panel report from the International Conference on Physical Activity and Obesity in Children, 24-27 June 2007, Toronto, ON: summary statement and recommendations. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2008;33:371-388.
24. Shields M. Measured obesity: overweight Canadian children and adolescents. Nutrition: Findings from the Canadian Community Health Survey. 2005; Issue no.1 (cat no 82-620-MWE2005001).
25. Sothorn M, Gordon S, von Almen T. Handbook of Pediatric Obesity – Clinical Management. Boca Raton, FL: CRC Press; 2006.
26. Chen W, Srinivasan S, Elkasabany A, Berenson G. Cardiovascular risk factors clustering features of insulin resistance syndrome (syndrome X) in a biracial (black-white) population of children, adolescents, and young adults: The Bogalusa Heart Study. *Am J Epidemiol.* 1999;150:667-674.
27. Freedman D, Dietz W, Srinivasan S, Berenson G. The relation of overweight to cardiovascular risk factors among children and adolescents: The Bogalusa Heart Study. *Pediatrics.* 1999;103:1175-1182.
28. Goran M, Ball G, Cruz M. Obesity and risk of type 2 diabetes and cardiovascular disease in children and adolescents. *J Clin Endocrinol Metab.* 2003;88:1417-1427.
29. Mark A, Janssen I. Dose-response relation between physical activity and blood pressure in youth. *Med Sci Sports Exerc.* 2008;40:1007-1012.
30. McGavock J, Sellers E, Dean H. Physical activity for the prevention and management of youth-onset type 2 diabetes mellitus: focus on cardiovascular complications. *Diab Vasc Dis Res.* 2007;4:283-284.
31. Thomas A, Greene L, Ard J, Oster R, Darnell B, Gower B. Physical activity may facilitate diabetes prevention in adolescents. *Diabetes Care.* 2008. [Epub ahead of print]
32. Rizzo N, Ruiz J, Oja L, Veidebaum T, Sjöström M. Associations between physical activity, body fat, and insulin resistance (homeostasis model assessment) in adolescents: the European Youth Heart Study. *Am J Clin Nutr.* 2008;87:586-592.
33. Andersen L, Sardinha L, Froberg K, Riddoch C, Page A, Anderssen S. Fitness, fatness and clustering of cardiovascular risk factors in children from Denmark, Estonia and Portugal: the European Youth Heart Study. *Int J Pediatr Obes.* 2008;3:58-66.
34. Ekelund U, Anderssen S, Andersen L, Riddoch C, Sardinha L, Luan J, et al. Prevalence and correlates of the metabolic syndrome in a population-based sample of European youth. *Am J Clin Nutr.* 2009;89:90-96.
35. Jago R, Wedderkopp N, Kristensen P, Møller N, Andersen L, Cooper A, et al. Six-year change in youth physical activity and effect on fasting insulin and HOMA-IR. *Am J Prev Med.* 2008;35:554-560.
36. Mark A, Janssen I. Relationship between screen time and metabolic syndrome in adolescents. *J Public Health.* 2008; doi:10.1093/pubmed/fdn022.

37. Alberti G, Zimmet P, Kaufman F, Tajima N, Silink M, Arslanian S, et al. The IDF consensus definition of the metabolic syndrome in children and adolescents. In: Federation ID ed. Vol. 52; 2007.
38. Schwimmer J, Burwinkle T, Varni J. Health-related quality of life of severely obese children and adolescents. *JAMA*. 2003;289:1813-1819.
39. Kantomaa M, Tammelin T, Ebeling H, Taanila A. Emotional and behavioral problems in relation to physical activity in youth. *Med Sci Sports Exerc*. 2008;40:1749-1756.
40. Wang F, Veugelers P. Self-esteem and cognitive development in the era of the childhood obesity epidemic. *Obes Rev*. 2008;9:615-623.
41. Ekeland E, Heian F, Hagen K, Abbott J, Nordheim L. Exercise to improve self-esteem in children and young people. *Cochrane Database Syst Rev*. 2004;CD003683.
42. Ekeland E, Heian F, Hagen K. Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *Br J Sports Med*. 2005;39:792-798.
43. Leatherdale S, Wong S, Manske S, Colditz G. Susceptibility to smoking and its association with physical activity, BMI, and weight concerns among youth. *Nicotine Tobacco Res*. 2008;10:499-505.
44. Bruner M, Lawson J, Pickett W, Boyce W, Janssen I. Rural Canadian adolescents are more likely to be obese compared with urban adolescents. *Int J Pediatr Obes*. 2008;3:205-211.
45. Evers S, Arnold R, Hamilton T, Midgett C. Persistence of overweight among young children living in low income communities in Ontario. *J Am Coll Nutr*. 2007;26:219-224.
46. Katzmarzyk P. Obesity and physical activity among Aboriginal Canadians. *Obesity*. 2008;16:184-190.
47. United States Department of Health and Human Services. Closing the gap: a national blueprint for improving the health of individuals with mental retardation. In: Office of the Surgeon General. Surgeon General's conference on health disparities and mental retardation. Rockville, MD; 2002.
48. Rimmer J, Rowland J, Yamaki K. Obesity and secondary conditions in adolescents with disabilities: addressing the needs of an underserved population. *J Adolesc Health*. 2007;41:224-229.
49. Rimmer J, Yamaki K. Obesity and intellectual disability. *Ment Retard Dev Disabil Rev*. 2006;12:22-27.
50. Rubin S, Rimmer J, Chicoine B, Braddock D, McGuire D. Overweight prevalence in persons with Down syndrome. *Ment Retard*. 1998;36:175-81.
51. Frey G, Chow B. Relationship between BMI, physical fitness, and motor skills in youth with mild intellectual disabilities. *Int J Obes (Lond)*. 2006;30:861-867.
52. Murphy N, Carbone P. Promoting the participation of children with disabilities in sports, recreation, and physical activities. *Pediatrics*. 2008;121:1057-1061.
53. Woodcock K, Pole J. Health profile of deaf Canadians: analysis of the Canada community health survey. *Can Fam Physician*. 2007;53:2140-2141.
54. Rizzo N, Ruiz J, Hurtig-Wennlöf A, Ortega F, Sjöström M. Relationship of physical activity, fitness, and fatness with clustered metabolic risk in children and adolescents: The European Youth Heart Study. *J Pediatr*. 2007;150:388-394.
55. Downs S, Marshall D, Ng C, Willows N. Central adiposity and associated lifestyle factors in Cree children. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2008;33:476-482.
56. Gillespie M. Cardiovascular fitness of young Canadian children with and without mental retardation. *Ed Train Dev Disabil*. 2003;38:296-301.
57. McDougall J, King G, de Wit D, Millers L, Hong S, Offord D, et al. Chronic physical health conditions and disability among Canadian school-age children: a national profile. *Disabil Rehabil*. 2004;26:35-45.

58. Findlay L, Coplan R. Come out and play: shyness in childhood and the benefits of organized sports participation. *Can J Behav Sci.* 2008;40:153-161.
59. Adamo K, Prince S, Tricco A, Connor Gorber S, Tremblay M. A comparison of indirect versus direct measures for assessing physical activity in the pediatric population: a systematic review. *Int J Pediatr Obes.* 2008;Aug 13 Epub ahead of print:1-26.
60. Prince S, Adamo K, Hamel M, Hardt J, Gorber S, Tremblay M. A comparison of direct versus self-report measures for assessing physical activity in adults: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2008;5:56.
61. Ifedi F. Sport participation in Canada, 2005. Culture, Tourism and the Centre for Education Statistics. Vol. Catalogue no. 81-595-MIE – No. 060: Statistics Canada; 2008.
62. Guevremont A, Findlay A, Kohen D. Organized extracurricular activities of Canadian children and youth. *Health Reports.* 2008;19:65-69.
63. Steele C, Kalnins I, Jutai J, Stevens S, Bortolussi J, Biggar W. Lifestyle health behaviors of 11- to 16-year-old youth with physical disabilities. *Health Ed Res.* 1996;11:173-186.
64. Faison-Hodge J, Poretta D. Physical activity levels of students with mental retardation and students without disabilities. *Adapted Phys Act Q.* 2004;21:139-152.
65. Longmuir P, Bar-Or O. Factors influencing the physical activity levels of youths with physical and sensory disabilities. *Adapted Phys Act Q.* 2000;17.
66. Frey G, Stanish H, Temple V. Physical activity of youth with intellectual disability: review and research agenda. *Adapted Phys Act Q.* 2008;25:95-117.
67. Majnemer A, Shevell M, Law M, Birnbaum R, Chilingaryan G, Rosenbaum P, et al. Participation and enjoyment of leisure activities in school-aged children with cerebral palsy. *Dev Med Child Neurol.* 2008;50:751-758.
68. Pan C. Objectively measured physical activity between children with autism spectrum disorders and children without disabilities during inclusive recess settings in Taiwan. *J Autism Dev Disord.* 2008;38:1292-1301.
69. Whitt-Glover M, O'Neill K, Stettler N. Physical activity patterns in children with and without Down syndrome. *Pediatr Rehabil.* 2006;9:158-164.
70. Wong S, Leatherdale S, Manske S. Reliability and validity of a school-based physical activity questionnaire. *Med Sci Sports Exerc.* 2006;38:1593-1600.
71. Ball G, Lenk J, Barbarich B, Plotnikoff R, Fishburne G, Mackenzie K, et al. Overweight children and adolescents referred for weight management: are they meeting lifestyle Behavior recommendations? *Appl Physiol Nutr Metab.* 2008;33:936-945.
72. Troiano R, Berrigan D, Dodd K, Masse L, Tilert T, McDowell M. Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Med Sci Sports Exerc.* 2008;40:181-188.
73. Andersen L, Harro M, Sardinha L, Froberg K, Ekelund U, Brage S, et al. Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *Lancet.* 2006;368:299-304.
74. Hilbrecht M, Zuzanek J, Mannell R. Time use, time pressure and gendered behavior in early and late adolescence. *Sex Roles.* 2008;58:342-357.
75. Trinh L, Rhodes R, Ryan S. Gender differences in belief-based targets for physical activity intervention among adolescents. *Social Behav Personality.* 2008;36:77-86.

76. Spence J, Blanchard C, Clark M, Plotnikoff R, Storey K, Kennedy L, et al. The role of self-efficacy in explaining gender differences in physical activity among adolescents: a multilevel analysis. *J Physical Act Health*. 2009; in press.
77. Sherar L, Gvurcsik N, Humbert M, Dyck R, Fowler-Kerry S, Baxter-Jones A. Activity and barriers in girls (8-16 yr) based on grade and maturity status. *Med Sci Sports Exerc*. 2009;41:87-95.
78. Janz T, Seto J, Turner A. Aboriginal Peoples Survey, 2006 – An overview of the health of the Métis population. *Statistics Canada Report*. 2009; Catalogue No. 89-637-X No.004.
79. Allison K, Adlaf E, Dwyer J, Lysy D, Irving H. The decline in physical activity among adolescent students: a cross-national comparison. *Can J Public Health*. 2007;98:97-100.
80. Sabiston C, Crocker P. Examining an integrative model of physical activity and healthy eating self-perceptions and behaviors among adolescents. *J Adolesc Health*. 2008;42:64-72.
81. Foley L, Prapavessis H, Maddison R, Burke S, McGowan E, Gillanders L. Predicting physical activity intention and behavior in school-age children. *Pediatr Exerc Sci*. 2008;20:342-356.
82. Humbert M, Chad K, Bruner M, Spink K, Muhajarine N, Anderson K, et al. Using a naturalistic ecological approach to examine the factors influencing youth physical activity across grades 7 to 12. *Health Educ Behav*. 2008;35:158-173.
83. Kozub F. Explaining physical activity in individuals with mental retardation: An exploratory study. *Education and Training in Developmental Disabilities*. 2003;38:302-313.
84. Harvey W, Reid G. Attention-deficit/hyperactivity disorder: a review of research on movement skill performance and physical fitness. *Adapted Phys Act Q*. 2003;20:1-25.
85. Harvey W, Reid G. Motor performance of children with attention-deficit hyperactivity disorder: a preliminary investigation. *Adapted Phys Act Q*. 1997;14:189-202.
86. Statistics Canada. Participation and Activity Limitation Survey (PALS) Custom data extraction; 2006.
87. Canadian Pediatric Society. Impact of media on children and youth. *Paediatrics & Child Health*. 2003;8:301-306.
88. American Academy of Pediatrics – Committee on Public Education. Children, adolescents, and television. *Pediatrics*. 2001;107:423-426.
89. Frey G, Buchanan A, Rosser Sandt D. "I'd rather watch TV": an examination of physical activity in adults with mental retardation. *Ment Retard*. 2005;43:241-254.
90. Lanningham-Foster L, Jensen T, Foster R, Redmond A, Walker B, Heina D, et al. Energy expenditure of sedentary screen time compared with active screen time for children. *Pediatrics*. 2006;118:e1831-e1835.
91. Straker L, Abbott R. Effect of screen-based media on energy expenditure and heart rate in 9- to 12-year-old children. *Pediatr Exerc Sci*. 2007;19:459-471.
92. Graves L, Stratton G, Ridgers N, Cable N. Comparison of energy expenditure in adolescents when playing new generation and sedentary computer games: cross sectional study. *BMJ*. 2007;335:1282-1284.
93. Maddison R, Mhurchu C, Jull A, Jiang Y, Prapavessis H, Rodgers A. Energy expended playing video console games: an opportunity to increase children's physical activity? *Pediatr Exerc Sci*. 2007;19:334-343.
94. Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, Irwin ML, Swartz AM, Strath SJ, et al. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Med Sci Sports Exerc*. 2000;32:S498-S516.

95. Zimmerman F, Christakis D, Meltzoff A. Television and DVD/video viewing in children younger than 2 years. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2007;161:473-479.
96. Christakis D. The effects of infant media usage: what do we know and what should we learn? *Acta Paediatrica.* 2009;98:8-16.
97. Garrison M, Christakis D. *A Teacher in the Living Room: Educational media for babies, toddlers and preschoolers.* Menlo Park, CA: Kaiser Family Foundation; 2005.
98. Anon. Infant, preschooler DVDs. *Drug Store News*; 2005. http://findarticles.com/p/articles/mi_m3374/is_2_27/ai_n10018342.
99. Bertenthal B. Origins and early development of perception, action, and representation. *Annu Rev Psychol.* 1996;47:431-459.
100. Gibson J. *The Senses Considered as Perceptual Systems.* London: George Allen & Unwin Ltd; 1968.
101. Gibson E. *Principles of Perceptual Learning and Development.* New York: Appleton-Century-Crofts; 1969.
102. Thelen E, Smith L. *A Dynamic Systems Approach to the Development of Cognition and Action.* Cambridge, MA: MIT Press; 1994.
103. Gibson E. Exploratory behavior in the development of perceiving, acting, and the acquiring of knowledge. *Annu Rev Psychol.* 1988;39:1-41.
104. Campos J, Bertenthal B. Locomotion and psychological development in infancy. In: Morrison F, Lord C, Keating D, eds. *Applied Developmental Psychology: Psychological Development in Infancy.* San Diego, CA: Academic Press Inc.; 1989:230-258.
105. Lockman J. The development of detour ability during infancy. *Child Dev.* 1984;55:482-491.
106. Bremner J. Developmental relationships between perception and action in infancy. *Infant Behav Dev.* 2000;23:567-582.
107. Clearfield M. The role of crawling and walking experience in infant spatial memory. *J Exp Child Psychol.* 2004;89:214-241.
108. Acredolo L. Development of spatial orientation in infancy. *Developmental Psychology.* 1978;14:224-234.
109. Bai D, Bertenthal B. Locomotor status and the development of spatial search skills. *Child Dev.* 1992;63:215-226.
110. Edelman G. *Neural darwinism: The theory of neuronal group selection.* USA: Basic Books; 1987.
111. Hadders-Algra M. The neuronal group selection theory: promising principles for understanding and treating developmental motor disorders. *Dev Med Child Neurol.* 2000;42:707-715.
112. Weiss J, Diamond T, Demark J, Lovald B. Involvement in Special Olympics and its relations to self-concept and actual competency in participants with developmental disabilities. *Res Dev Disabil.* 2003;24:281-305.
113. Weiss J. Role of Special Olympics for mothers of adult athletes with intellectual disability. *Am J Ment Retard.* 2008;113:241-253.
114. Goodwin D, Fitzpatrick D, Thurmeier R, Hall C. The decision to join Special Olympics: parents' perspectives. *Adapted Phys Act Q.* 2006;23.
115. Lu C, De Lisio A. Exploring the relationship between physical education and physical activity. *Teaching Learning.* 2008;4(3).

116. Fortier M, Hogg W, O'Sullivan T, Blanchard C, Reid R, Sigal R, et al. The physical activity counselling (PAC) randomized controlled trial: rationale, methods, and interventions. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2007;32:1170-1185.
117. Fraser-Thomas J, Cote J. Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *The Sport Psychologist.* In Press.
118. Fraser-Thomas J, Cote J, Deakin J. Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Phys Educ Sport Pedagogy.* 2005;9:645-662.
119. Fraser-Thomas J, Cote J, Deakin J. Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychol Sport and Exerc.* 2008;49:47-58.
120. Bowker A, Gadbois S, Cornock B. Sports participation and self-esteem: variations as a function of gender and gender role orientation. *Sex Roles.* 2003;49:47-58.
121. Gadbois S, Bowker A. Gender differences in the relationships between extracurricular activities participation, gender role orientation, and domain-specific and general self-esteem. *Sex Roles.* 2007;56:675-689.
122. McHugh T, Kowalski K, Mack D, Crocker P, Junkin S, Lejbak L, et al. Young women's experiences of social physique anxiety. *Feminism Psychology.* 2008;18:231-252.
123. Holt N, Berg K, Tamminen K. Tales of the unexpected: appraisal, coping, and coping effectiveness among female collegiate volleyball players. *Res Q Exerc Sport.* 2007;78:117-132.
124. Holt N, Black D, Tamminen K, Mandigo J, Fox K. Levels of social complexity and dimensions of peer experience in youth sport. *J Sport Exerc Psychol.* 2008;30:411-443.
125. Holt N, Tamminen K, Black D, Mandigo J, Fox K. Youth sport parenting styles and practices. *J Sport Exerc Psychol.* 2009;31:37-59.
126. Holt N, Tamminen K, Black D, Sehn Z, Wall M. Parental involvement in competitive youth sport settings. *Psychol Sport Exercise.* 2008;9:663-685.
127. Trudeau F, Shepherd R. Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Med.* 2005;35:89-105.
128. Trudeau F, Shepherd R. Is there a long-term health legacy of required physical education? *Sports Med.* 2008;38:265-270.
129. Strong W, Malina R, Blimkie C, Daniels S, Dishman R, Gutin B, et al. Evidence based physical activity for school-aged youth. *J Pediatr.* 2005;146:719-720.
130. Hernandez T, Berger I, Brissette C, O'Reilly N, Parent M, Seguin B. Sport participation in Canada: a longitudinal cohort analysis of youth. *Administrative Sciences Association of Canada Conference.* Halifax, Nova Scotia; 2008.
131. Berger I, O'Reilly N, Parent M, Seguin B, Hernandez T. Determinants of sport participation among Canadian adolescents. *Sport Manage Rev.* In Press.
132. Vander Kloet M, O'Reilly N, Berger I. Youth, youth culture, sport and physical activity: a literature review and implications for future research. *J Youth Sports.* 2007;2:14-23.
133. United Nations. Convention on the Rights of the Child. General Assembly Resolution 44/25 of 20 November 1989: Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights; 1989. <http://www.unhcr.ch/html/menu3/b/k2crc.htm>. Accessed: March 12, 2009.
134. Palmer S. Toxic Childhood – How the Modern World is Damaging Our Children and What We Can Do About It. Great Britain: Orion Books Ltd; 2007.
135. Hurwitz S. To be successful: let them play! *Child Education.* 2002/2003;79:101-102.

136. Tamis-LeMonda C, Shannon J, Cabrera N, Lamb M. Fathers and mothers at play with their 2- and 3-year olds: contributions to language and cognitive development. *Child Dev.* 2004;75:1806-1820.
137. Ginsburg K. The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics.* 2007;119:182-191.
138. Louv R. *Last Child in the Woods – Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder.* Chapel Hill, NC: Algonquin Books of Chapel Hill; 2005.
139. Cragg S, Cameron C, Craig C. 2004 National Transportation Survey. Ottawa, ON: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2006.
140. Pabayo R, Gauvin L. Proportions of students who use various modes of transportation to and from school in a representative population-based sample of children and adolescents, 1999. *Prev Med.* 2008;46:63-66.
141. Buliung R, Mitra R, Faulkner G. Active school transportation in the Greater Toronto Area, Canada: An exploration of trends in space and time (1986-2006). *Prev Med.* 2009;Mar 9. [Epub ahead of print].
142. Panter J, Jones A, Van Sluijs E. Environmental determinants of active travel in youth: A review and framework for future research. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2008;5:34.
143. Davison K, Werder J, Lawson C. Children's active commuting to school: current knowledge and future directions. *Prev Chronic Dis.* 2008;5:A100 [Epub 2008 Jun 15].
144. Naylor P, Macdonald H, Warburton D, Reed K, McKay H. An active school model to promote physical activity in elementary schools: Action schools! BC. *Br J Sports Med.* 2008;42:338-343.
145. Naylor P, Macdonald H, Zebedee J, Reed K, McKay H. Lessons learned from Action Schools! BC – an 'active school' model to promote physical activity in elementary schools. *J Sports Sci Med.* 2006;9:413-423.
146. Reed K, Warburton D, Macdonald H, Naylor P, McKay H. Action Schools! BC: a school-based physical activity intervention designed to decrease cardiovascular disease risk factors in children. *Prev Med.* 2008;46:525-531.
147. Macdonald H, Kontulainen S, Khan K, McKay H. Is a school-based physical activity intervention effective for increasing tibial bone strength in boys and girls? *J Bone Miner Res.* 2007;22:434-446.
148. Macdonald H, Kontulainen S, Petit M, Beck T, Khan K, McKay H. Does a novel school-based physical activity model benefit femoral neck bone strength in boys and girls? *Osteoporosis Int.* 2008;19:1445-1456.
149. Centers for Disease Control and Prevention. Participation in high school physical education – Ontario, Canada, 1999-2005. *MMWR Morbidity and Mortality Weekly Report.* 2007;56:52-54.
150. Dwyer J, Allison K, Barrera M, Hansen B, Goldenberg E, Boutilier M. Teachers' perspective on barriers to implementing physical activity curriculum guidelines for school children in Toronto. *Can J Public Health.* 2003;94:448-452.
151. Masse L. Hierarchy of influences on the implementation of school nutrition and physical activity policies – naturalistic study in British Columbia Canada. *International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity (ISBNPA).* Lisbon, Portugal; 2009.
152. Active Healthy Kids Canada. *It's Time to Unplug Our Kids. Canada's Report Card on Physical Activity for Children & Youth 2008.* Toronto, ON; 2008.
153. Manske S, Kroeker C, Byers J, Murkin E. Results from Provincial Implementation of the 2007-2008 School Health Environment Survey: Submitted to Ontario Ministry of Health Promotion; 2008. <http://>

www.shapes.uwaterloo.ca/Papers/Copies of Non-reviewed papers/shes07-08_Provincial_Results_report_08-12-23_web.pdf.

154. Ontario Ministry of Education. Special Education in Ontario: Closing the Gap as the Overarching Goal: Changing Special Education Practices and Outcomes. Toronto, ON; 2008.
155. Government of Newfoundland and Labrador Department of Education. Education statistics: elementary-secondary 2007-2008. St. John's; 2007-2008.
156. British Columbia Ministry of Education. Students with special needs – how are we doing? Province – Public Schools Only. Vancouver; 2006.
157. Coates J, Vickerman P. Let the children have their say: children with special educational needs and their experiences of physical education – a review. *Support for Learning*. 2008;23:168-175.
158. Steadward R, Watkinson E, Wheeler G. *Adapted Physical Activity*. Edmonton: University of Alberta Press; 2003.
159. Block M. *A Teacher's Guide to Including Students with Disabilities in General Physical Education*, 2nd ed. Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing Company; 2000.
160. Hodge S, Akuffo P. Adapted physical education teachers' concerns in teaching students with disabilities in an urban public school district. *Int J Disabil Dev Educat*. 2007;DOI: 10.1080/10349120701654571.
161. UNICEF Innocenti Research Centre. The child care transition, Innocenti Report Card 8. Report Card 8. Florence, Italy; 2008.
162. Pate R, Pfeiffer K, Trost S, Ziegler P, Dowda M. Physical activity among children attending preschools. *Pediatrics*. 2004;114:1258-1263.
163. Reilly J, Jackson D, Montgomery C, Kelly L, Slater C, Grant S. Total energy expenditure and physical activity in young Scottish children: mixed longitudinal study. *Lancet*. 2004;363:211-212.
164. Montgomery C, Reilly J, Jackson D, Kelly L, Slater C, Paton J, et al. Relation between physical activity and energy expenditure in a representative sample of young children. *Am J Clin Nutr*. 2004;80:591-596.
165. Kelly L, Reilly J, Fisher A, Montgomery C, Williamson A, McColl J. Effect of socioeconomic status on objectively measured physical activity. *Arch Dis Child*. 2006;91:35-38.
166. Fisher A, Reilly J, Kelly L, Montgomery C, Williamson A, Paton J, et al. Fundamental movement skills and habitual physical activity in young children. *Med Sc Sports Exerc*. 2005;37:684-688.
167. Stevens J, Murray D, Catellier D, Hannan P, Lytle L, Elder J, et al. Design of the Trial of Activity in Adolescent Girls (TAAG). *Contemp Clin Trials*. 2005;26:223-233.
168. Gibbons S, Humbert L. What are middle school girls looking for in physical education? *Can J Educat*. 2008;31:167-186.
169. Barr-Anderson D, Neumark-Sztainer D, Schmitz K, Ward D, Conway T, Pratt C, et al. But I like PE: factors associated with enjoyment of physical education class in middle school girls. *Res Q Exerc Sport*. 2008;79:18-27.
170. Communications New Brunswick. Increased emphasis on physical education, music and visual art (Anglophone sector); 2008. <http://www.gnb.ca/cnb/news/edu/2008e0670ed.htm>. Accessed March 16, 2009
171. Harris K, Kuramoto L, Schulzer M, Retallack J. Effect of school-based physical activity interventions on body mass index in children: a meta-analysis. *CMAJ*. 2009;180:719-726.

172. Nichol M. School and neighbourhood recreational environments and their impact on physical activity participation among Canadian youth. Department of Community Health and Epidemiology. Kingston, ON: Queen's University; 2008.
173. Sallis J, Conway T, Prochaska J, McKenzie T, Marshall S, Brown M. The association of school environments with youth physical activity. *Am J Public Health*. 2001;91:618-620.
174. Dymont J, Bell A. Grounds for movement: green school grounds as sites for promoting physical activity. *Health Educ Res*. 2007;23:952-962.
175. Cameron C, Wolfe R, Craig C. Opportunities for Physical Activity in Canadian Schools: Trends from 2001-2006. Ottawa, ON: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2007.
176. Alberta Education. Daily Physical Activity Survey Report. Edmonton: Alberta Education – Accountability and Reporting Division; 2008. <http://education.alberta.ca/teachers/resources/dpa.aspx>.
177. Government of Manitoba. Healthy Kids, Healthy Futures Task Force Report. June, 2005.
178. Ramanathan S, Allison K, Faulkner G, Dwyer J. Challenges in assessing the implementation and effectiveness of physical activity and nutrition policy interventions as natural experiments. *Health Promot Int*. 2008;23:290-297.
179. Public Health Agency of Canada. Healthy Setting for Young People in Canada. Health Behavior in School-aged Children. Ottawa: Government of Canada; 2008.
180. Shields M, Tremblay M. Screen time among Canadian adults: a profile. *Health Rep*. 2008;19:31-43.
181. Cardon G, Philippaerts R, Lefevre J, Matton L, Wijndaele K, Balduck A-L, et al. Physical activity levels in 10- to 11-year-olds: clustering of psychosocial correlates. *Public Health Nutr*. 2005;8:896-903.
182. Beets M, Vogel R, Forlaw L, Pitetti K, Cardinal B. Social support and youth physical activity: the role of provider and type. *Am J Health Behav*. 2006;30:278-289.
183. Lubans D, Morgan P. Social, psychological and behavioral correlates of pedometer step counts in a sample of Australian adolescents. *J Sci Med Sport*. 2009;12:141-147.
184. Neumark-Sztainer D, Story M, Hannan P, Tharp T, Rex J. Factors associated with changes in physical activity. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2003;157:803-810.
185. Voorhees C, Murray D, Welk G, Birnbaum A, Ribisl K, Johnson C, et al. The role of peer social network factors and physical activity in adolescent girls. *Am J Health Behav*. 2005;29:183-190.
186. Murnaghan D, Fuller S, Mcgrath-Gaudet E, LaRosa J, Campbell C, Anderson K. Youth participation in sport: baseline research to monitor and evaluate impacts of the PEI Sport Strategy. Report submitted to The Minister of Community and Cultural Affairs. Charlottetown, PEI; 2007.
187. Canadian Medical Association, Canadian Paediatric Society, College of Family Physicians of Canada. Children should do as their parents say, not as they do. Ipsos Reid Survey; 2007. http://www.chrgonline.com/news_detail.asp?ID=66735
188. Clark W. Kids' sports. Canadian Social Trends. 2008; Statistics Canada. Catalogue no.11-008-X.
189. Jago R, Page A, Froberg K, Sardinha L, Klasson-Heggebø L, Andersen L. Screen-viewing and the home TV environment: the European Youth Heart Study. *Prev Med*. 2008;47:525-529.
190. Dwyer G, Higgs J, Hardy L, Baur L. What do parents and preschool staff tell us about young children's physical activity: a qualitative study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2008;5:66.
191. Dwyer J, Needham L, Randall Simpson J, Shaver Heeney E. Parents report intrapersonal, interpersonal, and environmental barriers to supporting healthy eating and physical activity among their preschoolers. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2008;33:338-346.

192. Mamen M. *The Pampered Child Syndrome: How To Recognize It, How To Manage It, And How To Avoid It*. Ottawa, ON: Creative Bound International Incorporated; 2004.
193. Timperio A, Salmon J, Ball K, Baur L, Telford A, Jackson M, et al. Family physical activity and sedentary environments and weight change in children. *Int J Pediatr Obes*. 2008;3:160-167.
194. Tavares L, Plotnikoff R. Not enough time? Individual and environmental implications for workplace physical activity programming among women with and without young children. *Health Care Women International*. 2008;29:244-281.
195. Sithole F, Veugelers P. Parent and child reports of children's activity. *Health Rep*. 2008;19:Catalogue no. 82-003-XPE.
196. Basterfield L, Adamson A, Parkinson K, Maute U, Li P, Reilly J, et al. Surveillance of physical activity in the UK is flawed: validation of the Health Survey for England Physical Activity Questionnaire. *Arch Dis Child*. 2008;93:1054-1058.
197. Irwin J, He M, Bouck L, Tucker P, Pollett G. Preschoolers' physical activity behaviors: parents' perspectives. *Can J Public Health*. 2005;86:299-303.
198. Menear K. Parents' perceptions of health and physical activity needs of children with Down syndrome. *Downs Syndrome Research and Practice*. 2007;12:60-68.
199. Antle B, Mills W, Steele C, Kalnins I, Rossen B. An exploratory study of parents' approaches to health promotion in families of adolescents with physical disabilities. *Child Care Health Dev*. 2007;34:185-193.
200. Van Der Horst K, Paw M, Twisk J, Van Mechelen W. A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Med Sci Sports Exerc*. 2007;39:1241-1250.
201. Spink K, Shields C, Chad K, Odnokon P, Muhajarine N, Humbert L. Correlates of structured and unstructured activity among sufficiently active youth and adolescents: a new approach to understanding physical activity. *Pediatr Exerc Sci*. 2006;18:203-215.
202. Kurc A, Leatherdale S. The effect of social support and school- and community-based sports on youth physical activity. *Can J Public Health*. 2009;100:60-64.
203. Loucaides C, Plotnikoff R, Bercovitz K. Differences in the correlates of physical activity between urban and rural Canadian youth. *J School Health*. 2007;77:164-170.
204. Humbert M, Chad K, Spink K, Muhajarine N, Anderson K, Bruner M, et al. Factors that influence physical activity participation among high- and low-SES youth. *Qual Health Res*. 2006;16:467-483.
205. Jago R, Brockman R, Fox K, Cartwright K, Page A, Thompson J. Friendship groups and physical activity: qualitative findings on how physical activity is initiated and maintained among 10-11 year old children. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2009;6:4.
206. Duncan S, Duncan T, Strycker L. Sources and types of social support in youth physical activity. *Health Psychol*. 2005;24:3-10.
207. Salvy S-J, Wojslawowicz J, Roemmich J, Romero N, Kieffer E, Paluch R, et al. Peer influence on children's physical activity: an experience sampling study. *J Pediatr Psychol*. 2008;33:39-49.
208. Lown D, Braunschweig C. Determinants of physical activity in low-income, overweight African American girls. *Am J Health Behav*. 2008;32:253-259.
209. Allender S, Cowburn G, Foster C. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Educ Res*. 2006;21:826-835.
210. Fidler D. The emergence of a syndrome-specific personality profile in young children with Down syndrome. *Downs Syndrome Research and Practice*. 2006;10:53-60.

211. Dwyer J, Allison K, Goldenberg E, Fein A, Yoshida K, Boutilier M. Adolescent girls' perceived barriers to participation in physical activity. *Adolescence*. 2006;41:75-89.
212. Fein A, Plotnikoff R, Wild T, Spence J. Perceived environment and physical activity in youth. *Int J Behav Med*. 2004;11:135-142.
213. Tucker P, Irwin J, Gilliland J, He M, Larsen K, Hess P. Environmental influences on physical activity levels in youth. *Health & Place*. 2009;15:357-363.
214. Veugelers P, Sithole F, Zhang S, Muhajarine N. Neighborhood characteristics in relation to diet, physical activity and overweight of Canadian children. *Int J Pediatric Obesity*. 2008;3:152-159.
215. Mota J, Almeida M, Santos P, Ribeiro J. Perceived neighborhood environments and physical activity in adolescents. *Prev Med*. 2005;41:834-836.
216. Cohen D, Ashwood J, Scott M, Overton A, Evenson K, Staten L, et al. Public parks and physical activity among adolescent girls. *Pediatrics*. 2006;118:e1381-e1389.
217. Epstein L, Raja S, Gold S, Paluch R, Pak Y, Roemmich J. Reducing sedentary behavior: the relationship between park area and the physical activity of youth. *Psychol Sci*. 2006;17:654-659.
218. Norman G, Nutter S, Ryan S, Sallis J, Calfas K, Patrick K. Community design and access to recreational facilities as correlates of adolescent physical activity and body-mass index. *J Phys Act Health*. 2006;3.
219. Gordon-Larsen P, Nelson M, Page P, Popkin B. Inequality in the built environment underlies key health disparities in physical activity and obesity. *Pediatrics*. 2006;117:417-424.
220. Pate R, Colabianchi N, Porter D, Almeida M, Lobelo F, Dowda M. Physical activity and neighborhood resources in high school girls. *Am J Prev Med*. 2008;34:413-419.
221. Powell L, Chaloupka F, Slater S, Johnston L, O'Malley P. The availability of local-area commercial physical activity-related facilities and physical activity among adolescents. *Am J Prev Med*. 2007;33:S292-S300.
222. Evenson K, Birnbaum A, Bedimo-Rung A, Sallis J, Voorhees C, Ring K, et al. Girls' perception of physical environmental factors and transportation: reliability and association with physical activity and active transport to school. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2006;3:28.
223. Roemmich J, Epstein L, Raja S, Yin L, Robinson J, Winiewicz D. Association of access to parks and recreational facilities with the physical activity of young children. *Prev Med*. 2006;43:437-441.
224. Scott M, Cohen D, Evenson K, Elder J, Catellier D, Ashwood J, et al. Weekend schoolyard accessibility, physical activity, and obesity: The Trial of Activity in Adolescent Girls (TAAG) study. *Prev Med*. 2007;44:398-403.
225. Utter J, Denny S, Robinson E, Ameratunga S, Watson P. Perceived access to community facilities, social motivation, and physical activity among New Zealand youth. *J Adolesc Health*. 2006;39:770-773.
226. Mota J, Gomes H, Almeida M, Ribeiro J, Santos M. Leisure time physical activity, screen time, social background, and environmental variables in adolescents. *Pediatr Exerc Sci*. 2007;19:279-290.
227. Santos M, Page A, Cooper A, Ribeiro J, Mota J. Perceptions of the built environment in relation to physical activity in Portuguese adolescents. *Health & Place*. 2009;15:548-552.
228. Imrie R, Kumar M. Focusing on disability and access in the built environment. *Disability and Society*. 1998;13:357-374.

229. Law M, Petrenchik T, King G, Hurley P. Perceived environmental barriers to recreational, community, and school participation for children and youth with physical disabilities. *Arch Phys Med Rehabil.* 2007;88:1636-1642.
230. Rimmer J, Riley B, Wang E, Rauworth A, Jurkowski J. Physical activity participation among persons with disabilities: barriers and facilitators. *Am J Prev Med.* 2004;26:419-425.
231. Kirchner C, Gerber E, Smith B. Designed to deter: community barriers to physical activity for people with visual or motor impairments. *Am J Prev Med.* 2008;34:349-352.
232. Rimmer J, Riley B, Wang E, Rauworth A. Accessibility of health clubs for people with mobility disabilities and visual impairments. *Am J Public Health.* 2005;95:2022-2028.
233. Temple V. Barriers, enjoyment, and preference for physical activity among adults with intellectual disability. *Int J Rehab Res.* 2007;30:281-287.
234. Ries A, Gittelsohn J, Voorhees C, Roche K, Clifton K, Astone N. The environment and urban adolescents' use of recreational facilities for physical activity: a qualitative study. *Am J Health Promot.* 2008;23:43-50.
235. de Vries S, Bakker I, van Mechelen W, Hopman-Rock M. Determinants of activity-friendly neighborhoods for children: results from the SPACE study. *Spatial Planning and Children's Exercise (SPACE).* *Am J Health Promot.* 2007;21:312-316.
236. Babey S, Hastert T, Yu H, Brown E. Physical activity among adolescents. When do parks matter? *Am J Prev Med.* 2008;34:345-348.
237. Carver A, Salmon J, Campbell K, Baur L, Garnett S, Crawford D. How do perceptions of local neighbourhood relate to adolescents' walking and cycling? *Am J Health Promot.* 2005;20(2):139-147.
238. Tucker P, Gilliland J, Irwin J. Splashpads, swings, and shade: parents' preferences for neighbourhood parks. *Can J Public Health.* 2007;98:198-202.
239. Brownson R, Hoehner C, Day K, Forsyth A, Sallis J. Measuring the built environment for physical activity: state of the science. *Am J Prev Med.* 2009;36:S99-S123.
240. Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion. Ottawa, 21 November 1986 – WHO/HPR/HEP/95.1. Co-sponsored by the Canadian Public Health Association, Health and Welfare Canada, and the World Health Organization.
241. Investing in Prevention: A Business Plan to Increase Physical Activity in Canada. An initiative of: The Coalition for Active Living. 2006.
242. Bull F, Bellew B, Schoppe S, Bauman A. Developments in national physical activity policy: an international review and recommendations towards better practice. *J Sports Sci Med.* 2004;7:S93-S104.
243. House of Commons Canada. Healthy weights for healthy kids. Report of the Standing Committee on Health. Ottawa, ON; 2007.
244. Huhman M, Potter L, Duke J, Judkins D, Heitzler C, Wong F. Evaluation of a national physical activity intervention for children – VERB Campaign, 2002-2004. *Am J Prev Med.* 2007;32:38-43.
245. ParticipACTION. ParticipACTION Campaign Evaluation: Angus Reid Assessment Strategies; 2008.
246. Faulkner G, Kwan M, MacNeill M, Brownrigg M. The Long Live Kids Campaign: Awareness of campaign messages. Poster accepted at the Annual Conference of the International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity, June 17-20, 2009. Lisbon, Portugal; 2009.
247. Leitch K. Reaching for the Top: A Report by the Advisor on Healthy Children & Youth; 2008. <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/pubs/child-enfant/advisor-conseillere/index-eng.php>

248. Making Connections and Broadening Horizons: The Place of Sport and Physical Activity in Canada: Exploring the Potential for a Broader Contribution. The Public Policy Forum Policy Interchange; 2007.
249. Spence J, Marshall D. Who is driving the bus? School physical activity and nutrition-related policies. Alberta Centre for Well-Being: WellSpring. 2004;15:6-7.

Méthodologie recommandations et conclusions du bulletin

Pour accéder à des outils et à des documents qui vous aideront à mieux comprendre les résultats et les recommandations du Bulletin 2009 et à les mettre en commun avec d'autres, visitez notre site Web en constante évolution, à www.jeunesenforme.ca. Vous pourrez aussi explorer l'analyse approfondie des renseignements les plus récents dans la version détaillée du Bulletin. Notre équipe de recherche interdisciplinaire examine entièrement ces renseignements afin de déterminer l'attribution des notes, selon les renseignements offerts sur les niveaux prédominants, les comparaisons internationales, les tendances avec les années, les disparités, ainsi que les recherches et initiatives émergentes.

Unissons nos efforts pour favoriser l'épanouissement de nos enfants et de notre société

Pour surmonter un problème sociétal de cette ampleur, il doit y avoir un engagement de la part de tous les niveaux du gouvernement, des fondations, dans un effort de collaboration en vue d'améliorer le profil de l'activité physique auprès des futurs leaders de notre pays. Chaque année, nous perfectionnons le Bulletin, en collaborant avec notre équipe de recherche et nos partenaires et intervenants. Notre espoir est que les résultats du Bulletin engendrent une élaboration et une mise en œuvre efficaces des politiques, des programmes, de la sensibilisation du public et des initiatives de recherche.

Jeunes en forme Canada compte sur ses partenaires stratégiques qui jouent un rôle essentiel dans la recherche, le développement du contenu et la communication du Bulletin.



La production du Bulletin a été rendue possible grâce au soutien financier de l'Agence de la santé publique du Canada* et des partenaires suivants :



Jeunes en forme Canada :
2 Bloor Street East Suite #1804
Toronto, ON
M4W 1A8
www.jeunesenforme.ca

* Les points de vue exprimés dans le Bulletin ne sont pas nécessairement représentatifs de ceux de l'Agence de la santé publique du Canada.