

NE LAISSONS PAS
CES QUELQUES PAS
ÊTRE LA SOURCE LA
PLUS IMPORTANTE
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
DE NOS ENFANTS
APRÈS L'ÉCOLE.



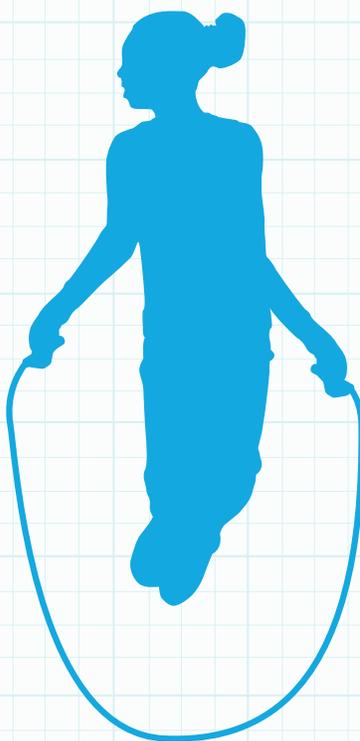
**Jeunes
en forme**
C A N A D A

2011

Jeunes en forme Canada
Bulletin de l'activité physique chez les jeunes



**Savez-vous
ce que font
vos enfants?**



Le Bulletin 2011

de l'activité physique chez les jeunes

de Jeunes en forme Canada

Les partenaires stratégiques de Jeunes en forme Canada jouent un rôle essentiel dans la recherche, le développement du contenu et la transmission du Bulletin 2011 de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada :



La production du Bulletin 2011 a été rendue possible grâce au soutien financier du Fonds d'innovation de l'Agence de la santé publique du Canada* et des partenaires suivants :



La reproduction du Bulletin 2011 est autorisée à condition de mentionner l'information suivante au regard des droits d'auteur :

L'information tirée du Bulletin 2011 de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada a été incluse avec la permission de Jeunes en forme Canada.

Veuillez utiliser la citation suivante :

Jeunes en forme Canada (2011). Ne laissons pas ces quelques pas être la source la plus importante d'activité physique de nos enfants après l'école. Le Bulletin 2011 de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada. Toronto : Jeunes en forme Canada.

Les versions sommaire et détaillée du Bulletin 2011 sont disponibles sur 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*

Table des matières

5	Le Bulletin 2011 de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada	45	Collectivité et cadre bâti
6	Équipe de développement du Bulletin	47	Proximité et disponibilité
6	Introduction	48	Utilisation des installations, des programmes, des parcs et des terrains de jeu
13	Les nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique	49	Programmation dans les collectivités
14	Pourquoi l'activité physique est-elle importante?	50	Impression de sécurité et d'entretien
16	Activité physique	51	Politiques municipales et réglementation
17	Niveaux d'activité physique	52	Nature et plein air
22	Participation à des activités sportives et physiques organisées	55	Politiques
24	Jeu actif et loisir	56	Stratégies du gouvernement fédéral
25	Transport Actif	57	Stratégies des gouvernements provinciaux/territoriaux
28	Comportements sédentaires	58	Investissements du gouvernement fédéral
30	Comportements sédentaires liés à l'écran	59	Investissements des gouvernements provinciaux/territoriaux
31	Comportements sédentaires non liés à l'écran	60	Stratégies et investissements non gouvernementaux
32	École	63	Tournée pancanadienne : défis clés et stratégies prometteuses pour l'activité physique chez les enfants et les jeunes
33	Éducation physique	77	Liste d'acronymes
36	Possibilités d'activités sportives et physiques à l'école	78	Méthodologie et sources de données
37	Infrastructures et équipements scolaires	79	Références
38	Politiques scolaires		
40	Famille et pairs		
41	Activité physique au sein de la famille		
43	Influence des pairs		

Le Bulletin 2011

de l'activité physique chez les jeunes

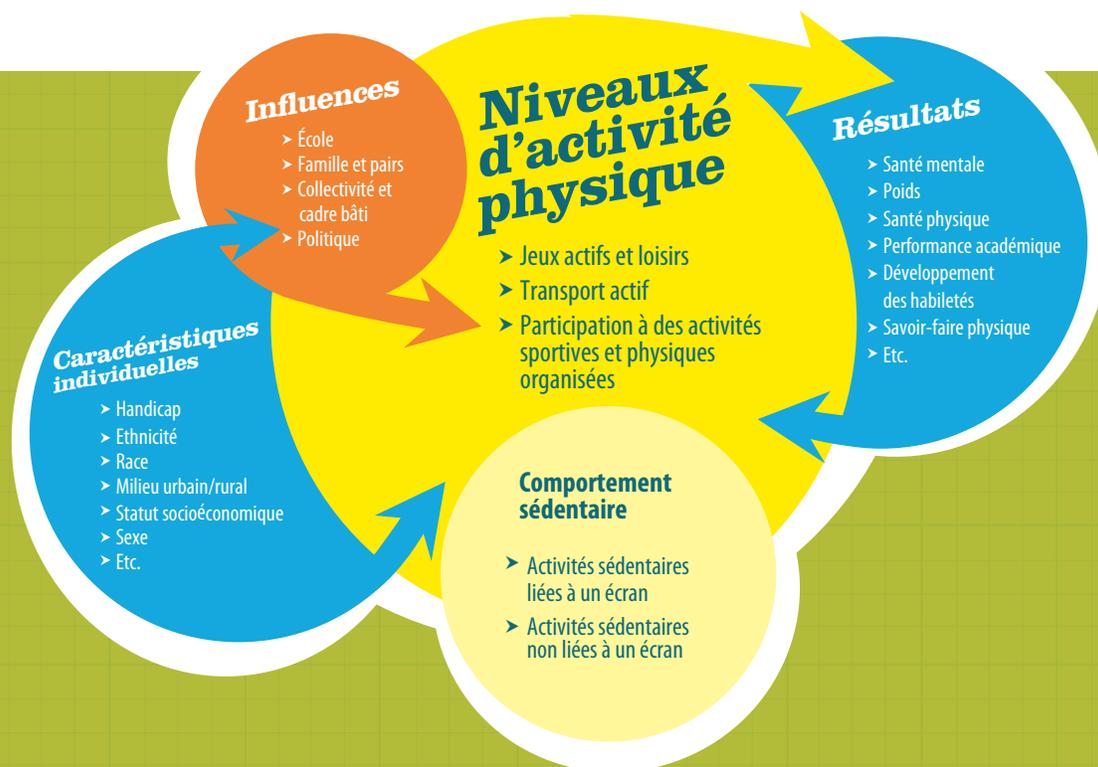
de Jeunes en forme Canada

Jeunes en forme Canada est un organisme national créé en 1994. Faire de l'activité physique une priorité majeure dans la vie quotidienne des familles canadiennes est au centre de ses préoccupations. Pour y arriver, Jeunes en forme Canada propose des données scientifiques et des stratégies de sensibilisation aux intervenants qui peuvent améliorer les occasions d'activité physique des enfants et des jeunes à la grandeur du Canada. Le Bulletin de Jeunes en forme Canada est l'outil principal pour influencer les intervenants et créer un changement. Cette année marque la publication de la 7^e édition consécutive du Bulletin. Nous espérons que le Bulletin 2011 continuera à avoir un impact sur la promotion de l'activité physique au Canada et à l'étranger.

Au cours des dernières années, le Bulletin s'est avéré utile comme outil de sensibilisation. Les gouvernements, les organismes non gouvernementaux et caritatifs, les entreprises et la communauté de recherche l'ont tous utilisé, et tous s'accordent pour dire que le Bulletin a aidé à accroître la sensibilisation quant à l'état de l'activité physique des enfants et des jeunes canadiens. Le Bulletin a été un outil d'influence dans plusieurs pays dans le monde (p. ex., États-Unis, Mexique, Afrique du Sud, Kenya) où il a servi de base pour recueillir et partager des connaissances à propos de l'activité physique de leurs jeunes.

Dans tout bulletin, on retrouve des notes. Le Bulletin 2011 attribue des notes sous forme de lettres à 23 indicateurs. (Pour plus d'information à propos du système d'attribution des notes, consulter la section Méthodologie et données à la page 78.) Un indicateur est toute donnée mesurable qui comporte de l'activité physique (p. ex., jeu ou loisir actifs, sport organisé) ou qui l'influence (p. ex., éducation physique, disponibilité des installations d'activité physique, politiques gouvernementales). Les indicateurs du Bulletin 2011 jouent un rôle important en attirant l'attention sur des domaines précis où nous devons améliorer nos efforts. Ensemble, ils révèlent l'état général de l'activité physique chez les enfants et les jeunes au Canada.

La figure ci-dessous résume les composantes de l'activité physique et ses influences; une note leur a été attribuée dans le Bulletin 2011. Les caractéristiques et résultats individuels qui affectent l'activité physique ne sont pas cotés, mais ils peuvent avoir un impact sur les notes et font l'objet d'une analyse dans le Bulletin 2011. Les flèches dans le schéma révèlent les relations entre toutes ces variables, illustrant la complexité de l'activité physique. Plusieurs facteurs ont un impact sur l'activité physique des enfants et des jeunes et doivent être pris en considération dans la promotion de l'activité physique.



ÉQUIPE DE DÉVELOPPEMENT DU BULLETIN

DATE DE PUBLICATION

26 avril 2011

PRÉSIDENT

Art Quinney

CONSEILLER SCIENTIFIQUE EN CHEF

Mark Tremblay

CONSEILLÈRE SCIENTIFIQUE

Rachel Colley

DIRECTEUR DE LA RECHERCHE ET AUTEUR PRINCIPAL

Joel Barnes

DIRECTRICE DE PROJET

Adrea Fink

GROUPE DE TRAVAIL SUR LA RECHERCHE

Christine Cameron (*Institut canadien de la recherche
sur la condition physique et le mode de vie*)

Jean-Philippe Chaput (*Institut de recherche du Centre
hospitalier pour enfants de l'Est de l'Ontario*)

Jennifer Cowie Bonne (*Ophea*)

Ian Janssen (*Université Queen*)

Stephen Manske (*Centre pour l'avancement de la santé
des populations Propel, Université de Waterloo*)

Jon McGavock (*Université du Manitoba*)

John Spence (*Université de l'Alberta*)

SOUTIEN À LA RECHERCHE ET AU DÉVELOPPEMENT DU CONTENU

Groupe de vie active Mike Borghese

saine et obésité, Zach Ferraro

Institut de recherche Gary Goldfield

du Centre hospitalier Richard Larouche

pour enfants de l'Est Allana LeBlanc

de l'Ontario Stephanie Prince Ware

SOUTIEN AU MARKETING, AUX COMMUNICATIONS ET À LA GESTION DU PROJET

ParticipACTION Diana Dampier

Elio Antunes Katherine Janson

Marianne Bernardo Rachel Shantz

Tala Chulak-Bozzer Sarah Stanley

CONCEPTION

Hightop Studio Kimberly Roy

RELATIONS PUBLIQUES

Hill and Knowlton

RÉVISION

Ruth Hanley

TRADUCTION

Johanne Tousignant (Stratégie Rédaction)

Introduction

À LA SORTIE DES CLASSES ...

Savez-vous ce que font vos enfants?

Chaque jour offre aux enfants et aux jeunes différentes expériences et périodes pour faire de l'activité physique. Bien que toutes ces occasions soient analysées chaque année dans le Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada, le Bulletin de 2011 insiste particulièrement sur la période après l'école, soit entre la fin des classes et l'heure du souper (15 h à 18 h).¹

LA PÉRIODE APRÈS L'ÉCOLE EST UNE PÉRIODE CAPITALE

Au cours des dernières années, la promotion de l'activité physique se concentrait sur la journée scolaire.² Des changements ont été apportés aux programmes d'études, aux cours d'éducation physique, aux politiques et au milieu scolaire dans le but d'améliorer l'activité physique des élèves. Cette approche était logique en raison du grand nombre de jeunes fréquentant l'école.³ Cependant, il convient d'examiner si des améliorations à l'activité physique en milieu structuré à l'école influencent les modèles d'activité physique en dehors de l'école. Selon une récente revue de la littérature sur les programmes d'activité physique à l'école, les élèves qui sont devenus plus actifs physiquement à l'école ne l'étaient pas nécessairement en dehors de l'école.⁴ Alors, l'importance de faire la promotion de l'activité physique tout au long de la journée ne peut être ignorée.

La partie de la journée qui reçoit le plus d'attention dans la littérature traitant de la promotion de l'activité physique est la période après l'école, une période que l'on voit de plus en plus comme étant une grande source d'occasions.⁵ Ce qui pourrait expliquer le manque d'importance accordé à cette période est la difficulté de vérifier ce que les enfants et les jeunes font après l'école en raison de la nature non structurée de leurs activités entre 15 h et 18 h et le manque d'outils de mesure de l'activité physique adéquats. Toutefois, la situation a changé avec l'amélioration apportée aux outils de mesure de l'activité physique; les chercheurs qualifient maintenant la période après l'école d'une période capitale^{1,6}. En fait, les enfants et les jeunes peuvent faire une grande partie de leur activité physique quotidienne – autant que 30 % – après l'école.¹ La recherche indique aussi que l'activité physique des enfants et des jeunes après l'école a une influence sur leur activité physique quotidienne générale. Les enfants et les jeunes qui sont physiquement actifs après l'école ont tendance à être plus actifs au cours de la journée.⁷⁻⁸ Ce constat souligne que la période après l'école peut être une source potentielle d'occasions durant lesquelles la promotion de l'activité physique peut mener à des améliorations considérables en ce qui concerne l'activité physique quotidienne des enfants et des jeunes.

Tableau 1 : Sommaire des statistiques relatives à la période après l'école

Période capitale	Occasion d'être en contact avec la nature, le plein air et le jeu actif	Programmes après l'école	Autonomie dans les déplacements
<p>De 15 h à 18 h (180 minutes), les jeunes canadiens âgés de 6 à 19 ans ne font que 14 minutes (8 %) d'APMV (p. ex., danse aérobique, jogging, course). Par contre, ils passent en moyenne 107 minutes (92 %) à pratiquer des activités légères (p. ex., jeu peu exigeant physiquement, marche à une vitesse de moins de 3,2 km par heure) ou sédentaires (p. ex., utilisation du transport motorisé, position assise, oisifs).</p> <p>Les jeunes canadiens passent en moyenne 6 heures par jour devant un écran (p. ex., téléviseur, ordinateur, jeux vidéo) en dehors de l'école.</p> <p>Les adolescents sont moins susceptibles d'expérimenter des comportements à risque s'ils participent à des programmes supervisés après l'école.</p>	<p>Selon les données autodéclarées par les parents et tirées du SIAP 2010, 62 % des jeunes canadiens âgés de 5 à 17 ans s'adonnent à des activités physiques ou sportives non organisées au cours de la période après l'école.</p>	<p>Selon un sous-échantillon de données autodéclarées par des parents et tirées du SIAP 2010, 72 % des jeunes âgés de 5 à 17 ans n'ont pas accès à des programmes supervisés après l'école. Parmi ceux qui y ont accès, on retrouve beaucoup plus de jeunes âgés de 5 à 12 ans (33 %) que de jeunes âgés de 13 à 17 ans (21 %).</p> <p>L'activité physique constitue au moins une des composantes de 75 % des programmes après l'école. Pour environ 4 programmes sur 10, l'activité physique représente un objectif principal.</p> <p>L'inactivité physique est un facteur de risque ciblé par près de la moitié des programmes après l'école (49 %). L'école est l'endroit le plus populaire pour les programmes après l'école (72 %).</p> <p>Une étude révèle que les programmes après l'école peuvent améliorer l'activité physique, la condition physique et la composition du corps.</p>	<p>Au Royaume-Uni, 80 % des jeunes âgés de 7 à 8 ans sont allés à l'école par leurs propres moyens en 1971, comparativement à seulement 9 % en 1990.</p> <p>La proportion des jeunes âgés de 7 à 11 ans qui se sont rendus à l'école à pied en Grande-Bretagne a diminué de 25 % entre 1971 et 1990. Cette diminution a aussi été observée dans d'autres parties du monde.</p>

APMV = activité physique d'intensité modérée à vigoureuse
 SIAP = Sondage indicateur de l'activité physique

L'attention accrue accordée à la période après l'école remet en question le type d'activités que font les jeunes entre 15 h et 18 h. Plusieurs sources de données indiquent que les enfants et les jeunes canadiens passent beaucoup de temps assis au cours de la période après l'école. Selon les données autodéclarées par les parents et tirées de Surveillance sur l'activité physique 2010 (SIAP), un sondage fait par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP), 73 % des enfants et des jeunes regardent la télévision, lisent ou jouent à des jeux vidéo ou à l'ordinateur au cours de la période après l'école.⁹ Comme mentionné dans les Bulletins précédents, les adolescents canadiens passent en moyenne 6 heures par jour devant l'écran (p. ex., téléviseur, ordinateur, jeux vidéo) en dehors de l'école.¹⁰⁻¹¹ Des outils offrant plus de précision pour mesurer l'activité physique présentent un portrait encore plus clair de ce qui se passe au cours de la période après l'école. Des résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de santé 2007-09 (ECMS) révèlent qu'au cours de la période après l'école (180 minutes entre 15 h et 18 h), les jeunes canadiens âgés de 6 à 19 ans ne font que 14 minutes (8 %) d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse (APMV). Par contre, ils passent en moyenne 107 minutes (92 %) à pratiquer des activités légères (p. ex., jeu peu exigeant physiquement, marche à une vitesse de moins de 3,2 km par heure) ou sédentaires (p. ex., utilisation du transport motorisé, position assise, oisifs).¹² La Figure 1 présente une répartition du pourcentage de temps que les jeunes canadiens passent à faire de l'activité physique, des activités légères et des activités sédentaires après l'école. Il s'agit manifestement d'un sujet hautement préoccupant.

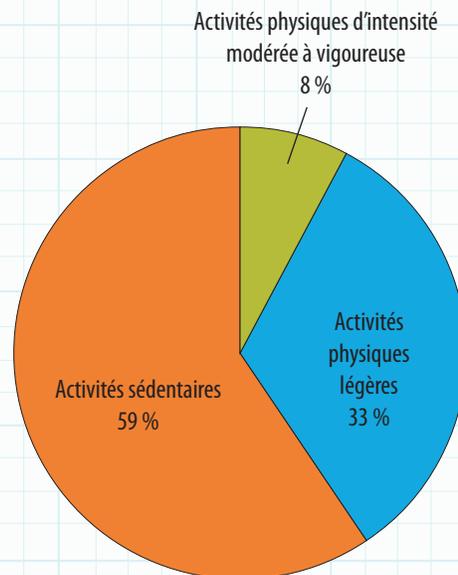


Figure 1 : Le pourcentage de temps passé par les jeunes canadiens âgés de 6 à 19 ans dans des activités physiques et des activités sédentaires entre 15 h et 18 h (Source : ECMS 2007-09, Statistique Canada).

Un autre sujet préoccupant est le temps non supervisé au cours de la période après l'école, une réalité de plus en plus courante, due au fait que de plus en plus de parents travaillent à l'extérieur de la maison.¹³ Bien que la période après l'école peut être une source d'occasions pour accroître l'activité physique, la recherche indique qu'elle peut aussi représenter une période pendant laquelle les adolescents expérimentent des comportements à risques s'ils sont laissés sans supervision. Une recherche révèle que cette expérimentation de comportements à risque, tels que les activités sexuelles et la consommation d'alcool et de drogues, augmente lorsque le temps sans supervision augmente.¹⁴ Une autre recherche indique que les adolescents sont moins susceptibles d'expérimenter des comportements à risques s'ils participent à un programme supervisé après l'école.¹⁵ La période après l'école, peut, cependant, être une période importante pour les enfants et les jeunes en raison du potentiel qu'elle offre d'accroître de façon considérable l'activité physique de même que les limites que l'activité physique supervisée entre 15 h à 18 h impose à l'égard de l'expérimentation de comportements à risques.

LA PÉRIODE APRÈS L'ÉCOLE EST UNE OCCASION PRIVILÉGIÉE D'ÊTRE EN CONTACT AVEC LA NATURE, LE PLEIN AIR ET LE JEU ACTIF

Dans les collectivités à travers le pays, on convient, d'une manière générale, que les jeunes ne jouent plus assez dehors. Pourtant, il est évident que la période après l'école est une période pendant laquelle les enfants et les jeunes peuvent – et doivent – jouer dehors, étant donné qu'il s'agit d'une période de la journée non structurée bénéficiant de la lumière du jour dans la plupart des régions du pays, pour la majeure partie de l'année. Une recherche préliminaire indique que le contact avec la nature et le plein air améliore le bien-être des enfants et des jeunes. Une récente revue de littérature conclut que le contact avec la nature et le plein air tout en marchant ou en courant peut réduire les niveaux de colère, d'anxiété, d'énergie, de fatigue et de tristesse.¹⁶ (L'indicateur Nature et plein air, une nouveauté dans le Bulletin de 2011, fournit plus d'information; voir page 52.)

Le temps passé dans la nature et en plein air est aussi en lien avec l'activité physique quotidienne. L'Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada 2009-10 (ÉAPJC) menée par l'ICRCP révèle que les jeunes âgés de 5 à 19 ans qui jouent dehors entre la sortie des classes et l'heure du souper font environ 2 000 pas de plus par jour que ceux qui ne jouent pas dehors au cours de cette même période.¹⁷ Pour mettre ces données en perspectives, même si chaque pas supplémentaire est fait à un rythme lent et ne couvre qu'un mètre,¹⁸ ces 2 000 pas supplémentaires correspondent à deux kilomètres de plus de mouvement par jour.

Bien que cela n'ait pas été confirmé par la recherche, 13 500 pas équivaleraient à environ 60 minutes d'APMV. Si cette estimation est raisonnable, 2 000 pas supplémentaires par jour auraient un impact important sur le nombre d'enfants et de jeunes canadiens qui satisferaient aux nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les enfants et les jeunes (consulter la page 13 pour plus d'information). Les résultats de l'ECMS 2007-09 révèlent que les garçons canadiens âgés de 6 à 19 ans font en moyenne 12 100 pas par jour et que les filles en font en moyenne 10 300.¹² Ces résultats sont similaires aux résultats de l'ÉAPJC 2009-10 qui donnaient 12 455 pas par jour pour les garçons et 11 114 pas par jour pour les filles. Les quelque 2 000 pas supplémentaires par jour obtenus par de l'activité physique en plein air au cours de la période après l'école signifieraient théoriquement que les garçons, en moyenne, surpasseraient l'objectif de 13 500 pas par jour, alors que ces 2 000 pas supplémentaires rapprocheraient les filles de l'objectif (Figure 2).

Selon les données autodéclarées par les parents dans le cadre du SIAP 2010, 80 % des jeunes âgés de 5 à 12 ans jouent dehors après l'école. Ce pourcentage tombe à 43 % pour les jeunes âgés de 13 à 17 ans.⁹ Bien que ces chiffres apportent des informations pertinentes, ils ne tiennent pas compte de la fréquence, de l'intensité ni de la durée de l'activité physique faite en plein air au cours de la période après l'école. Une recherche plus exhaustive est nécessaire.

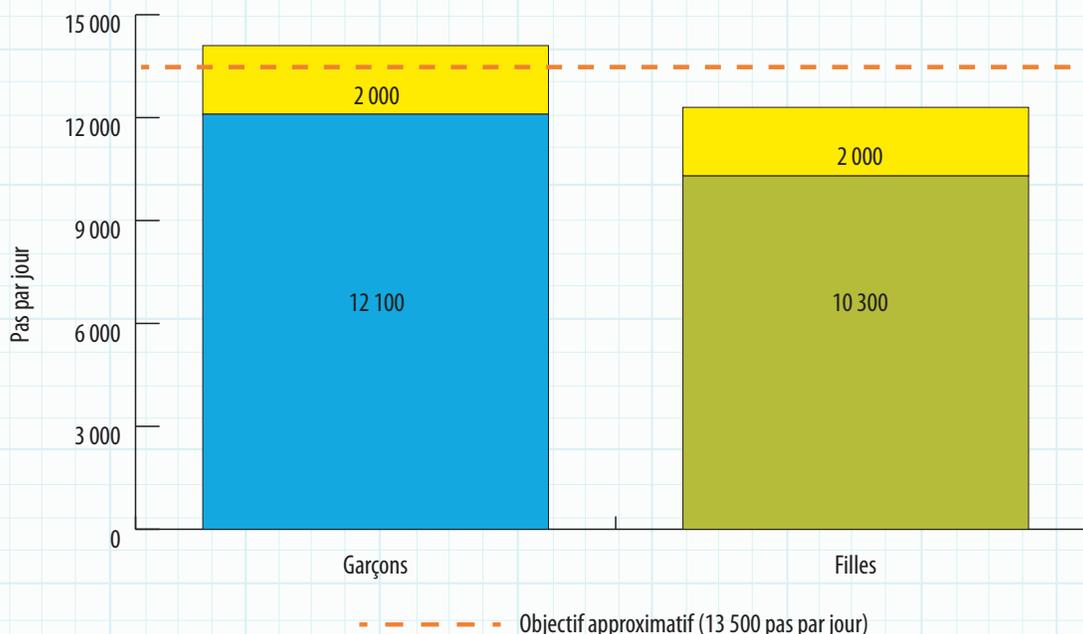


Figure 2 : La contribution théorique de 2 000 pas supplémentaires par jour sur le nombre moyen de pas faits par les filles et les garçons canadiens. (Source : ECMS 2007-09, Statistique Canada).

LES PROGRAMMES APRÈS L'ÉCOLE

Une récente revue de la littérature a étudié la recherche sur les interventions relatives à l'activité physique après l'école entre 1980 et 2008. Bien que ces données soient non exhaustives, il appert que les programmes après l'école peuvent améliorer l'activité physique, la condition physique et la composition du corps des enfants et des jeunes.¹⁹

Ce message à l'égard du potentiel de la période et des programmes après l'école semble interpeller les joueurs clés du secteur. Les gouvernements font de cette période un sujet prioritaire. En 2008, les ministres fédéral, provinciaux et territoriaux (FPT) responsables des sports, de l'activité physique et des loisirs ont demandé à leurs fonctionnaires d'explorer la période après l'école en tant qu'occasion clé pour la promotion de l'activité physique auprès des enfants et des jeunes.²⁰

En 2009, le Comité fédéral-provincial/territorial (FPT) de l'activité physique et des loisirs a remis un questionnaire aux provinces et aux territoires. Le but était de déterminer la mesure dans laquelle ces gouvernements accordent une priorité aux programmes après l'école qui présentent – ou pourraient possiblement présenter – une composante de vie saine, les gèrent directement et/ou les financent. Les résultats ont révélé que certains programmes après l'école s'adressent à tous les enfants alors que d'autres se concentrent sur des groupes précis tels que les enfants et les jeunes physiquement inactifs, les jeunes autochtones et les jeunes issus de milieux socioéconomiques faibles. L'inactivité physique est un facteur de risque ciblé par presque la moitié des programmes après l'école (49 %). La majorité des programmes (88 %) s'adressent aux jeunes âgés de 5 à 12 ans, alors qu'un petit peu moins que la moitié (49 %) des programmes s'adresse aux jeunes âgés de 13 à 18 ans. Selon cette analyse de l'environnement, l'école représente l'endroit le plus populaire pour les programmes après l'école (72 %).²¹

Une question intéressante a été posée dans le questionnaire du Comité fédéral-provincial/territorial (FPT) de l'activité physique et des loisirs : « Si votre programme ne comporte aucune composante en activité physique, pourrait-on en ajouter une? Comment pourrait-elle être introduite? » Les réponses ont révélé que la plupart des programmes requièrent des ressources (40 %), de la formation (23 %) et des équipements (43 %) afin d'intégrer une composante en activité physique.

En 2010, l'Agence de la santé publique du Canada a tenu un atelier sur la période après l'école au cours duquel les participants ont proposé un nombre de solutions afin de relever le défi de rendre les enfants et les jeunes plus actifs physiquement. Voici quelques-unes de leurs propositions :

- Une approche inclusive amenant les gouvernements FPT et les intervenants à examiner les politiques et à s'assurer que les ressources soient disponibles pour la promotion de l'activité physique au cours de la période après l'école.
- Une formation normalisée à travers le Canada pour ceux qui favorisent l'activité physique au cours de la période après l'école.
- Du financement et des politiques au regard de l'activité physique qui soient des priorités pour les gouvernements FPT.
- Un inventaire en ligne de tout ce qui est offert pour être utilisé dans les collectivités au cours de la période après l'école.
- Des trajets scolaires qui sont retardés afin que les enfants et les jeunes, qui autrement seraient seuls à la maison, puissent participer à des programmes non supervisés après l'école.
- Un accent mis sur des programmes simples (p. ex., un parent surveillant un terrain de jeu) plutôt que sur des programmes complexes. Les programmes doivent être « dé-programmés ».²⁰

EST-CE QUE LES PROGRAMMES APRÈS L'ÉCOLE SONT DISPONIBLES?

Selon un sous-échantillon de données autodéclarées par des parents et tirées du SIAP 2010, 72 % des jeunes âgés de 5 à 17 ans n'ont pas accès à des programmes supervisés après l'école. Parmi ceux qui y ont accès, on retrouve beaucoup plus de jeunes âgés de 5 à 12 ans (33 %) que de jeunes âgés de 13 à 17 ans (21 %). L'activité physique constitue au moins une des composantes de 75 % des programmes après l'école. Pour environ 4 programmes sur 10, l'activité physique constitue un objectif principal (Figure 3).⁹ La Figure 4 présente un résumé des endroits où les programmes après l'école sont généralement offerts, selon les parents.

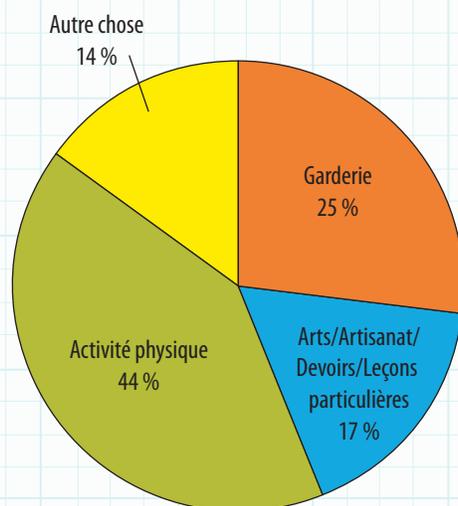


Figure 3 : L'objectif principal des programmes après l'école selon les parents (Source : Sous-échantillon du SIAP 2010, ICRCP).

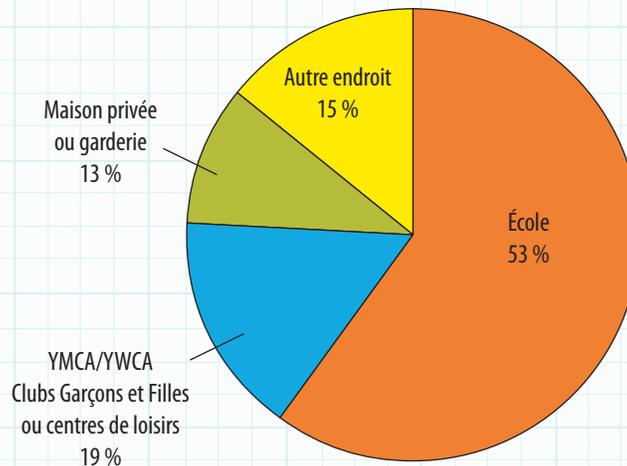


Figure 4 : L'endroit où les programmes après l'école sont offerts, selon les parents (Source : Sous-échantillon du SIAP 2010, ICRCP).

EXEMPLES DE PROGRAMMES SE DÉROULANT APRÈS L'ÉCOLE

A.C.T.I.V.E.-toi! (Alimente ton corps par des techniques insufflant vitalité et énergie)

Ce programme est soutenu par l'Agence de la santé publique du Canada. Dix Clubs Garçons et Filles du Canada ont reçu 21 000 \$ chacun pour mettre sur pied A.C.T.I.V.E.-toi! qui encourage un mode de vie plus sain et plus actif physiquement par l'entremise d'activités et d'information. Pour mettre le programme en place, les 10 Clubs Garçons et Filles participants ont organisé des journées d'activité dans leur collectivité afin de motiver les jeunes à faire l'essai de nouveaux sports et d'activités physiques différentes. A.C.T.I.V.E.-toi! a aussi permis aux Clubs Garçons et Filles de fournir aux jeunes des occasions de développer leur leadership en faisant la promotion de programmes d'activité physique et de saines habitudes alimentaires auprès des plus jeunes.

Une évaluation de A.C.T.I.V.E.-toi! a rapporté des résultats positifs (de meilleures attitudes à l'égard de l'activité physique). Les conclusions indiquent que les participants apprécient généralement être physiquement actifs, c'est important pour eux et ils aiment faire de l'activité physique avec d'autres.²² Pour plus d'information, visiter <http://www.bgccan.com/fr/ClubsPrograms/Programs-National/Pages/Get-Busy.aspx>.

Cool Actif

Ce programme pour les jeunes âgés de 8 à 12 ans est offert par plusieurs Clubs Garçons et Filles à travers le pays. Cool Actif a trois composantes : « Bien manger », « Bouger » et « Partager ». Cool Actif vise à accroître l'activité physique dans son sens le plus large, notamment par du jeu non structuré, des activités sportives compétitives et non compétitives, des jeux coopératifs, de la danse et d'autres activités plaisantes.

Une évaluation du programme Cool Actif révèle que les enfants et les jeunes indiquent plus souvent des activités non compétitives (p. ex., jouer dehors, faire du vélo, courir et nager) que des sports lorsqu'on leur demande ce qu'ils aiment faire pour être physiquement actifs. C'est aussi vrai pour les garçons que pour les filles. Environ 80 % des participants déclarent être « souvent actifs ». Plus de la moitié (58 %) estiment que Cool Actif les a aidés à devenir plus actifs et 41 % précisent que le programme les a incités à apporter des changements sains à leur mode de vie, notamment en jouant davantage en plein air. Malgré les résultats positifs, les niveaux actuels d'activité physique n'ont pas changé, même à la suite de ce programme. Toutefois, des anecdotes soumises par le personnel et les jeunes révèlent des résultats positifs découlant du programme.²³ Pour plus d'information, visiter <http://www.bgccan.com/fr/ClubsPrograms/Programs-National/Pages/Cool-Moves.aspx>.

CATCH Kids Club

CATCH (Coordinated Approach to Child Health) est un programme qui repose sur des données conçu pour améliorer les niveaux d'activité physique et l'alimentation des enfants. Le programme a été développé aux États-Unis et y est largement utilisé. En 2008, l'Agence de la santé publique du Canada, le Bureau régional de l'Ontario et du Nunavut et le ministère de la promotion de la Santé et du Sport de l'Ontario ont créé CATCH. Le YMCA de l'Ontario et les Clubs Garçons et Filles de l'Ontario ont mis sur pied une composante après l'école, CATCH Kids Club. La section concernant l'activité physique de ce programme après l'école comprend une boîte remplie de centaines de cartes d'instructions pour des jeux actifs et inclusifs. CATCH Kids Club a été implanté dans 330 endroits à travers l'Ontario, et les résultats de l'évaluation révèlent que 8 000 participants à travers la province ont acquis de nombreuses connaissances concernant la santé, ont passé plus de temps à faire de l'APMV, sont davantage informés sur un grand nombre de choix d'aliments nutritifs pour les collations et font des choix santé de façon plus efficace. Une augmentation de l'activité physique durant les cours d'éducation physique a aussi été observée chez ces enfants et ces améliorations semblent se maintenir à long terme. (Voir aussi la page 72). Pour plus d'information, visiter <http://cbpp-pcpe.phac-aspc.gc.ca/spotlight-en-vedette/index-fra.html>.

Clubs de course et de lecture Kidsfest

Kidsfest a été créé en 2000 par Brian Warren, un ancien joueur de la Ligue canadienne de football. Il s'agit d'un organisme sans but lucratif qui contribue à combler le fossé entre les enfants canadiens nantis et ceux qui sont démunis. Le Club de course et de lecture est un programme après l'école unique pour les enfants vivant au niveau ou sous le seuil de la pauvreté. Le programme a été lancé sous la direction de la détentrice du record du marathon aux Jeux olympiques et au Canada, Silvia Ruegger. Le programme se déroule dans les écoles en milieu urbain défavorisé un après-midi par semaine tout au long de l'année scolaire. Chaque rencontre est d'une durée de deux heures. Au cours des 45 premières minutes, les jeunes pratiquent une activité physique qui comprend un entraînement en circuit, des jeux et des relais de course. L'objectif global du programme est d'améliorer la santé physique, mentale, émotive et sociale des enfants tout en développant leur intérêt pour la lecture. Pour plus d'information, visiter www.kidsfestonline.com/kidsfest-pathways/running-and-reading-club.html.

AUTONOMIE DANS LES DÉPLACEMENTS

La définition courante de l'« autonomie dans les déplacements » fait référence à la liberté qu'ont les enfants de se déplacer dans leur quartier ou dans leur ville sans être supervisés par un adulte.²⁴ Jouer, atteindre une destination précise dans le quartier et se déplacer pour retrouver des amis, lorsque cela se fait sans la supervision d'un adulte, ce sont des exemples où les enfants profitent d'une autonomie dans leurs déplacements. Une recherche menée depuis les années 1960 révèle que les enfants ont perdu beaucoup d'autonomie dans leurs déplacements. Alors que la période après l'école est une période toute naturelle pour que les enfants soient physiquement actifs et profitent d'une autonomie dans leurs déplacements, faire en sorte qu'ils soient actifs au cours de cette période peut nécessiter de grands efforts pour renverser la tendance à l'égard de l'autonomie. (L'indicateur Nature et plein air, une nouveauté dans le Bulletin 2011, fournit plus d'information; voir page 52.)

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE SUR LES PROGRAMMES APRÈS L'ÉCOLE

- Des données d'évaluation et des recherches plus rigoureuses sur les programmes après l'école, avec des outils de mesure de l'activité physique objectifs, sont nécessaires.
- Des données canadiennes sur les changements en matière d'autonomie dans les déplacements et de styles parentaux au cours des années sont nécessaires.

RECOMMANDATIONS D' ACTIONS CONCERNANT LA PÉRIODE APRÈS L'ÉCOLE

- Promouvoir cette période de la journée comme étant une occasion pour les enfants de faire ce qu'ils désirent. Habiler les enfants en leur transmettant le message que la période après l'école leur appartient, tout en leur fournissant les ressources et les modèles pour les encourager à être en santé au cours de cette période.
- Créer des campagnes de sensibilisation pour informer les parents et les intervenants sur le potentiel de la période après l'école pour la pratique d'activités saines.
- Promouvoir l'importance de l'activité physique et de ses bienfaits auprès des fournisseurs de programmes après l'école.
- Faire du lobbying auprès de tous les niveaux de gouvernement pour obtenir des subventions pour la mise en place de programmes après l'école, pour les enfants et les jeunes, et pour exiger des activités sécuritaires et appropriées à leur développement qui favorisent le mouvement et du temps passé en plein air.

Les nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique

Depuis 1995, la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) et l'Agence de la santé publique du Canada travaillent de concert au développement des Directives canadiennes en matière d'activité physique afin de promouvoir la vie active et saine au sein de la population canadienne. Les premières directives sont apparues en 1998 (pour les personnes âgées de 20 à 55 ans), suivies par celles publiées en 1999 (pour les adultes de plus de 55 ans) et en 2002 (pour les jeunes âgés de 6 à 9 ans et de 10 à 14 ans). Cette année, les nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique ont été publiées par la SCPE à l'intention de tous les Canadiens, y compris les enfants et les jeunes.²⁵

Pourquoi de nouvelles directives en matière d'activité physique? Les nouvelles directives reflètent de nouvelles données. Il y a eu une explosion de nouvelles recherches sur l'activité physique au cours des dernières années. Découlant de ces recherches, de nouvelles données permettant l'élaboration de recommandations plus précises. Les anciennes directives, datant de plus d'une décennie, étaient quelque peu désuètes. Elles reposaient sur des recherches dépassées et étaient même incomplètes; quelques groupes (p. ex., les jeunes âgés de 15 à 19 ans) n'étaient pas considérés dans les directives.

Les nouvelles Directives en matière d'activité physique sont aussi le résultat d'un processus scientifique plus rigoureux. Le processus pour développer ces nouvelles directives s'est déroulé en trois étapes : l'ébauche des directives, les consultations auprès des intervenants et la finalisation des directives. Plus de 1 000 experts, professionnels, intervenants et organisations partenaires canadiens ont participé au processus. Au cours du processus, 24 articles revus par des pairs, dont 5 recensions systématiques, ont été publiés. Le résultat de ce processus a conduit aux nouvelles recommandations en matière d'activité physique globale de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et à la révision des directives en matière d'activité physique du Royaume-Uni. En résumé, les nouvelles Directives canadiennes sont scientifiquement rigoureuses et guident le processus de développement des lignes directrices de l'activité physique dans le monde entier.

Les nouvelles Directives en matière d'activité physique concernent tous les enfants (5 à 11 ans) et les jeunes (12 à 17 ans) qui semblent en santé.

Pour obtenir des bienfaits pour la santé, les enfants (âgés de 5 à 11 ans) et les jeunes (âgés de 12 à 17 ans) doivent faire au moins 60 minutes d'APMV par jour. Ils doivent faire des activités d'intensité vigoureuse au moins 3 jours par semaine et des activités qui renforcent les muscles et les os au moins 3 jours par semaine. En faisant plus d'activité physique quotidienne, on obtient de plus grands bienfaits pour la santé.

Les nouvelles Directives en matière d'activité physique pour les enfants et les jeunes diffèrent des anciennes sur plusieurs points. Les nouvelles directives visent les jeunes âgés de 5 à 17 ans, alors que les anciennes s'adressaient aux jeunes de 6 à 14 ans. De plus, les nouvelles directives recommandent au moins 60 minutes d'APMV **chaque jour**. Cette évaluation repose sur les données les plus actuelles qui démontrent que l'on obtient les bienfaits les plus importants avec au moins cette quantité d'APMV. Par contre, les anciennes directives n'étaient pas en mesure de recommander une quantité précise d'activité physique pour l'obtention de bienfaits pour la santé. Elles recommandaient plutôt une augmentation de 30 minutes d'activité physique par jour, progressant jusqu'à l'atteinte de 90 minutes de plus d'activité physique par jour au cours d'une période de 5 mois. De plus, les anciennes directives faisaient des recommandations quant au temps à passer dans des activités sédentaires; les nouvelles directives ne le font pas, alors que de nouvelles directives séparées concernant les comportements sédentaires ont été publiées (voir la section Comportements sédentaires à la page 28).

Bien qu'il y ait des différences entre les anciennes et les nouvelles directives, il est important de noter que le message à transmettre à la maison n'est pas différent : plus d'activité physique est mieux, et la recommandation (au moins 60 minutes d'APMV par jour) représente un objectif minimal.

Il y a encore du travail à faire au plan des nouvelles directives. Par exemple, il faut adapter les directives aux autochtones, aux femmes enceintes, aux enfants d'âge préscolaire, aux Canadiens vivant avec une incapacité ou une maladie chronique. Pour l'information complète concernant les nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique, visiter <http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=804>.

Pourquoi l'activité physique est-elle importante?

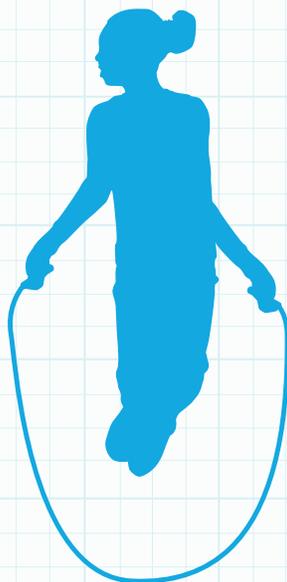
Ces dernières années, l'obésité et l'inactivité physique constituent une préoccupation majeure pour la santé des enfants canadiens. Les données indiquent que le pourcentage d'enfants et de jeunes obèses est en augmentation, ce qui mène à une crise de l'inactivité physique au Canada. Le niveau d'inactivité physique est aussi très élevé. Ces tendances sont inquiétantes en raison des conséquences que l'obésité et l'inactivité physique ont sur la santé des enfants, notamment, l'augmentation de maladies cardiovasculaires et du diabète de type 2.²⁶

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ

Dans la tourmente de la crise en matière de santé chez les enfants, l'importance de l'activité physique se constate clairement dans les bienfaits en matière de santé qu'elle offre aux enfants et aux jeunes. Dans une récente revue de la littérature, on a constaté que l'activité physique procurait des bienfaits touchant à plusieurs aspects de la santé. Par exemple, des améliorations importantes ont été observées dans les niveaux de cholestérol et de lipides sanguins chez les enfants et les jeunes ayant de hauts taux de cholestérol et/ou souffrant d'obésité qui ont fait plusieurs heures d'exercice aérobique par semaine. L'hypertension artérielle s'est aussi améliorée chez les enfants et les jeunes qui ont fait de l'exercice plusieurs heures par semaine. L'exercice aérobique a aussi amélioré certains marqueurs du syndrome métabolique, une condition affectant une personne présentant plusieurs facteurs de risque (p. ex., obésité abdominale, haut taux de cholestérol, haute pression artérielle, résistance à l'insuline) pour des maladies telles que le diabète et les maladies coronariennes. Une amélioration à l'égard du surplus de poids/de l'obésité et des symptômes de dépression ont aussi été observés avec la pratique d'exercices aérobiques. L'entraînement musculaire, les activités pour les articulations portantes et le saut ont amélioré la densité des os chez les enfants et les jeunes.²⁷

LES ENFANTS ET LES JEUNES AUTOCHTONES

Une population préoccupe particulièrement : celle des jeunes autochtones. On estime que le nombre de jeunes autochtones qui vivent à l'extérieur de la réserve (âgés de 12 à 17 ans) et qui ont un excès de poids (41 %) ou sont obèses (20 %) est 2,5 fois celui de la moyenne nationale.²⁸ Pour ceci et pour d'autres raisons (p. ex., la génétique), les jeunes autochtones sont susceptibles de souffrir du diabète de type 2. Il est urgent d'avoir des stratégies de prévention compte tenu des conséquences prévisibles sur la santé de l'obésité et du diabète de type 2. La recherche indique que l'activité physique peut jouer un rôle. Une étude menée sur les enfants et les jeunes autochtones dans quelques villages ruraux du Nord de la Colombie-Britannique a démontré que 30 minutes d'APMV avaient un lien direct avec des niveaux de résistance moins élevés à l'insuline.²⁹ Les résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) ont aussi révélé que les jeunes autochtones qui sont physiquement actifs sont moins susceptibles d'être obèses.²⁸ Ensemble, ces études confirment le rôle de prévention important que joue l'activité physique chez les enfants et les jeunes autochtones.



ACTIVITÉ PHYSIQUE, ACTIVITÉ MENTALE ET RÉSULTATS SCOLAIRES

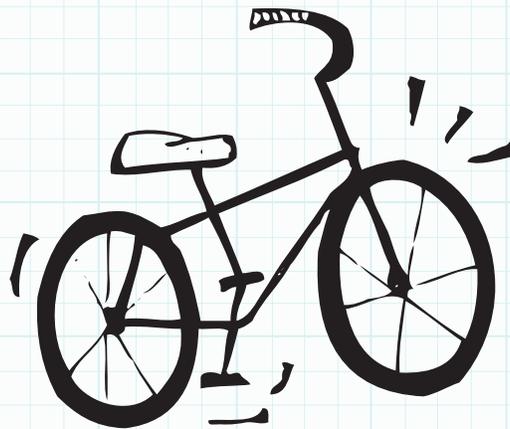
Il existe de plus en plus de recherches illustrant le lien entre l'activité physique et une meilleure santé physique et mentale. On en sait beaucoup moins, cependant, au sujet de la relation entre l'activité physique et les activités mentales telles que l'apprentissage, la mémoire, l'obtention de résultats scolaires et l'intelligence des enfants et des jeunes. C'est important de comprendre cette relation en raison du manque de cours d'éducation physique quotidiens (ÉP) dans les écoles primaires et de l'inscription qui est facultative dans plusieurs écoles secondaires.³⁰ Une partie de l'explication quant au refus de s'inscrire à des cours d'ÉP à l'école secondaire est peut-être liée au fait que les parents et les professeurs croient que les mathématiques, les sciences et les cours d'autres matières scolaires mènent à de meilleures réalisations scolaires et à l'entrée à l'université, ce qui justifierait l'indifférence à l'égard de l'ÉP. Cela donne à penser que l'inscription à des cours d'ÉP comporte un coût d'opportunité. Par exemple, le fait de ne pas s'inscrire au cours d'ÉP engendre des résultats scolaires plus faibles et moins de probabilités d'entrer à l'université. Toutefois, le bien-fondé de cette affirmation questionne.³¹

Une grande partie de la recherche chez les adultes a observé la relation entre l'activité physique et les activités mentales telles que l'apprentissage et la mémoire, et certaines données démontrent que l'activité physique améliore ces processus.³² On ne sait pas, cependant, si cette relation existe chez les enfants et les jeunes. Une revue de littérature a permis de conclure que l'activité physique offre des avantages pour l'activité mentale des enfants et des jeunes.³³ Des études plus récentes ont révélé que la condition physique est positivement reliée à l'attention, à la mémoire et aux fonctions d'exécution (p. ex., la pensée abstraite, la planification) chez les préadolescents. La marche sur un tapis roulant semble également accroître l'attention des enfants.³⁴

Bien que les parents puissent être préoccupés par le coût d'opportunité pour que leurs enfants aient plus d'activité physique quotidienne, la recherche indique que l'activité physique ne diminue pas les résultats scolaires.^{31,34,35} En fait, une récente recherche révèle que même de courtes périodes d'activité physique (p. ex., marcher sur un tapis roulant à une intensité modérée pendant 20 minutes) entraînent de meilleurs résultats lors de tests de connaissances scolaires normalisés.³⁴ Une étude menée auprès de 7 000 jeunes âgés de 15 à 16 ans a établi un lien entre des niveaux d'activité physique et de meilleurs résultats scolaires et des plans pour des études de niveau supérieur. Ces relations étaient plus évidentes, cependant, chez des jeunes provenant de milieux socioéconomiques élevés.³⁶

De récentes études faites dans le milieu scolaire ont démontré que d'accroître l'activité physique chez les enfants peut être une approche efficace pour améliorer les résultats scolaires. L'ajout de 30 minutes d'activité physique 3 jours par semaine pendant 4 mois dans un programme d'études de 3^e année a amélioré les résultats des tests de connaissances.³⁷ D'une façon similaire, un programme de prévention de l'obésité au cours de l'enfance mené à l'école et comprenant de l'activité physique pour les élèves de niveau élémentaire provenant de familles à faible revenu n'a pas seulement contribué au contrôle du poids et de la pression artérielle, mais a aussi permis l'augmentation des résultats scolaires.³⁸ C'est particulièrement encourageant alors que les enfants provenant de familles à faible revenu sont plus susceptibles d'être physiquement inactifs et obèses, et d'avoir des résultats scolaires plus faibles.³⁹⁻⁴⁰

Il apparaît, alors, que l'activité physique chez les enfants et les jeunes est associée à une meilleure activité mentale et de meilleurs résultats scolaires. Plus de recherches sont nécessaires, mais les résultats actuels sont prometteurs. Pour plus d'information, consulter le Bulletin 2009 qui a étudié de près le lien entre l'activité physique et les résultats scolaires.¹⁰



Activité physique

Indicateurs	Notes	Statistiques éclair	Recommandations d'actions
NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE	F	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Seulement 7 % des enfants et des jeunes canadiens satisfont aux nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique qui recommandent au moins 60 minutes d'APMV par jour (ECMS 2007-09). ➤ Moins de 2 % des enfants et des jeunes canadiens font 90 minutes d'APMV au moins 6 jours par semaine (ECMS 2007-09). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Accroître les efforts en marketing social dans le but de communiquer l'importance de l'activité physique régulière, intégrée au mode de vie au cours de la journée et de la semaine. ➤ Les praticiens de la santé devraient être proactifs et discuter avec les enfants et les parents de l'importance de l'activité physique pour un développement sain.
PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS SPORTIVES ET PHYSIQUES ORGANISÉES	C	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 75 % des parents affirment que leurs enfants ont pratiqué des sports au cours de la dernière année (SIAP 2010). ➤ Bien que la proportion d'enfants et de jeunes canadiens pratiquant des sports organisés apparaisse élevée, les disparités à l'égard du sexe et du revenu persistent pour cet indicateur, ce qui empêche d'obtenir la note « B ». 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bien que les enfants et les jeunes qui font du sport accumulent 1 600 pas de plus par jour, les promoteurs de l'activité physique et les parents devraient se demander s'il existe d'autres façons de faire de l'activité physique supplémentaire. ➤ Travailler avec les associations sportives et les entraîneurs est nécessaire afin de concevoir pour les enfants des façons d'être plus actifs dans le cadre de leur participation sportive.
JEU ACTIF ET LOISIR	F	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Au Canada, seulement 14 % des garçons âgés de 6 à 10 ans et 7 % des filles âgées de 6 à 10 ans font au moins 60 minutes d'APMV au moins 6 jours par semaine. Combiné au fait que les enfants et les jeunes font seulement 14 minutes d'APMV au cours de la période après l'école (15 h à 18 h), une des périodes de la journée la moins structurée, cela indique que seulement quelques enfants participent à assez de jeu actif. (ECMS 2007-09). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Les parents doivent restreindre le temps passé devant la télévision, à jouer à des jeux vidéo et à l'ordinateur au cours de la période après l'école (15 h à 18 h). ➤ Encourager les enfants et les jeunes à jouer en plein air. ➤ Des campagnes de marketing social sont nécessaires pour promouvoir le jeu actif à la maison, au centre de la petite enfance, à l'école et dans la collectivité.
TRANSPORT ACTIF	D	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 24 % des parents précisent que leurs enfants utilisent seulement des modes de transport actif (p. ex., la marche, le vélo) pour aller et revenir de l'école. Par contre, presque 62 % des parents disent que leurs enfants et leurs jeunes comptent sur des modes de transport inactif pour aller et revenir de l'école : 24 % en voiture, 34 % en autobus ou en train, et les autres utilisent une combinaison de modes de transport motorisé (SIAP 2010). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Les efforts doivent être accrus pour implanter les programmes Écoliers actifs et en sécurité dans toutes les collectivités. ➤ Les parents et les représentants des écoles doivent explorer la possibilité de modifier la localisation des arrêts d'autobus afin de permettre aux enfants qui viennent à l'école en autobus d'utiliser le « Pédibus » pour compléter le trajet. ➤ Des initiatives doivent être soutenues pour faciliter le transport actif pour aller et revenir de l'école (p. ex., pas d'arrêt d'autobus près de l'école, endroits sécuritaires et à la vue pour laisser son vélo avec cadenas à l'école).

Niveaux d'activité physique

ANNÉE	NOTE
2005	D
2006	D
2007	F
2008	F
2009	F
2010	F
2011	F

NOTE DE 2011

F

La note pour l'indicateur Niveaux d'activité physique est « F » pour une cinquième année consécutive. Ceci reflète une combinaison de deux sources de données : (1) les nouvelles données de mesure de l'activité physique par l'accéléromètre et provenant de l'ECMS 2007-09 et (2) les données concernant le compte de pas de l'ÉAPJC de l'ICRCP sur lesquelles nous faisons un suivi depuis le Bulletin de 2007. Les données de l'ECMS obtenues grâce à l'accéléromètre démontrent que seulement 7 % des enfants et des jeunes canadiens satisfont aux Directives canadiennes en matière d'activité physique; une conclusion qui confirme ce que nous avons observé avec le compte de pas de l'ÉAPJC de l'ICRCP, à savoir qu'un groupe de 9 à 13 % d'enfants et de jeunes atteignent l'objectif de 16 500 pas par jour. Le message clé est que quelles que soient la méthodologie ou la cible idéale utilisées, les données démontrent de façon systématique que la vaste majorité des enfants et des jeunes canadiens ne sont pas assez actifs.

PRINCIPALES CONCLUSIONS

Nouvelles directives

Depuis 5 ans, le Bulletin fait le suivi de l'évolution des données de l'ÉAPJC quant à la proportion d'enfants et de jeunes canadiens qui satisfont les Directives en matière d'activité physique. Cette année en est une de transition avec la publication des nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique. Depuis la publication des anciennes directives, soit en 2002, de nouvelles données révèlent que 60 minutes d'APMV par jour sont associées à des bienfaits pour la santé, et que les bienfaits pour la santé sont d'autant plus importants que la quantité d'activité physique quotidienne est grande. Les nouvelles directives sont différentes de celles qui étaient utilisées pour assigner des notes dans le Bulletin au cours des 6 dernières années (le compte de pas équivalait à une moyenne de 90 minutes d'APMV par jour).

Nouvelles sources de données

Par souci de continuité, le Bulletin continuera de présenter un rapport sur la proportion d'enfants et de jeunes canadiens qui atteignent l'objectif de 90 minutes d'APMV par jour. Alors que les nouvelles directives affirment encore que « plus c'est mieux », il est toujours pertinent de mesurer et d'analyser l'objectif de 90 minutes par jour. Tel que précisé dans le Bulletin 2010, la proportion d'enfants et de jeunes canadiens qui satisfont aux directives de 60 minutes par jour d'APMV sera toujours rapportée. Les données provenant de l'ECMS 2007-09 justifient une enquête plus approfondie à l'égard de la recommandation de 60 minutes en ajoutant de l'information sur le moment, la fréquence et l'intensité de l'activité, ce qui n'avait pas été possible antérieurement.

Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS) : Premières données quant à l'activité physique mesurée par accéléromètre

Le 19 janvier 2011, Statistique Canada a publié les toutes premières données sur l'activité physique mesurées en utilisant des accéléromètres auprès d'un échantillon représentatif de Canadiens. Les données ont été recueillies entre 2007 et 2009 dans le cadre de l'ECMS et portaient sur un échantillon de 1 608 jeunes âgés de 6 à 19 ans. Selon les résultats de l'ECMS, 7 % des enfants et des jeunes canadiens (9 % de garçons et 4 % de filles) s'adonnent à au moins 60 minutes d'APMV au moins 6 jours par semaine. De telles données soulèvent la question à savoir le niveau auquel se trouvent la majorité des enfants et des jeunes canadiens par rapport aux nouvelles Directives en matière d'activité physique. Une lueur d'espoir pointe de ces données, les résultats suggérant que de nombreux enfants et jeunes sont à mi-chemin. Par exemple, un peu moins de la moitié (44 %) s'adonnent à 60 minutes d'APMV par jour au moins 3 jours par semaine. Un nombre beaucoup plus élevé d'enfants et de jeunes fait 30 minutes d'APMV par jour : 29 % de garçons et 21 % de filles. Une majorité de garçons (83 %) et de filles (73 %) s'adonnent à 30 minutes d'APMV par jour au moins 3 jours par semaine.

Plus c'est mieux : un coup d'œil sur 90 minutes d'activité physique par jour

Les nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique stipulent que le fait de pratiquer davantage d'activité physique peut être associé à de meilleurs bienfaits pour la santé. Pour explorer cet aspect, on a procédé à une analyse quant au nombre d'enfants et de jeunes qui s'adonnent à 90 minutes d'APMV au moins 6 jours par semaine. Un peu moins de 2 % atteignent cet objectif. Mais 60 % s'adonnent à 90 minutes d'APMV une journée par semaine, indiquant qu'une faible majorité d'enfants et de jeunes canadiens sont très actifs.

Activité physique vigoureuse

Les nouvelles directives recommandent aussi de l'activité physique vigoureuse au moins 3 jours par semaine. Pour approfondir cet autre aspect, on a procédé à une analyse quant au nombre d'enfants et de jeunes qui font au moins 5, 10 ou 20 minutes d'activité physique vigoureuse au moins 1, 2 ou 3 jours par semaine. La moitié des enfants et des jeunes canadiens ne font même pas 5 minutes d'activité physique vigoureuse 1 journée par semaine. Un très petit nombre (4 %) font 20 minutes d'activité physique vigoureuse 3 jours par semaine.

Les données concernant le compte de pas : l'émergence d'une concordance entre les méthodologies est encourageante

Depuis 2005, l'ICRCP recueille des données provenant de podomètres auprès d'un échantillon national représentatif d'enfants et de jeunes canadiens. Cette année, les résultats de l'ÉAPJC démontrent que la moyenne des pas quotidiens est de 12 455 pour les garçons et de 11 114 pour les filles. Des progrès restreints ont été réalisés en augmentant le niveau global d'activité physique. Le nombre moyen de pas s'est accru, passant de 11 400 en 2005-06 à 11 800 en 2009-10, et la proportion d'enfants et de jeunes qui font 16 500 pas par jour est passée de 9 % à 13 %. Les données de l'ÉAPJC 2009-10 démontrent que 31 % des jeunes accumulent 13 500 pas par jour (un objectif quant au nombre de pas équivalant à peu près à 60 minutes d'APMV). Selon l'ÉAPJC 2009-10, le nombre moyen de pas quotidiens faits par un jeune « typique » ne satisfait ni les objectifs de 16 500 ou de 13 500 pas par jour, quelle que soit sa région de résidence. Le nombre moyen de pas quotidiens faits par les enfants et les jeunes de la région atlantique (11 063) est plus bas que la moyenne nationale (11 086) d'environ 700 pas. Les données de l'ÉAPJC pour 2 périodes consécutives de 2 ans présentent un portrait similaire (Figure 5).

L'importance de l'analyse au plan provincial/territorial

Un avantage unique de l'enquête de l'ÉAPJC est sa capacité à fournir des estimations des niveaux d'activité physique provinciaux et territoriaux, ce qui n'est pas possible avec l'ECMS (Figure 6). Comme discuté dans les bulletins précédents, ce niveau de résolution est d'une importance capitale pour les décideurs qui travaillent à l'échelle provinciale/territoriale (PT). Les forces complémentaires des deux importantes sources de données en matière d'activité physique au Canada (ECMS et ÉAPJC) justifient que les deux soient requises à l'avenir de façon à ce que nous obtenions un portrait national fiable et que nous puissions savoir ce qui se passe au plan PT.

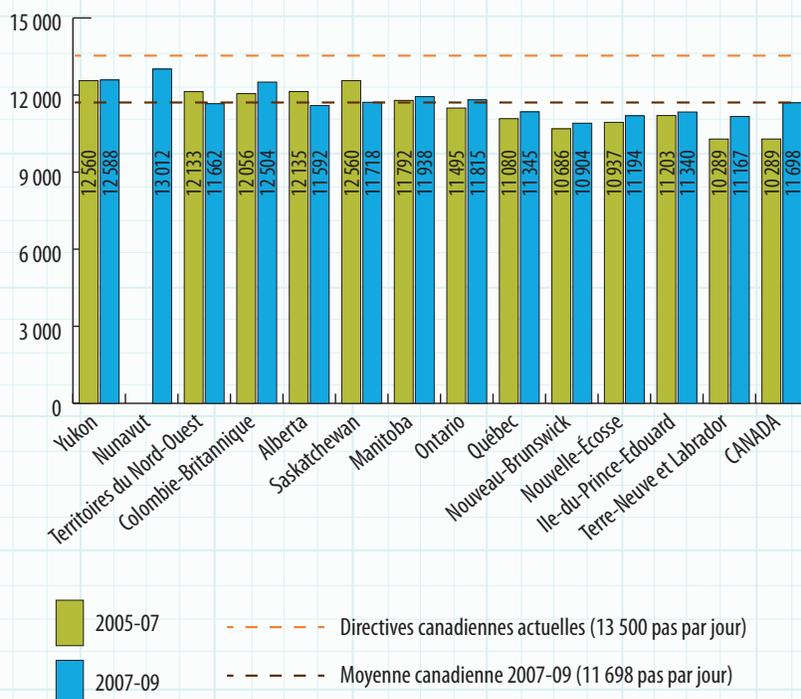


Figure 5 : Moyenne de pas par jour faits par les jeunes âgés de 5 à 19 ans selon la province/territoire en 2005-07 et en 2007-2009 (Source : ÉAPJC et ICRCP 2005-07 et 2007-09).

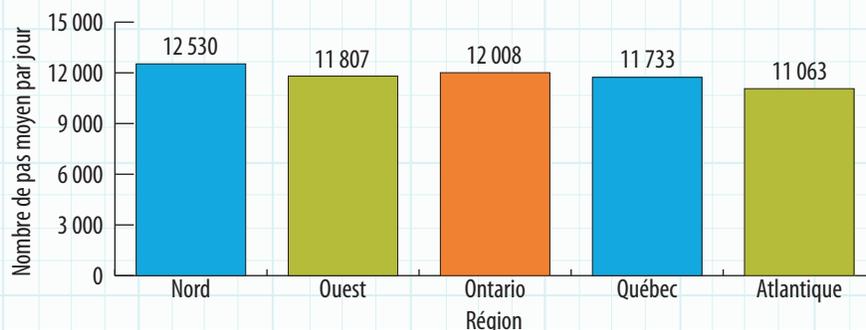


Figure 6 : Comparaisons régionales du nombre de pas moyen par jour faits par les jeunes canadiens âgés de 5 à 19 ans (Source : ÉAPJC et ICRCP 2009-10).

COMMENT LE CANADA SE POSITIONNE-T-IL PAR RAPPORT AUX AUTRES PAYS?

Il existe peu de comparaisons en matière d'activité physique au plan international pour répondre à cette question. Toutefois, un groupe de chercheurs a récemment revu 43 études provenant de 13 pays dans le monde. Ces études mesurent le nombre de pas que les enfants et les jeunes font chaque jour. Le compte quotidien varie considérablement d'un pays à l'autre, mais le Canada et les États-Unis se classent au bas de l'échelle. Les enfants et les jeunes des pays d'Europe (Belgique, République tchèque, France, Grèce, Suède, Suisse et Royaume-Uni) font presque 2 400 pas de plus par jour que leurs pairs du Canada et des États-Unis. Les filles des pays du Pacifique Ouest (Australie et Nouvelle-Zélande) font presque 3 400 pas de plus que les filles du Canada et des États-Unis.⁴¹

Une comparaison des données provenant de l'accéléromètre entre les jeunes populations du Canada et des États-Unis a récemment été établie. Les enfants et les jeunes canadiens semblent être légèrement plus sédentaires que leurs homologues américains : 8,6 heures par jour versus 6 à 8 heures. Les enfants canadiens âgés de 6 à 10 ans sont aussi moins susceptibles de faire 60 minutes d'APMV par jour que les jeunes américains âgés de 6 à 11 ans. Par contre, les jeunes canadiens âgés de 11 à 19 ans sont plus susceptibles que les adolescents américains de faire 60 minutes d'APMV par jour. Le pourcentage d'adolescents qui font au moins 60 minutes d'APMV au moins 5 jours par semaine est plus élevé au Canada qu'aux États-Unis, mais similaire en ce qui concerne les adolescentes des deux pays.¹²

La mesure sur une base continue de l'activité physique dans différents pays en utilisant des méthodologies de mesure de l'activité physique similaires fournira de l'information importante aux efforts de surveillance de la santé globale.

DISPARITÉS EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

En moyenne, les garçons font 14 minutes de plus d'APMV par jour que les filles, selon l'ECMS 2007-09. Comme rapporté dans les bulletins précédents, les garçons de tous les groupes d'âge continuent d'être plus actifs physiquement que les filles. La baisse du niveau d'activité physique en vieillissant persiste chez les garçons comme chez les filles (Figure 7).

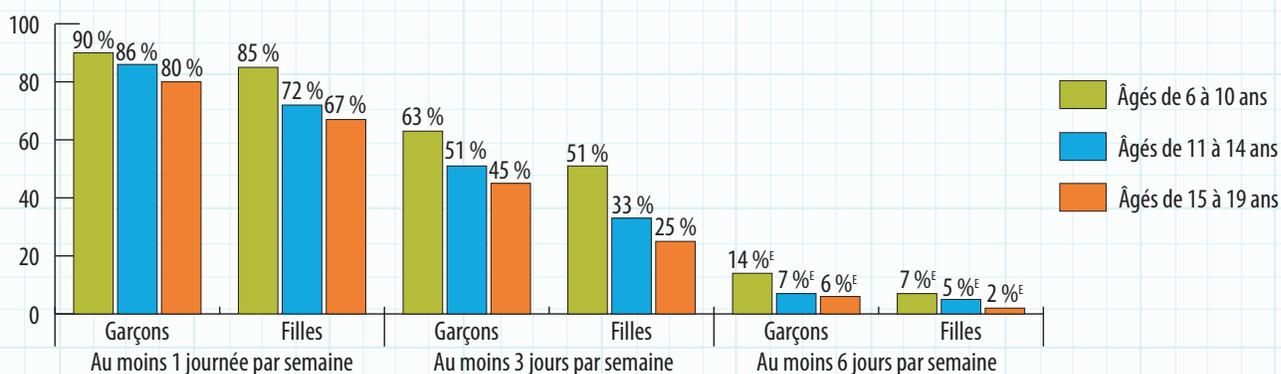


Figure 7 : Proportion des enfants et des jeunes canadiens qui font 60 minutes d'APMV (Source : ECMS 2007-09, Statistique Canada).

^É Utiliser avec prudence

Le Tableau 2 résume le temps que les enfants et les jeunes canadiens passent dans chaque niveau d'intensité, par âge, sexe et indice de masse corporelle (IMC). Le nombre moyen de pas quotidiens est aussi inclus. Pour les garçons, l'activité physique tend à diminuer lorsque l'IMC augmente.

Tableau 2 : Nombre moyen de minutes d'activité physique et de pas selon différentes intensités par jour selon l'âge, le sexe et l'indice de masse corporelle (Source : ECMS 2007-09, Statistique Canada).

SEXE, GROUPE D'ÂGE ET CATÉGORIE D'IMC	INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ					NOMBRE DE PAS
	SÉDENTAIRE	LÉGÈRE	MODÉRÉE	VIGOUREUSE	MODÉRÉE À VIGOUREUSE	
GARÇONS (TOUS LES ÂGES)	507	260	59*	2	61*	12 121*
6 À 10 ANS ^R	445	298	67*	2	69*	13 217
11 À 14 ANS	524 [†]	252 [†]	58*	2	59*	11 857*
15 À 19 ANS	554* [†]	230 [†]	52* [†]	1	53* [†]	11 267* [†]
CATÉGORIE D'IMC						
PAS D'EXCÈS DE POIDS/ OBÉSITÉ	500*	262	64*	2	65*	12 584*
EXCÈS DE POIDS	524	260	50 [†]	1 [†]	51 [†]	11 188 [†]
OBÉSITÉ	536	248	43 [†]	<1 [†]	44 [†]	10 256
FILLES (TOUS LES ÂGES)	524	252	46	1	47	10 327
6 À 10 ANS ^R	446	306	56	2	58	11 745
11 À 14 ANS	527 [†]	250 [†]	46 [†]	2 ^E	47 [†]	10 351 [†]
15 À 19 ANS	582 [†]	212 [†]	38 [†]	<3	39 [†]	9 204 [†]
CATÉGORIE D'IMC						
PAS D'EXCÈS DE POIDS/ OBÉSITÉ	524	249	46	2	48	10 224
EXCÈS DE POIDS	515	262	43	1 ^E	44	10 450
OBÉSITÉ	544	263	47	<3	48	11 159

^R Catégorie de référence

* Sensiblement différent de l'estimation pour les filles

[†] Sensiblement différent de l'estimation pour la catégorie de référence

^E Utiliser avec prudence

Les résultats de l'ÉAPJC 2009-10 confirment ces disparités. La moyenne de pas quotidiens est plus élevée chez les garçons (12 455) que chez les filles (11 114). Les plus jeunes (âgés de 5 à 10 ans) continuent de faire plus de pas quotidiennement (12 918) que ceux âgés de 11 à 14 ans (11 521) ou de 15 à 19 ans (10 160).⁴² De plus, des disparités ont été observées en ce qui a trait à la fois au revenu (2005-2010) et à l'éducation (2005-2009). Cependant, la relation avec le niveau d'éducation des parents n'est pas significative en 2009-10.

Ces disparités continuent de souligner l'importance de mettre en œuvre et d'évaluer des programmes, des stratégies et des politiques qui tiennent compte des différences liées à l'âge, au sexe, au poids et à la condition socioéconomique quant à l'activité physique.

LA PARALYSIE CÉRÉBRALE

La paralysie cérébrale (PC) est un terme général pour un nombre d'atteintes qui apparaissent au cours de la petite enfance ou de l'enfance et qui affectent le mouvement du corps et la coordination des muscles. L'exercice est communément prescrit pour les enfants et les jeunes atteints de PC. Puisqu'il est reconnu que les enfants et les jeunes atteints de PC font moins d'activité physique que leurs pairs, les chercheurs canadiens ont récemment publié le premier article sur les taux de participation à l'exercice physique chez les jeunes âgés de 11 à 18 ans atteints de PC d'après leur fonction motrice. L'activité physique était autodéclarée et les adolescents étaient considérés comme satisfaisant aux recommandations en matière d'activité physique s'ils faisaient au moins 420 minutes d'activité physique modérée par semaine. Toute période d'activité physique modérée d'une durée variant entre 1 et 419 minutes était considérée comme « une certaine activité ». Les taux de participation étaient en général très bas. Seulement 9 % des adolescents ont fait au moins 420 minutes d'activité physique modérée par semaine. La participation à l'activité physique a tendance à diminuer lorsque la mobilité diminue.⁴³ Ces résultats ont attiré l'attention sur le besoin de développement de Directives en matière d'activité physique pour les enfants et les jeunes vivant avec une incapacité.

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- Détailler l'ensemble des données de l'ECMS 2007-09 est justifié, particulièrement en ce qui concerne les disparités socioéconomiques et les autres déterminants des comportements de vie saine.
- Les données en matière d'activité physique mesurées avec l'accéléromètre qui sont représentatives des enfants et des jeunes aux niveaux provincial et territorial, de même que la taille de la collectivité, fourniraient aux provinces et aux territoires de l'information plus pertinente à leur juridiction locale, leur permettant le développement d'interventions, de politiques et de programmes plus efficaces et ciblés.
- On a noté un besoin d'harmonisation dans les différents secteurs en ce qui a trait aux méthodes de collecte et d'analyse de données relatives à l'activité physique. Un besoin de données de surveillance pour les profils et les niveaux de conditionnement à l'égard de l'activité physique est requis pour les jeunes autochtones vivant sur les réserves.



Participation à des activités sportives et physiques organisées

ANNÉE	NOTE
2005	C+
2006	C-
2007	C
2008	C
2009	C
2010	C
2011	C

NOTE DE 2011

C La note attribuée à l'indicateur Participation à des activités sportives et physiques organisées est « C » pour une cinquième année consécutive. Ceci reflète le fait que les taux de participation tels que rapportés par le SIAP 2010 ont très peu changé par rapport à ceux des années précédentes. La persistance des disparités à l'égard de cet indicateur, en particulier au plan du revenu, ne contribue à ce que l'on observe une amélioration de cette note.

PRINCIPALES CONCLUSIONS

Selon les données nationales représentatives du SIAP 2010, 75 % des parents précisent que leurs enfants ont fait du sport au cours de la dernière année, ce qui est similaire aux conclusions de l'ÉAPJC de l'an passé. Les taux de participation sportive sont demeurés relativement stables depuis 2005, contrairement aux taux de participation des adultes qui ont diminué. En se concentrant cette année sur la période après l'école (15 h à 18 h), on peut remarquer que 30 % des enfants et des jeunes font du sport ou des activités organisées après l'école et avant le souper.⁹

Bien que le pourcentage d'enfants et de jeunes canadiens participant à des sports organisés semble élevé, des disparités persistent quant à cet indicateur, ce qui l'empêche de passer au niveau « B ». Selon le SIAP 2010, plus de garçons (81 %) que de filles (70 %) ont participé à des activités sportives l'an passé. Plus d'enfants et de jeunes de familles dont le revenu était d'au moins 100 000 \$ par année ont pratiqué des sports comparativement aux jeunes des familles dont le revenu annuel était de moins de 50 000 \$ (83 % versus 66 %). La tendance est similaire pour les enfants et les jeunes dont les parents ont des niveaux d'éducation différents. Plus de jeunes dont les parents ont fréquenté l'université font du sport que les jeunes dont les parents ont un niveau d'éducation secondaire ou inférieur (79 % pour ceux qui ont fréquenté l'université versus 70 % pour ceux qui ont fréquenté l'école secondaire ou 61 % pour ceux dont le niveau est inférieur au niveau secondaire).

Dans 2 analyses de données représentatives au plan national récemment publiées au sujet des jeunes canadiens âgés de 12 à 15 ans et provenant de l'Enquête longitudinale nationale sur les enfants et les jeunes (ELNEJ), ces disparités ont été confirmées.⁴⁴⁻⁴⁵ Les garçons sont plus susceptibles que les filles de participer à des activités physiques organisées, et ceux issus de milieux socioéconomiques supérieurs sont plus susceptibles de participer à des activités physiques organisées que ceux issus de milieux socioéconomiques plus faibles. Une autre analyse de données de l'ELNEJ récemment publiée confirme ces conclusions.

Selon les dernières données de l'ÉAPJC, les enfants et les jeunes qui participent à des activités sportives et physiques organisées font quelque 1 600 pas de plus par jour que ceux qui n'y participent pas (12 194 versus 10 570).⁴² Comme cela représente une grande quantité d'activité physique, une importante question à se poser est si les activités sportives et physiques représentent la seule façon de permettre aux enfants et aux jeunes d'être actifs. **L'activité physique non structurée et le jeu actif peuvent être des façons aussi efficaces, sinon plus, d'accroître le niveau d'activité physique chez les enfants et les jeunes.** Ce message peut être inspirant pour les familles qui éprouvent des difficultés, à cause de pressions financières et/ou des délais, à faire participer leurs enfants à des programmes organisés. En d'autres mots, il existe plusieurs façons d'être actif – la clé est d'encourager et d'habiliter les familles à trouver une approche qui convient à leur propre situation. Les 1 600 pas supplémentaires par jour qu'obtient un enfant qui participe à un programme organisé peuvent être facilement obtenus par le jeu actif, les activités familiales, le transport actif et une gamme de solutions économiques et disponibles!

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ORGANISÉES AU COURS DE L'ENFANCE ET DE L'ADOLESCENCE

Les données provenant de l'ELNEJ donnent un aperçu de la probabilité de la participation à des activités physiques organisées au cours de l'enfance et de l'adolescence. Comme la figure en U inversé présentée à la Figure 8, la participation tend à atteindre un sommet au milieu de l'enfance et de redescendre à l'adolescence. Cette courbe repose sur des données représentatives au plan national provenant de 8 817 jeunes canadiens âgés de 4 à 17 ans.⁴⁷ Cette tendance reflète les tendances générales à l'égard de l'activité physique.

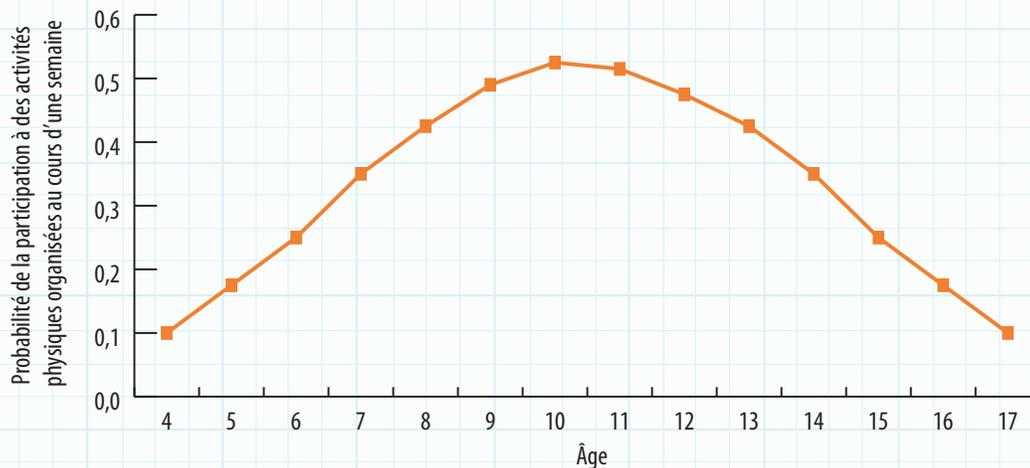


Figure 8: Courbe de l'activité physique organisée au cours de l'enfance et de l'adolescence (Source : Adaptée de Findlay et al., 2009⁴⁵).

On peut considérer l'importance des activités physiques organisées au cours de l'enfance et de l'adolescence en mesurant son effet potentiel sur les habitudes en matière d'activité physique tout au long de la vie. Une récente étude menée en Europe a suivi des personnes de l'âge de 13 ans à l'âge de 23 ans. La participation à des activités sportives organisées au cours de l'enfance et de l'adolescence était positivement liée à l'activité physique au cours du temps alloué aux loisirs, à l'âge de 23 ans (Figure 9).⁴⁶

**PARTICIPATION SPORTIVE
AU COURS DE L'ENFANCE**

**ACTIVITÉ PHYSIQUE AU
COURS DU TEMPS ALLOUÉ AUX
LOISIRS À L'ÂGE ADULTE**

Figure 9 : La relation entre l'activité physique au cours de l'enfance et l'activité physique à l'âge adulte (Source : Kjønnsen et al., 2009⁴⁶).

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- On a besoin de renseignements plus exhaustifs sur les taux de participation aux activités sportives et physiques organisées par âge et sexe, à travers le Canada.
- On sait peu de choses sur la quantité d'activité physique actuellement pratiquée dans les programmes de sports. Des recherches sont nécessaires au regard de la quantité d'activité physique d'intensité vigoureuse qu'obtiennent les enfants et les jeunes durant les activités sportives organisées : cours, parties et compétitions.
- Comme précisé dans le Bulletin 2010, le Crédit pour la condition physique des enfants semble profiter aux familles à revenu moyen et supérieur plus qu'aux familles à faible revenu pour lesquelles il était destiné. Plus de recherches sont nécessaires pour savoir si ce crédit accroîtra les disparités.

LA JOURNÉE DES SPORTS AU CANADA

La première Journée des sports au Canada s'est tenue le 18 septembre 2010. Il s'agissait d'une célébration du sport du niveau débutant au niveau de haute performance dans les collectivités partout au pays. Cette Journée a été présentée par CBC Sports, ParticipACTION et Sport pur, et était sous la direction d'un comité regroupant des organismes sportifs nationaux et de leurs réseaux d'entraîneurs, d'athlètes et d'amateurs à la grandeur du pays. La Journée des sports a donné à tous les Canadiens l'occasion de célébrer le pouvoir du sport, la manière dont il permet de bâtir une collectivité et de fortifier notre ferveur nationale tout en contribuant à une vie saine et active. Pour plus d'information, visiter <http://www.participaction.com/fr-ca/Find-Programs-And-Events/Sports-Day-In-Canada.aspx?lang=fr-ca>.

Jeu actif et loisir

ANNÉE	NOTE
2005	—
2006	—
2007	—
2008	INC.
2009	INC.
2010	F
2011	F

NOTE DE 2011

F

La note pour l'indicateur Jeu actif et loisir est « F » pour la deuxième année consécutive. Le « jeu actif » réfère à tout jeu qui nécessite une activité physique intense, comme sauter ou courir. Comme la contribution du jeu actif au niveau de l'activité physique globale est plus élevée chez les plus jeunes enfants, cet indicateur est sérieusement analysé en référence aux enfants qui sont âgés de 12 ans et moins. La note reflète le fait que seulement quelques enfants satisfont aux nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique, selon les toutes nouvelles données publiées par l'ECMS 2007-09. Cela amène à conclure que seulement quelques enfants s'adonnent à assez de jeu actif.

PRINCIPALES CONCLUSIONS

Selon l'ECMS 2007-09, au Canada, seulement 14 % des garçons âgés de 6 à 10 ans font au moins 60 minutes d'APMV au moins 6 jours par semaine, et seulement 7 % des filles âgées de 6 à 10 ans atteignent cet objectif. Combiné au fait que les enfants et les jeunes ne font que 14 minutes d'APMV au cours de la période après l'école (15 h à 18 h), une des périodes les moins structurées de la journée, ceci indique que très peu d'enfants font assez de jeu actif. On doit reconnaître, cependant, qu'il y a des limites à baser la note strictement sur l'APMV quotidienne. Il est possible que les enfants s'adonnent au jeu actif durant des activités d'intensité légère. Comme la mesure de l'activité physique continue à gagner en précision, nous pourrions éventuellement avoir un portrait plus clair du jeu actif.

De nouvelles données provenant du SIAP 2010 présentent un portrait plus optimiste : 71 % des parents précisent que leurs enfants âgés de 5 à 12 ans pratiquent des sports et des activités physiques non organisées après l'école; 80 % disent que leurs enfants jouent en plein air après l'école. Cet indicateur révèle une occasion de promouvoir le jeu actif au cours de cette période. Cependant, ces données sont assez limitées en raison du manque de connaissances concernant la fréquence, l'intensité et la durée de l'activité autodéclarée par les parents.⁹

D'autres données fournissent un portrait moins optimiste de la fréquence du jeu actif au cours de la période après l'école. Dans un petit échantillon de jeunes âgés de 8 à 10 ans vivant à proximité de Montréal et ayant au moins un parent obèse, seulement 13 % ont rapporté jouer activement 5 jours par semaine (Figure 10).⁴⁷ Bien que les données ne soient pas représentatives de la population en général, elles fournissent une limite inférieure possible à la prévalence du jeu actif, et soulignent que les solutions doivent être trouvées dans le contexte familial.⁴⁷ Davantage de données de ce genre provenant d'autres parties du Canada sont nécessaires.

Dans une récente étude menée au Royaume-Uni auprès de jeunes âgés de 10 à 11 ans, ceux qui jouaient activement au moins 5 jours par semaine avaient des niveaux d'activité physique plus élevés et plus intenses les jours de semaine après l'école et au total de leur activité physique.⁴⁸ Ceci confirme l'importante contribution que le jeu actif apporte à l'activité physique quotidienne. Les stratégies de promotion de l'activité physique doivent tenir compte de cette composante de l'activité physique.

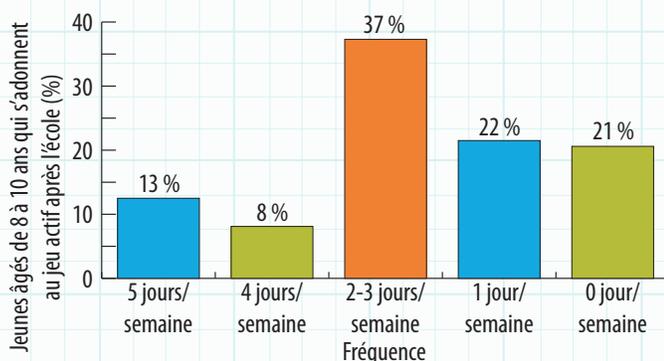


Figure 10 : La fréquence du jeu actif chez les enfants âgés de 8 à 10 ans vivant à Montréal et ayant au moins un parent obèse (Source : Québec Adiposity and Lifestyle Investigation in Youth Cohort).

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- D'autres données devront être acquises pour fournir un portrait de la quantité de jeu actif auquel s'adonnent les enfants et les jeunes canadiens ainsi que de sa fréquence.
- De meilleures façons de mesurer le jeu actif sont nécessaires. L'utilisation d'accéléromètres et de registres peut être nécessaire afin que les chercheurs puissent déterminer quelle portion de l'activité physique d'intensité légère représente le jeu actif.
- Plus de recherches explorant la relation entre le jeu actif, et les résultats à l'égard de la santé et des comportements sont requises — lorsque les jeunes participent et ne participent pas à des activités et à des sports organisés.

Transport actif

NOTE DE 2011

D La note accordée à l'indicateur Transport actif est « **D** » pour une 4^e année consécutive. La note demeure inchangée par rapport aux années précédentes en raison des niveaux relativement bas des taux de transport actif des enfants et des jeunes canadiens.

ANNÉE	NOTE
2005	—
2006	D
2007	—
2008	D
2009	D
2010	D
2011	D

PRINCIPALES CONCLUSIONS

Selon les données représentatives au plan national du SIAP 2010, 24 % des parents précisent que leurs enfants utilisent uniquement des modes de transport actif pour aller et revenir de l'école. La plupart de ces enfants et de ces jeunes marchent pour aller à l'école (20 %) alors que 4 % y vont à vélo (exclusivement ou combiné à la marche). Par contre, presque 62 % des parents disent que leurs enfants se fient seulement aux modes de transport inactif pour aller et revenir de l'école : 24 % en voiture, 34 % en autobus ou en train et les autres par des modes de transport motorisé mixtes. Un pourcentage additionnel de 14 % utilise une combinaison de modes de transport actif et inactif pour aller et revenir de l'école.⁴⁹

D'autres données publiées en 2005 ont démontré qu'environ 30 % des enfants canadiens ont utilisé des modes de transport actif.⁵⁰ Les chiffres étaient plus élevés dans les provinces de l'ouest et plus faibles dans les provinces de l'est. Dans une récente étude menée auprès de 1 495 élèves dans 67 écoles primaires des régions de Montréal et de Trois-Rivières, 30 % des élèves se déplaçaient en marchant et 5 % à vélo.⁵¹ Ces chiffres sont généralement beaucoup plus faibles pour ce qui a trait aux adolescents.⁵²⁻⁵³

FACTEURS ASSOCIÉS AU TRANSPORT ACTIF

Une grande variété de facteurs sont liés au transport actif, y compris les caractéristiques individuelles (p. ex., la motivation), l'environnement social (p. ex., l'attitude des parents et des pairs à l'égard du transport actif), les politiques publiques (p. ex., les règlements municipaux, les pratiques d'aménagement urbain) et l'environnement bâti (p. ex., la disponibilité des trottoirs et des pistes cyclables). Les chercheurs ont la conviction qu'une interaction complexe existe entre ces facteurs. Par conséquent, les modèles écologiques qui accordent une grande importance à ces interactions sont utilisés pour comprendre le transport actif (Figure 11).⁵⁴⁻⁵⁵

Une récente étude a démontré que la distance entre la maison et l'école constitue la barrière la plus fréquemment mentionnée en ce qui a trait au transport actif.⁵⁰ Un autre groupe de chercheurs a mené des entrevues semi-structurées auprès de 37 parents dans la grande région métropolitaine de Toronto. Ils ont trouvé que le mode de transport choisi par les parents reposait essentiellement sur 2 questions : (1) Est-ce que mes enfants doivent être escortés à l'école?, et (2) Quel est le mode de transport le plus pratique en fonction de facteurs tels que le temps disponible, la distance jusqu'à l'école et la température?⁵⁶

LES BIENFAITS DU TRANSPORT ACTIF POUR LA SANTÉ

Une récente revue de la littérature scientifique a conclu que le transport actif pour aller et revenir de l'école est généralement associé à des niveaux d'activité physique quotidienne plus élevés, tels que mesurés par podomètres et accéléromètres.⁵⁷ Les chercheurs canadiens ont estimé que si tous les déplacements motorisés de moins d'un kilomètre étaient remplacés par de la marche, les jeunes âgés de 5 à 14 ans feraient 2 238 pas supplémentaires par jour.⁵⁸

Un nombre croissant de données indiquent que les enfants qui utilisent leur vélo comme moyen de transport peuvent améliorer leur condition cardiovasculaire.^{59,60,61} Dans une récente étude, plus de 6 000 étudiants britanniques ont passé un test de course navette de 20 mètres, un test d'endurance cardiovasculaire. En comparaison avec leurs pairs qui étaient conduits à l'école en voiture, ceux qui marchaient étaient 1,3 fois plus susceptibles d'être considérés physiquement en forme, alors que pour les cyclistes, cette valeur passait à 8.⁶³

Contrairement à la recherche précédente,⁵⁹ deux récentes recherches canadiennes ont démontré que ceux qui se déplacent de façon active présentent une meilleure composition du corps. Les chercheurs au Québec ont rapporté que les enfants qui se déplacent activement pour aller et revenir de l'école de la maternelle à la 2^e année ont un plus faible indice de masse corporelle que les autres.⁶² Cependant, les enfants qui avaient utilisé les moyens de transport actif une seule fois n'étaient pas plus minces, suggérant qu'un certain nombre de déplacements en transport actif peut être nécessaire pour obtenir des bienfaits pour la santé. Un plus faible indice de masse corporelle a aussi été remarqué chez les participants qui se déplaçaient de façon active pour aller à l'école lors d'une étude menée dans l'est de l'Ontario.⁶³

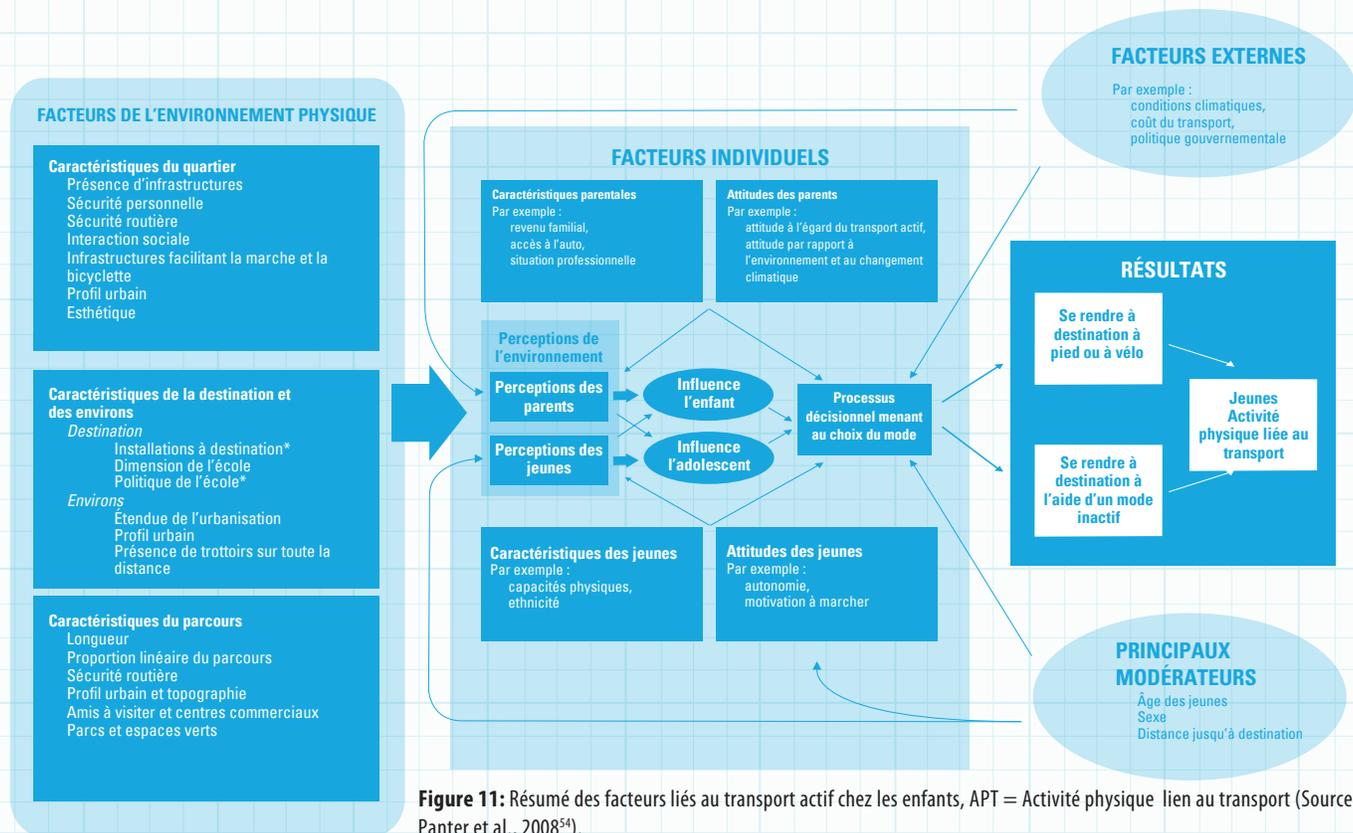


Figure 11: Résumé des facteurs liés au transport actif chez les enfants, APT = Activité physique lien au transport (Source : Panter et al., 2008⁵⁴).

LE TRANSPORT ACTIF ET LES RÉSULTATS SCOLAIRES

Un nombre croissant de recherches ont démontré une relation positive entre l'activité physique et la réussite scolaire.⁶⁴ Lorsque l'un des éléments s'accroît, l'autre fait de même. Puisque le transport actif est une composante de l'activité physique, il est logique que les enfants et les jeunes qui marchent ou utilisent leur vélo pour aller et revenir de l'école aient de meilleurs résultats scolaires. Une étude espagnole a récemment analysé les résultats scolaires de 1 700 adolescents en fonction de leur mode de transport pour aller et revenir de l'école. Les filles qui se déplacent de façon active avaient significativement de meilleurs résultats scolaires, de meilleures habiletés orales et mathématiques après qu'eurent été retirés les facteurs liés à l'âge, au type d'école, au poids et aux activités physiques après l'école. Cependant, aucune différence n'a été observée chez les garçons, en dépit du fait qu'ils pratiquaient davantage d'activité physique parascolaire que les filles.⁶⁵

AUTONOMIE DANS LES DÉPLACEMENTS ET TRANSPORT ACTIF

Le *Family Intervention Survey* de 2008-09 a rapporté des résultats intéressants à propos du transport actif. Un total de 1 442 familles provenant de 4 provinces (Nouvelle-Écosse, Ontario, Alberta et Colombie-Britannique) ont participé à cette étude qui a été menée entre mars et juin 2009, avant le développement d'un Plan de transport scolaire. À la suite du développement du plan, 1 520 familles différentes ont participé à une étude de suivi. Tous les résultats rapportés ici proviennent de l'échantillon du suivi. La voiture était le mode de transport le plus courant pour aller (42 %) et pour revenir (35 %) de l'école. Plus d'enfants et de jeunes semblaient revenir de l'école à pied (43 %) que d'y aller (37 %). Les raisons données par les parents pour l'utilisation de modes de transport motorisé étaient, notamment, la température inclemente (21 %), la commodité et la pression quant au temps (18 %), un déplacement prévu vers une autre destination (17 %), la distance est trop importante (16 %), le danger de la circulation (11 %) et les préoccupations à l'égard de la sécurité personnelle (11 %).⁶⁶

Un lien intéressant entre l'autonomie dans les déplacements et le transport actif a aussi été révélé dans le cadre de cette enquête. Quand le degré d'autonomie auquel les enfants étaient « autorisés » par leurs parents augmentait, il en allait de même de l'utilisation des modes de transport actif pour aller et revenir de l'école. Un total de 63 % des enfants qui étaient toujours « autorisés » ont utilisé des modes de transport actif pour se rendre à l'école; ce chiffre augmentait à 67 % pour en revenir. Par contre, seulement 29 % des enfants qui n'avaient jamais été « autorisés » ont utilisé des modes de transport actif pour aller à l'école (34 % pour le retour de l'école).

L'IMPORTANCE DE LA DISTANCE QUANT À L'UTILISATION DU TRANSPORT ACTIF POUR L'ÉCOLE

La distance entre le domicile de l'élève et l'école a un important impact sur l'utilisation du transport actif. Les distances de moins de 1,5 km sont généralement reconnues comme étant des distances de marche raisonnables pour aller et revenir de l'école. En fait, le transport actif pour aller et revenir de l'école est environ 6 fois plus important chez les familles qui demeurent à moins de 1,5 km de l'école en comparaison avec les familles qui demeurent plus loin.

INITIATIVES DE TRANSPORT ACTIF

Il existe un grand nombre d'initiatives prometteuses qui favorisent le transport actif au Canada. Le projet intitulé « Pour un aménagement et des transports favorables aux jeunes », développé par Le Centre pour un transport durable, représente une initiative intéressante pour favoriser le transport actif. Ces lignes directrices ont été développées pour les 10 provinces et peuvent être consultées en ligne sur www.jeunesenmouvement.ca. On note 19 lignes directrices au plan fédéral, lesquelles précisent, entre autres, que les besoins des enfants et des jeunes doivent être pris en considération dans le cadre de tout aménagement urbain. De plus, des infrastructures adéquates doivent être en place pour encourager la marche et l'utilisation du vélo, et la sécurité à l'égard de la circulation doit être améliorée.

Le programme « Écoliers actifs et en sécurité » (www.saferoutestoschool.ca/francais), qui est en lien avec les lignes directrices susmentionnées, est mis en application dans un nombre croissant d'écoles. Huit écoles de la région d'Halton en Ontario ont mis en œuvre ce programme pendant une année. Au cours de quelques mois, 100 % des étudiants demeurant à une distance inférieure à 1,6 kilomètre de l'école se sont déplacés de façon active pour aller et revenir de l'école!⁶⁷ Au Québec, 210 écoles participent maintenant au programme « Mon école à pied, à vélo! » qui a été développé par Vélo Québec et qui est fondé sur le projet « Écoliers actifs et en sécurité » (www.velo.qc.ca/transport-actif/a_ecole/). L'école primaire P. L. Robertson à Milton, en Ontario, est une remarquable histoire de succès : on a interdit aux parents de conduire leurs enfants à l'école en voiture, et de 90 % à 100 % des enfants se déplacent entre le domicile et l'école de façon active (www.stnonline.com/home/top-stories/1969-a-one-of-a-kind-walking-biking-school-opens-in-canada). Finalement, le programme « Pédibus » a aussi été mis en œuvre dans plusieurs régions à travers le Canada pour informer les parents des dangers liés à la circulation et aux étrangers (www.saferoutestoschool.ca/francais).

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- Il y a un réel manque de recherches sur l'efficacité des programmes de transport actif tels que « Pédibus » et « Écoliers actifs et en sécurité » dont la mise en place est en pleine croissance.
- Il y a eu un grand nombre de recherches sur les facteurs associés au transport actif, mais presque toutes les études sont descriptives. Des études d'intervention sont nécessaires pour déterminer la façon dont ces facteurs peuvent être modifiés favorablement.
- Puisque portés à la taille, les accéléromètres et les podomètres ont une capacité limitée pour mesurer l'activité physique lors d'un déplacement à vélo en raison du mouvement restreint du corps. La combinaison des accéléromètres et des GPS a été proposée comme alternative valide pour contourner cette limite.⁶⁸ Ceci pourrait contribuer à donner un portrait plus précis du transport actif chez les enfants et les jeunes.
- Des données de recherche sur les économies de coûts du transport actif sont nécessaires (p. ex., « Pédibus » versus autobus). Ces données peuvent avoir un impact auprès des administrateurs scolaires.

Comportements sédentaires

Indicateurs	Notes	Statistiques éclair	Recommandations d'actions
COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES LIÉS À L'ÉCRAN	F	<ul style="list-style-type: none"> Les enfants canadiens passent 6 heures devant un écran chaque jour de la semaine et 7 heures les jours de fin de semaine (HBSC 2005-06). 	<ul style="list-style-type: none"> Les parents doivent instaurer des règles à la maison concernant le temps passé devant l'écran et fournir des occasions de jeu actif, de sports et d'activité physique. Les parents doivent être des modèles et respecter les règles du temps passé à l'écran. Les parents doivent réintroduire quelques tâches domestiques pour un double objectif : même laver et essuyer la vaisselle requiert plus d'énergie que de remplir le lave-vaisselle. Les écoles doivent informer les étudiants et établir des comportements modèles pour sensibiliser les jeunes à l'importance de réduire les comportements sédentaires, particulièrement de longues périodes en position assise. Pour des recommandations à l'égard des jeux actifs, consultez le Bulletin 2010 (p. 25).
COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES NON LIÉS À L'ÉCRAN	INC.	<ul style="list-style-type: none"> Les comportements sédentaires non liés à l'écran font peu l'objet de recherches.⁷⁷ 	

Cette année, l'indicateur Comportements sédentaires est considéré de façon indépendante des indicateurs Activité physique et Inactivité. Deux indicateurs sont compris dans les comportements sédentaires : Comportements sédentaires liés à l'écran et Comportements sédentaires non liés à l'écran.

Au cours des dernières décennies, l'activité physique et la condition physique des Canadiens se sont détériorées alors que l'embonpoint/l'obésité et leurs comorbidités associées se sont accrues.^{12,69} À ce jour, les agences de santé publique se sont concentrées sur l'activité physique et ont accordé peu d'attention à l'évidence grandissante qu'il fallait privilégier les comportements sédentaires en tant que préoccupation distincte à l'égard de la santé. Il est de plus en plus évident que des niveaux accrus de comportements sédentaires, indépendants de l'activité physique, sont associés à des risques accrus de maladies chroniques et à une variété de problèmes physiologiques et psychologiques.^{70,71,72}

Une récente revue de la recherche démontre que l'accroissement du temps passé dans des comportements sédentaires (principalement devant le téléviseur) est associé avec une composition défavorable du corps, une diminution de la forme physique, des risques accrus de syndromes métaboliques et de maladies cardiovasculaires, une diminution de l'estime de soi, des problèmes de comportement et une baisse des résultats scolaires. Cette relation s'accroît sur le mode dose-réponse, ce qui signifie que lorsque le temps de sédentarité augmente, les risques pour la santé augmentent aussi.⁷⁴ Il s'agit d'un sujet de préoccupation, car les enfants et les jeunes canadiens passent une moyenne de 8,6 heures par jour, ou 62 % de leur temps de réveil, à des activités sédentaires (ECMS 2007-09).

NOUVELLES DIRECTIVES EN MATIÈRE DE COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

Les nouvelles Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire de la SCPE pour les enfants et les jeunes d'âge scolaire, publiées le 15 février 2011, constituent les premières recommandations systématiques reposant sur les données de ce type dans le monde.⁷³ Elles comportent des recommandations sur le temps que les enfants et les jeunes devraient passer dans des activités sédentaires de façon à minimiser les risques pour la santé. La SCPE a développé ces directives fondées sur des données en partenariat avec le Groupe de vie active saine et obésité (HALO) du Centre hospitalier pour enfants de l'Est de l'Ontario et ParticipACTION, ainsi qu'avec le soutien de l'Agence de la santé publique du Canada. Les directives reposent sur une revue systématique des meilleures données scientifiques examinant la relation entre les comportements sédentaires (p.ex., rester en position assise, regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo) et les indicateurs en lien avec la santé telle que la composition du corps, la condition physique, les syndromes métaboliques et les maladies cardiovasculaires, l'estime de soi, les comportements prosociaux et la réussite scolaire chez les enfants et les jeunes d'âge scolaire. Les directives ont été développées en conformité avec un processus scientifique rigoureux et transparent similaire à celui utilisé lors de l'élaboration des nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique (voir page 13).

Les nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique ont été développées pour encourager les enfants et les jeunes à faire au moins 60 minutes d'APMV par jour. Cependant, même si les enfants et les jeunes satisfont aux directives, il reste encore 23 heures dans la journée pour l'école, le sommeil, le travail et le temps « libre » ou discrétionnaire. Les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire pour les enfants et les jeunes d'âge scolaire visent, en particulier, ce temps libre et encouragent les mouvements accessoires (activité physique, telle que les tâches ménagères, la marche, qui ne sont pas des exercices planifiés) et le jeu actif, et découragent les périodes prolongées à rester assis devant un ordinateur ou étendu sur le sofa à regarder la télévision.

Ces directives s'appliquent à tous les enfants (âgés de 5 à 11 ans) et les jeunes (âgés de 12 à 17 ans) qui semblent en bonne santé, sans distinction à l'égard du sexe, de la race, de l'ethnie ou du statut socioéconomique de la famille. Les enfants et les jeunes sont invités à limiter leurs comportements sédentaires et à participer à des activités physiques qui contribuent à leur développement naturel tout en étant agréables et sécuritaires. Les enfants et les jeunes doivent limiter le temps de loisir passé devant un écran (p. ex., téléviseur, ordinateur, jeux vidéo), le transport motorisé, le temps passé à l'intérieur du domicile et les périodes prolongées en position assise dans le contexte d'activités en famille, à l'école et dans la collectivité (p. ex., bénévolat, emploi). Respecter ces Directives peut améliorer la composition du corps, les conditions cardiorespiratoire et musculosquelettique, les résultats scolaires, l'estime de soi et les comportements sociaux. Les avantages de la diminution du temps sédentaire excèdent les risques potentiels. Pour ceux dont le temps passé devant un écran excède 2 heures par jour, il est approprié de commencer à réduire progressivement ce temps pour éventuellement respecter les directives.

Pour des bienfaits liés à la santé, les enfants (âgés de 5 à 11 ans) et les jeunes (âgés de 12 à 17 ans) doivent minimiser le temps quotidien pendant lequel ils sont sédentaires. Ceci peut se réaliser en :

- **Limitant le temps de loisir devant l'écran à au plus de 2 heures par jour; des niveaux inférieurs sont associés à des bienfaits supplémentaires pour la santé.**
- **Limitant le temps de transport sédentaire (motorisé), les périodes prolongées en position assise et le temps passé à l'intérieur du domicile au cours de la journée.**

Pour plus d'information, visiter <http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=804>.

À QUOI RESSEMBLE UNE RÉDUCTION DE COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES AU QUOTIDIEN?

C'est important de prendre une approche « journée entière » pour ce qui a trait à une vie saine et active de façon à maximiser sa santé. Dans le cadre d'une journée idéale, une importante proportion d'activités sédentaires (p. ex., regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo) seraient remplacées par des activités légères telles que le jeu, les tâches ménagères et une variété de types de mouvements accessoires. De l'APMV adéquate pour satisfaire les Directives en matière d'activité physique doit être aussi incluse. Ceci signifiera de limiter le temps sédentaire à l'école, au travail et à la maison (voir Figure 12).



Figure 12 : Façons recommandées de réduire les comportements sédentaires chez les enfants (haut) et chez les jeunes (bas) (Source : SCPE).

DÉFINITIONS IMPORTANTES⁷⁴

COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES :

une classe distincte de comportements (p.ex., rester en position assise, regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo) caractérisés par très peu de mouvement physique et une très petite dépense d'énergie.

SÉDENTARITÉ : période prolongée de comportements sédentaires caractérisés par très peu de mouvement physique et une très petite dépense d'énergie.

PHYSIQUEMENT

ACTIF : satisfait aux directives établies en matière d'activité physique (voir page 13).

INACTIVITÉ

PHYSIQUE : absence d'activité physique, généralement reflétée par la proportion de temps non engagé dans de l'activité physique d'une intensité prédéterminée.

JEUX VIDÉO ACTIFS :

jeux vidéo conçus pour favoriser le mouvement et l'interaction chez les participants. Voici quelques exemples : Nintendo Wii™, Microsoft Kinect™, Sony's Playstation Move™ et les jeux vidéo de type arcade.

TEMPS DE LOISIR PASSÉ DEVANT

L'ÉCRAN : le temps passé à faire des activités comme regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo ou utiliser l'ordinateur pour des divertissements non en lien avec l'école. Cette donnée peut comprendre le temps passé dans la salle de cours alors que les écrans sont utilisés à des fins éducatives.

Comportements sédentaires liés à l'écran

ANNÉE	NOTE
2005	C-
2006	D-
2007	D-
2008	D
2009	F
2010	F
2011	F

NOTE DE 2011

F

La note pour l'indicateur Comportements sédentaires liés à l'écran (anciennement Temps devant l'écran) est « F » pour une 3^e année consécutive. Ceci reflète les nouvelles données représentatives au plan national qui démontrent que très peu d'enfants et de jeunes satisfont aux nouvelles Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire publiées par la SCPE.⁷⁴

PRINCIPALES CONCLUSIONS

Les résultats de l'ECMS révèlent qu'au Canada, les jeunes âgés de 6 à 19 ans passent une moyenne de 8,6 heures par jour, ou 62 % de leur temps de réveil, dans des activités sédentaires; il n'est pas confirmé qu'ils passent les 8,6 heures devant un écran. Cependant, puisque d'autres données démontrent que les enfants et les jeunes passent jusqu'à 6 heures par jour devant un écran, pendant la majeure partie de ces 8,6 heures, les jeunes sont susceptibles d'être devant divers écrans (p. ex., téléviseur, ordinateur, téléphone intelligent). Les futures recherches devraient combiner l'accélérométrie et l'emploi du temps pour déterminer la composition du temps sédentaire.

Le temps sédentaire ne varie pas considérablement en fonction de l'âge, du sexe ou la masse grasseuse. On pourrait avoir là une tendance que les futures recherches devraient examiner, à savoir de nouvelles façons de prendre en compte le temps sédentaire afin de déterminer ce qui, dans les comportements sédentaires, mène à une mauvaise santé. Les données indiquent que le nombre et la durée des pauses sédentaires au cours de la journée peuvent avoir plus d'influence sur la santé que le temps total passé dans des activités sédentaires.⁷⁴

Comme mentionné dans l'introduction, la période après l'école, qui représente une occasion pour les enfants et les jeunes d'être physiquement actifs, est en grande partie consacrée à l'activité sédentaire. Les enfants et les jeunes passent 107 minutes (59 %) de la période après l'école à des comportements sédentaires, selon l'ECMS 2007-09. Le SIAP 2010 indique que les comportements sédentaires sont largement répandus, alors que 73 % des parents précisent que leurs jeunes âgés de 5 à 17 ans regardent la télévision, jouent à l'ordinateur ou à des jeux vidéo, ou lisent au cours de la période après l'école.⁹

Une analyse nouvellement publiée provenant de l'Étude sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (HBSC) de 2005-06 se concentre sur les différents types de temps devant l'écran. Ceci satisfait un besoin important, alors que la majorité des recherches s'attardent à l'impact de la télévision en ignorant la consultation d'Internet et la pratique de jeux vidéo, qui représentent des composantes de plus en plus importantes de temps passé devant l'écran pour les adolescents. Seulement 25 % des étudiants de la 6^e à la 8^e année passent 16 heures ou moins par semaine à des comportements sédentaires devant un écran (téléviseur, ordinateur, jeux vidéo). Seulement 25 % des étudiants de la 9^e et 10^e année passent 14 heures ou moins par semaine à des comportements sédentaires devant un écran. Ces résultats démontrent une utilisation importante de l'ordinateur chez les étudiants de 9^e et 10^e année. Le temps passé à l'ordinateur, qui était plus important ou égal à 18 heures par semaine chez les étudiants de la 6^e à la 10^e année, et plus important ou égal à 23 heures par semaine chez les étudiants de 9^e et 10^e année, était associé à une probabilité de comportements à risques plus élevée, notamment la consommation de tabac, la consommation d'alcool et de drogues, la non-utilisation des ceintures de sécurité en voiture et la non-utilisation de condoms. Ces résultats indiquent qu'une attention particulière doit être accordée à l'utilisation excessive de l'ordinateur lorsqu'il est question de limiter le temps passé devant un écran pour les enfants et les jeunes. Plus de recherches sont nécessaires pour examiner la relation entre les autres comportements devant un écran et la santé.⁷⁵

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- Des études de qualité supérieure auprès des enfants et des jeunes (p. ex., échantillonnages plus vastes et diversifiés, mesures directes des comportements sédentaires, déclaration d'événements indésirables) sont nécessaires. Ces études plus importantes devraient être en mesure de tenir compte de l'impact des diverses variables démographiques sur les comportements sédentaires.
- Avec la popularité croissante des appareils mobiles portatifs, les « multitâches sédentaires » sont de plus en plus fréquentes. Les enfants et les jeunes regardent souvent la télévision, parlent au téléphone et utilisent l'ordinateur, les trois activités en même temps. Il s'agit d'un phénomène relativement nouveau, et les futures recherches devraient évaluer les effets sur la santé associés à ce niveau élevé de temps passé devant l'écran. On doit aussi tenter de mieux comprendre les effets à long terme des jeux vidéo actifs sur la santé.⁷⁶

Comportements sédentaires non liés à l'écran

ANNÉE	NOTE
2005	—
2006	—
2007	—
2008	—
2009	—
2010	—
2011	INC.

NOTE DE 2011

INC.

L'indicateur Comportements sédentaires non liés à l'écran est un nouvel indicateur du Bulletin et représente tous les comportements sédentaires non liés à l'écran (Figure 13). Ce nouvel indicateur reconnaît les divers contextes dans lesquels se présentent des comportements sédentaires ainsi que le besoin de comprendre la variation quant à l'exposition, l'impact et les occasions d'intervention potentielle pour les comportements sédentaires non liés à l'écran. Cette note est « **Incomplète** », reflétant le manque de données concernant le temps passé par les enfants et les jeunes aux activités non liées à l'écran. La majeure partie de l'information disponible comprend les mesures du temps passé à des comportements discrétionnaires liés à l'écran. Non seulement est-ce plus facile de prendre des mesures de façon quantitative, mais diminuer le temps devant un écran est un concept plus facile à promouvoir auprès du public en général. Cependant, même avec de l'information limitée, il est reconnu que les bienfaits découlant de la réduction des comportements sédentaires l'emportent sur les inconvénients possibles. En développant les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire, le Groupe de recherche a analysé en profondeur les risques associés à la réduction des comportements sédentaires. Comme lors de tout changement à l'égard de comportements habituels, il peut y avoir des risques associés à la réduction de comportements sédentaires. La diminution des comportements sédentaires mène inévitablement à une augmentation de loisirs plus actifs, et quand l'activité physique s'accroît, s'accroissent aussi les risques potentiels de blessures (p. ex., les jeunes sont plus susceptibles d'avoir un accident en bougeant qu'en restant assis). Ceci étant dit, le risque perçu lors de la réduction des comportements sédentaires est extrêmement bas.

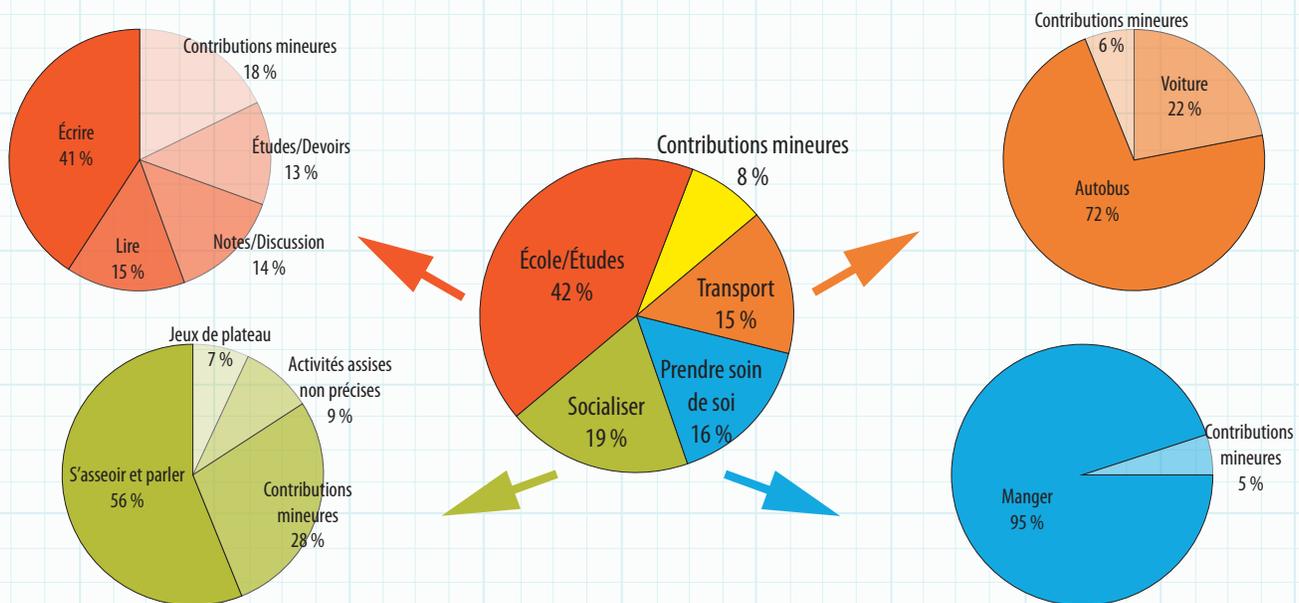


Figure 13 : Les composantes des comportements sédentaires non liés à l'écran (Source : Adapté de Olds et al., 2010⁷⁷).

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

➤ Des données supplémentaires sont nécessaires à l'égard des comportements sédentaires non liés à l'écran chez les enfants et les jeunes canadiens.

Indicateurs	Notes	Statistiques éclair	Recommandations d'actions
ÉDUCATION PHYSIQUE	C-	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Les enfants et les jeunes canadiens font une moyenne de 181,9 minutes d'ÉP et 3,4 cours d'ÉP par semaine (SIAP 2010). ➤ Les données disponibles sous-entendent qu'une petite portion des cours d'ÉP est consacrée à l'activité physique. Dans une étude, seulement 1,8 % des filles et 2,9 % des garçons passaient au moins la moitié du cours d'ÉP à faire de l'APMV.⁷⁷ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Des cours d'ÉP à l'école à tout âge et l'embauche de spécialistes en ÉP pour tous les âges devraient être obligatoires. ➤ On a besoin d'un nouveau programme qui accorde plus de temps à la portion du temps d'ÉP dédiée à l'activité physique. ➤ On constate le besoin de développer un programme pour les étudiants de niveau secondaire qui mette l'accent sur les habiletés à l'égard de l'activité physique pour toute la durée de la vie plutôt qu'un programme orienté vers les sports.
POSSIBILITÉS D'ACTIVITÉS SPORTIVES ET PHYSIQUES À L'ÉCOLE	B	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 77 % des parents disent que l'école offre d'autres programmes d'activités physiques ou de sports à l'extérieur des cours réguliers d'ÉP. (SIAP 2010). ➤ 45 % des parents disent que les programmes satisfont assez bien ou très bien les besoins de leurs enfants, alors que 17 % disent qu'ils satisfont moyennement les besoins de leurs enfants (SIAP 2010). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Les écoles devraient inclure l'activité physique dans leur plan d'amélioration de l'école. Des occasions d'activité physique en dehors des cours pour toute l'école doivent être considérées. ➤ Des activités physiques différentes doivent être considérées et les groupes visés sont ceux dont on sait qu'ils ont les plus bas niveaux d'activité physique et qui ont tendance à faire de l'activité physique exclusivement à l'école (p. ex., les adolescentes). ➤ Les étudiants doivent être invités à participer au développement et à l'organisation des occasions d'activité physique qui tiennent compte de leurs préférences.
INFRASTRUCTURES ET ÉQUIPEMENTS SCOLAIRES	B	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aucune nouvelle donnée n'est disponible, mais selon les Bulletins précédents, la majorité des enfants et des jeunes déclarent que les installations disponibles à l'école sont adéquates.⁷⁸ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ S'assurer que le gymnase est disponible pour être utilisé avant le début des cours, durant la période de repas et immédiatement après la fin des cours pour le sport comme pour la pratique générale d'activités physiques. ➤ Développer des politiques qui requièrent des installations et des équipements appropriés en quantité suffisante pour répondre aux besoins des étudiants. ➤ Si pas encore en place, développer des ententes coopératives entre les écoles et les municipalités, et les écoles et la collectivité.
POLITIQUES SCOLAIRES	C	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Des données quant au soutien à l'égard de politiques d'activité physique dans le milieu scolaire et à leur mise en place sont rares. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Des politiques en matière d'activité physique quotidienne, pour la maternelle à la 12^e année, sont nécessaires pour développer les habiletés et la motricité, et pour inciter à la pratique de l'activité physique tout au cours de la vie. ➤ De plus, des politiques sont nécessaires pour assurer la participation quotidienne à des activités physiques, comme la Politique d'activité physique quotidienne en Colombie-Britannique qui procure 30 minutes d'activité physique quotidienne aux étudiants de 9^e année et 150 minutes aux étudiants de la 10^e à la 12^e année. ➤ Les professeurs d'ÉP et les intervenants en activité physique, de même que tous les autres professeurs et le personnel scolaire, doivent recevoir une formation adéquate, régulière et appropriée pour établir des programmes d'ÉP et d'activité physique de qualité et sécuritaires.³

Éducation physique

ANNÉE	NOTE
2005	F
2006	—
2007	—
2008	—
2009	C-
2010	C-
2011	C-

NOTE DE 2011

C-

La note pour l'indicateur Éducation physique (ÉP) demeure « C- » pour une 3^e année consécutive en raison du manque de nouvelles données. Le portrait de ce qui se passe sur le terrain demeure restreint. Il y a un manque de données d'évaluation quant à la façon dont l'ÉP est mise en application. Est-ce que les enfants et les jeunes obtiennent réellement la quantité d'ÉP par semaine que les écoles affirment leur offrir?

PRINCIPALES CONCLUSIONS

Selon le SIAP 2005, 44 % des enfants canadiens font de l'ÉP à l'école 1-2 jours par semaine, 25 % en font 3-4 jours par semaine et 22 % en font quotidiennement. Le 9 % restant rapporte ne pas faire d'ÉP à l'école (Figure 14). Parmi ceux qui en font, on rapporte que la durée moyenne d'un cours est de 50 minutes.¹³⁹ Ces données doivent être utilisées prudemment, puisque la proportion de temps alloué à l'ÉP et à l'éducation à la santé dans ces cours n'est pas claire.

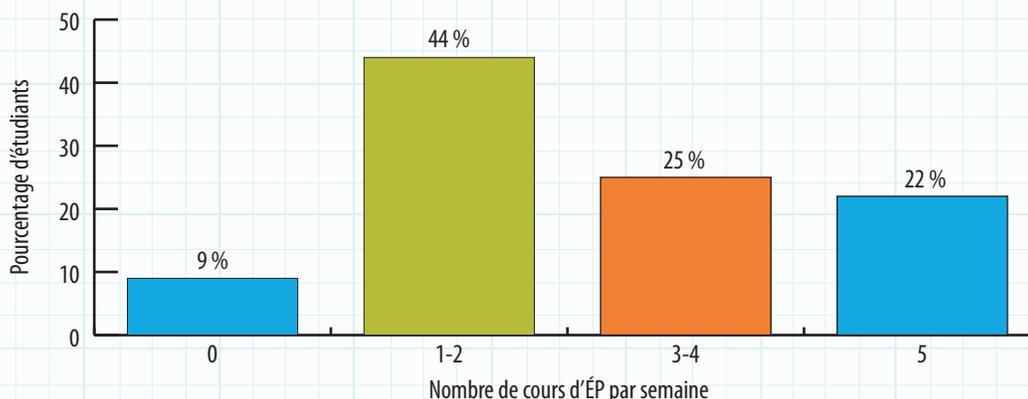


Figure 14 : Le nombre de cours d'ÉP des enfants et des jeunes canadiens (5 à 17 ans) autodéclarés par les parents (Source : SIAP, ICRCP 2005).

Il n'y a pas de spécialistes en ÉP mandatés dans les écoles élémentaires de toutes les provinces à travers le Canada. Ceci nous amène à questionner le type de formation en ÉP que les professeurs généralistes reçoivent, et si celle-ci est suffisante. Les chercheurs de l'Université du Manitoba ont mené une étude qualitative dans laquelle ils ont demandé aux professeurs généralistes et aux directeurs d'école de décrire les défis auxquels ils devront faire face pour donner des cours d'ÉP de qualité. Ils sont arrivés à la conclusion que « l'enseignement de l'éducation physique de qualité est limité dans les écoles généralistes ». Les directeurs d'école ont noté que les « enseignants étaient limités quant à leurs habiletés à donner des cours qui étaient appropriés au développement tout en étant variés, pour ce qui est de la portée et de la séquence des contenus à enseigner. En conséquence, il était évident que certains étudiants étaient découragés de leur expérience dans le gymnase. » Les enseignants ont également été prompts à reconnaître « que leur formation de spécialiste était inadéquate et que, conséquemment, un manque de connaissances en résultait » pour ce qui a trait à l'enseignement de l'ÉP. La présence de spécialistes en ÉP a tendance à s'accroître lorsque la dimension des écoles s'accroît.

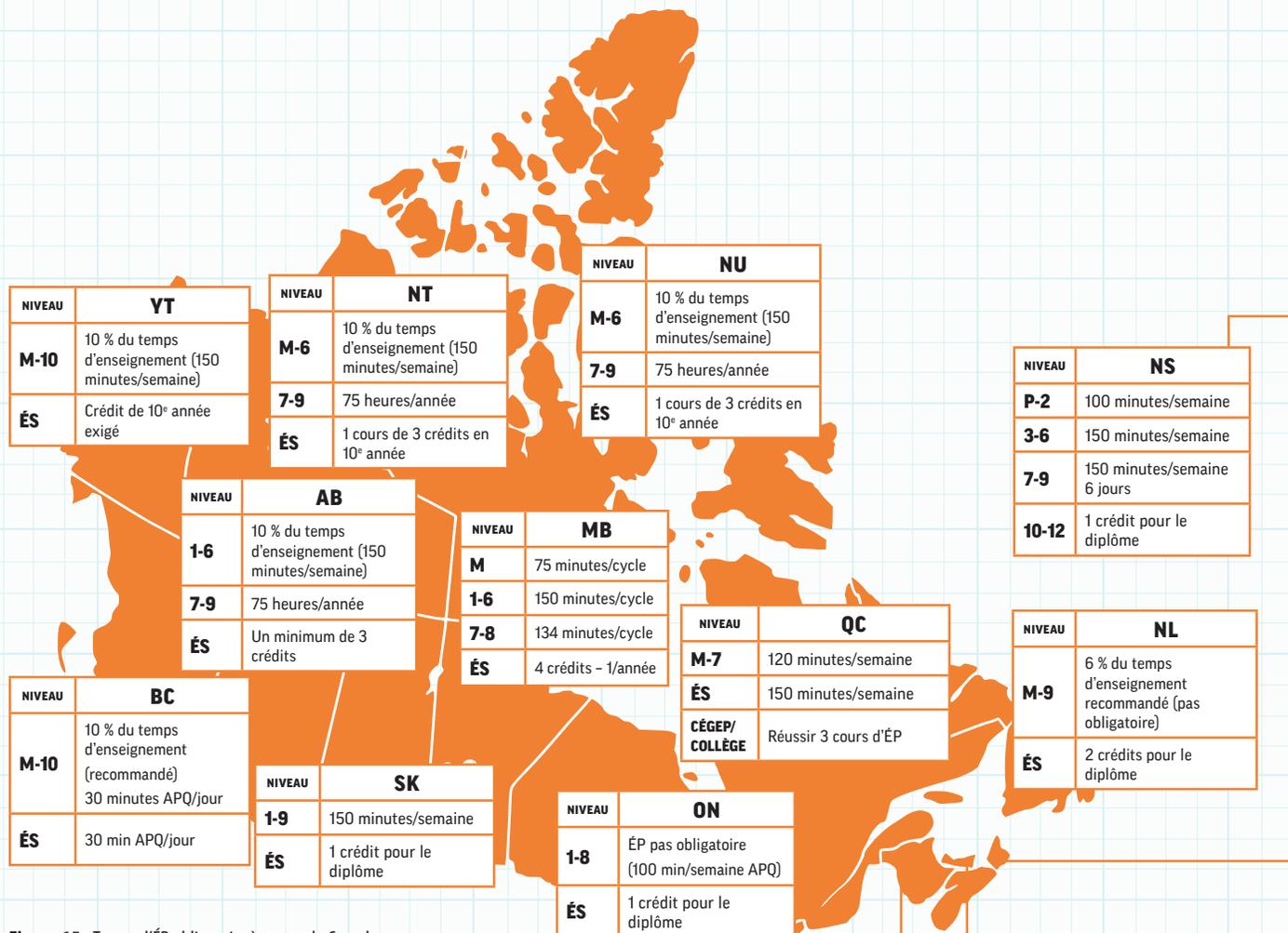


Figure 15 : Temps d'ÉP obligatoire à travers le Canada.

Note : Les données sont rapportées telles qu'elles le furent par chaque province et territoire.

ÉS = École Secondaire

M = Maternelle

P = Prémamanuelle

NIVEAU	NB
Anglophone	
M-5	100 minutes/semaine
6-8	150 minutes/semaine
9-10	45-135 heures totales entre les deux niveaux

NIVEAU	NB
Francophone	
M-6	6 % du temps d'enseignement
7-8	7 % du temps d'enseignement
9-10	93,5 heures totales entre les deux niveaux

NIVEAU	PE
K-6	5 % du temps d'enseignement (90 minutes/cycle de 6 jours)
7-9	4 - 6 % du temps d'enseignement (72 - 108 minutes/cycle de 6 jours)
ÉS	Pas obligatoire

VOUS PENSEZ QUE LES ENFANTS SONT ACTIFS DURANT LES COURS D'ÉP? PAS SÛR

Est-ce que les enfants sont physiquement actifs durant leurs cours d'ÉP? Aucune donnée représentative au plan national n'existe pour répondre à cette question. Cependant, des données disponibles au Canada indiquent que la plupart des enfants ne passent qu'une petite partie de leur cours d'ÉP à être actifs. Dans une étude dans laquelle on a utilisé des accéléromètres pour mesurer l'activité physique chez les jeunes âgés de 8 à 11 ans dans 9 écoles élémentaires en Colombie-Britannique, les filles ont passé 13 % de leur cour d'ÉP et les garçons 11 % à faire de l'APMV. En fait, seulement 1,8 % des filles et 2,9 % des garçons ont passé moins de 50 % du cours d'ÉP à faire de l'APMV (Figure 16).⁷⁸ Les résultats provenant d'une petite étude en Ontario donnent des conclusions similaires. Les étudiants de 6^e année d'une école privée ont passé seulement 3,7 minutes d'un cours d'ÉP d'une durée de 35 minutes à faire de l'APMV. Les étudiants de 7^e, 8^e et 10^e année de la même école ont fait moins de 10 minutes d'APMV durant un cours d'ÉP de 71 minutes.⁷⁹ De toute évidence, on passe à côté d'occasions de permettre aux enfants et aux jeunes d'être actifs dans les cours d'ÉP. Des stratégies sont nécessaires pour déterminer la façon d'accroître le temps passé à être physiquement actif dans les cours d'ÉP.

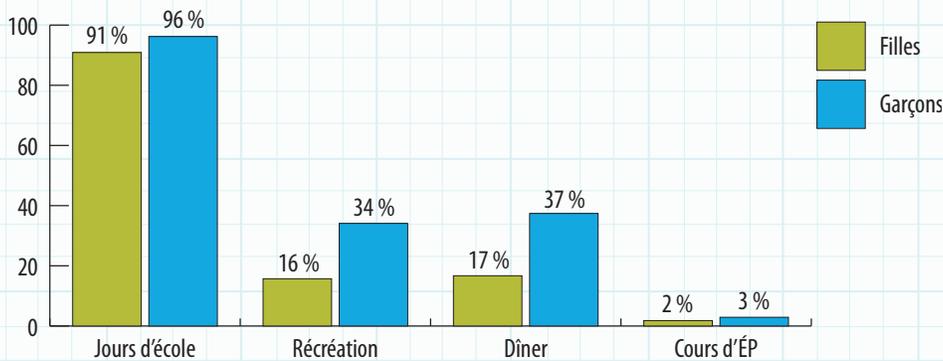


Figure 16 : Proportion des garçons et des filles âgés de 8 à 11 ans de 9 écoles élémentaires qui font au moins 30 minutes d'APMV durant les jours d'école, qui passent au moins 40 % de la période de récréation à faire de l'APMV, qui passent au moins 40 % de la période du dîner à faire de l'APMV et qui passent au moins 50 % du cours d'ÉP à faire de l'APMV (Source : Nettleford et al., 2010⁷⁸)

INSCRIPTION EN ÉP À L'ÉCOLE SECONDAIRE

La participation des adolescents en ÉP est importante, car plus la participation est grande, plus les niveaux d'activité physique sont élevés dans le temps imparti au loisir.⁴⁶ Malheureusement, une récente étude a démontré que la moyenne des inscriptions dans les cours d'ÉP dans certaines écoles de l'Ontario était de 62 %, alors que d'autres écoles rapportaient des taux inférieurs à 30 %.⁸⁰ La plupart des différences dans les inscriptions en ÉP peuvent être expliquées par des différences dans les préférences des étudiants. Toutefois, il existe des différences entre les écoles qui contribuent au bas niveau d'inscription des étudiants et qui pourraient intéresser les éducateurs et les décideurs. Les futurs programmes d'ÉP pourraient être profitables en offrant aux étudiants des cours d'ÉP quotidiens. Les résultats d'une étude indiquent aussi que les cours d'ÉP avec un grand nombre d'étudiants n'affectent pas négativement le nombre d'inscriptions, particulièrement auprès des étudiantes, comme cela se produit pour d'autres matières.⁸³ Toutefois, les règlements qui permettent un plus grand nombre d'inscriptions par cours d'ÉP justifient d'être revus. Des recherches additionnelles sont nécessaires pour étudier l'impact des classes d'ÉP plus nombreuses sur l'habileté de l'enseignant à atteindre les objectifs du cours, y compris l'amélioration de la condition physique et de la motricité chez les enfants. L'étude peut également s'appliquer à d'autres domaines.

Le programme pour la 11^e et 12^e année au Manitoba établit un objectif : les étudiants doivent faire au moins 30 minutes d'APMV par jour. Aucun autre programme n'établit de tels objectifs, lesquels sont utiles pour les enseignants. Le programme permet aux étudiants d'obtenir leur APMV à l'extérieur de l'école, en fonction du modèle mis en application. On leur remet une liste d'activités qui sont reconnues pour procurer de l'APMV, ce qui donne des directives claires à ceux qui implantent le programme. On observe aussi de la flexibilité, ce qui fait qu'avec une évaluation adéquate (p. ex., évaluer le rythme cardiaque pendant l'activité), les étudiants peuvent choisir des activités qui n'apparaissent pas sur la liste. Ceci contribue aussi à développer des habiletés et des intérêts qui ont le potentiel de se poursuivre après les années d'études secondaires. Il est important de noter que bien qu'utile pour accroître l'activité physique, cet aspect n'est qu'une composante d'un programme de « Santé et éducation physique » de qualité.

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- Il existe un important écart dans l'évaluation des données quant à la fréquence et à la façon dont l'ÉP est implantée dans les écoles.
- Les systèmes qui facilitent la collecte de données pertinentes pour les professeurs, administrateurs et autres niveaux des systèmes d'éducation et de la santé peuvent contribuer à découvrir ce qui est efficace, pour qui et dans quelles circonstances.
- Les règlements qui permettent un plus grand nombre d'inscriptions dans les cours d'ÉP nécessitent qu'on s'y intéresse. On a encore besoin de recherche supplémentaire pour étudier la façon dont les classes nombreuses d'ÉP affectent l'atteinte des objectifs de cours, notamment d'améliorer la condition physique et les habiletés motrices.⁸³
- Des recherches supplémentaires sont aussi nécessaires pour déterminer les raisons pour lesquelles les étudiants ne s'inscrivent pas au cours d'ÉP et obtenir leurs suggestions pour accroître les occasions.

LES RESSOURCES DU PROGRAMME DE NIVEAU ÉLÉMENTAIRE « SANTÉ ET ÉDUCATION PHYSIQUE » (EPS) D'OPHEA

En septembre 2010, les écoles élémentaires de l'Ontario ont commencé à mettre en place le programme transitoire révisé de « Santé et éducation physique ». Doté de la vision d'accroître le savoir-faire relatif à la santé et à l'activité physique des enfants et des jeunes, le programme EPS aura un impact sur 2,1 millions d'enfants et de jeunes qui fréquentent les 5 000 écoles publiques de l'Ontario et sur leurs familles. Au cours des 2 dernières années, Ophea (un organisme ontarien à but non lucratif qui soutient des écoles et des collectivités) a été à la tête d'un effort de mobilisation provincial auprès de 150 organisations et individus pour assurer qu'un soutien cohérent et de qualité est disponible pour la mise en place du programme à travers la province. Le résultat a été la publication de *Ophea H&PE Elementary Curriculum Resources* à l'automne 2010. Ces ressources comprennent plus de 1 000 plans de leçons et du matériel de soutien pour les classes de 1^{re} à 8^e année, en français et en anglais. À ce jour, des partenariats ont été établis avec 59 conseils scolaires et plusieurs unités de santé publique à la grandeur de la province dans le but de diffuser ces ressources essentielles. Une étude d'évaluation fondamentale est actuellement en cours pour recueillir de l'information à l'égard de la pratique et du contexte actuels en ce qui a trait à la mise en œuvre du programme EPS en Ontario. Une étude de suivi aura lieu en 2012-13. En effet, un jalon important a été atteint, mais des efforts continus sont toujours requis pour faire de la vision du programme EPS une réalité durable dans les écoles élémentaires et secondaires et dans les collectivités. Pour plus d'information, visiter www.ophea.net.

Possibilités d'activités sportives et physiques à l'école

ANNÉE	NOTE
2005	INC.
2006	INC.
2007	C
2008	C-
2009	B-
2010	C
2011	B

NOTE DE 2011

B La note pour l'indicateur Possibilités d'activités sportives et physiques à l'école est « B » cette année, parce que beaucoup plus de la moitié des écoles offrent aux étudiants des activités sportives et physiques à l'extérieur des classes d'ÉP selon les parents.

PRINCIPALES CONCLUSIONS

Selon le SIAP 2010, 77 % des parents précisent que les écoles offrent d'autres programmes d'activités physiques ou sportives en dehors des cours réguliers d'ÉP. Quelque 45 % des parents disent que ces programmes satisfont assez bien ou très bien les besoins de leurs enfants alors que 17 % disent qu'ils satisfont moyennement leurs besoins.⁹

Bien que, de façon générale, non représentative des enfants canadiens, l'étude *Québec Adiposity and Lifestyle Investigation in Youth (Quality) cohort* rapporte que 43 % des jeunes âgés de 8 à 10 ans font partie d'une équipe sportive à l'école, que ce soit de niveau scolaire ou universitaire. Offrant une constance avec les autres recherches, davantage de garçons (50 %) que de filles participent à des sports scolaires.⁴⁷

LES INTERVENTIONS EN ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'ÉCOLE

Lors d'une récente revue systématique, on a évalué des études qui ont fait appel à des interventions en activité physique auprès d'adolescents européens. La majorité des études visaient des adolescents dans le milieu scolaire. Les stratégies de promotion de l'activité physique à l'école ont amélioré à court terme le niveau d'activité physique des étudiants. Si ces améliorations ont mené à plus d'activité physique à l'extérieur de l'école est moins que certain. Mais ces études ont mis en évidence l'importance de fournir des occasions d'activité physique à l'école particulièrement aux adolescents, dont le niveau d'activité physique diminue durant cette phase de leur vie.⁴

DIMINUTION DE LA PARTICIPATION SPORTIVE À L'ÉCOLE AU FIL DU TEMPS

Cohérente avec une recherche précédente, le sondage *Tell Them From Me* (TTFM) continue à révéler une importante diminution quant à la participation sportive des étudiants qui entrent à l'école secondaire. Un déclin marqué dans la participation se produit entre la 8^e et 9^e année (59 % versus 50 %), et ce déclin se poursuit tout au long des études secondaires (Figure 17).⁸²

Les résultats du TTFM révèlent aussi plusieurs avantages potentiels associés à la pratique des sports à l'école. Les garçons et les filles qui font du sport à l'école ou au sein de clubs sportifs sont moins susceptibles de rapporter des problèmes d'anxiété ou de dépression. Ils sont aussi plus enclins à mentionner avoir des relations amicales positives et vivre un fort sentiment d'appartenance. Ces avantages de la pratique de sports à l'école continue à mettre en évidence l'importance de fournir des occasions de pratiquer des sports à l'école⁸¹ malgré les données précédentes selon lesquelles cette approche ne permet pas nécessairement d'éviter le déclin global au plan de l'activité observé à l'adolescence.⁸²

LES OCCASIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LES CENTRES DE LA PETITE ENFANCE

L'activité physique régulière est importante pour les enfants d'âge préscolaire (6 mois à 5 ans) non seulement pour leur croissance et leur développement, mais aussi pour établir des habitudes saines qu'ils pourront maintenir au cours de l'enfance et de l'adolescence. Les centres de la petite enfance représentent un milieu important pour la promotion de l'activité physique vu le nombre d'enfants d'âge préscolaire qui y sont inscrits. En 2002-03, plus de la moitié des enfants canadiens d'âge préscolaire (54 %) ont reçu des soins dont 30 % provenaient de l'extérieur de la maison. Les enfants d'âge préscolaire sont plus susceptibles de passer plus de temps que les plus vieux dans des centres de la petite enfance, ce qui met en évidence l'importance de viser ce groupe d'âge. De même, les centres de la petite enfance doivent continuer à fournir aux enfants d'âge préscolaire des occasions de jeu structuré et de jeu non structuré. Ils doivent aussi fournir de l'équipement fixe et mobile, et réduire le temps que les enfants passent dans des activités sédentaires. Des recherches additionnelles doivent être faites pour documenter la quantité et le type d'activité physique chez les enfants d'âge préscolaire.⁸³

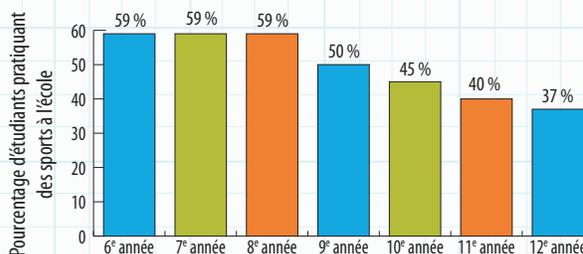


Figure 17: Proportion des étudiants de la 6^e à la 12^e année qui pratiquent des sports à l'école (Source : TTFM).⁸²

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- On doit accéder à un portrait plus détaillé du temps passé par les enfants et les jeunes à l'école dans des activités physiques ne faisant pas partie du cours d'ÉP.
- Les données relatives à l'école datent de 2006; de nouvelles données sont requises pour évaluer les changements dans les occasions de faire du sport et d'autres activités physiques dans les écoles.
- Des données doivent être acquises pour déterminer le nombre d'écoles qui procurent des occasions d'activité aux étudiants qui ne sont pas inscrits à des sports universitaires.

Infrastructures et équipements scolaires

ANNÉE	NOTE
2005	—
2006	—
2007	—
2008	INC.
2009	B
2010	B
2011	B

NOTE DE 2011

B

La note pour l'indicateur Infrastructures et équipements scolaires est « B » pour la 3^e année consécutive, principalement en raison du manque de nouvelles données.

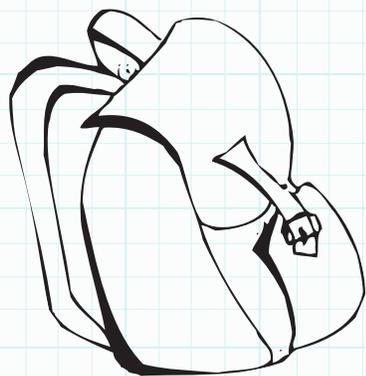
PRINCIPALES CONCLUSIONS

Les caractéristiques liées à l'environnement peuvent influencer les niveaux d'activité physique des enfants et leur exposition à l'activité physique. Ceci ne s'applique pas uniquement à la collectivité et à l'environnement bâti, mais aussi au milieu scolaire. Les écoles avec des installations et des équipements qui favorisent l'activité physique ont des étudiants plus actifs physiquement, comme il a été mentionné dans les Bulletins précédents.⁸⁴

Une récente étude menée auprès de 9 écoles élémentaires aux États-Unis révèle que l'utilisation des cours d'école est plus fréquente dans les écoles où celles-ci ont été modernisées que dans les écoles où il n'y a pas eu d'améliorations.⁸⁵ Selon une étude menée dans les écoles élémentaires britanniques, les étudiants qui fréquentent des écoles disposant d'équipements en plein air sont, de façon importante, plus actifs et moins sédentaires lors des récréations que les étudiants dans des écoles non dotées d'équipements.⁸⁶ Bien que ces études ne mesurent pas directement l'activité physique des écoliers, ces observations mettent en relief le potentiel des approches non reliées au programme pour accroître l'activité physique des enfants et des jeunes au cours de la journée scolaire.

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- Les données relatives aux écoles datent de 2006; de nouvelles données sont nécessaires pour évaluer les changements dans les infrastructures et équipements scolaires.



L'ÉQUIPEMENT SCOLAIRE ET LES BLESSURES

Les blessures reliées aux activités au terrain de jeu, plus précisément les fractures, sont fréquentes chez les enfants et peuvent occasionner des soins en salle d'urgence et des admissions à l'hôpital. Ceci peut inciter les parents/gardiens et gardiennes à être hésitants à encourager le jeu libre dans un tel environnement bâti. D'habitude, la hauteur potentielle d'une chute et la surface du terrain de jeu sont les déterminants majeurs des risques de blessures reliés aux chutes. Les chercheurs ont trouvé que les surfaces de terrain de jeu en poussière de sable réduisent par presque 5 fois le risque de fracture du bras causé par les chutes comparativement aux surfaces de bois en copeaux. Le sable est moins susceptible de blesser que les copeaux de bois, ce qui peut partiellement expliquer l'effet protecteur du sable.⁸⁷

D'autres recherches ont étudié la relation entre le statut socioéconomique et les blessures au terrain de jeu avant et après la valorisation des terrains de jeu pour se conformer aux normes de l'Association canadienne de normalisation (CSA). Avant la valorisation des terrains de jeu, les risques de blessures chez les enfants étaient d'environ 50 % de plus dans les écoles dont le statut socioéconomique était bas comparativement aux écoles ayant un statut socioéconomique plus élevé. En respectant les normes afin de se conformer aux recommandations de la CSA, il n'existait plus de lien important entre le statut socioéconomique et le taux de blessure. Les améliorations à l'égard des équipements de terrains de jeu peuvent créer un environnement où les étudiants provenant de quartiers plus pauvres ne sont pas exposés à un risque plus élevé de blessures.⁸⁸

Politiques scolaires

ANNÉE	NOTE
2005	—
2006	—
2007	—
2008	—
2009	C
2010	C
2011	C

NOTE DE 2011

C

La note pour l'indicateur Politiques scolaires est « C » pour la 3e année consécutive, ce qui reflète l'existence de politiques prometteuses sur l'activité physique dans les écoles. Cependant, le manque de données concernant l'efficacité et la mise en place de ces politiques empêche cet indicateur d'obtenir une note supérieure.

PRINCIPALES CONCLUSIONS

Les chercheurs canadiens ont récemment inventorié les politiques à l'égard de l'activité physique dans les milieux scolaires. Les résultats sont résumés dans le Tableau 3. Les politiques qui sont considérées être efficaces sont celles qui ont fait l'objet d'un test dans le cadre d'une ou de plusieurs recherches bien conçues (potentielles et contrôlées) et pour lesquelles on a réalisé qu'elles avaient un impact sur l'activité physique. Les politiques prometteuses étaient celles dans lesquelles la logique derrière la politique était soutenue dans une ou plusieurs études bien conçues (potentielles et transversales).³

Tableau 3 : Politiques efficaces et prometteuses à l'égard de l'activité physique dans les écoles (source : Lagarde et LeBlanc, 2010³).

POLITIQUE	OPTION À L'ÉGARD DE LA POLITIQUE	ÉVIDENCE
ÉDUCATION PHYSIQUE QUOTIDIENNE, DE QUALITÉ ET SÉCURITAIRE	Accroître la quantité d'éducation physique dans les écoles, avec un objectif d'ÉP quotidienne tout au long de l'année.	Efficace
	Offrir une variété et un choix d'activités physiques qui répondent aux besoins précis de tous les enfants et les jeunes (en tenant compte de leur âge, développement, incapacité et sexe).	Efficace ou prometteuse
	S'assurer que les étudiants sont physiquement actifs durant un important pourcentage du temps alloué aux cours d'ÉP.	Efficace
	Déterminer le niveau minimal de compétences que doivent détenir les professeurs d'ÉP et les responsables d'activités physiques.	Efficace
ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE, DE QUALITÉ ET SÉCURITAIRE	Intégrer l'activité physique dans d'autres programmes et offrir une formation appropriée aux éducateurs, de même que du soutien pour la mise en place.	Efficace ou prometteuse
	Intégrer les bienfaits physiques, psychologiques et sociaux pour la santé, de même que des méthodes d'apprentissage actuelles dans les divers programmes scolaires au-delà des cours d'ÉP.	Efficace ou prometteuse
ACTIVITÉ PHYSIQUE PARASCOLAIRE	Offrir une variété d'occasions d'activité physique, telles que du sport, des loisirs non compétitifs, des activités lors de la récréation (préférentiellement en plein air) et du jeu actif dans des activités scolaires ou interscolaires qui répondent aux besoins, intérêts et habiletés de tous les étudiants. Elles ne doivent pas être considérées comme des substituts au cours d'ÉP.	Efficace ou prometteuse
FORMATION	Procurer aux professeurs d'ÉP et aux responsables d'activités physiques, de même qu'à tous les autres professeurs et au personnel de l'école, une formation adéquate, régulière et appropriée pour la mise sur pied de programmes d'ÉP et d'activités physiques sécuritaires et de qualité.	Efficace
TRANSPORT ACTIF POUR ALLER ET REVENIR DE L'ÉCOLE	S'assurer qu'il est sécuritaire de marcher et de faire du vélo pour se rendre à l'école.	Prometteuse
INSTALLATIONS	Fournir du financement pour s'assurer que les installations et les équipements, notamment des supports à vélo, sont disponibles pour l'activité physique.	Efficace ou prometteuse
COMMUNAUTÉ	Établir des partenariats entre les municipalités et les organismes d'enfants/de jeunes pour optimiser l'utilisation des installations de l'école et des collectivités de façon à ce que les membres de la collectivité puissent avoir accès aux écoles après les heures et que les étudiants aient des occasions d'activité physique (centres de loisirs, terrains de jeu et parcs) durant les heures d'école.	Efficace ou prometteuse

Bien qu'un tel inventaire de politiques à l'égard de l'activité physique soit encourageant, la tâche la plus importante est de réussir la mise en application de ces politiques dans les écoles. Les écoles indiquent que leur premier rôle est d'offrir du soutien aux apprentissages des étudiants. Bien qu'on reconnaisse de plus en plus l'interrelation qui existe entre la santé de l'étudiant et ses apprentissages, les écoles sont mises au défi de trouver du temps et des ressources pour répondre à une multitude de priorités concernant les politiques et les programmes. Ceci crée de la tension alors que les administrateurs sont forcés de faire un choix⁸⁹ et souligne la nécessité d'établir la relation entre l'activité physique et la santé à l'égard de la réussite scolaire de l'étudiant. Pour des pratiques efficaces et prometteuses, nous devons mieux comprendre la façon d'adapter et de mettre en application ces politiques. Nous devons intégrer une évaluation axée sur l'apprentissage dans le processus de mise en application des politiques, c.-à-d. une évaluation qui permet d'identifier ce qui fonctionne, sous quelles conditions, et la façon dont elles ont été établies.⁹⁰

MISE EN APPLICATION, IMPACT ET RÉSULTATS POSITIFS

Alors que le Canada dispose d'un des meilleurs systèmes d'éducation au monde, le pourcentage élevé d'enfants et de jeunes qui ont un excès de poids ou qui sont obèses indique que nous n'informons pas nos jeunes à propos d'une vie saine et active. Cependant, un changement au plan des comportements malsains requiert une approche plus globale que de simplement informer les jeunes sur les faits relatifs à la santé. La promotion de la santé dans les écoles a beaucoup changé au cours des 25 dernières années. On observe l'abandon des approches comportementales orientées vers la personne, pour adopter des stratégies qui fournissent des environnements physiques et sociaux soutenant. Les gouvernements du Canada se réfèrent à cette approche plus globale comme l'« Approche globale de la santé en milieu scolaire » (AGSMS). On l'appelle parfois *Health Promoting Schools* (souvent en Europe et en Australie) ou *Coordinated School Health* (aux États-Unis). Cette approche (AGSMS) peut prendre différentes formes, mais elles mettent toutes l'accent sur la participation des parents, des collectivités et des intervenants, et elles se dotent de politiques, programmes et environnements soutenant. Les 4 piliers de l'AGSMS : enseignement et apprentissage, environnements physique et social, politique scolaire à l'égard de la santé et partenariats et services. La recherche indique que les étudiants qui fréquentent des écoles avec l'AGSMS sont plus actifs physiquement et moins susceptibles de souffrir d'embonpoint.⁹¹ Pourtant, plus de recherches doivent être menées pour établir l'efficacité de l'AGSMS. Les chercheurs ont identifié les lacunes dans les recherches qui doivent être prises en compte :

1. Dans quelle mesure l'AGSMS a-t-elle été mise en place dans les écoles au Canada? Est-ce que l'on observe des progrès à propos des 4 piliers de l'AGSMS?
2. Sous quelles conditions l'AGSMS a-t-elle un impact et auprès de quelles populations? Est-ce que des changements dans les connaissances, les attitudes et les comportements sont observés à la suite de la mise en place de l'AGSMS?
3. Quels processus mènent à une mise en place efficace?

La recherche à l'égard de la mise en place, de l'impact et des résultats de l'AGSMS contribueront à établir son efficacité.⁹⁴ Un outil utile qui pourrait être utile est le Planificateur des écoles en santé du Consortium conjoint pour les écoles en santé (CCES). Son objectif principal est d'aider les écoles à évaluer la qualité de la mise en place de l'AGSMS. Il comprend un module précis pour l'activité physique qui évalue les 4 piliers. Les résultats de chaque école peuvent être mis en commun pour fournir un portrait de la mise en place pour un milieu précis, ou une étude de recherche particulière peut obtenir les données pour fournir une réponse à des questions précises de recherche, ou lier les données à de l'information concernant les étudiants. Le Planificateur des écoles en santé est présentement en processus de révision. Pour de l'information, visiter <http://french.jcsh-cces.ca/jcsh/>.

LA SANTÉ GLOBALE EN MILIEU SCOLAIRE DANS UNE POPULATION AUTOCHTONE RURALE

Plus de la moitié du peuple autochtone vit dans un environnement rural. C'est important de promouvoir l'activité physique à l'école dans les écoles de ces milieux, compte tenu du pourcentage disproportionné d'enfants et de jeunes autochtones qui souffrent d'embonpoint ou qui sont obèses (2 à 3 fois plus que parmi les autres Canadiens). *Action School! BC*, une approche globale visant à améliorer l'activité physique et les comportements alimentaires des étudiants a été mise en place dans 3 collectivités autochtones éloignées du Nord de la Colombie-Britannique. On a remis aux écoles et aux professeurs des outils, et on leur a donné de la formation pour les aider à créer des plans d'action dans le but d'accroître l'activité physique et la saine alimentation dans 6 « zones d'action » : le milieu scolaire, l'ÉP, la classe de cours, la famille et la collectivité, les activités parascolaires et la fierté à l'école. Les résultats préliminaires indiquent que ce programme a été bien reçu et est réalisable. Le personnel de l'école a indiqué qu'avec du soutien continu et quelques adaptations culturelles, on pourrait continuer à mettre en place *Action Schools! BC*.⁹²

Famille et pairs

Indicateurs	Notes	Statistiques éclair	Recommandations d'actions
ACTIVITÉ PHYSIQUE AU SEIN DE LA FAMILLE	D+	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 80 % des parents précisent avoir acheté de l'équipement, payé le coût d'une adhésion ou des frais, ou déboursé pour un entraînement pour leurs enfants au cours de la dernière année (SIAP 2010). ➤ 64 % amènent régulièrement leurs enfants à des endroits où ils peuvent être actifs : au parc, au terrain de jeu ou aux installations sportives (SIAP 2010). ➤ 37 % ont joué souvent ou très souvent à des jeux actifs avec leurs enfants au cours de la dernière année (SIAP 2010). ➤ Seulement 15 % des adultes canadiens satisfont aux nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique pour adultes (ECMS 2007-09). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Alors que l'épidémie d'obésité affecte autant les enfants/jeunes que les adultes, des interventions doivent être examinées afin d'encourager toutes les familles à être physiquement actives et à réduire le temps de sédentarité. ➤ Les parents doivent être des modèles à l'égard de l'activité physique saine et des comportements sédentaires.
INFLUENCE DES PAIRS	INC.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dans un échantillon de jeunes âgés de 10 à 15 ans, représentatif au plan national, les enfants et les jeunes qui ont rapporté que la plupart ou tous leurs amis faisaient usage de tabac ou consommaient de l'alcool étaient plus susceptibles d'être soumis à de multiples facteurs de risques (notamment un indice de masse corporelle élevé, l'inactivité physique, des comportements sédentaires, la consommation de tabac ou d'alcool) qui sont liés à des maladies chroniques plus tard dans la vie (ELNEJ). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vu l'importante influence qu'ont les pairs sur les comportements liés à la santé, les parents doivent parler davantage avec leurs enfants et les encourager à avoir des amis qui auront un effet positif sur leurs comportements. ➤ Discuter des pairs comme ayant des influences positives et négatives sur les comportements, et habiliter les enfants à reconnaître la différence. ➤ Investir sur des modèles d'« influence sociale », validés par la promotion de prévention du tabac, pour traiter des types similaires d'influences sur l'activité physique.



Activité physique au sein de la famille

ANNÉE	NOTE
2005	C-D
2006	D-D
2007	D
2008	B-D
2009	C+
2010	D
2011	D+

NOTE DE 2011

D+

La note pour l'indicateur Activité physique au sein de la famille est « **D+** » cette année, ce qui représente une légère amélioration par rapport à l'année dernière. La note reflète les nouvelles données du SIAP 2010 qui révèlent qu'un pourcentage encourageant de parents offre du soutien logistique aux activités physiques de leurs enfants (p. ex., les reconduire au terrain de soccer). Ce qui empêche cet indicateur d'obtenir une note plus élevée est que d'autres influences parentales importantes, comme les comportements des parents à l'égard de l'activité physique (modèles) sont moins encourageants. Les données provenant de l'ECMS 2007-09 révèlent que seulement quelques adultes canadiens satisfont aux nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les adultes, indiquant ainsi que très peu de parents sont des modèles adéquats à l'égard des niveaux d'activité physique. Nous sommes témoins du phénomène « Fais ce que je dis, non ce que je fais ».

PRINCIPALES CONCLUSIONS

Selon les données représentatives au plan national provenant du SIAP 2010, 80 % des parents précisent avoir acheté de l'équipement, payé le coût d'une adhésion ou des frais, ou déboursé pour un entraînement pour leurs enfants au cours de la dernière année; 64 % ont amené souvent ou très souvent leurs enfants à des endroits où ils pouvaient être actifs, notamment au parc, au terrain de jeu ou aux installations sportives; 37 % disent avoir offert d'être bénévoles au cours de la dernière année lors d'une activité physique ou un événement sportif auquel participaient leurs enfants; et 22 % disent avoir supervisé les périodes de récréation ou offert de l'aide lors d'un événement scolaire comprenant de l'activité physique ou des sports au cours de la dernière année. Toutes ces activités parentales se retrouvent sous la catégorie de soutien logistique. Aussi encourageants que soient ces chiffres, le soutien logistique n'est qu'une composante de l'influence familiale sur l'activité physique des enfants et des jeunes. Comme souligné plus haut, très peu de parents sont actuellement « actifs » avec leurs enfants.

Un autre facteur familial important qui influence l'activité physique est le comportement des parents à l'égard de l'activité physique, ou le modèle qu'ils donnent à leurs enfants. Les nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les adultes (âgés de 18 à 64 ans) recommandent que les adultes fassent au moins 150 minutes d'APMV par semaine. Cette activité physique peut être faite par petites périodes de 10 minutes ou plus. L'inclusion d'au moins 2 jours par semaine d'activités qui fortifient les muscles et les os est aussi bénéfique. Plus les adultes font de l'activité physique, plus ils obtiennent de bienfaits pour la santé.⁹³ L'ECMS 2007-09 révèle que seulement 15 % des adultes canadiens satisfont aux nouvelles directives. Si on tenait le compte du nombre d'adultes qui font au moins 30 minutes d'APMV au moins 5 jours par semaine (p. ex., pour refléter la participation à de l'activité physique régulière), seulement 5 % satisferaient au critère. Environ la moitié des adultes canadiens (53 %) font au moins 30 minutes d'APMV au moins une journée par semaine, mais presque autant (43 %) en font la même quantité, mais moins d'une journée par semaine.⁹⁴

Conforme avec les conclusions de l'ECMS 2007-09, un plus petit nombre de parents semblent être des modèles d'activité physique pour leurs enfants comparativement au nombre de parents qui fournissent du soutien logistique; ceci selon le SIAP 2010. Bien que ce ne soit pas là un marqueur précis quant aux modèles à l'égard de l'activité physique, seulement 37 % des parents admettent jouer à des jeux actifs avec leurs enfants souvent ou très souvent (Figures 18 et 19). Étant donné le décalage entre la façon dont les parents sont actifs physiquement versus ce qu'ils déclarent, il importe de se demander le nombre de jours qu'ils jouent activement pendant au moins 30 minutes avec leurs enfants.

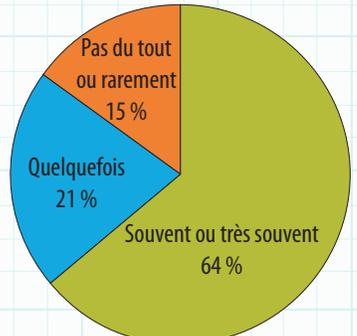


Figure 18 : La fréquence à laquelle les parents amènent leurs enfants à des endroits où ils peuvent être physiquement actifs (Source : SIAP, ICRCP 2010).

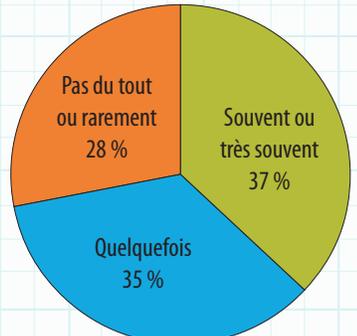


Figure 19 : La fréquence à laquelle les parents jouent à des jeux actifs avec leurs enfants (Source : SIAP, ICRCP 2010).

LES INFLUENCES FAMILIALES ACTIVES ET PASSIVES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE⁹⁵

Bien que plusieurs facteurs influencent l'activité physique chez les enfants et les jeunes, peu sont directs avec des effets à long terme et puissants – et, par conséquent, aussi importants – que les influences familiales. Ces influences ont tendance à être soit actives soit passives. Des exemples d'influences familiales actives comprennent les encouragements verbaux pour être physiquement actifs de la part des parents ou le soutien logistique comme de reconduire les enfants à des endroits où ils peuvent être physiquement actifs. Les influences familiales passives comprennent les attitudes et les convictions des parents à l'égard de l'activité physique, leur situation socioéconomique et leurs propres modèles d'activité physique. Les influences familiales sur l'activité physique des enfants et des jeunes, qu'elles soient actives ou passives, dépendent du type d'activité physique. Par exemple, l'encouragement verbal de la part des parents peut avoir un impact différent dans le contexte de sports organisés par rapport au contexte du transport actif.

Des recherches menées auprès de groupes de discussion ont tendance à soutenir l'importante influence que la famille a sur l'activité physique. Un plus grand nombre d'études objectives, cependant, ne confirme pas toujours cette conclusion. Dans les recherches, les facteurs familiaux actifs ont tendance à être davantage liés à l'activité physique que le sont les facteurs passifs. Bien que ces relations soient parfois incohérentes lorsque l'ensemble de l'activité physique est pris en compte, les relations sont plus uniformes lorsqu'un type d'activité physique précis est ciblé (p. ex., sports organisés). Les futures recherches à propos des influences familiales sur l'activité physique devraient continuer à faire la distinction entre les facteurs (actifs et passifs) et les types d'activité physique. Depuis que l'épidémie d'obésité affecte les enfants/jeunes et les parents, les interventions qui encouragent autant les enfants/jeunes et les parents à être physiquement actifs devraient être étudiées. Ceci peut également mener à étudier la façon dont les enfants et les jeunes influencent leurs parents à être physiquement actifs, car cette relation n'est pas unidirectionnelle. Dans les futures recherches, les parents devront être mis au courant de l'influence potentielle qu'ils ont soit pour aider ou entraver l'activité physique de leurs enfants. Si les parents établissent des limites quant à la période de temps pendant laquelle les enfants et les jeunes peuvent regarder la télévision, par exemple, ceci peut mener à la réduction du temps de sédentarité des enfants et des jeunes. Procurer du soutien logistique peut aussi être très important pour amener les enfants et les jeunes à être physiquement actifs à l'extérieur de leur domicile.

LE RÔLE DE LA FAMILLE DANS LA PARTICIPATION SPORTIVE DES JEUNES AUTOCHTONES

Dans une réserve dans le Nord de l'Ontario, les chercheurs ont tenu des réunions et des cercles de discussion dans la communauté pour découvrir la façon d'accroître la participation des jeunes aux programmes sportifs sur la réserve. Un certain nombre de participants ont participé, notamment des étudiants de la 7^e à la 12^e année. Tous les membres de la famille – notamment les frères et les sœurs, les grands-parents, les tantes, les oncles et les cousins et cousines – ont été considérés comme ayant une importance dans le partage de la responsabilité consistant à maintenir, en offrant du soutien collatéral, les jeunes dans les programmes sportifs de la communauté. On attendait aussi des parents qu'ils soutiennent leurs enfants de plusieurs façons (p. ex., gérer les horaires et priorités, fournir du transport, offrir du soutien financier, encourager).⁹⁶

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- Les futures recherches concernant les influences familiales sur l'activité physique devraient distinguer les différentes influences (actives et passives) et les types d'activité physique.
- Fournir aux parents et aux enfants de l'information objective à propos des niveaux de leurs activités ainsi que des occasions de réfléchir sur ce qui peut être fait pour accroître les niveaux d'activité physique de la famille peut contribuer au changement.
- Relier la recherche sur les influences familiales et l'évaluation aux autres influences discutées dans ce Bulletin (p. ex., le transport actif, l'infrastructure de la collectivité) peut aider les familles à comprendre leur rôle.



Influence des pairs

NOTE DE 2011

La note pour l'indicateur Influence des pairs demeure « **Incomplète** » cette année en raison d'un manque de données absolues. La présence de cet indicateur dans le Bulletin souligne l'influence importante que les pairs ont mutuellement sur l'activité physique. La plupart des recherches menées sur les influences sociales à l'égard de l'activité physique des enfants et des jeunes se concentrent sur le rôle des parents, mais davantage d'attention doit être accordée à l'influence que les pairs ont sur l'activité physique des enfants et des jeunes. Les enfants et les jeunes ne sont pas seulement des agents passifs du processus de socialisation dans lequel les influences ne viendraient que des parents. Les enfants et les jeunes sont des agents sociaux actifs qui influencent l'activité physique des autres.

INC.

Un des aspects les plus courants étudiés concernant l'influence des pairs est le soutien des pairs. En général, les perceptions du soutien des pairs à l'égard de l'activité physique (p. ex., encouragement, discussion, être actif ensemble) sont liées à l'activité physique. Parfois, le soutien des pairs et le modèle qu'ils offrent ne font qu'un et portent le titre « influence des pairs ». Bien que cela n'ait pas fait l'objet d'une étude approfondie, la nature des relations entre les pairs (p. ex., la proximité des pairs, le sentiment d'être accepté par le groupe de pairs) peut améliorer notre compréhension quant à la façon de maximiser le potentiel positif de ce type d'influence.

ANNÉE	NOTE
2005	—
2006	—
2007	—
2008	—
2009	INC.
2010	INC.
2011	INC.

PRINCIPALES CONCLUSIONS

Les données de l'ELNEJ révèlent le rôle déterminant — pour le meilleur et pour le pire — que les pairs exercent mutuellement sur les activités physiques. Dans un échantillon représentatif au plan national de jeunes âgés de 10 à 15 ans, les enfants et les jeunes qui ont rapporté que la plupart ou tous leurs amis faisaient usage de tabac ou consommaient de l'alcool étaient beaucoup plus susceptibles d'être soumis à de multiples facteurs de risques (notamment, un indice de masse corporelle élevé, l'inactivité physique, des comportements sédentaires, la consommation de tabac et d'alcool) qui sont liés à des maladies chroniques plus tard dans la vie.⁹⁷

Une étude menée auprès d'étudiants de 5^e à 8^e année provenant de 30 écoles primaires en Ontario, et entourés d'un grand nombre d'amis actifs physiquement (3 ou plus parmi les 5 amis les plus proches) était liée à une période modérée de temps devant l'écran (1 à 3 heures par jour).⁹⁸

Par le fait même, les étudiants qui avaient trois amis physiquement actifs ou plus étaient plus susceptibles d'être moyennement actifs que les étudiants qui avaient moins de 3 amis actifs.⁹⁹

EXEMPLES DE PROGRAMMES AVEC UNE APPROCHE FONDÉE SUR L'INFLUENCE DES PAIRS

HEALTHY BUDDIES™

Ce programme habilite les élèves des écoles primaires à mener une vie plus saine en leur transmettant des connaissances sur les trois composantes de la santé (l'activité physique, l'alimentation et la santé mentale) et en encourageant l'adoption d'attitudes positives à l'égard de ces composantes. Le programme a été développé par des médecins et des éducateurs, et requiert de 2 à 3 heures en classe par semaine. Au cours des deux premières semaines du programme, on enseigne aux élèves la façon de travailler ensemble. On a la conviction que ces compétences sont transférables dans la vie, en dehors de l'école. Puisque les élèves plus âgés jouent un rôle actif dans l'enseignement aux plus jeunes, ils s'approprient le contenu du programme de façon à l'enseigner et, conséquemment, ils développent leur propre compréhension de l'activité physique, de l'alimentation et de la santé mentale. Les étudiants plus âgés sont habilités à devenir des modèles de comportements positifs et contribuent à créer un climat positif dans l'école. Pour plus d'information, visiter www.healthybuddies.ca.

BETTER WITH A BUDDY

Une récente recherche menée en Grande-Bretagne a étudié la relation entre l'activité physique chez les jeunes âgés de 10 à 11 ans et leurs meilleurs amis. Comme il fut déterminé par des données mesurées par accéléromètre, un lien positif existe entre l'APMV et leurs meilleurs amis autant chez les garçons que chez les filles. Les garçons qui étaient physiquement actifs avec leurs meilleurs amis à la maison ou dans le quartier faisaient plus d'APMV que lorsqu'ils étaient physiquement actifs avec leurs meilleurs amis à l'école. Les filles qui étaient fréquemment actives avec leurs meilleures amies faisaient plus d'APMV que les filles qui étaient moins souvent actives avec leurs meilleures amies. Ces conclusions indiquent que la promotion de l'activité physique qui cible les pairs devrait se concentrer sur l'objectif de rendre les enfants physiquement actifs avec leurs meilleurs amis souvent et en dehors des heures de classe.¹⁰¹

L'INFLUENCE DES PAIRS ET L'INCAPACITÉ

Une préoccupation importante partagée par les professionnels de l'activité physique adaptée est l'intégration des enfants et des jeunes vivants avec une incapacité dans les milieux d'activité physique. Peu de recherches ont analysé la perspective des enfants et des jeunes vivants avec une incapacité pour découvrir ce qui contribue à ce qu'ils se sentent intégrés dans les activités physiques. Des chercheurs de l'ouest du Canada ont mené des entrevues auprès de plusieurs jeunes âgés de 8 à 12 ans vivant avec différentes incapacités (p. ex., paralysie cérébrale, dystrophie musculaire, asthme sévère) pour en apprendre davantage sur leurs expériences quant à leur participation à l'activité physique. Un des éléments importants qui est ressorti de ces entrevues est que le fait d'avoir des amis permet de se sentir intégré dans l'activité physique. Ceux qui avaient des amis sentaient qu'ils étaient plus susceptibles d'être invités à jouer et de recevoir des encouragements. Par contre, ceux qui n'avaient pas d'amis ont mentionné qu'ils ne se sentaient pas intégrés dans l'activité physique, et qu'on les taquinait. Ils considèrent le rôle des adultes, tels que les parents et les entraîneurs, comme important pour les aider à sentir qu'ils sont intégrés, mais l'influence des pairs représentait le facteur le plus important quant à savoir si les enfants et les jeunes vivant avec une incapacité se sentaient intégrés dans les jeux et dans les sports.¹⁰⁰

Cette étude met en évidence certains défis pour ceux qui travaillent à améliorer l'activité physique chez les enfants et les jeunes vivant avec une incapacité. Les intervenants se sont principalement concentrés sur les environnements d'éducation physique pour l'intégration dans l'activité physique des enfants et des jeunes vivant avec une incapacité. Un défi majeur est de découvrir la meilleure façon de promouvoir l'intégration de ceux qui vivent avec une incapacité dans des environnements d'activité physique non structurée. Dans le cadre de cette étude, les perspectives des enfants ont attiré l'attention sur l'importance de l'influence des pairs pour qu'ils aient le sentiment d'être intégrés dans les environnements d'activité physique. Peut-être que la réponse pour amener les enfants vivant avec une incapacité à être physiquement actifs dans des environnements non structurés repose sur les enfants eux-mêmes.

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- La nature des relations entre pairs (p. ex., la proximité, la sensation d'être accepté par le groupe de pairs) peut améliorer notre compréhension quant à la façon de maximiser le potentiel positif de ce type d'influences. Les questions suivantes doivent être posées : « En te comparant à tes 3 plus proches amis, es-tu plus actif, actif de façon similaire ou moins actif? Est-ce que tes 3 amis les plus proches t'offrent du soutien dans ton activité physique? Est-ce que tes 3 amis les plus proches sont inactifs physiquement? Est-ce que tu planifies des activités physiques avec tes pairs? » Ces questions pourront nous aider à mieux comprendre l'influence des pairs en ce qui a trait à l'activité physique.
- De façon similaire à la recherche avec les parents, une compréhension des types d'influences (active, passive) pourrait mieux guider les interventions qui peuvent tirer profit des relations de pairs.

LA CULTURE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LA RUE

« Dans les années 1980, jusqu'à ce que mes deux garçons aient 10 et 12 ans, nous vivions dans la banlieue de Kitchener où dans chaque foyer, il y avait au moins 2 enfants. Vivant de l'autre côté de la rue, un garçon de quelques années plus âgé que mes garçons venait régulièrement frapper aux portes après l'école ou les fins de semaines, insistant pour que les enfants sortent jouer au hockey dans la rue. Il allait de porte en porte jusqu'à ce qu'il ait recruté assez d'enfants pour jouer une partie. Les jeunes répondaient favorablement : des jeunes âgés de 6 à 13 ans prenaient leur bâton et se divisaient en deux équipes, celle du haut de la côte et celle du bas de la côte (notre rue étant une pente). Mes fils se souviennent que les parties sont devenues moins intéressantes à partir du moment où celui qui venait cogner aux portes a commencé l'école secondaire, et qu'il s'est mis à traiter les plus jeunes comme s'ils étaient tout juste bons pour ramasser des balles.

Aujourd'hui, mes fils sont âgés de 32 et 34 ans. Un des deux joue au hockey avec des amis sur une rue sans issue les dimanches après-midi. Il dit que les jeunes enfants sortent des immeubles résidentiels à proximité pour les regarder et, que quelquefois, ils organisent leur propre partie. Mon autre fils a commencé à jouer au hockey avec des amis du bureau à Ottawa, mais il a perdu intérêt parce que plusieurs autres équipes se sont formées et que les joueurs compétitifs ont commencé à chercher du financement pour des uniformes, à compiler les statistiques et à s'adjoindre des gérants. Mon fils est maintenant rendu à Toronto et s'est joint à une ligue de ballon chasseur de bureau; ils jouent dans des gymnases d'écoles. Il est consterné de voir qu'on interdit le hockey dans la rue à Toronto ».

—Carol Jankowski,
Waterloo



Collectivité et cadre bâti

Indicateurs	Notes	Statistiques éclair	Recommandations d'actions
PROXIMITÉ ET DISPONIBILITÉ	A-	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 93 % des parents canadiens affirment que des installations et des programmes publics d'activité physique et de sport sont disponibles localement (SIAP 2010). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Des stratégies qui tentent de changer la vision qu'ont les adolescents de leur collectivité et de leur cadre bâti aideraient à améliorer leur niveau d'activité physique.¹⁰²
UTILISATION DES INSTALLATIONS, DES PROGRAMMES, DES PARCS ET DES TERRAINS DE JEU	C	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 61 % des parents canadiens affirment que leurs enfants utilisent les installations et les programmes publics pour faire de l'activité physique parfois, souvent ou très souvent, ce qui est sensiblement similaire aux données de 2005 (SIAP 2010). ➤ 69 % des enfants et des jeunes utilisent les parcs et les espaces en plein air au moins quelques fois (SIAP 2010). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Des études démontrent invariablement un lien entre les espaces verts et l'activité physique chez les enfants. Les espaces verts doivent être mis en valeur dans les collectivités. ➤ Les espaces alloués aux parcs dans les collectivités, notamment les microparcs, doivent être maintenus. ➤ Des efforts devraient être faits pour améliorer la diffusion de l'information à propos des programmes d'activité physique afin qu'un plus grand nombre de parents, ainsi que leurs enfants, soient au courant de ce qui est offert dans leur propre collectivité.
PROGRAMMATION DANS LES COLLECTIVITÉS	B+	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 93 % des parents canadiens affirment que des installations et des programmes publics d'activité physique et de sport sont disponibles localement (SIAP 2010). ➤ 91 % des collectivités affirment qu'elles offrent des programmes d'activité physique ou de la programmation tout spécialement pour les enfants. Ceci constitue une légère hausse par rapport à 2000 et 2004 (SPACC 2009). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aménager/agrandir une série de trottoirs, chemins, sentiers et parcs linéaires reliés les uns aux autres afin de permettre de circuler d'un endroit à l'autre et de pratiquer des activités non structurées de façon sécuritaire. ➤ S'assurer que les cours d'école soient sécuritaires (et dans certains cas, supervisées) lors de la période après l'école.
IMPRESSION DE SÉCURITÉ ET D'ENTRETIEN	B	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 66 % des Canadiens âgés de 15 ans et plus déclarent qu'il y a plusieurs endroits sécuritaires dans leur collectivité où ils peuvent marcher, tels que des trottoirs et des sentiers (SIAP 2009). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Les collectivités devraient adopter des politiques à l'égard de l'activité physique. Par exemple, en développant des politiques environnementales, elles devraient réfléchir à l'impact que celles-ci auront sur l'activité physique et le prendre en considération au moment de modifier les politiques.
POLITIQUES MUNICIPALES ET RÉGLEMENTATION	D-	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Seulement 16 % des municipalités canadiennes possèdent un plan directeur de transport officiel. Ceci diffère de façon importante selon la taille des collectivités : 7 % des collectivités comptant au moins 1 000 habitants et moins de 10 000 disent posséder un plan directeur de transport. Par contre, 60 % des collectivités comptant plus de 100 000 habitants possèdent un tel plan (SPACC 2009). ➤ Seulement un petit nombre de collectivités (moins de 20 %) exige la création de sentiers et de pistes cyclables dans toutes les circonstances suivantes : (1) développement de nouveaux secteurs, (2) reconstruction de routes, et (3) rattrapage dans les collectivités existantes (SPACC 2009). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Les stratégies de promotion de la santé devraient intégrer un élément de plein air. ➤ Apprendre des initiatives <i>Leave No Child Inside</i> qui sont présentées au Canada, et s'en inspirer.
NATURE ET PLEIN AIR	INC.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 64 % des parents affirment que leurs enfants jouent en plein air au cours de la période après l'école (SIAP 2010). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Les stratégies de promotion de la santé devraient intégrer un élément de plein air. ➤ Apprendre des initiatives <i>Leave No Child Inside</i> qui sont présentées au Canada, et s'en inspirer.

La collectivité et le cadre bâti demeurent des indicateurs prévisionnels importants de l'activité physique chez les enfants et les jeunes, particulièrement puisqu'ils ont trait au transport et au jeu actifs. Depuis peu, la collectivité et le cadre bâti éveillent l'intérêt en tant que facteurs d'influence dans l'activité sédentaire des enfants. Le Bulletin 2010 a traité de l'importance de l'implication de secteurs et niveaux multiples (p. ex., personnel, familial, social, environnemental, écologique) au moment de concevoir des stratégies environnementales afin d'accroître l'activité physique chez les enfants et les jeunes. Au cours de la dernière année, on a observé une hausse quant au nombre de collectivités et de gouvernements qui ont adopté cette approche multisecteur/multiniveau dans leurs stratégies de promotion de l'activité physique chez les enfants et les jeunes, et de réduction de l'activité sédentaire en ciblant le cadre bâti. La collectivité et le cadre bâti demeurent une priorité au moment d'aborder ces tendances dans la société, en particulier puisque l'activité physique chez les enfants et les jeunes est toujours sous les niveaux d'activité physique quotidienne recommandés et que le temps passé dans des activités sédentaires augmente.

Plusieurs conférences et ateliers nationaux et internationaux ont été tenus en 2010 afin de discuter du rôle vital du cadre bâti dans la santé et le développement de l'enfant, et quelques-unes de ces activités se sont concentrées sur l'activité physique. Par exemple, en 2010, la Child and Nature Alliance (www.childnature.ca) a élu son premier conseil d'administration et, en partenariat avec KidActive, Carp Ridge Learning Centre et IPA (International Play Association) Canada, a organisé une conférence, *Healthy Children | Healthy Spaces*, présentant des professionnels de multiples secteurs. Une initiative commune du même nom a également vu le jour (www.healthychildrenhealthyspaces.ca). La priorité de cette initiative est le développement de politiques contribuant à l'augmentation d'environnements extérieurs accessibles et sécuritaires qui soutiennent l'activité physique et le jeu actif en plein air pour un plus grand nombre d'enfants et de jeunes à la maison, à l'école et dans leur collectivité. L'élimination des obstacles courants et l'augmentation de l'accès à des espaces sains pour les enfants et les jeunes canadiens sont des thèmes qui ont été abordés lors de la conférence. En plus de la conférence, la Child and Nature Alliance a lancé le projet *Take Me Outside*, prévu pour 2011, et qui prévoit la visite d'écoles dans des collectivités à travers le Canada afin de faire connaître des programmes qui encouragent les enfants à jouer et courir à l'extérieur. La Child and Nature Alliance a été mise sur pied en 2009 et est un organisme canadien qui se concentre sur le lien entre les enfants et la nature. Son objectif est de faire sortir les enfants et les familles à l'extérieur dans leurs environnements immédiats.

En avril 2010, la Fondation des maladies du cœur du Canada a lancé sa trousse « Façonner des collectivités actives et saines » (<http://www.fmcoeur.com/>). Cette trousse est une ressource gratuite pour aider les personnes et les organismes qui souhaitent rendre leurs collectivités plus favorables à l'activité physique grâce à un aménagement propice à un mode de vie sain et actif.

En septembre 2010, les ministres FTP de la santé et de la vie saine/mieux-être ont publié le document « Freiner l'obésité juvénile : Cadre d'action fédéral, provincial et territorial pour la promotion du poids santé ». Ce document regroupe des stratégies qui appuient l'aménagement de collectivités en collaboration avec tous les niveaux de gouvernement et secteurs qui encouragent la vie active (<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/framework-cadre/index-fra.php>).

Plusieurs municipalités ont commencé ou continué à mettre sur pied des collectivités et cadres bâtis en soutien à l'activité physique. Par exemple, Surrey, en Colombie-Britannique, a lancé sa stratégie *Child and Youth Friendly City* en novembre 2010. Cette stratégie met l'accent sur les actions que la ville peut prendre afin d'offrir un cadre bâti et naturel qui soutient le développement sain des enfants et des jeunes (www.surrey.ca/plans-strategies/3191.aspx). Il est fort probable que le nombre de collectivités qui mettent en œuvre des stratégies similaires pour la planification active augmentera au cours de l'année.

Plusieurs recherches menées au Canada ont été publiées au cours de la dernière année. Les résultats du premier sondage de *Raising Healthy Eating and Active Living Kids in Alberta* (REAL Kids Alberta), une initiative du gouvernement de l'Alberta qui fait la promotion du poids santé chez les enfants et les jeunes albertains, ont été divulgués. Ce sondage a été mené auprès d'élèves de 5^e année et a établi plusieurs caractéristiques de quartier (p. ex., satisfaction par rapport à l'accès à des programmes de loisirs, présence de trottoirs et de parcs) qui sont liées à l'activité physique.¹⁰³ D'autres chercheurs ont analysé les données de ce sondage et ont découvert que la satisfaction des parents par rapport à l'accès aux sports, aux loisirs et à d'autres services dans le quartier était associée à des enfants qui étaient plus actifs physiquement et qui passaient moins de temps devant l'écran. Ils ont également découvert que le nombre de trottoirs et de parcs dans le quartier était lié au fait d'être physiquement actif, à passer moins de temps devant l'écran et à choisir le transport actif pour se rendre à l'école.¹⁰⁴

Des données de l'Étude sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (HBSC) 2005-06 ont également été récemment publiées. Cette étude a analysé la relation entre l'impression de sécurité et de disponibilité d'installations de loisirs à moins de 5 kilomètres des écoles et les niveaux d'activité physique des élèves en dehors de l'école. L'étude a démontré qu'une plus grande impression de sécurité, mais non un plus grand nombre d'installations de loisirs, était liée à un plus grand nombre d'élèves étant actifs durant au moins 4 heures par semaine en dehors de l'école. La zone de 5 kilomètres autour des écoles était utilisée comme jalon du quartier résidentiel pour les élèves de l'école. Cependant, il est possible que cette zone tampon ne représente pas totalement les environs des maisons des élèves où l'activité physique se déroule. Ce jalon de quartier résidentiel ne prend pas non plus en considération les obstacles structurels du quartier, tels que l'absence de trottoirs pour se rendre aux installations, les chaussées larges, les limites de vitesse, la connectivité des rues, les espaces verts et l'accès même aux installations, ainsi que leur entretien.¹⁰⁵

Alors que les données canadiennes sur la relation entre le cadre bâti et l'activité physique chez les enfants et les jeunes continuent de se multiplier, il est nécessaire de mener plus de recherches afin de définir le rôle que joue le cadre bâti en relation avec l'activité sédentaire. Des mesures objectives de cadres bâtis et d'activité physique continuent d'être requises. La recherche canadienne profiterait également de l'utilisation d'un ensemble d'indicateurs standard afin que des cadres bâtis à travers le pays puissent être comparés. Finalement, il n'est pas certain que des changements dans le cadre bâti (p. ex., augmenter le nombre d'espaces verts) hausseraient les niveaux d'activité physique chez les jeunes. Alors que 2011 fait un pas vers l'avant avec la mise en place de diverses initiatives de collectivités et d'organismes, il est important que leur efficacité soit évaluée si nous voulons établir des stratégies d'intervention réussies.

Proximité et disponibilité

NOTE DE 2011

A-

La note pour l'indicateur Proximité et disponibilité est « A- », ce qui reflète une amélioration par rapport à la note des deux dernières années. Les nouvelles données reposent sur le SIAP 2010 qui révèle que la grande majorité des enfants et des jeunes canadiens vivent au sein de collectivités où le cadre bâti possède des caractéristiques propices à l'activité physique, qui sont à proximité et disponibles.

L'indicateur a subi un léger changement de nom. Il est maintenant appelé Proximité et disponibilité plutôt que Proximité et accessibilité. Le nouveau nom représente de manière plus précise ce à quoi les données font référence. L'accessibilité fait allusion à beaucoup de choses, dont les coûts d'utilisation de différentes installations dans le cadre bâti. Cependant, cet indicateur analyse essentiellement la proximité des installations.

ANNÉE	NOTE
2005	C
2006	C
2007	C*
2008	B+
2009	B
2010	B
2011	A-

* La note de 2007 reflète à la fois la disponibilité et l'utilisation. Pour toutes les autres années, la disponibilité a été notée seule.

PRINCIPALES CONCLUSIONS

Selon le SIAP 2010, 93 % des parents canadiens affirment que des installations et des programmes publics d'activité physique et de sport sont disponibles localement, ce qui ne représente pratiquement aucun changement depuis le SIAP 2005. Plus des trois quarts (79 %) des parents déclarent que des installations et des programmes privés sont disponibles localement (une hausse par rapport à 72 % en 2005), alors que 94 % des parents affirment que des parcs et des espaces extérieurs sont à proximité et disponibles (inchangé depuis 2005). De plus, 78 % indiquent qu'il existe d'autres endroits où il est possible d'être actif dans la collectivité, comme les cours d'école après la journée scolaire. D'autres résultats du SIAP 2010 précisent :

- 73 % des parents affirment qu'un parc ou un terrain de jeu se trouve à moins d'un kilomètre de leur domicile.
- 42 % des parents affirment qu'un parc ou un terrain de jeu se trouve à un ou deux coins de rue de leur domicile.⁹

Bien que les nouvelles données pour cet indicateur soient encourageantes, il existe toujours des disparités et elles doivent être abordées. Par exemple, en comparaison avec les plus grandes collectivités, peu de parents dans les plus petites collectivités (moins de 1 000 habitants) déclarent que des installations et des programmes (publics et privés), ainsi que des parcs et des espaces extérieurs sont disponibles localement. Tandis que 73 % des parents à travers le pays ont accès à un parc ou un terrain de jeu à moins d'un kilomètre de leur domicile, les parents des plus petites collectivités affirment que les parcs et les terrains de jeu se trouvent à une distance de deux kilomètres ou plus. Les installations et les programmes locaux (publics, privés, parcs et autres espaces) semblent également être disponibles pour plus d'enfants et de jeunes provenant de foyers à revenus les plus élevés (100 000 \$ ou plus par année) en comparaison avec ceux provenant de foyers à faible revenu (moins de 50 000 \$ par année).

L'IMPORTANCE DE LA VISION QU'A LA POPULATION DE LA COLLECTIVITÉ ET DU CADRE BÂTI

Il est possible que des enfants et des jeunes qui veulent être actifs physiquement voient plus d'occasions d'activité physique dans la collectivité et le cadre bâti que ceux qui sont moins motivés. Une récente étude auprès d'adolescents des Pays-Bas a relevé que leurs impressions du cadre bâti étaient plus fortement reliées à l'activité physique et à la participation aux sports que ce qui était en fait disponible. Ceux qui percevaient la disponibilité des installations sportives et des parcs étaient plus enclins à pratiquer des sports, ainsi qu'à marcher et à faire du vélo. Ces résultats indiquent peut-être que des stratégies qui tentent de changer la vision qu'ont les adolescents de leur collectivité et de leur cadre bâti pourraient aider à améliorer l'activité physique des adolescents.¹⁰⁶

EST-CE QUE LES INSTALLATIONS ET LES PROGRAMMES SATISFONT BIEN AUX BESOINS DES ENFANTS ET DES JEUNES?

Bien que les programmes, les installations, les parcs et les espaces extérieurs soient à proximité pour la grande majorité des enfants et des jeunes canadiens, il est nécessaire de se questionner sur la façon dont ces composantes de la collectivité et du cadre bâti comblent leurs besoins. Ce n'est pas suffisant de bâtir un cadre qui a trait à l'activité physique. Il doit également être adapté aux besoins liés à l'activité physique de la collectivité.

Selon les résultats du SIAP 2010, 65 % des parents affirment que des installations et des programmes publics conviennent bien ou très bien à l'activité physique de leurs enfants. Ceci constitue une hausse par rapport au 60 % du SIAP 2005. Ces chiffres étaient moins élevés pour les installations et les programmes privés (46 %), mais représentent tout de même une amélioration par rapport à 2005 (44 %). La majorité des parents (62 %) affirment que les parcs et les espaces extérieurs comblent assez bien ou très bien les besoins reliés à l'activité physique de leurs enfants et de leurs jeunes, ce qui constitue une amélioration (57 %). D'autres endroits dans la collectivité (p. ex., cours d'école après les heures d'école) semblent combler les besoins reliés à l'activité physique d'un peu moins de la moitié des enfants et des jeunes (44 %). La hausse de ces résultats est encourageante, mais ceux-ci soulignent la possibilité que même si les caractéristiques de la collectivité et du cadre bâti qui font la promotion de l'activité physique ne manquent pas, elles ne répondent peut-être pas aux demandes en lien avec l'activité physique chez les enfants et les jeunes. Ceci est particulièrement vrai chez les jeunes âgés de 13 à 17 ans, qui semblent être généralement moins satisfaits de la plupart des occasions à l'égard de la collectivité et du cadre bâti que les plus jeunes (âgés de 5 à 12 ans). Une explication possible de ce décalage pourrait être que des secteurs de la collectivité et du cadre bâti ne sont pas entretenus adéquatement. Des données sur l'entretien sont requises.

Utilisation des installations, des programmes, des parcs et des terrains de jeu

ANNÉE	NOTE
2005	—
2006	—
2007	C*
2008	D+
2009	D
2010	D
2011	C

* La note de 2007 reflète à la fois la disponibilité et l'utilisation. Au cours des autres années, l'utilisation a été notée seule.

NOTE DE 2011

C La note pour l'indicateur Utilisation des installations, des programmes, des parcs et des terrains de jeu est « C » cette année, ce qui reflète une amélioration par rapport aux 3 dernières années. Le changement de note repose sur de nouvelles données provenant du SIAP 2010 qui révèlent les progrès faits depuis 2005.

PRINCIPALES CONCLUSIONS

Selon le SIAP 2010, 61 % des parents canadiens affirment que leurs enfants utilisent parfois, souvent ou très souvent des installations et des programmes publics à des fins d'activité physique. Ceci ne présente aucun changement depuis le SIAP 2005. Les installations et les programmes privés ne sont pas autant utilisés (35 %); ceci ne présente aucun changement depuis 2005. D'autres données sont également inchangées depuis 2005 : 69 % des enfants et des jeunes utilisent les parcs et les espaces extérieurs au moins quelques fois. L'utilisation d'autres endroits, comme les cours d'école après les heures d'école, est à 51 %, toujours inchangé depuis 2005.⁹

Avec ces résultats, il est important de noter que le pourcentage d'enfants et de jeunes qui utilisent parfois les installations, les programmes, les parcs et les espaces en plein air est presque le même que celui de ceux qui les utilisent souvent ou très souvent (Figure 20). Bien que, dans l'ensemble, les chiffres soient encourageants, il y a toujours place à l'amélioration en ce qui a trait à amener les enfants et les jeunes qui utilisent parfois ces installations et espaces à les utiliser plus souvent.

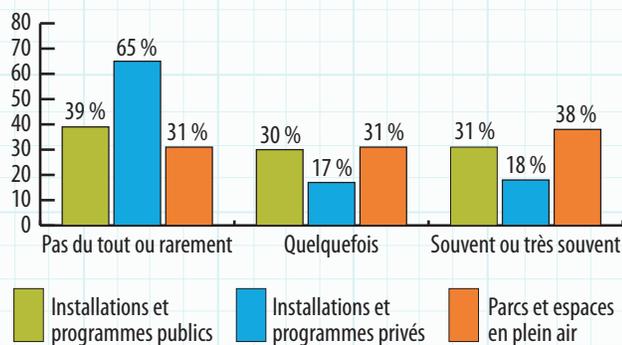


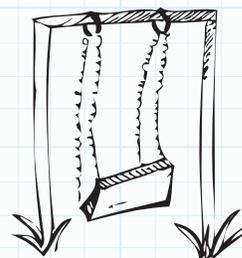
Figure 20 : La proportion des jeunes âgés de 5 à 17 ans qui utilisent les installations et programmes publics et privés, les parcs et les espaces en plein air, selon les parents (Source : SIAP, ICRCP 2010).

FACTEURS QUI ENCOURAGENT L'UTILISATION DES PARCS

Récemment, des chercheurs canadiens ont passé en revue des recherches qualitatives (notamment des groupes de discussion, des entrevues personnelles ou de l'observation) provenant de six pays différents, dont le Canada, et se centrant sur les caractéristiques des parcs qui influencent l'utilisation. Un total de 21 études publiées entre 1995 et 2008 étaient susceptibles d'être examinées. Les résultats s'accordent avec la recherche quantitative sur le fait que la proximité, l'apparence (p. ex., sale, mal entretenu, terrain inégal et envahi par la végétation, aires de jeu démolies, poubelles débordantes), les aménagements (p. ex., sentiers, pataugeoires, tables de pique-nique, fontaines) et la sécurité du parc sont tous des éléments importants pour inciter à l'utilisation du parc.¹⁰⁶

DISPARITÉS

Des améliorations peuvent également être apportées dans d'autres secteurs. Des données du SIAP 2010 dévoilent des disparités liées à l'âge, au sexe et au statut socioéconomique. Par exemple, plus de jeunes âgés de 13 à 17 ans, en grande partie, utilisent rarement ou jamais des installations ou des programmes, en comparaison aux enfants âgés de 5 à 12 ans (publics : 49 % contre 31 %; privés : 69 % contre 61 %). Ceci est aussi vrai pour les parcs et les espaces extérieurs (44 % contre 20 %), ainsi que d'autres endroits, comme les cours d'école après les heures d'école (62 % contre 40 %). Un peu plus de garçons (34 %) que de filles (28 %) utilisent les installations et les programmes publics souvent ou très souvent. Finalement, plus d'enfants et de jeunes ayant des parents qui ont fait des études secondaires utilisent rarement ou jamais les installations et les programmes publics (46 %) en comparaison avec les enfants ayant des parents qui ont fait des études universitaires (35 %). Ces disparités indiquent les groupes qui doivent être ciblés afin d'accroître l'utilisation de ce qu'offrent la collectivité et le cadre bâti.



Programmation dans les collectivités

ANNÉE	NOTE
2005	—
2006	—
2007	—
2008	—
2009	B+
2010	B+
2011	B+

NOTE DE 2011

B+

La note pour l'indicateur Programmation dans les collectivités est « B+ » pour une 3^e année consécutive. De nouvelles données du SIAP 2010 et du *Survey of Physical Activity in Canadian Communities (SPACC)* influencent la note cette année. De façon générale, il semble que de la programmation d'activité physique est disponible pour la vaste majorité des Canadiens. Cependant, la présence de disparités empêche la note de passer au niveau des A.

PRINCIPALES CONCLUSIONS

Selon le SIAP 2010, la grande majorité (93 %) des parents canadiens affirment que des installations et des programmes publics sont disponibles localement.⁹ Dans le cadre du SPACC 2009, 91 % des municipalités déclarent offrir des programmes ou de la programmation d'activités physiques tout spécialement pour les enfants. Ceci constitue une légère hausse par rapport aux données des années 2000 et 2004. (Figure 21). Cependant, des disparités considérables sont présentes dans la programmation. Seulement 51 % des collectivités offrent des programmes ou de la programmation qui ciblent des enfants et des jeunes à risque. Il n'y a eu aucun changement depuis 2004, mais cela constitue tout de même une hausse en comparaison avec l'année 2000 (Figure 22). Un peu moins de la moitié des collectivités (49 %) offrent une tarification réduite sur la programmation pour les enfants, et seulement le quart (24 %) propose des programmes et de la programmation qui ciblent les autochtones.¹⁰⁷

Parmi les collectivités qui offrent des programmes et de la programmation qui ciblent des groupes précis, un changement a été noté avec le temps en ce qui a trait au fournisseur. Il semble y avoir eu une baisse dans les programmes et la programmation organisés seulement par la collectivité, ou exclusivement organisés par d'autres groupes, alors qu'il y a eu une augmentation de répondants qui ont affirmé que les programmes et la programmation sont offerts à la fois par la collectivité et par un ou plusieurs autres groupes. De façon générale, les collectivités déclarent maintenant que les programmes et la programmation dans les établissements municipaux sont plutôt opérés à la fois par la collectivité et par un autre groupe que par l'un ou l'autre exclusivement (50 % ou plus), à quelques exceptions près.

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

Malgré toutes les nouvelles données, des limites au plan de la recherche existent toujours et laissent des questions sans réponses quant à la programmation d'activités physiques au Canada :

- À quelle fréquence les programmes sont-ils offerts?
- Quels types de programmes sont offerts?
- À quels moments de la journée les programmes sont-ils offerts?

Ce sont d'importantes questions qui fourniront un portrait plus complet de la programmation dans les collectivités au Canada.

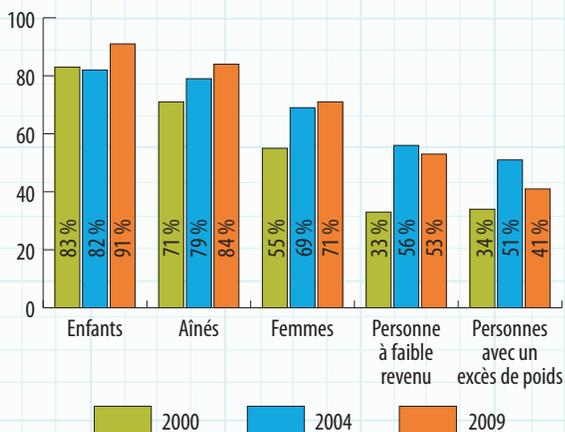


Figure 21 : Changements au fil du temps dans le pourcentage de collectivités avec des programmes et une programmation qui cible des groupes précis (Source : SPACC, ICRCP 2000, 2004, 2009).

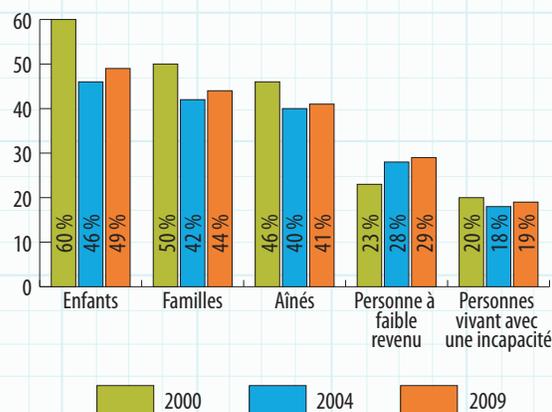


Figure 22 : Changements au fil du temps dans le pourcentage des collectivités qui offrent des structures de prix à rabais pour des groupes précis (Source : SPACC, ICRCP 2000, 2004, 2009).

Impression de sécurité et d'entretien

ANNÉE	NOTE
2005	—
2006	B
2007	—
2008	—
2009	B
2010	B
2011	B

NOTE DE 2011

B La note pour l'indicateur Impression de sécurité et d'entretien est « B » pour une 3^e année consécutive. Ceci reflète le manque de données nouvelles et complètes sur les impressions des Canadiens en ce qui a trait à la sécurité dans la collectivité et le cadre bâti. Selon les données disponibles, bien au-delà de la moitié des Canadiens affirment que leurs quartiers sont suffisamment sécuritaires pour pratiquer des activités physiques.

PRINCIPALES CONCLUSIONS

D'après le SIAP 2009, 66 % des Canadiens âgés de 15 ans et plus déclarent qu'il y a plusieurs endroits sécuritaires dans leurs collectivités où ils peuvent marcher, tels que des trottoirs et des sentiers de promenade. Seulement 5 % affirment qu'il n'y a aucun endroit sécuritaire où marcher. Pas autant de Canadiens rapportent beaucoup d'endroits sécuritaires où faire du vélo, tel que les voies cyclables ou les pistes cyclables (32 %); 19 % affirment qu'il n'y a aucun endroit sécuritaire où faire du vélo.¹⁰⁸

Selon le *Capacity Survey 2007-2008*, 18 % des parents sont d'accord ou tout à fait d'accord avec le fait que les inquiétudes par rapport à la sécurité sont un problème dans leur quartier. Quelque 22 % sont d'accord ou tout à fait d'accord avec le fait qu'il y a trop de circulation dans leur quartier.⁸¹

Bien que non représentatives au plan national, des données provenant d'enfants âgés de 8 à 10 ans et vivant près de Montréal soulignent à quel point l'impression de sécurité diffère selon le moment de la journée. D'après le sondage, 71 % des enfants affirment que c'est normalement vrai ou tout à fait vrai qu'il est sécuritaire de marcher ou de faire du vélo seul dans leur quartier pendant la journée. Par contre, environ la moitié de ce nombre (37 %) affirme qu'il n'est pas sécuritaire de marcher ou de faire du vélo seul dans leur quartier le soir.⁴⁷

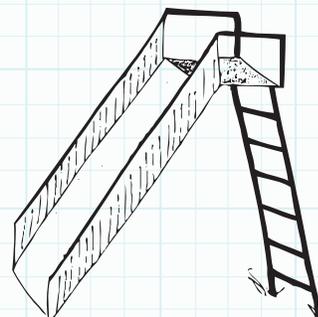
Afin de recueillir plus de données sur l'impression de sécurité dans l'avenir, des secteurs d'exploration possibles pourraient être des sources non traditionnelles telles que les associations policières régionales et les bases de données des agences immobilières.

LA RELATION ENTRE L'IMPRESSION DE SÉCURITÉ ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Plusieurs études continuent de clarifier la relation entre l'impression de sécurité dans le quartier et l'activité physique. Une analyse de données provenant de l'Étude sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire de 2006 a révélé que les élèves canadiens de la 6^e à la 10^e année qui ont le plus l'impression d'être en sécurité sont plus enclins à être physiquement actifs en pratiquant des activités d'intensité modérée à vigoureuse en dehors de l'école en comparaison à ceux qui ont le moins l'impression d'être en sécurité.¹⁰⁶ Dans une autre étude, des enfants âgés de 8 à 9 ans en Australie étaient beaucoup plus enclins à jouer dans les rues du quartier si leurs parents avaient l'impression que ces rues étaient sécuritaires.¹⁰⁹

LE BESOIN D'UNE ANALYSE RISQUES-AVANTAGES POUR LE JEU À L'EXTÉRIEUR

L'angoisse des adultes concernant la sécurité est un véritable obstacle pour qui désire offrir des occasions d'activité physique aux enfants, particulièrement en plein air. L'inquiétude de se faire poursuivre amène souvent ceux qui travaillent avec des enfants (p. ex., les professeurs, les organismes) à offrir des activités moins aventureuses ou même à retirer complètement les activités en plein air. Malheureusement, une approche de l'enfance « zéro risque » peut en fait créer l'effet contraire à celui escompté. Lorsque les enfants sont mis à l'abri de tous risques, ils sont privés d'expériences qui les aident à croître et à se développer. Il existe un consensus de plus en plus présent sur le fait que la préoccupation de la société quant à l'élimination des risques pour l'enfance a atteint un niveau nuisible pour les enfants. En effet, des recherches indiquent que la surprotection des enfants peut affecter de façon négative leur santé mentale et leur bien-être. Dans son livre *Nothing Ventured... Balancing Risks and Benefits in the Outdoors*, Tim Gill recommande d'emprunter une approche équilibrée lorsqu'on s'attarde à la sécurité et au jeu. Il se fait l'avocat de ceux qui travaillent avec les enfants et conseille de réaliser une analyse risques-avantages, une approche qui tolère la présence de risques lors de l'enfance. Une analyse risques-avantages débute en identifiant les avantages ou objectifs d'une activité. Les risques potentiels sont ensuite pris en compte et les réponses à ces risques sont passées en revue. On conclut alors ce qui devra être accompli. Comme avec une évaluation des risques traditionnelle, tout est noté par écrit afin de produire une piste de vérification. Le livre de Gill est disponible au English Outdoor Council et peut être lu en ligne sur le site Internet www.englishoutdoorcouncil.org.



Politiques municipales et réglementation

ANNÉE	NOTE
2005	—
2006	—
2007	—
2008	D
2009	D
2010	D
2011	D-

NOTE DE 2011

D- La note pour l'indicateur Politiques municipales et réglementation est « **D** » cette année, ce qui constitue une baisse par rapport aux 3 dernières années. Ceci reflète les nouvelles données du SPACC 2009, qui révèlent que très peu de municipalités possèdent un plan directeur de transport officiel ou ont adopté des politiques en ce qui a trait aux parcours pour piétons et cyclistes dans les secteurs qui sont développés ou reconstruits.

PRINCIPALES CONCLUSIONS

Selon le SPACC 2009, seulement 16 % des collectivités canadiennes possèdent un plan directeur de transport officiel. Ceci diffère de façon importante selon la taille des collectivités : 7 % des collectivités comptant au moins 1 000 habitants et moins de 10 000 disent posséder un plan directeur de transport; par contre, 60 % des collectivités comptant plus de 100 000 habitants possèdent un tel plan.¹¹⁰

Seulement un petit nombre de collectivités (moins de 20 %) ont adopté des politiques qui exigent la création de parcours sécuritaires pour piétons et cyclistes dans les circonstances suivantes : développement de nouveaux secteurs, reconstruction de routes, rattrapage dans les collectivités existantes (Figure 23).¹⁰⁹

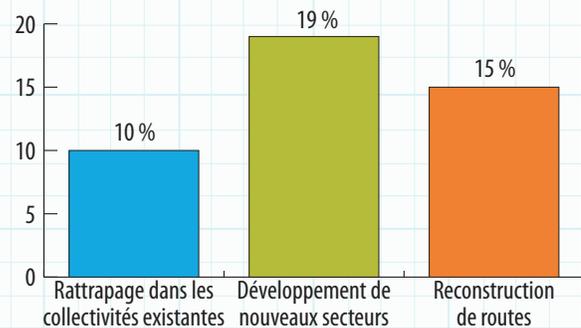


Figure 23 : Proportion des collectivités canadiennes dotées de politiques qui requièrent des routes sécuritaires pour la marche et le vélo (Source : SPACC, ICRCP 2009).

« Il y a tant de raisons différentes pour lesquelles vous pouvez recevoir du financement par l'entremise du nouveau Plan intégré de viabilité des collectivités. Ceci ouvre grandes les portes en matière d'amélioration des infrastructures pour une vie saine. L'astuce de toute cette affaire, cependant, est qu'il est nécessaire de partager les coûts. Beaucoup de collectivités ne sont tout simplement pas en mesure de fournir leur part financière pour la mise en œuvre de ces projets ou même de faire remplir les formulaires de demande de subventions par leurs employés et de superviser les projets. »

—Grant et al.¹¹¹

MUNICIPALITÉS RURALES

Dans les plus petites collectivités à travers le Canada (moins de 1 000 habitants), seulement un petit pourcentage déclare travailler avec d'autres organismes afin d'encourager la population à être plus active physiquement :

- Écoles, 34 %
- Organismes locaux à but non lucratif, 18 %
- Établissements de santé, 9 %
- Lieux de travail, 5 %
- Autres organismes (ex. : centres de loisirs, clubs pour personnes âgées), 19 %

Ces chiffres ont connu une légère hausse depuis 2000 (Figure 24), mais il y a toujours une grande place à l'amélioration. De plus, presque 80 % des petites collectivités n'utilisent pas les Directives en matière d'activité physique dans leur programmation d'activités physiques, ce qui indique un besoin d'amélioration.

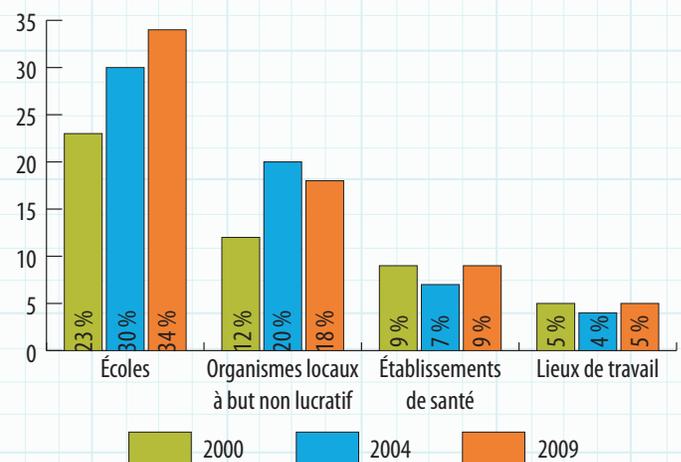


Figure 24 : La proportion de petites collectivités qui travaillent avec d'autres organisations pour encourager les personnes à être physiquement actives (Source : SPACC, ICRCP 2000, 2004, 2009).

Nature et plein air

NOTE DE 2011

INC.

La note pour l'indicateur Nature et plein air est « **Incomplète** » cette année en raison du manque de données sur la qualité de l'activité physique que les enfants et les jeunes font dans la nature et en plein air. Ce nouvel indicateur dans le Bulletin reconnaît la nature et le plein air comme un environnement important et une expérience pour l'activité physique des enfants et des jeunes.

ANNÉE	NOTE
2005	—
2006	—
2007	—
2008	—
2009	—
2010	—
2011	INC.

PRINCIPALES CONCLUSIONS

Selon le SIAP 2010, 64 % des parents disent que leurs enfants jouent en plein air durant la période après l'école. On note une importante baisse lorsque les enfants et les adolescents vieillissent : 80 % des jeunes âgés de 5 à 12 ans jouent dehors après l'école, en comparaison avec seulement 43 % des jeunes âgés de 13 à 17 ans.⁹

PLUSIEURS FAÇONS DE JOUIR DE LA NATURE ET DU PLEIN AIR

Lorsque l'on parle de la nature et du plein air, il n'y a aucuns frais et il existe plusieurs façons mises à la disposition des enfants et des jeunes pour jouer en plein air et jouir de la nature. Jouer en plein air ne nécessite pas de se déplacer dans un milieu sauvage ou de marcher dans des sentiers d'interprétation de la nature. On peut tout simplement se retrouver dans la cour arrière, au terrain de jeu ou au parc. (Note : Des jeux modulaires ne présentent pas nécessairement la meilleure occasion de jeu actif. Le design et l'aménagement d'un terrain de jeu sont des facteurs essentiels pour déterminer l'occasion et la motivation à l'égard du jeu actif.). Dans le même ordre d'idées, être en contact avec la nature et en jouir peut aussi faire référence au camping ou à de grandes randonnées, ou être aussi simple que de marcher pour aller et revenir de l'école, jouer dehors à la récréation ou pratiquer des sports. La Figure 25 illustre les nombreuses façons de jouer dehors et de jouir de la nature.

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LA NATURE ET EN PLEIN AIR¹⁶

Des recherches préliminaires démontrent que le fait d'être en contact avec la nature et de profiter du plein air améliore le bien-être non seulement chez les adultes, mais aussi chez les enfants et les jeunes. Une récente revue de recherches disponibles déduisait que le contact avec la nature et le plein air, en marchant ou en courant, peut améliorer les niveaux de colère, d'anxiété, d'énergie, de fatigue et de tristesse. (Tableau 4). Toutes les études ne touchent pas aux enfants et aux jeunes, mais elles fournissent une certaine évidence des bienfaits potentiels pour les enfants et les jeunes.

L'activité physique dans la nature et en plein air est également liée à l'activité physique quotidienne. Des données de l'ÉAPJC de l'CRCP 2006-07 révèlent que les jeunes âgés de 5 à 19 ans qui jouent dehors entre la fin des classes et le souper font environ 2 000 pas par jour de plus que ceux qui ne jouent pas dehors durant la période après l'école.⁴² Pour mettre ceci en perspective, même si chaque pas supplémentaire est fait lentement et ne couvre qu'un mètre de terrain,¹⁸ ces 2 000 pas supplémentaires correspondraient à 2 kilomètres supplémentaires de mouvement par jour. D'autres études récentes renforcent ce lien. Dans une étude, chaque heure supplémentaire en plein air durant la semaine et la fin de semaine était associée à 27 minutes supplémentaires d'APMV par semaine chez les filles âgées de 10 à 12 ans et à 20 minutes supplémentaires chez les garçons.¹¹³ Dans cette même étude, la prévalence des enfants qui avaient un excès de poids était de 27 à 41 % moins élevée chez ceux qui passaient du temps en plein air au début de l'étude.



Figure 25 : Les différents environnements naturels et différentes façons dont les enfants et les jeunes peuvent jouir de la nature (Adapté de Child and Nature Alliance).

AUTONOMIE DANS LES DÉPLACEMENTS

Une définition commune de l'autonomie dans les déplacements est la liberté que les enfants ont de se déplacer dans leur quartier ou dans leur ville sans la supervision d'un adulte.²⁴ Jouer, se rendre à un endroit précis dans le quartier et se déplacer pour rencontrer des amis, lorsque faits sans la supervision d'un adulte, ce sont tous des exemples d'autonomie dans les déplacements.

Avant la Seconde Guerre mondiale, les sociologues étaient conscients des changements qui se produisaient chez les enfants. Mais dans les années 1960, cet intérêt s'est intensifié alors que les psychologues d'enfants ont examiné les facteurs qui affectaient l'enfance pour le meilleur et pour le pire. L'hypothèse incontestée du jour, cependant, était que les parents étaient responsables de reconduire leurs enfants à l'école et à diverses activités dans la collectivité. Réduire le risque de menaces comme la circulation et les « dangers inconnus » a été considéré comme étant une responsabilité parentale. La question à savoir si les enfants devaient être libres de se promener à leur guise pour aller à l'école et dans le voisinage n'était pas une préoccupation de première importance.

Depuis les années 1960, la recherche indique que les enfants ont perdu la plus grande partie de leur indépendance. Au Royaume-Uni, par exemple, en 1990, seulement 9 % des enfants âgés de 7 à 8 ans se rendaient à l'école par leurs propres moyens, comparativement à 80 % en 1971.¹¹⁴ Une autre étude britannique a démontré que la proportion des jeunes âgés de 7 à 11 ans qui marchait pour aller à l'école a diminué de 25 % entre 1971 et 1990.¹¹⁵ Des études dans d'autres parties du monde, notamment en Australie et au Danemark, ont révélé au fil des ans, une baisse similaire du nombre d'enfants qui se rendaient à l'école par leurs propres moyens.^{115,116}

La figure 26 illustre l'importante réduction du territoire de l'enfant autour de la maison (l'espace où l'enfant est libre de bouger sans supervision) au cours de plusieurs générations. Ed, l'enfant contemporain âgé de 8 ans a le droit de marcher seul, seulement jusqu'au bout de sa rue. Par contre, sa mère, Vicky (âgée de 8 ans en 1979), avait le droit de marcher jusqu'à la piscine, située à environ 0,8 kilomètre. Le grand-père d'Ed, Jack (âgé de 8 ans en 1950), avait le droit de marcher seul dans les bois jusqu'à environ 1,6 kilomètre. Finalement, l'arrière-grand-père d'Ed, George (âgé de 8 ans en 1919), avait le droit de marcher 9,6 kilomètres seul pour aller à la pêche.

Ces résultats soutiennent les perceptions des adultes qui pressentent que les expériences de l'enfance ont changé au cours des dernières générations. Selon un auteur :

« Plusieurs adultes ont des souvenirs d'enfance évocateurs de leur liberté quotidienne, alors qu'ils jouaient dehors pendant de longues heures à des moments et à des endroits qui étaient excitants et féconds en aventures, souvent hors de portée du regard anxieux des parents ou d'autres adultes. Les enfants et les jeunes qui grandissent aujourd'hui n'ont pas les mêmes occasions d'aventures quotidiennes. Au cours des vingt ou trente dernières années ou plus, leurs déplacements sont devenus plus restreints, leur temps libre plus comprimé et leurs comportements plus contrôlés par les adultes. »¹¹⁷

Non seulement les recherches démontrent-elles que moins d'enfants se rendent à l'école par leurs propres moyens, mais que moins d'enfants semblent profiter des endroits publics comme les parcs et les terrains de jeu seuls. Une étude menée au Royaume-Uni a démontré une réduction de l'utilisation de l'espace public par les jeunes âgés de 10 à 11 ans de 1970 (94 %) à 1990 (54 %) à 1998 (47 %).¹¹⁸ D'autres études menées aux États-Unis, aux Pays-Bas et au Japon révèlent également que le temps passé à jouer dehors a diminué au fil du temps.^{119,120,121}

Tableau 4 : Changements à l'égard des résultats à la suite d'activités physiques dans un environnement naturel (Source : Bowler et al., 2010¹⁶).

RÉSULTAT	NOMBRE D'ÉTUDES	RÉSUMÉ
ATTENTION	3	Sans effet
ÉNERGIE	5	Améliorée
ANXIÉTÉ	6	Améliorée
TRANQUILLITÉ	7	Sans effet
COLÈRE	6	Améliorée
FATIGUE	4	Améliorée
TRISTESSE	3	Améliorée
TENSION ARTÉRIELLE SYSTOLIQUE	4	Sans effet
TENSION ARTÉRIELLE DIASTOLIQUE	3	Sans effet
CORTISOL	4	Sans effet



Figure 26 : L'importante réduction du territoire d'un jeune de 8 ans au cours de 3 générations. (Source : Le Daily Mail¹²³).

Chose intéressante, alors que les dernières décennies ont connu des progrès quant aux droits des enfants (p. ex., Convention relative aux droits de l'enfant de l'UNICEF, Situation des enfants dans le monde de l'UNICEF), peu d'attention a été donnée à la baisse de l'autonomie dans les déplacements des enfants. Pourtant, l'autonomie dans les déplacements est un sujet important, puisque la diminution de la mobilité et de la liberté de l'enfant peut avoir un effet important sur sa croissance et son développement, plus particulièrement si cela concerne des occasions d'être physiquement actif en plein air.

Ce qui n'est pas bien compris, c'est le rôle que les parents ont joué à l'égard de la perte d'autonomie dans les déplacements. Aujourd'hui, les bonnes pratiques parentales semblent souvent être appariées à un degré élevé de contrôle afin que les enfants ne puissent se promener librement. Il existe une « culture de risque zéro » qui empêche les enfants d'avoir des activités qui les exposent au moindre danger. Selon certains penseurs, cette philosophie de protection a mené les enfants à être élevés en captivité virtuelle. Il est soutenu que les expériences importantes comme jouer dehors, expérience qui contribue de façon importante à l'activité physique quotidienne, ont largement été refusées à cette génération d'enfants et de jeunes.¹²²

Même si la période après l'école est une période naturelle pour que les enfants soient physiquement actifs et autonomes dans leurs déplacements, les amener à être actifs au cours de cette période pourrait requérir un effort contre-culturel en raison des tendances parentales actuelles.

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- Des recherches supplémentaires doivent être menées sur la qualité/dose d'activité physique (quantité et fréquence) au cours d'activités en plein air/dans la nature.
- Des données qui mesureraient le temps que les enfants passent en plein air/dans la nature de même qu'une méthode de mesure de base sont requises.
- Il existe aussi un besoin d'une nouvelle mesure de résultats associée à l'activité physique dans la nature ou un groupe de comparaison approprié (p. ex., à l'intérieur, espace/installations en plein air structurées, etc.)
- Une recherche sur l'autonomie dans les déplacements des enfants et des jeunes est requise.

LA HATLEY PARK DECLARATION POUR LES ENFANTS, LES FAMILLES ET LA NATURE

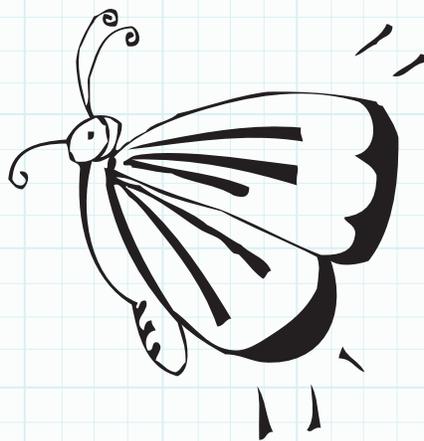
La *Hatley Park Declaration* pour les enfants, les familles et la nature est un document qui annonce le lancement de Child and Nature Alliance. Il a été signé par tous les délégués qui ont participé au *Get Outside! It's in our Nature Forum* en mars 2009.

La Déclaration stipule qu'au cours des 30 dernières années, les enfants ont moins de contacts avec la nature. Les changements dans les collectivités, l'économie et les technologies ont, par inadvertance, réduit le contact des enfants et de la famille avec la nature – à la fois la nature du quartier qu'ils retrouvent dans leur cour, leurs rues et leurs parcs, que la nature plus sauvage, que l'on retrouve généralement plus loin. Il est également mentionné que cette déconnexion avec la nature a un effet sur la santé et le bien-être des enfants. La recherche a démontré que le simple fait de jouer dans la nature rend les enfants plus en santé, plus heureux et plus vigilants.

Les délégués déclarent qu'il est essentiel que les gouvernements, les organisations non gouvernementales, l'industrie et les entreprises, les personnes, les parents et les jeunes agissent pour s'assurer que les enfants redeviennent en contact avec la nature en :

- Appuyant la création de Child and Nature Alliance.
- Développant une collaboration entre les secteurs.
- Accroissant la sensibilisation du public quant à l'importance de la nature pour la santé et le bien-être des enfants canadiens.
- Bâtissant des environnements sans danger pour les enfants.
- Ramenant la nature dans l'éducation.
- Augmentant les budgets dédiés aux enfants et à la nature.

Pour plus d'information, visiter www.childnature.ca/declaration.



Politiques

Indicateurs	Notes	Statistiques éclair	Recommandations d'actions
STRATÉGIES DU GOUVERNEMENT FÉDÉRAL	C	<ul style="list-style-type: none"> Alors que d'autres pays ont mis en place des stratégies nationales pour promouvoir l'activité physique, le Canada n'a pas de stratégie nationale globale, traduisant une faible priorité à l'égard de ce domaine. 	<ul style="list-style-type: none"> Terminer le développement d'un plan d'activité physique global pour le pays. La stratégie doit comporter une campagne de sensibilisation à grande échelle pour promouvoir l'activité physique et réduire le temps passé à des activités sédentaires; des changements en matière d'environnement pour rendre les environnements sociaux et physiques plus favorables à l'activité physique et moins favorables aux comportements sédentaires; la promotion des déplacements actifs et l'assurance qu'il y a des trajets sécuritaires vers l'école; de l'éducation physique tous les jours et des activités physiques quotidiennes à l'école; des occasions d'être actif après l'école en participant à des programmes après l'école, des programmes parascolaires et des programmes dans la collectivité; l'accès à des espaces verts à et des aires de jeu sécuritaires; et des programmes inclusifs pour s'assurer que chaque personne a l'occasion d'être active quels que soient son niveau de motricité, ses habiletés, ses capacités ou ses incapacités, son sexe, son âge et sa culture.
STRATÉGIES DES GOUVERNEMENTS PROVINCIAUX/ TERRITORIAUX	B+	<ul style="list-style-type: none"> Tel que noté l'an dernier, la majorité des provinces ont développé des stratégies spécifiques concernant l'activité physique. 	<ul style="list-style-type: none"> Réviser et mettre à jour la <i>Loi favorisant l'activité physique et le sport</i> afin de répondre aux multiples niveaux de besoins identifiés dans le Plan national d'activité physique Travailler efficacement au sein des différents départements et ministères à des efforts collectifs stratégiques afin d'accroître l'activité physique. Fournir du financement durable pour le développement de politiques appuyées sur des données probantes.
INVESTISSEMENTS DU GOUVERNEMENT FÉDÉRAL	F	<ul style="list-style-type: none"> Tel que noté l'an dernier, les dépenses du gouvernement fédéral en dollars réels par personne sont la moitié de ce qu'elles étaient en 1986. De nombreux organismes faisant la promotion de l'activité physique continuent à subir des coupures. 	<ul style="list-style-type: none"> Des augmentations très importantes et durables sont requises sur le plan des dépenses fédérales. La divulgation transparente et constante de dépenses pour l'activité physique est requise. Des mesures incitatives économiques pour encourager la participation sportive (p. ex., transferts de revenus par une réduction immédiate de prix lors du paiement d'une adhésion, etc.) doivent être testées. Considérer le Plan d'activité nationale des États-Unis comme modèle à suivre au Canada – le leadership fédéral est nécessaire.
INVESTISSEMENTS DES GOUVERNEMENTS PROVINCIAUX/ TERRITORIAUX	C-	<ul style="list-style-type: none"> Les principales provinces investissent adéquatement dans les comportements liés à la santé (CB : 21 \$ par personne; QC : 16,80 \$ par personne), mais il y a de la place à améliorer dans les autres provinces et territoires. 	<ul style="list-style-type: none"> Plus d'investissement est nécessaire au plan provincial/territorial et un investissement durable est requis afin que les stratégies à l'égard de l'activité physique puissent être mises en place, maintenues et évaluées.
STRATÉGIES ET INVESTISSEMENTS NON GOUVERNEMENTAUX	C	<ul style="list-style-type: none"> Le financement continue d'être faible en raison du ralentissement économique et la reprise économique fragile. 	<ul style="list-style-type: none"> Plus de partenariats et de programmes durables à long terme sont requis.

L'élaboration de politiques à l'égard de la promotion de l'activité physique est un processus complexe. Une façon utile d'examiner ce processus est en utilisant le modèle par étapes d'élaboration de politiques publiques. Les étapes sont les suivantes : raison d'être de la politique, élaboration de la politique, adoption de la politique, mise en place de la politique, évaluation de la politique et décisions concernant l'avenir. Les données de recherche sont importantes tout au long de ce processus, mais particulièrement au début (quand le problème est identifié et les différentes options prises en compte) ainsi que vers la fin du processus (quand la politique est évaluée et que les décisions sont prises concernant l'avenir du programme analysé.)¹²³

Stratégies du gouvernement fédéral

ANNÉE	NOTE
2005	C-
2006	—
2007	C
2008	C+
2009	C
2010	C+
2011	C

NOTE DE 2011

C Cette année, la note pour l'indicateur Stratégies du gouvernement fédéral est « C ». Tandis que d'autres pays ont mis en place des stratégies nationales pour promouvoir l'activité physique auprès de la population, le Canada n'a pas de stratégie nationale globale sur ce sujet.

Ce qui suit est un échantillonnage de diverses stratégies d'activité physique nationales et internationales.

Le Plan national d'activité physique des États-Unis

Le Plan national d'activité physique des États-Unis envisage que tous les Américains soient physiquement actifs, et vivent, travaillent et jouent dans des environnements qui facilitent l'activité physique. Il s'agit d'un ensemble de politiques, de programmes et d'initiatives globaux visant à accroître l'activité physique dans tous les segments de la population américaine. Le Plan est le produit d'une collaboration de centaines d'organisations des secteurs public et privé, qui travaillent de concert pour changer les collectivités afin que les Américains soient physiquement actifs.

Le Plan national d'activité physique présente des recommandations regroupées en huit secteurs :

- Affaires et industrie
- Média de masse
- Santé publique
- Bénévolat et organismes à but non lucratif
- Éducation
- Parcs, loisirs, conditionnement physique et sports
- Transport, utilisation du terrain et conception de la collectivité

Chaque secteur présente des stratégies pour promouvoir l'activité physique.

Pour plus d'information, visiter www.physicalactivityplan.org/theplan.php.

La Charte de Toronto pour l'activité physique

La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel à l'action mondial a été publié lors du Troisième congrès international sur l'activité physique et la santé. La Charte de Toronto est un document de sensibilisation qui demande un engagement plus important à l'égard de l'activité physique de tous les pays, les régions et les collectivités. Quatre actions sont décrites dans le document : l'implantation d'une politique nationale et d'un plan d'action, l'introduction de politiques qui soutiennent l'activité physique, la réorientation des services et du financement qui accordent la priorité à l'activité physique, et le développement de partenariats. Les organisations et les personnes intéressées à promouvoir l'activité physique peuvent utiliser ce document pour unir et influencer les décideurs. Pour plus d'information, visiter www.globalpa.org.uk/charter/download.php.

Une stratégie globale sur l'alimentation, l'exercice physique et la santé

La stratégie de l'Organisation mondiale de la santé sur l'alimentation, l'exercice physique et la santé (DPAS) a été développée au cours d'une période de 2 ans et endossée en 2004 à la 57^e Assemblée mondiale de la Santé. La DPAS est un outil qui guide les actions de plusieurs groupes, notamment les organisations non gouvernementales et le secteur privé. Le but est de promouvoir et de protéger la santé des populations par le biais de l'activité physique et d'une saine alimentation.

L'objectif global du Cadre pour une politique scolaire de la DPAS est de guider les décideurs nationaux et régionaux dans l'élaboration et la mise en œuvre de politiques qui favorisent la saine alimentation et l'activité physique à l'école en modifiant le comportement, l'environnement et l'éducation. Pour mettre en place une politique scolaire nationale, un leadership stratégique national est requis, et les gouvernements sont invités à faire ce qui suit :

- Organiser une équipe de coordination qui guidera l'élaboration, la mise en œuvre, le contrôle et l'évaluation de la politique scolaire.
- Mener une analyse de la situation.
- Fixer des buts.
- Élaborer un plan de travail et un système de contrôle.
- Mettre en œuvre la politique.¹²⁴

RÉSEAUX POUR LA PROMOTION DE LA SANTÉ

On demande à plusieurs organismes d'offrir des programmes d'activité physique pour combattre l'épidémie d'obésité. Offrir ces programmes est souvent difficile pour les organismes dont les ressources sont déjà utilisées au maximum. Une stratégie pour contrebalancer ce défi a été la formation de réseaux pour la promotion de la santé, des réseaux inter-organisations de fournisseurs de service. Cependant, on ne sait pas très bien si ces réseaux sont efficaces dans les milieux non cliniques de la santé. Les chercheurs canadiens ont récemment étudié 31 réseaux pour la promotion de la santé et ils ont découvert que le partage de l'information était la principale raison pour laquelle les organismes collaboraient. Le partage des ressources, le marketing et/ou les campagnes de financement semblent être faits de façon indépendante et avec moins de liens au réseau. Ceci indique que les défis existent à l'intérieur des réseaux pour la promotion de la santé. Même si, en théorie, la collaboration est une bonne idée pour compenser les ressources limitées, sa mise en place demeure difficile.¹²⁵

Stratégies des gouvernements provinciaux/territoriaux

ANNÉE	NOTE
2005	INC.
2006	—
2007	C
2008	C+
2009	C+
2010	B+
2011	B+

NOTE DE 2011

B+

La note pour l'indicateur Stratégies des gouvernements provinciaux/territoriaux demeure « B+ » cette année, reflétant le fait que la majorité des provinces ont développé des stratégies d'activité physique précises, telles que présentées dans le Bulletin de l'année dernière.

QU'EST-CE QUI EST NÉCESSAIRE POUR AVOIR UNE PROVINCE EN SANTÉ?

Selon un rapport de l'Institute of Clinical Evaluative Sciences (ICES), la Colombie-Britannique est le chef de file à l'égard de la santé et des comportements liés à la santé de toute la population (p. ex., cessation de fumer, activité physique, saine alimentation) au Canada. Le Québec est également chef de file puisqu'il a déployé des efforts majeurs pour améliorer la santé de la population au cours des deux dernières décennies. En fait, le Québec est en avance sur plusieurs autres provinces en matière d'espérance de vie des résidents et intègre l'activité physique dans sa stratégie provinciale de comportements liés à la santé. Au plan international, la Suède a la population la plus en santé sur la planète selon le rapport de l'ICES, un constat largement attribué à son succès à traiter et à résoudre les injustices en matière de santé.

Le rapport de l'ICES indique que d'autres juridictions peuvent apprendre des provinces et des pays qui sont des chefs de file. Ils ne sont pas chefs de file parce que la bonne santé découle du fait de vivre à l'intérieur de leurs frontières. Ces juridictions font quelque chose de différent et elles le font bien.

Le rapport de l'ICES a revu la littérature scientifique, a consulté des experts et a examiné les stratégies et programmes de la santé des juridictions qui sont des chefs de file pour déterminer la raison et la façon dont certaines régions sont en tête pour encourager et maintenir la bonne santé de leurs citoyens. La conclusion est qu'il y a plusieurs moyens différents pour devenir un chef de file au plan de la santé de la population. Cependant, le point de départ est le même pour tout le monde : les individus et groupes responsables ont fait un effort concerté et soutenu pour améliorer la santé de la population.

Cinq « leçons apprises » découlent du rapport de l'ICES et se résument comme suit :

- Un guide de santé doit encadrer toutes les stratégies en matière de santé.
- Les meilleures stratégies pour améliorer la santé de la population et les comportements liés à la santé sont amenées durant le mandat de grands chefs politiques.
- Le gouvernement doit accorder une attention aux attitudes sociales à l'égard de la santé et faire des efforts pour comprendre les structures politiques et sociales prédominantes.
- Pour résoudre les problèmes à grande échelle, l'on doit trouver des solutions qui peuvent être appliquées dans tous les gouvernements avec la participation des plus grandes sociétés civiles.
- Les juridictions qui sont des chefs de file agissent rapidement. Elles n'attendent pas nécessairement les données scientifiques concluantes et sont souvent les premières à mettre en place des interventions novatrices.¹²⁶

CRÉDIT D'IMPÔT POUR LA CONDITION PHYSIQUE DES ENFANTS

Tel que rapporté l'an dernier, en 2007 le gouvernement fédéral a mis en application un Crédit d'impôt pour la condition physique des enfants, un crédit non remboursable, allant jusqu'à 500 \$ par enfant, offert aux parents pour les coûts d'inscription et d'affiliation aux programmes d'activité physique admissibles. Plusieurs provinces et un territoire ont également offert des crédits d'impôt pour la condition physique. Le Manitoba offre le même crédit d'impôt pour la condition physique que le gouvernement fédéral. Cependant, débutant cette année, le crédit d'impôt au Manitoba sera disponible pour les personnes âgées de 16 à 24 ans, y compris pour les jeunes adultes vivant avec une incapacité. En 2009, la Saskatchewan a présenté Avantage pour les familles actives, un programme qui procure un crédit d'impôt remboursable jusqu'à 150 \$ par enfant (âgés de 6 à 15 ans) pour des activités culturelles, récréatives et sportives. Depuis 2005, la Nouvelle-Écosse a un Crédit d'impôt pour un mode de vie sain, un crédit d'impôt non remboursable allant jusqu'à 500 \$ par enfant (de mois de 18 ans). Débutant en 2009, ce crédit était disponible pour tous les Néo-Écossais. Le Yukon offre le même crédit d'impôt que le gouvernement fédéral. Le crédit d'impôt est disponible pour les enfants vivants avec une incapacité.¹²⁷ D'autres provinces envisagent avoir leur propre crédit d'impôt pour la condition physique des enfants, notamment l'Ontario et l'Alberta.^{128,129}

Malheureusement, la recherche sur le Crédit d'impôt fédéral pour la condition physique des enfants indique que peu de parents (15,6 %) croient que cette mesure a augmenté la participation de leurs enfants aux programmes d'activité physique. Les parents dont les revenus sont dans le plus bas quartile étaient moins au courant et moins susceptibles de réclamer le crédit d'impôt que les groupes de parents des autres catégories de revenus, indiquant que le crédit d'impôt pouvait ne pas donner les résultats escomptés auprès des groupes dont les revenus sont les plus vulnérables et pour qui la mesure avait été créée.¹³⁰

VUE SUR LE CANCER CANADA

« Vue sur le cancer Canada » offre des services, de l'information et des ressources en ligne aux Canadiens sur la lutte contre le cancer. Ce portail en constante évolution regroupe des ressources sur la prévention, le dépistage et le traitement du cancer, ainsi que sur les soins et le soutien, les soins palliatifs et les soins en fin de vie. Ses ressources comprennent des politiques sur l'activité physique, dont certaines visent les enfants et les jeunes. « Vue sur le cancer » fut rendue possible grâce à une contribution financière de Santé Canada, par l'intermédiaire du Partenariat canadien contre le cancer.

Le Répertoire des politiques de prévention du site Web de « Vue sur le cancer Canada », régulièrement mis à jour, est un inventaire consultable des politiques canadiennes et des outils légaux (p. ex., lois, règlements, codes) canadiens liés aux principaux facteurs de risques modifiables du cancer et des maladies chroniques connexes, comme la nutrition, l'activité physique, la consommation d'alcool, le tabagisme, les agents infectieux, les expositions dans l'environnement et au travail et les rayonnements ultraviolets et ionisants.

Pour plus d'information, visiter www.cancerview.ca.

Investissements du gouvernement fédéral

ANNÉE	NOTE
2005	C-
2006	—
2007	C
2008	C+
2009	C
2010	F
2011	F

NOTE DE 2011

F

La note pour l'indicateur Investissements du gouvernement fédéral est « F » cette année pour une 2^e année consécutive. Comme il a été noté l'année dernière, les dépenses du gouvernement fédéral en dollars réels par personne sont la moitié de ce qu'elles étaient en 1986. Les diminutions en matière de financement sont continues et d'importants organismes pour la promotion de l'activité physique – telles que Jeunes en forme Canada, la Société canadienne de physiologie de l'exercice et d'autres – subissent des coupures. Les restrictions en matière de financement ont de sérieuses implications sur le développement de politiques, l'éducation et la promotion du public et le suivi du progrès au fil du temps.

Il y a un écart entre l'énoncé du gouvernement fédéral sur l'importance de la crise de l'inactivité chez les enfants, et le leadership démontré et l'investissement. Pour obtenir plus d'information sur ce sujet, veuillez vous référer au Bulletin 2010, qui présente une revue globale des tendances des stratégies et des investissements du gouvernement fédéral depuis 1980.⁸⁵

UNE DÉCLARATION SUR LA PRÉVENTION ET LA PROMOTION DE LA PART DES MINISTRES DE LA SANTÉ, DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ/DU MODE DE VIE SAIN DU CANADA

En octobre 2005, les ministres de la Santé FPT du Canada ont convenu que : « En tant que nation, nous aspirons à un Canada dans lequel chaque personne est en aussi bonne santé que possible sur les plans physique, mental, émotif et spirituel ».¹³¹

À ce moment, les ministres ont également convenu de la *Stratégie pancanadienne intégrée en matière de modes de vie sains*, qui définit une nation en santé comme une nation « dans laquelle tous les Canadiens connaissent des conditions qui soutiennent l'atteinte d'une bonne santé ».¹³³ La stratégie établit 2 objectifs : une santé globale améliorée et la réduction des disparités liées à la santé.

La Déclaration reflète le rôle important que joue la promotion de la santé et de la prévention des maladies et des blessures pour améliorer la santé des Canadiens. En travaillant ensemble pour soutenir la prévention des maladies et la promotion de la santé à l'intérieur et à l'extérieur du système de santé, les ministres espèrent améliorer la santé et le bien-être de tous les Canadiens.

Plus récemment (septembre 2010), les ministres de la Santé et de la Promotion de la santé/du Mode de vie sain du Canada ont déclaré que la promotion de la santé et la prévention des maladies, des incapacités et des blessures sont une priorité et sont nécessaires à la durabilité du système de santé. Malheureusement, peu de suivi important a été fait à l'égard de cette déclaration des gouvernements qui reconnaît le besoin des partenaires à l'intérieur et à l'extérieur du gouvernement afin de travailler de concert.

LE CANADIAN ACTIVE AFTER-SCHOOL PARTNERSHIP

Le Canadian Active After School Partnership est une initiative globale, de collaboration et multidimensionnelle qui établira un cadre de diffusion d'un programme visant tous les niveaux de gouvernement, les décideurs, les organismes à but non lucratif et les organismes à but lucratif ainsi que le personnel de première ligne et d'autres avec un engagement à l'égard de programmes après l'école de qualité.

L'objectif de cette initiative est de mettre l'accent sur la diffusion de programmes après l'école de qualité qui entraîne un accès et une possibilité accrue de participer à l'activité physique, à un mode de vie sain et à intégrer des pratiques alimentaires avec le but ultime d'accroître les niveaux d'activité physique et la quantité de pratiques saines en alimentation chez les enfants et les jeunes canadiens, et d'obtenir du succès en réalisant ou en dépassant les objectifs canadiens d'activité physique de 2015.

Un regroupement de neuf organisations nationales collaboratives, coordonné par EPS Canada a été soutenu et initialement mis sur pied par l'Agence de la santé publique du Canada pour élaborer et commencer à mettre en place un Cadre pancanadien après l'école, et ce, jusqu'en 2012.

Le but de cette initiative est :

- D'influencer l'élaboration et l'enrichissement de politiques soutenir une meilleure utilisation des installations de sport, l'inclusion et l'accès équitable pour tous;
- Le développement de connaissances par le biais de campagnes de marketing social/communication, un meilleur accès à des ressources et des outils de soutien, et le partage de meilleurs pratiques et de pratiques prometteuses;
- La formation et le renforcement des capacités parmi les directeurs de programmes.

Investissements des gouvernements provinciaux/territoriaux

ANNÉE	GRADE
2005	INC.
2006	—
2007	C
2008	C+
2009	C+
2010	C-
2011	C-

NOTE DE 2011

C-

La note pour l'indicateur Investissements des gouvernements provinciaux/territoriaux est « C- », ce qui reflète de bons investissements dans plusieurs provinces, mais qui soulève aussi le besoin d'accroître les dépenses dans d'autres provinces et territoires.

UN INVESTISSEMENT DANS LES PRINCIPALES JURIDICTIONS À L'ÉGARD DE LA SANTÉ

Dans un rapport de l'ICES, il a été observé que des investissements adéquats et soutenus dans la population et dans les programmes de comportements liés à la santé étaient présents dans les principales juridictions en matière de santé. Ce type d'investissement permet aux gouvernements et à leurs partenaires d'établir et de maintenir des stratégies pleinement mises en oeuvre.

Présentement, la Colombie-Britannique et le Québec sont les seules provinces avec des agences de la santé publique disposant de suffisamment de ressources (Public Health Agency of British Columbia et l'Institut national de santé publique du Québec). Ces provinces dépensent entre 3 et 8 fois plus sur les programmes comparativement à l'Ontario (3^e rang) et aux autres provinces/territoires.

Montant dépensé par personne pour les stratégies de comportements liés à la santé (Figure 27).

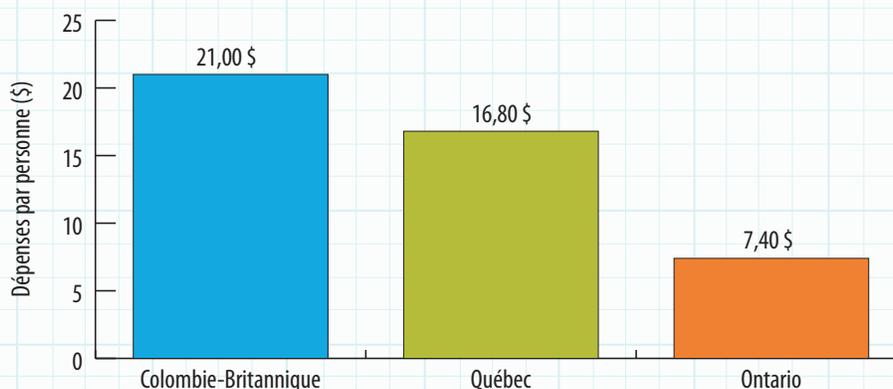


Figure 27 : Montant dépensé par personne pour les stratégies de comportements liés à la santé (Source : Rapport de l'ICES¹²⁸).

Les montants d'investissement suivants ont été utilisés pour faire les calculs du rapport de l'ICES :

- En Colombie-Britannique : 665 000 \$ (BC School Fruit and Vegetable Snack program), 30 000 \$ (Early Years Specialization), 40 \$ millions (Local Motion), 1,5 \$ million (Action Schools! BC), 1,3 \$ million (pour les écoles qui achètent de l'équipement sportif), 950 000 \$ (Healthy Schools Network), 280 000 \$ (carnet sur un mode de vie sain pour les familles), 17 \$ millions (Healthy Kids Program), 1,27 \$ million (Quit Smoking Now!), 275 000 \$ (Cooking and Skill Building Project), 91 667 \$ (Aboriginal Youth FIRST Outdoor Leadership Program), 50 000 \$ (Get Outdoors Program), 26 000 \$ (Healthy Ecosystems Healthy People), 2 500 \$ (Work Bike Program).
- Au Québec : 56,3 \$ millions (investir pour le futur – financement direct du gouvernement), 40 \$ millions (20 \$ millions provenant de La Fondation Chagnon et 20 \$ millions de financement du gouvernement du Québec).
- En Ontario : 90 \$ millions qui comprennent du financement pour Smoke-free Ontario, Healthy Eating Active Living, Communities in Action Fund, certains programmes dirigés vers les maladies chroniques; cette estimation exclut les programmes publics obligatoires.¹²⁸

Stratégies et investissements non gouvernementaux

ANNÉE	NOTE
2005	—
2006	—
2007	INC.
2008	C+
2009	B-
2010	C
2011	C

NOTE DE 2011

C La note pour l'indicateur « Stratégies et investissements non gouvernementaux » (anciennement, Investissements du secteur de l'industrie, de la recherche et des organismes caritatifs) est « C » pour une 2^e année consécutive. Cet indicateur comprend des organismes à but non lucratif et ceux qui appartiennent au secteur privé. La diminution de la note à la fois en 2010 et en 2011 reflète la réduction de financement qui est survenue dans plusieurs secteurs. Ceci continue à s'expliquer par, en partie, le ralentissement économique et la reprise économique fragile.

Ce qui suit est un échantillon (non exhaustif) de plusieurs stratégies et investissements clés non gouvernementaux.

La Fondation Chagnon

La mission de la Fondation Chagnon est de collaborer à favoriser et à améliorer la santé par le biais de la prévention de la pauvreté et des maladies, en se concentrant en priorité sur les parents et les enfants de façon à promouvoir le succès scolaire des jeunes Québécois. En 2000, la famille Chagnon a donné à la Fondation 1,4 milliard \$ pour réaliser des projets sociaux communs à long terme visant à promouvoir le développement optimal dès la petite enfance (de la conception à l'âge de 17 ans) ainsi que des modes de vie saine. Au cours des dernières années, la Fondation Chagnon a participé aux activités suivantes :

- 2005-06 : des directives financières ont été adoptées pour 2010, avec des plans pour allouer un montant annuel de 60 millions \$ aux initiatives majeures de prévention qui seraient mises en œuvre en priorité par les collectivités.
- 2006-07 : la Fondation a conclu un accord avec le gouvernement du Québec pour créer un fonds commun pour promouvoir des modes de vie sains. Un total de 400 \$ millions serait versé dans ce fonds au cours des 10 prochaines années.
- 2008 : Les organismes communautaires ont été invités à soumettre leurs projets visant à aider les enfants à acquérir de saines habitudes alimentaires et à demeurer physiquement actifs.

Pour plus d'information, visiter www.fondationchagnon.org/fr/index.aspx.

La fondation Bon Départ® de Canadian Tire®

Les collectivités fortes ont des enfants forts. Canadian Tire a la conviction que tous les enfants devraient avoir la chance de courir, de patiner, de jouer et de grandir. La fondation Bon Départ® de Canadian Tire est un programme communautaire de bienfaisance qui aide les enfants âgés de 4 à 18 ans à participer à des sports organisés et à des loisirs tels que le hockey, la danse, le soccer et la natation, afin d'acquérir d'importantes habiletés pour la vie, l'estime de soi et la confiance.

Une portée nationale, mais un objectif local, la Fondation Bon Départ® de Canadian Tire offre du soutien aux enfants qui ont des besoins financiers par le biais d'un réseau de sections locales à travers le Canada. Ces sections regroupent une variété de dirigeants de la collectivité qui se sont engagés à aider les enfants à bouger, comme Grand Frères et Grandes Sœurs du Canada, les YMCA et les organismes de parcs et loisirs.

Ces partenaires communautaires sont rejoints par les marchands de Canadian Tire et les agents pétroliers, et ensemble les sections identifient les enfants qui ont des besoins financiers et qui pourraient tirer parti du programme.

À ce jour, il y a 299 sections de la Fondation Bon Départ® de Canadian Tire dans des collectivités à travers le pays. Depuis son lancement en février 2005, la Fondation Bon Départ® de Canadian Tire a donné, grâce à de l'aide financière, la chance à plus de 225 000 enfants de jouer.

En 2010, à elle seule, la Fondation Bon Départ® de Canadian Tire a distribué 10,1 millions \$ pour aider les enfants dans le besoin à participer à des programmes sportifs et récréatifs à la grandeur du Canada. Ces montants d'argent ont aidé la Fondation Bon Départ® de Canadian Tire à soutenir 98 000 enfants au Canada grâce au soutien de ses 300 sections et 800 partenaires dans la collectivité.

Pour plus d'information, visiter www.canadiantire.ca/bondepart/.



KidSport™ Canada

KidSport™ Canada est une organisation nationale à but non lucratif qui fournit une aide financière pour les frais d'inscription et l'équipement aux enfants âgés de 18 ans et moins. KidSport™ offre des subventions afin que les enfants



fonds Sport jeunesse.

Afin que **TOUS** les jeunes puissent jouer!

et les jeunes puissent pratiquer un sport pendant toute une saison. Un des ses objectifs prioritaires est de soutenir dans leurs campagnes de financement et leurs activités sportives, les 11 sections provinciales/

territoriales KidSport™ et les 177 sections KidSport™ de son réseau étendu dans l'ensemble du Canada.

KidSport™ Canada croît dans les valeurs et les avantages de pratiquer des sports organisés pour les enfants et sait que le sport leur fournira l'occasion de :

- Devenir actif physiquement
- Améliorer leur estime de soi et leur confiance en soi
- Acquérir d'importantes habiletés pour la vie
- Améliorer leur rendement scolaire
- Se faire de nouveaux amis
- Partager et célébrer leur culture.

Depuis 1993, plus de 18 millions \$ ont été recueillis pour les enfants. Dans l'ensemble du pays, KidSport™ a aidé plus de 50 000 enfants et jeunes l'an dernier, et a offert des subventions totalisant plusieurs millions de dollars.

Pour plus d'information, visiter www.kidsportcanada.ca.

CBC Live Right Now

Live Right Now est une initiative nationale conçue pour inspirer les Canadiens à conjuguer leurs efforts et à changer la santé des gens de ce pays. L'idée repose sur de petits gestes que chacun peut faire dans sa vie pour améliorer sa santé. Cette initiative a été lancée le 3 janvier 2011. Au cours des 9 premiers jours, le site Web de CBC Live Right Now a été visité par plus de 100 000 Canadiens qui ont visionné plus d'un million de pages du contenu de Live Right Now.



Pour plus d'information, visiter www.cbc.ca/liverightnow.

ParticipACTION

ParticipACTION est un organisme à but non lucratif qui a comme objectif d'inspirer la population canadienne et de la soutenir dans sa vie active. Établi à l'origine en 1971, ParticipACTION a été un pionnier en marketing social et est reconnu internationalement pour ses communications convaincantes pour promouvoir l'activité physique. À la fin des années 1990, le financement de base du gouvernement a commencé à diminuer; sans soutien financier pour poursuivre sa campagne, ParticipACTION a fermé ses portes en 2001. Avec la collaboration de Sport Canada et de l'Agence de santé publique du Canada, ParticipACTION a été relancé en 2007 en tant que porte-parole national de l'activité physique et de la participation au sport. Par le biais de son leadership en communication, du renforcement des capacités et de l'échange de connaissances, ParticipACTION inspire et aide les Canadiens à bouger davantage.

ParticipACTION est la force qui stimule les Canadiens à bouger plus. Comme un catalyseur, il initie le changement par la communication, le renforcement des capacités et l'échange de connaissances.



Dans le domaine des communications, ParticipACTION communique des messages par le biais des multimédias dans le but de conscientiser, d'informer et d'inspirer en vue du changement des comportements. De plus, il travaille de concert avec ses partenaires pour coordonner les communications et assurer le traitement constant et unifié de messages pour l'ensemble du milieu de l'activité physique. L'objectif de ParticipACTION est d'inspirer les Canadiens à accroître leur niveau d'activité et d'inspirer la société à faciliter cette démarche, soit celle de devenir plus actif physiquement.

En plus d'inspirer les Canadiens, ParticipACTION s'assure que des programmes sont disponibles pour appuyer les gens. À cette fin, il aide à renforcer les capacités en générant des investissements et en optimisant les éléments d'actifs du secteur. Il soutient et dirige le développement et/ou la mise en œuvre de programmes, tout en travaillant en collaboration avec des partenaires pour diffuser les programmes.

ParticipACTION s'assure également que les Canadiens et les partenaires sont informés en recueillant, traduisant et diffusant le plus de renseignements, de données et de recherches utiles sur l'activité physique et la participation au sport.

Dans toutes les sphères de son travail, l'approche de ParticipACTION est de fournir un leadership par le maintien des ressources, la promotion de partenariats de collaboration et l'assurance de l'influence d'actions collectives, de soutien et de promotion du changement durable.

Pour plus d'information, visiter <http://www.participaction.com/fr-ca/Home.aspx?lang=fr-ca>.

Jeunes en forme Canada

Établi en 1994, Jeunes en forme Canada vise à être une source fiable pour « alimenter le mouvement pour faire bouger les enfants ». L'organisme est la référence au plan des connaissances, des idées et de la compréhension qui influence la pensée et l'action des intervenants à l'égard de problématiques dans le but de les aider à développer de meilleurs programmes, campagnes et politiques de façon à accroître l'activité physique chez les enfants et les jeunes.

Faire progresser les connaissances constitue la pierre angulaire de notre entreprise, fournissant les données de base sur lesquelles reposent nos communications et notre travail de sensibilisation pour accroître le soutien à l'égard d'expériences de participation à des activités physiques de qualité, accessibles et agréables pour les jeunes à la grandeur du Canada. Dans un effort constant pour faire progresser les connaissances afin de susciter des

**Jeunes
en forme
C A N A D A**

changements, nous publions le Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada, une évaluation globale de l'état actuel de l'activité physique chez les enfants et les jeunes canadiens.

Les résultats de notre évaluation des éditions 2009 et 2010 du Bulletin indiquent que les intervenants clés ont la conviction que le Bulletin atteint ses objectifs qui sont d'accroître la prise de conscience à l'égard des niveaux d'activité physique des enfants, de leur fournir des renseignements qui soutiennent le mandat ou les politiques de l'organisation, de les aider à poursuivre leurs recherches dans le domaine et de les appuyer à l'aide de politiques et de stratégies de développement. Plusieurs utilisent également le Bulletin pour sensibiliser et informer le personnel de niveau supérieur et les représentants élus, ainsi que comme outil d'information, de formation et de développement de nouveaux partenariats.

Nous avons également appris que ceux qui œuvrent au sein des médias, des gouvernements, des organisations non gouvernementales, de l'industrie, des organisations caritatives et de la communauté de recherche veulent accroître l'étendue et la profondeur à la fois du contenu et de la diffusion du Bulletin. Ils désirent un outil qui reflète le progrès des indicateurs courants au fil du temps. Ils veulent également davantage de contenu et de sensibilisation au plan des communications des gouvernements provinciaux/territoriaux et municipaux. Ils ont également indiqué que le Bulletin justifie l'investissement requis, et que d'en suspendre la publication aurait un impact négatif sur la « sensibilisation » à l'égard de l'importance de l'activité physique pour les enfants et les jeunes, et aurait un effet sur les organismes qui travaillent dans ce domaine.

Pour plus d'information, visiter <http://www.activehealthykids.ca/Francais.aspx?lang=fr-ca>.

Right To Play

Right To Play est le principal organisme humanitaire et de développement international qui utilise le pouvoir de transformation du sport et du jeu pour développer les habiletés essentielles des enfants et ainsi susciter le changement social dans les collectivités affectées par la guerre, la pauvreté et la maladie. Right To Play crée un lieu d'apprentissage sécuritaire pour les enfants et entretient l'espoir qu'il est essentiel pour les enfants d'imaginer et d'avoir un meilleur avenir.

Le financement de Right To Play provient de différents partenaires gouvernementaux et des agences des Nations-Unies, ainsi que du public, des entreprises et des fondations.

En septembre 2010, une nouvelle initiative de recherche canadienne a été annoncée par Right To Play et School of Human Kinetics à la faculté des sciences de la santé de l'Université d'Ottawa. Cette initiative de recherche fait partie d'un nouveau programme développé par Right To Play dont le nom est *Promoting Life-skills in Aboriginal Youth* (PLAY). Les premières communautés à profiter du programme seront le Moose Cree First Nation et le Sandy Lake First Nation. Le programme utilise le sport et les loisirs pour développer les compétences en leadership et fournir aux jeunes des occasions qu'ils n'auraient pas autrement au sein de leurs collectivités. Ce sont des programmes qui reposent sur le sport et le jeu, conçus et mis en application par Right To Play.

Sous la direction de Blaine Hoshizaki, directeur du School of Human Kinetics, une équipe de recherche multidisciplinaire du School of Human Kinetics, Right To Play et des communautés de Premières Nations du Canada, regroupera des experts du domaine du sport et des loisirs.

Ensemble, ils développeront des programmes conçus pour enrichir les communautés du nord du Canada en mettant l'accent sur l'inclusion sociale et les connaissances élémentaires positives chez les jeunes des Premières Nations.

L'équipe de recherche mesurera, entre autres, la cohérence et l'alignement des objectifs et des résultats des programmes par le biais de l'approche théorique d'un intervenant. Elle effectuera des recherches conçues pour réunir les atouts humains, physiques et sociaux de la communauté pour soutenir les objectifs du programme PLAY. En combinant l'expertise de Right To Play et la puissance motivationnelle, les connaissances et la discipline des professeurs de l'Université d'Ottawa, et les connaissances des dirigeants de la communauté des Premières Nations, l'équipe de recherche développera des programmes valables et durables pour soutenir la santé des collectivités du nord du Canada.¹³²

Pour plus d'information, visiter www.righttoplay.com/International/Pages/Home.aspx.

**RIGHT
TOPLAY**

The Lawson Foundation

L'honorable Ray Lawson d'Oakville, Ontario, a mis sur pied The Lawson Foundation en 1956 comme une prolongation de son œuvre caritative personnelle. La fondation a été incorporée pour servir les gens de l'Ontario, notamment les collectivités de London et Oakville. Le but de la Fondation était d'améliorer la condition humaine et la qualité de vie, et de mettre l'accent sur le développement de la communauté.

The Lawson Foundation aspire à devenir une source respectée de soutien pour des programmes communautaires durables qui influencent positivement la qualité de vie des familles canadiennes. Depuis la création de la fondation en 1956, elle a octroyé 70 millions \$ en subventions aux organisations caritatives de l'ensemble du Canada.



Pour plus d'information, visiter www.lawson.ca.

Alberta Project Promoting Active Living and Healthy Eating (APPLE)

Soutenues par des fonds privés, les écoles « APPLE » visent à faciliter les choix santé en modifiant les milieux scolaires. Elles aident à créer et à maintenir des environnements physiques et sociaux positifs qui favorisent la santé et l'apprentissage permanent. Le foyer, l'école et la collectivité travaillent de concert pour améliorer la santé des enfants. Ils font participer les parents, les étudiants, le personnel et les intervenants de la collectivité pour avoir un impact sur les connaissances, les compétences, les attitudes et les comportements des étudiants.

Les écoles « APPLE » sont appelées à :

- Fournir du soutien et de la formation à un facilitateur scolaire de la santé à temps plein dans chacune des 10 écoles participantes durant 3,5 ans entre janvier 2008 et juin 2011.
- Fournir des stratégies et des ressources aux communautés scolaires pour soutenir une alimentation saine et une vie active.
- Procéder annuellement au suivi des changements de comportements alimentaires sains et des niveaux d'activité physiques des étudiants.
- Introduire des pratiques et politiques prometteuses et les partager avec toutes les juridictions des écoles en Alberta.

Pour plus d'information, visiter www.appleschools.ca.



apple
SCHOOLS

Alberta Project Promoting
active Living & healthy Eating

Tournée pancanadienne : défis clés et stratégies prometteuses pour l'activité physique chez les enfants et les jeunes



MÉTHODOLOGIE

Les partenaires provinciaux et territoriaux du réseau sont des organismes non gouvernementaux et gouvernementaux qui ont fait équipe avec Jeunes en forme Canada afin d'aider à informer, distribuer et diffuser le Bulletin dans leur collectivité respective. Pour le Bulletin 2011, on a demandé aux partenaires du réseau de collaborer au contenu des pages provinciales et territoriales. Chaque partenaire a eu accès à un gabarit afin de le guider dans la collecte de renseignements précis soulignant les initiatives et stratégies clés mises en œuvre dans chaque province ou territoire. Les partenaires étaient invités à collaborer avec des collègues et d'autres organismes au sein de leur propre collectivité afin de fournir à Jeunes en forme Canada les renseignements les plus fiables et les plus à jour possible au sujet de l'activité physique chez les enfants et les jeunes, tout en abordant à la fois les défis urgents et les solutions prometteuses. En plus des documents soumis par les partenaires du réseau, Jeunes en forme Canada a aussi demandé la contribution de personnes-ressources au sein du gouvernement par l'entremise du Conseil interprovincial du sport et des loisirs (CISL).

Jeunes en forme Canada a travaillé de concert avec tous les collaborateurs ayant contribué au contenu pour éditer les informations recueillies en des rapports succincts et cohérents sur les limitations, les occasions et les développements les plus importants en ce qui a trait à l'activité physique chez les enfants et les jeunes, et ce, pour chaque province et territoire canadiens.

Alberta



POLITIQUES/DIRECTIVES POUR SOUTENIR LES PROGRAMMES APRÈS L'ÉCOLE

Stone Soup : la recette pour une stratégie de loisirs après l'école en Alberta, ARPA

La Alberta Recreation and Parks Association (ARPA) a élaboré une stratégie et des recommandations sur la façon de développer de la manière la plus efficace et durable possible des programmes de loisirs après l'école à travers l'Alberta.

L'approche proposée par l'ARPA reflète le besoin de trouver un équilibre entre assurer des programmes qui peuvent atteindre des résultats mesurables et le besoin de reconnaître le vaste éventail d'aptitudes et d'intérêts qui existe à travers la province. Alors que la structure requiert un équilibre optimal de la programmation, il est nécessaire de mettre l'accent de manière importante sur une approche de développement communautaire au sein de laquelle les partenaires locaux et les parents peuvent façonner les composantes de programme en fonction de leurs circonstances uniques (p. ex., installations, clubs philanthropiques). La direction locale est essentielle dans l'élaboration de programmes si les programmes après l'école doivent tirer parti – et s'inscrire au sein – de programmes et services déjà existants.

Conclusions :

- L'examen de programmes, services et sources de financement existants fait par l'ARPA démontre que plusieurs de ceux-ci satisfont adéquatement aux objectifs des programmes après l'école et pourraient, en subissant de légères modifications, renforcer divers aspects d'une stratégie provinciale.
- Une stratégie pour accroître le nombre d'enfants et de jeunes qui participent à des programmes de loisirs après l'école s'accorde manifestement avec le plan d'affaires et les objectifs de politiques du gouvernement de l'Alberta, de ses ministères et de ses départements.
- Tout « cadre » de programmes après l'école de haute qualité requiert des objectifs de programme explicites afin d'atteindre des résultats mesurables, mais doit rester flexible au niveau de la conception de programme, de l'exécution et du contenu dans le but de refléter les priorités, aptitudes et intérêts des collectivités locales et rurales à travers l'Alberta.
- Il existe deux conditions préalables aux partenariats durables : un ensemble clair et partagé d'objectifs communs ou complémentaires, et un cadre qui reconnaît et incorpore les intérêts et aptitudes stratégiques de ceux qui choisissent d'y participer.

HIGHFIVE®, ARPA

HIGH FIVE® est un ensemble de critères de qualité complet créé pour les organisations qui offrent des programmes de loisirs et de sports aux enfants âgés de 6 à 12 ans. L'ARPA est fière de pouvoir distribuer HIGH FIVE® en Alberta et de proposer une gamme de programmes de formation, d'outils d'évaluation et de ressources afin de s'assurer que les organisations puissent offrir des programmes de la plus haute qualité possible.

Habilités fondamentales du mouvement, Alberta Tourism, Parks and Recreation

Selon le modèle de développement à long terme des athlètes du mouvement Au Canada, le sport c'est pour la vie, cet atelier du PNCE (Programme national de certification des entraîneurs) explore les thématiques de l'esprit sportif, la responsabilité à l'égard de la sécurité et la communication. Le but est d'exposer les participants à un processus innovateur qui les aidera à enseigner aux enfants les habiletés fondamentales du mouvement, telles que lancer, sautiller, sauter, donner des coups de pied, frapper, se tenir en équilibre, attraper et démontrer de l'agilité. Les ateliers enseignent aux chefs de file de la jeunesse à analyser et améliorer les mouvements des enfants en se basant sur les étapes du développement.

Note : HIGH FIVE® se concentre sur le développement affectif, social et cognitif, alors que le mouvement Au Canada, le sport c'est pour la vie se concentre sur le développement physiologique.

PROGRAMMES APRÈS L'ÉCOLE

Cool Actif, Club Garçons et Filles de l'Alberta

Il s'agit d'une approche innovatrice, collaborative et coordonnée qui fait la promotion de choix sains et vise à améliorer la santé des enfants, des jeunes et des familles. Le programme cible les quartiers de centres urbains qui présentent une pénurie confirmée de services accessibles et abordables, ainsi que les collectivités rurales et isolées, les enfants et jeunes des Premières Nations et autochtones, les nouveaux Canadiens, et/ou les quartiers à faible revenu et à forte densité de population.

Active Y Kids, YMCA

Le programme d'activité physique met l'accent sur la condition physique (la condition cardiovasculaire, la force et l'endurance musculaire, la flexibilité et la constitution du corps), l'entraînement approprié en fonction de l'âge de compétences d'ordre comportemental (p. ex., établissement d'objectifs, rétroaction sur les progrès, dialogue interne positif) et sur l'importance d'une alimentation saine.

AfterSchool, Calgary

Ceci est un effort concerté entre la ville de Calgary et ses partenaires communautaires. Des activités telles que les sports, le théâtre, la musique, les arts et les loisirs aident les enfants et les jeunes à développer de bonnes aptitudes sociales et à accroître leur confiance en soi, en plus de les aider à être motivés à réussir à l'école.

UpStart School Rental Subsidy, Centraide (Calgary)

Un nouveau partenariat associant UpStart de Centraide, la ville de Calgary, le Conseil scolaire de Calgary, le Calgary Catholic School District et les Rocky View Schools est en train d'accroître les possibilités de loisirs pour les enfants et les jeunes. Par l'entremise de ce programme, des groupes à but non lucratif peuvent faire une demande de subvention à l'égard du taux de location lorsqu'ils réservent un établissement scolaire pour offrir des activités de loisirs aux enfants et aux jeunes. UpStart couvrira les frais de ces subventions grâce à une subvention reçue du gouvernement provincial.

Colombie-Britannique



PROGRAMMES APRÈS L'ÉCOLE

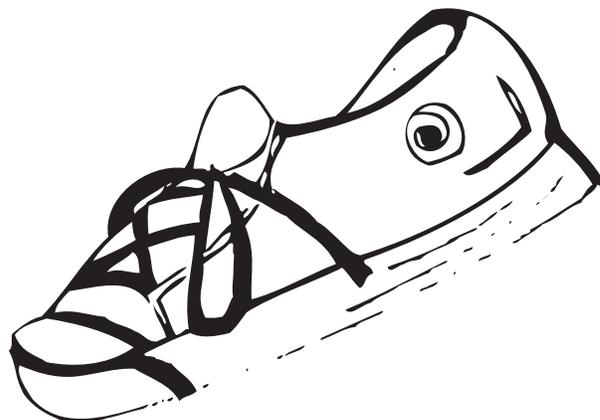
Par l'entremise du Sport and Arts Legacy Fund de 2010, le gouvernement provincial de la Colombie-Britannique investit 1 million \$ dans une initiative parascolaire qui soutient des programmes de sports dans 17 collectivités à travers la Colombie-Britannique. Cette initiative est menée par le ministère du Développement de la communauté, du sport et de la culture, et implique des partenaires tels que les ministères responsables du soin des enfants, de l'éducation, de la santé et des programmes sociaux pour les enfants et les jeunes, la BC Recreation and Parks Association, l'Agence de la santé publique du Canada, la Directorate of Agencies for School Health (DASH BC), les arrondissements scolaires, les fournisseurs de sports et de loisirs, les municipalités et d'autres.

Cette initiative réduit la portée des obstacles financiers, de transport, de culture et d'accès aux installations, puisque les programmes sont offerts durant les heures suivant la fin des classes directement dans les milieux scolaires. Les écoles ont été reconnues par les partenaires de l'initiative comme servant les populations qui n'ont souvent pas la possibilité de participer à des sports et à des activités physiques – enfants et jeunes provenant de familles à faible revenu, nouveaux immigrants, population des Premières Nations et les jeunes autochtones, ainsi que ceux à risque.

POLITIQUES/DIRECTIVES POUR SOUTENIR LES PROGRAMMES APRÈS L'ÉCOLE

- L'initiative des Neighbourhood Learning Centres (NLC) du ministère de l'Éducation a pour but d'accroître l'utilisation communautaire des installations scolaires, notamment les gymnases, les terrains, les salles de classe et autres espaces dont peuvent profiter les enfants, les familles et la communauté en entier. Les écoles engagées dans l'initiative parascolaire de la province doivent satisfaire aux critères de la NLC.
- Le ministère de l'Éducation travaille avec le DASH BC et la BC Recreation and Parks Association (BCRPA) afin de renforcer les capacités et promouvoir de meilleures activités de développement des pratiques et ressources. L'Agence de la santé publique du Canada travaille également avec la BCRPA pour appuyer les écoles et les gouvernements locaux au moment de la mise en œuvre de ces pratiques.
- Un des objectifs de la politique clé à l'égard de l'initiative parascolaire (en plus de réduire les obstacles à la pratique du sport et de l'activité physique chez les enfants et les jeunes) est d'assurer un « apprentissage progressif » et un savoir-faire physique par l'entremise de sa programmation. L'initiative a identifié et appuie l'entraînement et les programmes qui aident les participants à passer des habiletés fondamentales du mouvement aux habiletés fondamentales du sport; au prochain niveau de programmes de sport scolaires et communautaires qui contribuent à insuffler un apprentissage pour la vie, du plaisir et une participation au sport et à l'activité physique.

Cet entraînement et cette programmation comprennent une certification HIGH FIVE®, les programmes Run/Jump/Throw de Athletic Canada et Kids Can Move de Gymnastic BC, ainsi qu'une formation et un enseignement de qualité de la part de plusieurs organisations sportives provinciales.



Manitoba



PROGRAMMES APRÈS L'ÉCOLE

1. Le Manitoba est la première province qui établit un partenariat avec le programme Bon départ de Canadian Tire avec et sa **Trousse d'activité pour enfants Bon départ Canadian Tire**. Cette trousse aide les enfants et les jeunes provenant de familles à faible revenu à être plus actifs et à avoir du plaisir.

Des groupes communautaires reçoivent la trousse sans frais et organisent des séances après l'école d'activité physique. Les activités peuvent être tenues à l'intérieur ou à l'extérieur et ne requièrent aucune installation spécialisée.

La trousse personnalisée est composée d'un guide de ressources qui aide les organisateurs à planifier des jeux, ainsi que de l'équipement tel que des balles, des ballons, des matelas de yoga, des boussoles pour la course d'orientation, des parachutes et des accessoires de jonglerie.

2. Le Manitoba, en alliance avec l'Agence de la santé publique du Canada, finance un nouveau projet qui soutient la mise sur pied de loisirs actifs, de qualité, après l'école et la planification de voyages scolaires actifs et sécuritaires.

Le projet est mené par Recreation Connections et le Green Action Center et verra à :

- Aborder les obstacles à la participation.
- Faire participer plusieurs partenaires.
- Accroître le leadership et la capacité de la communauté à offrir des programmes accessibles, non discriminatoires et diversifiés.

POLITIQUES/DIRECTIVES POUR SOUTENIR LES PROGRAMMES APRÈS L'ÉCOLE

Stratégie d'activité physique provinciale Manitoba *in motion*.

Les programmes d'activité physique après l'école ont la priorité pour les **bourses pour l'activité physique dans les collectivités de Manitoba in motion**.

Une campagne de marketing social sur le modèle quant au rôle familial, en partenariat avec CTV, fait la promotion de l'activité physique parascolaire.

Crédit pour la condition physique

Le Manitoba offre le même crédit d'impôt pour la condition physique des enfants que le crédit d'impôt fédéral.*

Le Manitoba accorde le Crédit d'impôt pour la condition physique des enfants aux jeunes adultes, âgés de 16 à 24 ans, à compter de 2011. Ceci aidera les jeunes gens à développer et à maintenir des habitudes d'activité physique tout au long de leur vie. Ce crédit pourra être utilisé pour des programmes d'activité physique après l'école.

* Le gouvernement du Canada accorde un crédit d'impôt non remboursable fondé sur des dépenses à l'égard de la condition physique admissibles et payées par les parents pour inscrire un enfant âgé de moins de 16 ans dans un programme d'activité physique prescrit. Les parents peuvent réclamer jusqu'à 500 \$ par enfant. Un crédit d'impôt supplémentaire est disponible pour une personne pour un enfant vivant avec une incapacité.

Nouveau-Brunswick



POLITIQUES

Diverses politiques provinciales sont impliquées dans les activités après l'école en vertu de l'engagement des étudiants, dont notamment :

- **la politique 315, Parrainage et partenariats scolaires-communautaires**, qui établit les exigences en matière de parrainage et de partenariats entre les écoles et les organismes communautaires, les entreprises, les gouvernements et autres institutions d'enseignement;
- **la politique 513, Transport à destination et en provenance des lieux d'une activité parascolaire tenue ailleurs qu'à l'école**, qui établit les exigences pour le transport sécuritaire des étudiants à destination et en provenance des lieux d'une activité parascolaire;
- **la politique 407, Utilisation des écoles par la communauté**, qui vise à faciliter l'utilisation des installations scolaires par la communauté, lorsqu'elles ne servent pas à des activités scolaires, et à établir les normes à cet égard;
- **la politique 701, Politique pour la protection des élèves**, qui vise à protéger les élèves contre toute conduite non professionnelle de la part d'adultes, à faire en sorte que les adultes du système d'éducation public comprennent la responsabilité qu'ils assument en travaillant avec des enfants dans le système d'éducation public et à éliminer toute conduite non professionnelle au moyen de l'établissement de normes de comportements acceptables ainsi que par la prévention et l'intervention efficace;
- **la politique 703, Milieu propice à l'apprentissage et au travail**, qui fournit au ministère de l'Éducation, aux districts scolaires et aux écoles un cadre pour la création d'un milieu propice à l'apprentissage et au travail dans le système d'éducation public en donnant un aperçu du comportement attendu des élèves, en établissant des normes comportementales et disciplinaires et en définissant les responsabilités de tous les intervenants du système d'éducation.

En plus de ces politiques, un grand nombre des programmes disponibles pour soutenir les possibilités d'activités physiques pendant les heures après l'école possèdent des lignes directrices qui aident à encourager la qualité et la durabilité. Le **Programme de subventions – Communautés actives** insiste sur les partenariats multiples, le partage des ressources, les buts communs, l'augmentation du leadership, le traitement des barrières et l'évaluation globale. Les **Subventions pour le mieux-être dans les écoles** demandent la formation d'équipes d'action, composées d'employés, d'étudiants, de parents et de représentants des collectivités, qui utilisent une approche globale de la santé à l'école pour élaborer et présenter des plans d'action basés sur les données recueillies. **Allez-y NB** présente des programmes d'initiation aux sports pour les enfants et les jeunes et vise à réduire les barrières affectant les populations sous-représentées. Le modèle préconisé par le **Mouvement des écoles communautaires du NB**, utilisé dans 69 écoles de la province, ouvre la voie à une programmation au cours des heures après l'école, en entremêlant la collectivité avec le milieu scolaire et l'école avec le milieu communautaire.

PROGRAMMES PARASCOLAIRES

Le Nouveau-Brunswick est en train de se donner les moyens de soutenir les changements à l'égard de la période après l'école, grâce à une approche de mobilisation des collectivités. Les **Réseaux de Mieux-Être** consistent en des collectivités et des régions du Nouveau-Brunswick partageant ressources, expertise et responsabilités afin d'améliorer le bien-être dans leur coin de pays. En mettant de l'avant l'effet relationnel et l'esprit de collaboration inhérents au développement de ce réseau, nous avons impliqué les dirigeants des collectivités et des diverses organisations en présentant un **Forum des parties prenantes portant sur la période après l'école**, à partir duquel une alliance d'organisations gouvernementales et non gouvernementales a été formée. Un **Plan d'action**, centré sur les 4 thèmes qui sont ressortis de ce Forum : l'accessibilité, l'abordabilité, la qualité et la communication/éducation a ainsi été créé. Notre province vise à offrir des occasions de qualité pour tous les enfants et les jeunes lors de la période après l'école, et qui concorderont avec tous les aspects de notre **Stratégie provinciale du mieux-être** (santé psychologique, saine alimentation, activité physique et vie sans tabac). Un certain nombre de programmes sont en place, notamment :

- Les programmes **Jeu actif** (5 et 6 ans) et **Enfants actifs** (7 ans et +) sont des extensions du programme Trousse pour jeunes actifs (0 à 5 ans) et visent à soutenir un bon développement du savoir-faire physique et à promouvoir le niveau d'activité physique quotidien approprié pour les enfants d'âge scolaire. Ces programmes sont offerts, entre autres, dans les écoles, les programmes de loisirs municipaux et les centres de la petite enfance. Ils ont été conçus pour que les adultes responsables puissent les utiliser efficacement et en toute sécurité, même s'ils ont peu, voire aucune expérience, grâce à des ressources non spécifiques à un sport en particulier et facilement accessibles.
- **Système NB** est un programme parascolaire primé de musique d'harmonie qui favorise le changement social. Conçu pour combattre l'impact négatif de l'exclusion chez les enfants, ce programme contribue à créer chez les jeunes des habiletés musicales, l'estime de soi et des habiletés de socialisation, et ce, dans un milieu favorisant la santé. L'accent mis sur la musique est la « porte d'entrée » du programme et une fois engagés, les enfants sont désireux d'être plus actifs physiquement et de participer à d'autres aspects d'un mode de vie sain. On prévoit étendre ce programme, gratuit pour les participants, à 3 districts scolaires, soit 12 écoles, à l'échelle de la province à partir du mois de septembre 2011.
- **Le combo du lundi** est un programme parascolaire originaire d'une petite école communautaire francophone. Ce programme aide les enfants à expérimenter et à apprécier des comportements santé tout en se sentant branchés à leur collectivité et à leurs pairs. Ce programme populaire créé par la collectivité comprend des activités physiques, des activités artistiques, des collations santé et de nouvelles expériences culinaires par l'entremise de cours de cuisine.

Terre-Neuve-et-Labrador

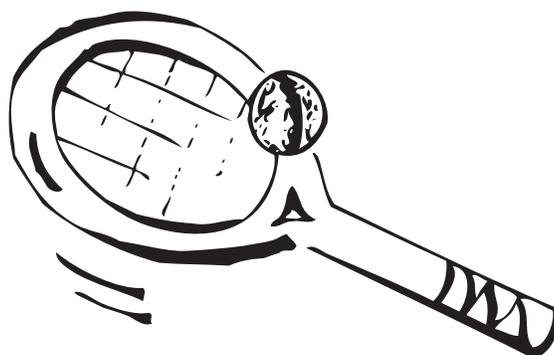


En partenariat et consultation avec la Recreation and Sport Division, le ministère du Tourisme, de la Culture et des Loisirs, la division de la Promotion de la santé, le ministère de la Santé et des Services communautaires et la Faculty of Human Kinetics and Recreation de la Memorial University, Recreation Newfoundland and Labrador est heureux de souligner les grands éléments des initiatives et des stratégies clés après l'école pour le profil provincial dans le Bulletin de Jeunes en forme Canada 2011.

Au courant de la dernière année, Terre-Neuve-et-Labrador a continué d'appuyer et de tirer parti de plusieurs initiatives, autant en cours de développement que déjà bien établies, destinées aux enfants d'âge scolaire. Nos consultants de liaison pour la promotion de la santé scolaire continuent de travailler avec les écoles et les collectivités : les subventions provinciales et régionales du Provincial Wellness Plan financent divers projets liés à la période **après l'école**. Eat Great and Participate, un projet bilatéral qui contribue à fournir des choix d'aliments santé dans le cadre de loisirs et de sports communautaires, a travaillé avec ses partenaires, School Sport NL, Sport NL et Recreation NL, afin de développer de nouvelles ressources pour les enfants d'âge scolaire à travers toute la province. Un autre projet bilatéral, la campagne d'activité physique Small Steps...Big Results avec Recreation NL, continue également de profiter du lien qui unit l'école et la communauté aux nouveaux développements des améliorations de son site Internet, un défi scolaire avec le Eastern School District et les quatre principaux sites pilotes de démonstration d'activité physique. À chacun de ces quatre sites, qui sont en fait le rassemblement de collectivités comprenant de 5 à 19 villes, des politiques et programmes après l'école sont déjà en train d'être développés et mis en œuvre.

Des plans sont en cours pour le développement d'une initiative de financement pilote d'un programme parascolaire par le gouvernement provincial et ses partenaires ONG. Le Department of Tourism, Culture and Recreation, le ministère de l'Éducation, le Department of Health and Community Services et le ministère des Ressources humaines, du Travail, de l'Emploi et de la Jeunesse ont fait équipe pour offrir du financement pour des initiatives scolaires et communautaires d'activité physique. Des subventions seront disponibles pour soutenir les partenariats scolaires et communautaires qui se soldent par une augmentation des occasions pour les enfants et les jeunes âgés de 9 à 15 ans ou de 4e à 9e année d'être actifs physiquement. Les subventions doivent être utilisées pour aider à résoudre les obstacles (p. ex., transport scolaire, frais de programmes, etc.) présents dans la communauté et qui empêchent les enfants et les jeunes d'avoir accès à des programmes de sports et loisirs existants ou nouveaux. Les montants de financement vont de 5 000 \$ à 25 000 \$ par année scolaire, selon la portée du projet. Un minimum de deux partenaires clés (codemandeurs) appuyés par des partenaires est exigé. Les codemandeurs doivent intégrer des partenaires communautaires et une école ou un groupe d'écoles. Les projets peuvent se dérouler à l'école ou dans un établissement communautaire ou une combinaison des deux. Les partenaires doivent être des membres reconnus d'un organisme provincial de sport, d'un ministère des loisirs ou d'un service de loisir municipal, d'un Community Youth Network, d'une Regional Wellness Coalition, de régies de la santé ou d'un groupe de loisirs à but non lucratif. Un groupe communautaire affilié à un conseil municipal ou à un district de services locaux peut également être un partenaire admissible. Les paramètres pilotes doivent inclure au moins deux occasions par semaine d'être actif dans la période après l'école, soit de 15 h à 18 h, ainsi qu'une composante pour filles seulement et une composante d'inclusion afin de faire participer des jeunes de tous les niveaux d'habileté. La durée attendue de cette initiative de financement est d'environ 25 semaines.

L'annonce des détails de cette initiative de financement parascolaire est prévue au cours des prochains mois.



Territoires du Nord-Ouest



PROGRAMMES APRÈS L'ÉCOLE

Le ministère des Affaires municipales et communautaires et le Northwest Territories Sport and Recreation Council travaillent de concert afin de fournir du financement *Active After School* aux écoles et organismes communautaires à travers les TNO. En 2010-11, 54 projets ont été soutenus dans 32 des 33 collectivités.

La subvention de programmes est utilisée pour appuyer une vaste gamme d'initiatives régies par les directives de *Active After School*. Quelques programmes se concentrent sur le sport tandis que d'autres présentent une variété d'autres activités physiques telles que le yoga, le tir à l'arc, le ski de fond, la marche nordique, la danse hip-hop et des événements culturels traditionnels comme le Dene et des jeux inuits.

POLITIQUES/DIRECTIVES POUR SOUTENIR LES PROGRAMMES APRÈS L'ÉCOLE

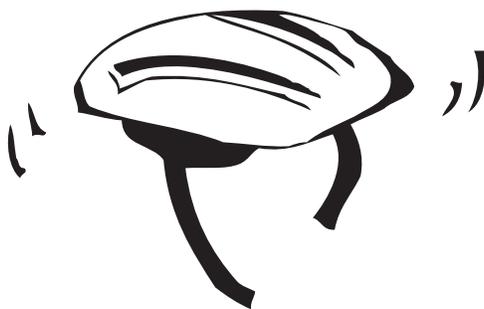
Tous les programmes financés par *Active After School* doivent respecter les directives suivantes :

- Les participants sont actifs au moins 40 minutes par tranche de 60 minutes.
- Les projets ciblent les enfants et les jeunes inactifs ou pas assez actifs.
- Les activités permettent à tous les enfants et les jeunes de participer quels que soient leur expérience et leur niveau d'activité physique.
- Les projets engageront et formeront des jeunes dans des postes de leadership et de responsabilité.

Active After School soutient de nouvelles occasions pour les jeunes à travers les TNO d'être plus actifs physiquement. La période après l'école est importante puisque les jeunes ont tendance à être moins actifs et peu supervisés. Les programmes d'*Active After School* implantent des activités nouvelles et amusantes pour favoriser une meilleure condition physique et le désir de choisir un mode de vie sain et actif au cours de toutes les étapes de la vie.

Les subventions d'*Active After School* appuient les écoles, et les organismes communautaires qui travaillent avec les écoles, afin de créer ou de mettre en œuvre des programmes qui aident les enfants et les jeunes d'âge scolaire à devenir physiquement actifs. Un des objectifs de ce financement était d'être ouvert à des idées créatives et innovatrices.

Active After School fait partie du Healthy Choices Framework du gouvernement des Territoires du Nord-Ouest, une initiative intergouvernementale conçue pour promouvoir le choix d'un style de vie sain et actif.



Nouvelle-Écosse



À la suite de récentes conclusions de recherches et à l'activité aux plans fédéral, provincial et territorial, la période après l'école fait l'objet de beaucoup d'attention en Nouvelle-Écosse. Un inventaire préliminaire des programmes après l'école dans la province a permis d'identifier des centaines d'exemples et une diversité d'approches. Ce qui suit fournit une courte liste des activités dans cette région.

PROGRAMMES APRÈS L'ÉCOLE

Programme parascolaire d'Annapolis Valley

Le programme parascolaire d'Annapolis Valley propose des activités physiques dans 23 écoles à des jeunes inactifs et habitant en milieu rural. Le programme d'une durée de 25 à 30 semaines est en vigueur de 1 à 3 jours par semaine pendant un minimum de 1,5 heure par jour et coûte environ 1 500 \$ par école. On retrouve au sein des partenaires de financement les départements des loisirs municipaux, de conseils scolaires et du ministère de la Santé et du Bien-être. Voici certains éléments du programme : aucuns frais pour les participants, des possibilités de formation pour les leaders et la réalisation des évaluations HIGH FIVE®.

Programme parascolaire de Sport NS

Mis sur pied en 2005 à quatre emplacements, le programme parascolaire de Sport NS est maintenant en œuvre dans huit écoles de la province. Le programme est conçu pour contribuer à augmenter le niveau d'activité quotidienne chez les enfants de la 3e à la 6e année, ainsi que pour contribuer à améliorer la santé des enfants des écoles primaires par l'entremise d'activités de sport et de loisirs amusantes, sécuritaires et appropriées à leur développement. Le programme cible plus précisément les enfants qui ne pratiquent pas déjà un sport ou une activité physique.

Le YMCA de Cumberland

Le YMCA de Cumberland a récemment établi l'objectif d'accroître la programmation d'activité physique chez les jeunes à l'extérieur de leur établissement. Des liens ont été créés avec des écoles locales, du personnel a été embauché et formé, et le YMCA offre maintenant un programme parascolaire qui est disponible chaque fin de semaine dans les écoles selon un plan de rotation. Jusqu'à maintenant, la réaction des élèves, des parents et des écoles semble positive – du leadership de qualité, des programmes amusants et un modèle durable.

POLITIQUES/DIRECTIVES POUR SOUTENIR LES PROGRAMMES APRÈS L'ÉCOLE

Subventions au développement régional

Cette politique de financement du ministère de la Santé et du Bien-être soutient des activités qui correspondent aux objectifs et priorités des collectivités et des secteurs prioritaires de l'activité physique, du sport et des loisirs, notamment l'augmentation des occasions sur le plan de l'activité physique, du sport et des loisirs, le renforcement des capacités, l'égalité des sexes, le développement bénévole, les niveaux d'activité physique chez les enfants et les jeunes, les activités équitables et sécuritaires, ainsi qu'une attention aux populations qui sont généralement moins bien desservies. La programmation dans la période après l'école est admissible.

Programmes bilatéraux de Sport Canada et de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC)

Subventionnés par des accords bilatéraux avec Sport Canada, les animateurs sportifs travaillent dans chacune des neuf commissions scolaires pour mettre sur pied des occasions d'activité physique en dehors du programme scolaire, notamment au cours de la période après l'école. Sport Futures comprend un programme parascolaire structuré qui forme les élèves du secondaire à être des chefs de file de l'activité physique.

L'accord bilatéral avec l'ASPC comprend trois composantes : du soutien au Micmac Native Friendship Centre pour l'aider à intégrer des programmes d'activité physique pour des enfants et les jeunes Mi'kmaq hors réserve; des programmes après l'école pour les filles du Sport Nova Scotia After-School Program; et un programme de prêt de podomètres en partenariat avec la Fondation des maladies du cœur.

Keeping Pace

Initiée en 2001 et répétée en 2005 et en 2009, l'initiative de contrôle Keeping Pace (autrefois PACY) est conçue pour recueillir des données sur les niveaux d'activité physique et sur l'apport alimentaire d'élèves de 3e, 7e et 11e année. Au cours de l'année scolaire 2009-10, les chercheurs de la Saint Francis Xavier University ont ajouté deux questions au questionnaire destiné aux élèves :

- Avez-vous l'occasion de participer à un programme qui présente une composante d'activité physique ou sportive entre 15 h et 18 h les jours de semaine?
- Si oui, combien de jours par semaine y participez-vous?

Les résultats fourniront des données sur la participation aux programmes après l'école et détermineront si les élèves qui y participent obtiennent plus de minutes d'activité physique mesurée par un accéléromètre.

HIGH FIVE®

Des recherches démontrent que les expériences des enfants et des jeunes dans des programmes sont enrichies par les leaders qui reçoivent une formation de qualité à propos des besoins des participants. Il est donc plus probable que les enfants et les jeunes qui vivent des expériences positives dans un programme réitèrent et recrutent d'autres jeunes.

La formation des leaders est un élément clé dans l'atteinte des objectifs de la programmation parascolaire. HIGH FIVE® offre des ateliers de formation de première ligne qui sont régulièrement dispensés aux leaders d'activités après l'école. Au cours de la dernière année, 200 personnes ont été formées.

Nunavut



LE PROGRAMME PARASCOLAIRE SUILÄAQVIK

Le programme parascolaire Suiläaqvik offre aux enfants âgés de 6 à 12 ans, d'Apex, une occasion de développer leurs aptitudes sociales, de participer à des activités de loisirs et d'avoir un endroit sécuritaire et amusant où aller après l'école. Le programme se déroule à l'école Nanook d'Apex; on sert aux enfants une collation santé avant de les emmener au gymnase pour une programmation énergisante ou à la « salle où règne le calme » pour les aider à faire leurs devoirs. Des cours de cuisine et des projets d'artisanat sont très populaires à Suiläaqvik, en plus de donner la chance aux enfants d'être créatifs et de développer leurs talents. Le programme se déroule les mardis et jeudis de 15 h 30 à 17 h 30 tout au long de l'année scolaire.

ACTIVITÉS APRÈS L'ÉCOLE DE MAKKUTTUKKUVIK : SNACK PROGRAM ET COOKING CLUB

Le programme Snack Program et le Cooking Club après l'école offrent un accès immédiat à l'alimentation nutritive en plus d'avoir une occasion d'apprendre et de maîtriser des habiletés de cuisine dans l'espoir que ce nouveau savoir sera mis en pratique à la maison. Ces programmes sont importants puisqu'ils garantissent que nos clients reçoivent une collation de mi-journée santé et obtiennent des nutriments importants qui, dans certains cas, ne seraient peut-être pas consommés. Les participants du Cooking Club sont invités à développer les aptitudes et l'assurance nécessaires à la préparation sécuritaire d'aliments nutritifs à la maison, selon le Guide alimentaire du Nunavut. À la fin de chaque séance de cuisine, les jeunes sont capables de s'asseoir et d'apprécier le repas qu'ils ont préparé ensemble. Le Cooking Club continue d'être très demandé et demeure une des options les plus populaires au Centre pour les jeunes Makkuttukkuvik à Iqaluit, Nunavut.

La Sport and Recreation Division (gouvernement du Nunavut) possède une liste exhaustive des subventions et des occasions de contribution disponibles pour les collectivités, le tout dans le but de les soutenir dans la programmation d'activités physiques, de loisirs et de sport. Ceci inclut : la Physical Activity Initiative Grant et la Traditional Activities Grant. La Sport and Recreation Division (gouvernement du Nunavut) offre du financement communautaire pour les programmes d'activité physique après l'école conçus pour former des leaders qui mettront en œuvre des programmes d'activité physique pour les enfants et les jeunes, qui se dérouleront précisément entre 15 h et 18 h les jours de semaine.

CENTRE POUR LES JEUNES MAKKUTTUKKUVIK

Le Centre pour les jeunes offre un endroit sécuritaire pour les jeunes d'Iqaluit. Des adolescents âgés de 13 à 18 ans sont invités à se rendre au Centre pour les jeunes afin de s'impliquer, socialiser et participer à des activités préorganisées ou non. Ce qui se fait au Centre pour les jeunes tourne autour de rester actif tout en s'amusant. Les clients ont accès à du temps de patinage réservé pour leur groupe deux fois par semaine et, chaque vendredi, ils profitent du temps de gymnase organisé à Aaqarniit Middle School. La programmation régulière offre plusieurs occasions de prendre part à des jeux inuits et, de plus, notre Club de cuisine hebdomadaire a toujours un franc succès. Les adolescents peuvent s'impliquer en participant au Conseil des jeunes, au Comité de justice de Makkuttukkuvik ou bien en profitant des occasions de bénévolat au centre. Le billard, le ping-pong et le football sont des activités populaires et notre station d'ordinateurs est disponible pour ceux qui veulent mettre à jour leur CV ou naviguer sur Internet. Le Centre pour les jeunes Makkuttukkuvik est une excellente ressource pour les jeunes de la capitale du Nunavut et nous y faisons la promotion d'une vie saine et active.

PLANCHODROME D'IQALUIT

Le planchodrome d'Iqaluit est un planchodrome de premier ordre pour la planche à roulettes et le patin à roues alignées. Il est en activité de mai à octobre et est situé dans la patinoire de curling. Le planchodrome, équipé d'une demi-lune, d'un quart de tube de 12 pieds, d'une pyramide, de *flatbanks*, de rampes et plus, accueille autant les planchistes néophytes que les planchistes expérimentés à la recherche de défis. Des compétitions, des BBQ, des camps et d'autres événements spéciaux seront offerts aux planchistes au courant de la saison.

Ontario



PROGRAMMES APRÈS L'ÉCOLE

En octobre 2009, le gouvernement de l'Ontario a lancé le programme parascolaire de 10 millions \$ pour offrir aux jeunes de l'Ontario de la 1^{re} à la 12^e année un accès à des activités après l'école (entre 15 h et 18 h) sécuritaires, actives et saines. Les programmes se déroulent sur chaque site pendant un minimum de 9 heures jusqu'à un maximum de 12 heures par semaine. Les directives de programmation exigent 30 % d'activité physique, 20 % d'information sur l'alimentation/des collations santé et 20 % de santé et de bien-être. Le temps restant peut être utilisé à la discrétion de l'organisation. Ce qui signifie qu'on offre à tous les participants entre 162 et 270 minutes d'activité physique par semaine.

En date du 15 décembre 2010 :

- 323 sites proposent actuellement des programmes après l'école dans la province.
- 123 organisations sont subventionnées, notamment 11 collectivités de Premières Nations.
- Plus de 18 000 enfants et jeunes ont été rejoints. L'âge des enfants varie de 6 à 18 ans.
- 56 % des programmes se déroulent sur des sites scolaires; les autres se déroulent entre des centres communautaires et des centres de ressources, des églises ou des complexes domiciliaires.

Quant aux types d'activités physiques pratiquées au sein des programmes après l'école, la majorité des sites propose une variété de mouvements, de sports et de jeux. Le sport organisé représente 21 % du type d'activité physique mis sur pied dans le programme.

Le Programme parascolaire est en lien avec une série d'autres initiatives du gouvernement ontarien; notamment le Ministry of Education's Community Use of Schools Program ainsi que la stratégie du gouvernement de lutte à la pauvreté, qui a été développée afin d'aider à rompre le cycle de la pauvreté en donnant aux jeunes les outils et le soutien dont ils ont besoin pour atteindre leur plein potentiel.

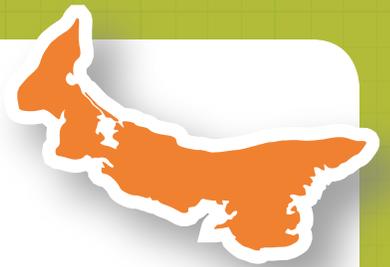
YMCA Ontario et les Clubs Garçons et Filles du Canada sont reconnus pour offrir des programmes après l'école aux enfants et aux jeunes. Grâce au financement de l'Agence de la santé publique du Canada et du ministère de la Promotion de la santé et du Sport de l'Ontario, ces organisations y ont vu une occasion d'accroître l'activité physique et l'alimentation saine au cours de la période après l'école en collaborant pour mettre en œuvre le programme Coordinated Approach to Child Health (CATCH) en Ontario. Les résultats de l'évaluation de programme indiquent que 8 000 participants provenant de partout dans la province ont appris un vaste éventail d'informations liées à la santé, ont passé plus de temps à faire une activité physique d'intensité modérée à vigoureuse, ont profité d'une vaste gamme de choix de collations santé et sont devenus plus efficaces au moment de faire eux-mêmes des choix santé.

Des efforts importants ont également été faits en Ontario dans le but de fournir un soutien financier aux enfants et aux jeunes pour augmenter leur accès à des programmes d'activité physique, de sports et de loisirs. Par exemple, en 2010, Bon départ de Canadian Tire a donné 244 000 \$ en subventions pour aider 30 800 enfants défavorisés financièrement à participer à plus de 65 activités. De plus, KidSport™ a réussi à donner à plus de 6 000 enfants en Ontario l'occasion de jouer dans des clubs et ligues sportifs après l'école et durant les fins de semaine. De façon plus précise, plus de 1 800 enfants ont pu profiter d'une subvention couvrant les frais d'inscription et d'équipement de KidSport™ en 2010.

Récemment, des organisations provinciales clés ont formé un « collectif parascolaire » afin de mettre en œuvre une série d'activités qui influencent les politiques, les initiatives et les programmes déjà existants dans le but d'accroître la qualité de la programmation parascolaire dans la province grâce à du financement attendu de l'Agence de la santé publique du Canada.



Île-du-Prince-Édouard



La programmation parascolaire à l'Île-du-Prince-Édouard est un domaine qui suscite beaucoup d'intérêt dans la province. Les activités courantes qui se rattachent à cette question sont principalement reliées à des centres de la petite enfance contrôlés et à des programmes après l'école possédant un permis et qui sont des programmes autonomes.

La province de l'Île-du-Prince-Édouard, par l'entremise de la division du Sport, des Loisirs et de la Vie saine, mène présentement une étude environnementale sur les programmes après l'école afin d'approfondir des questions telles que le contenu des programmes, la quantité de temps passé à faire de l'activité physique, les types de leadership offerts et la formation requise, le coût des programmes ainsi que les options et défis en matière de transport.

Ces renseignements seront utilisés pour identifier les forces et les faiblesses de la période après l'école qui pourront servir à saisir l'occasion de faire progresser les options de programmes au sein de la province.

Les programmes après l'école actuels dans la province se concentrent sur les questions clés, en particulier la promotion de l'activité physique et les options de collations santé. Plusieurs de ces programmes se déroulent dans les établissements scolaires ou dans les centres communautaires qui sont dotés d'espace pour de l'activité physique soit à l'intérieur soit à proximité. Plusieurs programmes offrent également aux enfants une occasion de participer à des « clubs de devoirs », où un soutien supplémentaire est offert afin de leur permettre d'améliorer leur rendement scolaire lorsqu'ils retournent en classe.

L'Î-P-É est aussi très enthousiaste à l'égard du programme go!PEI, qui a été lancé au cours des derniers mois. Bien qu'il ne soit pas directement lié à la programmation parascolaire pour le moment, il fournit tout de même des services qui influencent les activités des jeunes.

go!PEI offre des programmes gratuits à travers l'Î-P-É depuis juin 2010 afin de sensibiliser toute la population à procéder à des changements sains dans leur style de vie. Il est conçu pour des personnes de tous les âges, et fait la promotion de l'importance de rester actif et de bien manger afin d'être en santé. Être actif et bien manger vont de pair, et go!PEI travaille avec 16 partenaires communautaires afin de bien informer les insulaires. Il existe des programmes pour tous les goûts, notamment des cours de cuisine santé pour les nouvelles mamans, des programmes pour les nouveaux coureurs « Learn to Run » et des rodéos de cyclisme pour les enfants. go!PEI est amusant, gratuit et a pour but de joindre le plus d'habitants de l'île possible. Pour plus de renseignements, visiter www.gopei.ca.



Québec



PROGRAMMES APRÈS L'ÉCOLE

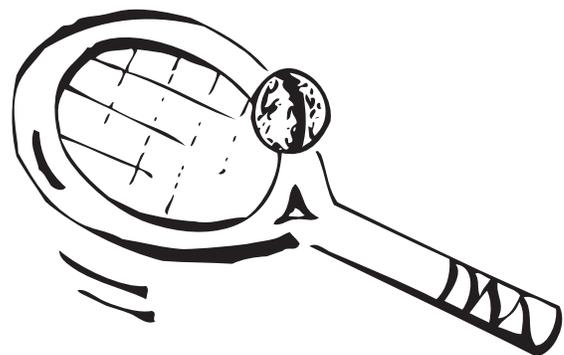
Au Québec la période de temps dite après l'école bénéficie de plusieurs efforts soutenant l'activité physique. Entre autres, **Québec en Forme** soutient plus de 110 regroupements locaux de partenaires qui à leur tour planifient et organisent des activités, des changements de politiques, ou aménagent leurs milieux de façon à faciliter un mode de vie actif auprès des jeunes ainsi qu'une saine alimentation. En tout, 1 500 organismes sont partenaires à travers le Québec et soumettent des plans d'actions basés sur des partenariats inter sectoriels. L'approche de Québec en Forme est principalement basée sur la mobilisation et l'accompagnement des communautés locales et en ce sens, c'est à ce niveau que se fait l'analyse des moyens et des activités les plus pertinents. A un niveau plus macro, Québec en Forme soutient aussi des projets d'envergure comme Mon école à pied à vélo, implanté par **Vélo Québec** et ses partenaires, Trotti Bus implanté par la **Société canadienne du cancer** et une démarche participative pour l'aménagement de Quartiers verts et en santé implantée par le **Centre d'écologie urbaine de Montréal**. Tous ces projets sont bâtis et implantés à partir de partenariats solides et susceptibles d'être utiles dans la diffusion et l'appropriation des nouvelles connaissances ou pratiques générées, au niveau local, régional ou provincial. En ce sens, des occasions d'échange et de partage sont facilitées, au niveau provincial et dans les régions du Québec.

POLITIQUES/DIRECTIVES POUR SOUTENIR LES PROGRAMMES APRÈS L'ÉCOLE

Toujours à l'échelle de la province, le **ministère de la Santé et des Services sociaux** poursuit l'implantation des actions détaillée dans le Plan d'action gouvernemental Investir pour l'avenir; à ce niveau, des mesures, des actions, des programmes et des politiques sont implantés aux affaires municipales, en éducation et en transport. Les écoles bénéficient d'une politique cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, de corridors scolaires, d'ententes municipales-scolaires pour le partage des infrastructures, d'accommodements en transport, etc. et plusieurs sont accompagnées pour implanter l'approche **École en santé** en vue d'accroître l'efficacité des interventions de promotion de la santé et de prévention. Lorsqu'il s'agit de promotion, d'outils, de campagnes, **Kino-Québec** propose des outils pour aménager et animer les cours d'école ainsi que les municipalités de sorte qu'elles soient plus propices à l'activité physique, avant, pendant et après les heures de classe. Lorsqu'il s'agit de sport à l'école, la Fédération du sport étudiant mise sur la diffusion d'une norme ISO actif, celle-ci étant de plus en plus populaire auprès des écoles et des parents qui choisissent l'établissement scolaire de leur enfant.

De nouvelles normes sont en train de s'établir par la promotion d'événements générant beaucoup d'échos dans les médias. Le **grand Défi Pierre Lavoie** fait bouger les enfants et les parents en cumulant des cubes d'énergie (1 cube = 15 minutes), le tour des enfants de Vélo Québec et plusieurs tours similaires en région font du vélo en famille une activité très ludique, Plaisirs d'hiver et les Rendez vous d'automne de Kino-Québec promulguent des activités physiques en des moments où traditionnellement l'on assiste à une baisse du niveau d'activité physique, l'automne et l'hiver, la Journée internationale marchons vers l'école, réitère que marche est une fonction essentielle pour le développement des enfants, etc.

Conséquemment à toutes ces influences, au niveau terrain les initiatives sont variées et de plus en plus on voit apparaître des occasions d'activité physique en des endroits, moments et lieux qui lui sont traditionnellement non associés. Par exemple, on voit maintenant plus d'activités physiques dans les Maisons de jeunes, les milieux ruraux en panne d'animateurs misent désormais à la formation de jeunes leaders en activité physique, les écoles en manque d'infrastructures sportives utilisent désormais les installations municipales ou même les parcs naturels et autres espaces verts avoisinants, les municipalités via les camps de jours forment leur moniteurs en animation physique et sportive. À tout ceci, nous ajoutons que l'activité physique est de plus en plus présente sur la place publique, dans l'actualité. La **Coalition Poids** ne manque pas une occasion de réitérer aux décideurs l'importance d'un mode de vie physiquement actif tandis que Kino-Québec avec son comité scientifique et l'**Institut national de santé publique** poursuivent leurs efforts de vulgarisation et d'interprétation des données scientifique auprès d'un large public, tous secteurs de la société concernés.



Saskatchewan

PROGRAMMES APRÈS L'ÉCOLE

Saskatchewan *in motion* : Il s'agit d'un mouvement dans l'ensemble de la province dont le but est d'accroître l'activité physique et d'ainsi récolter des avantages sur le plan de la santé, de la société, de l'environnement et de l'économie. Cette initiative recommande de faire un minimum de 60 à 90 minutes d'activité physique quotidienne pour les enfants et les jeunes, et on a la conviction que cet objectif peut être plus facilement atteint en partageant la responsabilité entre le foyer, l'école et la collectivité (30 minutes à chaque endroit).

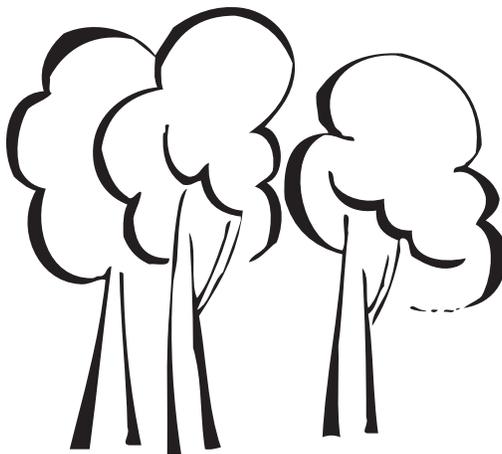
Le Healthy Kids School Challenge : le ministère de l'Éducation a mis au point ce défi pour encourager les écoles à travers la province à inciter les élèves à faire de l'activité physique quotidienne au-delà du temps alloué dans le cours d'éducation physique, ainsi que pour augmenter le nombre d'options d'aliments santé dans les écoles. Les enseignants peuvent inscrire leur classe en ligne. Le défi a commencé officiellement le 1^{er} novembre 2010 et se déroule pendant 30 semaines. Cinq contrôles auront lieu au cours du défi lors desquels les enseignants peuvent soumettre en ligne les points accumulés par leur classe. Les gagnants du défi seront annoncés en juin 2011. Bien que le défi vise essentiellement les jours d'école, les élèves peuvent gagner des points supplémentaires en faisant des activités physiques à la maison et dans la collectivité.

Spirit Builders est un groupe inter-agences qui organise des programmes après l'école à Balcarres, en Saskatchewan. Le programme est issu de la réaction de la collectivité à l'égard du recrutement dans les gangs de rue. Les programmes se déroulent à l'école de Balcarres de 15 h 30 à 17 h 30 et comprennent un cours d'acrobatie (7^e à 12^e année), le volleyball atomique (3^e à 5^e année), la gymnastique rythmique (6^e à 12^e année) et le basketball-mentorat (garçons seniors sont les mentors des jeunes de 3^e à 7^e année), des activités qui vont au-delà des équipes sportives de l'école. Tous les programmes de Spirit Builders intègrent des composantes qui ont trait à la saine alimentation, aux choix santé et à la décision de rester actif.

PROGRAMMES/DIRECTIVES POUR SOUTENIR LES PROGRAMMES APRÈS L'ÉCOLE

Projet d'organisation de voyage scolaire : Ce projet de Saskatchewan *in motion* s'allie avec des intervenants tels que des décideurs municipaux, des chefs d'arrondissements scolaires, des responsables de la santé publique et des policiers afin de créer un environnement dans lequel se rendre à l'école à pied ou à vélo est une option viable pour le plus grand nombre d'enfants possible.

Inspiring Movement – Play Well. Learn Well. Live Well : le ministère de l'Éducation, en partenariat avec le ministère de la Santé et le ministère du Tourisme, des Parcs, de la Culture et du Sport, a développé ces directives à l'égard de l'activité physique dans les écoles de la Saskatchewan. Inspirées d'une Comprehensive School Community Health Approach, les directives appuient l'engagement du ministère de l'Éducation à s'allier avec les commissions scolaires afin de s'assurer que les enfants et les jeunes font 30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse. Bien que l'accent soit mis sur les jours d'école, les directives tiennent en compte que ce temps doit faire partie d'un objectif total de 60 à 90 minutes d'activité physique quotidienne à être partagée entre la maison, l'école et la communauté. Du matériel de soutien et des programmes d'entraînements prometteurs sont accessibles en ligne à www.education.gov.sk.ca/physical-activity.



Yukon

SKOOKUM JIM FRIENDSHIP CENTRE (SJFC)

www.skookumjim.com/rec.html

Le programme parascolaire du Skookum Jim Friendship Centre offre des activités et de l'exercice importants aux enfants autochtones et non autochtones de la 4^e à la 7^e année. Depuis 2003, le programme s'est déroulé de 15 h à 16 h 30 quatre fois par semaine, à Whitehorse, chaque jour dans une école différente. Le coordonnateur des loisirs du SJFC supervise deux élèves de 12^e année qui distribuent des collations et organisent une variété d'activités de loisirs et de culture après l'école, comme le hockey en salle, les sports nordiques et les jeux d'extérieur, le volleyball, le basketball, le soccer et le kickball pour une moyenne de 20 à 25 enfants par jour.

RECREATION AND PARKS ASSOCIATION OF THE YUKON (RPAY)

www.rpay.org

Le programme principal de Rural Healthy Eating Active Living (RHEAL) a accru ses efforts pour offrir des activités au cours des heures après l'école. Présentement, les élèves vivant dans les régions rurales du Yukon peuvent faire du yoga, de l'aïkido, de la danse, du tir à l'arc et du patin. Plus de 200 enfants et jeunes provenant de milieux ruraux ont développé des habiletés de savoir-faire physique grâce au ski de fond offert en partenariat avec Cross Country Yukon.

En 2010-2011, des programmes après l'école de CATCH Kids Club (CKC) ont été offerts à Tagish, Faro et Carmacks par l'entremise de leaders RHEAL. La RPAY a soutenu la formation de 28 leaders CKC en octobre 2010. Les leaders ruraux CKC peuvent recevoir un contrat de six mois avec la RPAY afin de fournir une programmation parascolaire active et saine pour les enfants du Yukon vivant en milieu rural. (CATCH est la Coordinated Approach to Child Health, www.catchinfo.org.)

ENTENTE BILATÉRALE SUR LES MODES DE VIE SAINS

En 2008, la Sport and Recreation Branch du Department of Health and Social Services et du Department of Community Services a signé une entente bilatérale avec le Canada sur les modes de vie sains. La Recreation and Parks Association of the Yukon, une organisation non gouvernementale territoriale et partenaire de l'entente, fournit des programmes et services actifs et sains. En 2010-11, les partenaires de l'entente bilatérale sur les modes de vie sains se sont concentrés sur l'appui aux occasions actives durant la période après l'école pour les enfants et les jeunes du Yukon vivant en milieu rural.

LA STRATÉGIE RENOUVELÉE DE VIE ACTIVE DU YUKON

Le renouvellement de la stratégie de vie active du Yukon en avril 2011 a été établi comme priorité la mise sur pied de programmes après l'école de qualité et accessibles, conçus pour accroître l'activité physique chez les enfants et les jeunes au cours de la période après l'école. Un accent particulier est mis sur les longs mois d'hiver alors que les niveaux d'activité sont connus pour être à la baisse.

VIE ACTIVE À L'ÉCOLE PRIMAIRE DE WHITEHORSE

La programmation parascolaire présente des défis dans les collectivités nordiques du Canada. Une école de Whitehorse s'attaque au besoin d'activité physique supplémentaire autant pendant l'école qu'en dehors de celle-ci par l'entremise d'une initiative qui fait bouger les jeunes au début de chaque journée.

L'école primaire Whitehorse est la plus grande école primaire et la seule école d'immersion du Yukon. Située au centre-ville de Whitehorse, des élèves demeurant jusqu'à de 50 km de l'école s'y rendent en autobus scolaire. La présence de 430 élèves, d'un seul professeur d'éducation physique et d'un seul gymnase limite les cours d'éducation physique à deux fois par semaine. Avec des élèves vivant à une grande distance de l'école, il est difficile de mettre sur pied un programme de « Pédibus » scolaire ou des activités après l'école régulières.

Afin de favoriser l'activité physique, les professeurs restent créatifs en utilisant des trousseaux Active Living pour activités extérieures et en visitant le Centre des Jeux du Canada local pour nager et patiner lorsque le temps et le coût le permettent.

En 2010-11, l'école a ajouté un objectif scolaire afin d'aborder la question du bien-être physique et de mandater Vie Active, s'assurant ainsi que tous les élèves prennent part à de l'activité physique quotidienne.

Pendant Vie Active, le personnel et les élèves de la 2^e à la 7^e année marchent, courent, sautent ou jouent à la tague sur les terrains de l'école durant 20 minutes au début de chaque journée scolaire. Le total des tours de piste est calculé alors que l'école « marche » à travers le Canada. Se déplacer dans de grandes quantités de neige représente un avantage supplémentaire en ce qui a trait au travail à faire en marchant. Lorsque la Politique scolaire au regard du temps froid (-30 °C) empêche les élèves de sortir, ils marchent dans les corridors et dans les deux cages d'escalier. Les élèves de la maternelle et de 1^{re} année font leurs propres activités d'intérieur comme le yoga, la danse aérobique, la danse, des jeux d'écharpe et des jeux de course.

Par l'entremise de Vie Active, l'école travaille à atteindre ses objectifs d'augmenter la vie saine et active dans le cadre du programme. Les élèves et le personnel marchent au moins un kilomètre par jour. Vie Active offre un contexte social de soutien pour que les enfants puissent développer des attitudes et des comportements qui les mèneront à un mode de vie sain.



Liste d'acronymes

APMV	Activités physiques modérées à vigoureuses
APQ	Activité physique quotidienne
CHEO	Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario
CS4L	Au Canada, le sport c'est pour la vie
ÉAPJC	Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada
ECMS	Enquête canadienne sur les mesures de la santé
ECPC	Enquête condition physique Canada
ÉCSP	Évaluation canadienne du savoir-faire physique
ELNEJ	Enquête longitudinale nationale sur les enfants et les jeunes
ÉP	Éducation physique
ESCC	Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes
FPT	Gouvernements fédéral et provinciaux/territoriaux
HALO	Groupe de recherche en vie active et obésité
HBSC	Étude sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire
ICRCP	Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie
IMC	Indice de masse corporelle
IRSC	Instituts de recherche en santé du Canada
OMS	Organisation mondiale de la santé
SCPE	Société canadienne de physiologie de l'exercice
SHAPES	Le système d'intervention, de planification et d'évaluation de la santé dans les écoles
SIAP	Sondage indicateur de l'activité physique
TTFM	Dites-leur de moi

Méthodologie et sources de données

Contrairement à d'autres publications de bulletin, qui reposent sur une seule source de données, le Bulletin de Jeunes en forme Canada synthétise des données provenant de multiples sources ainsi que de la littérature de recherche. Le développement des indicateurs et les notes assignées nécessitent l'apport d'un Groupe de recherche interdisciplinaire, réunissant des chercheurs de partout au Canada. Un résumé annuel des données de recherche et de littérature est préparé par le personnel de l'Institut de recherche de l'Hôpital pour enfants de l'Est de l'Ontario pour faciliter la revue de l'information. Les notes assignées sont déterminées selon l'examen des données et de littérature actuelles pour chaque indicateur mis en parallèle avec le repère ou au scénario optimal, évaluant l'indicateur comme étant pauvre, adéquat, bon ou excellent.

A	nous avons du succès avec une grande majorité d'enfants et de jeunes
B	nous avons du succès avec beaucoup plus de la moitié des enfants et des jeunes
C	nous avons du succès avec environ la moitié des enfants et des jeunes
D	nous avons du succès avec moins de la moitié, mais avec quelques enfants et jeunes
F	nous avons du succès avec très peu d'enfants et de jeunes

Les considérations clés comprennent les tendances au fil du temps, les comparaisons internationales et la présence de disparités. L'analyse de tendances au fil du temps et les comparaisons internationales sont menées où c'est possible, puisque cette information n'est pas toujours disponible pour tous les indicateurs. Les disparités peuvent reposer sur les incapacités, la race/l'ethnie, le statut en matière d'immigration, la géographie (comparaisons provinciales/territoriales), le statut socioéconomique, le milieu urbain/rural, le sexe, l'âge (p. ex., l'adolescence), etc. Lorsque les disparités sont évidentes, les notes sont diminuées pour refléter que nous ne rejoignons pas les enfants et les jeunes qui pourraient profiter le plus des occasions d'activité physique.

Certains indicateurs sont autonomes, alors que d'autres sont constitués de plusieurs « composantes ». Lors de la réunion de l'attribution des notes, chaque composante d'un indicateur est évaluée. Au cours de l'évolution du Bulletin, il y a eu tentative d'aller vers des indicateurs qui sont suffisamment larges pour contenir des composantes variées dans leur évaluation, ainsi les indicateurs peuvent être plus cohérents d'année en année.

Voici les principales sources de données utilisées dans le Bulletin 2011 :

Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP; www.cflri.ca) : l'ICRCP effectue des recherches, fait le suivi des tendances et présente des recommandations pour augmenter les niveaux d'activité physique de la population et améliorer la santé de tous les Canadiens. Trois sondages ont été menés pour le Bulletin :

- L'Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada (ÉAPJC) – Effectuée en partenariat avec l'Agence de la santé publique du Canada et le Conseil interprovincial du sport et des loisirs, l'ÉAPJC a pour but de collecter des renseignements objectifs, complets et précis à l'égard des niveaux d'activité physique des enfants et des jeunes canadiens âgés de 5 à 19 ans (~10 000 enfants sont recrutés chaque année dans ~6 000 familles). Les données sont recueillies à l'aide de podomètres, qui calculent le nombre de pas effectués chaque jour. Le Bulletin contient des données amassées entre 2005 et 2009.
- L'Enquête condition physique Canada (ECPC) – L'ECPC a été menée en 2002 en suivi à l'Enquête condition physique Canada de 1981 et à l'Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada de 1988. Elle porte sur la pratique actuelle de l'activité physique, ainsi que sur le soutien social et le soutien environnemental qui existent dans le cadre de la pratique de l'activité physique. Des questions sont aussi soulevées sur des comportements liés au mode de vie, sur la santé générale et sur des questions démographiques afin de pouvoir examiner les tendances au fil du temps.
- Le Sondage indicateur de l'activité physique (SIAP) – Le SIAP a été effectué 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 le Conseil interprovincial du sport et des loisirs. Le SIAP est un sondage téléphonique annuel qui suit l'évolution des habitudes d'activité physique, des facteurs qui influencent la participation et des situations de vie au Canada.

L'Enquête longitudinale nationale sur les enfants et les jeunes :

Menée par 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 a été conçue pour recueillir des renseignements sur les facteurs qui influencent le développement social et émotionnel ainsi que le comportement des enfants et des jeunes. Elle permet en outre de suivre les conséquences de ces facteurs sur leur développement au fil du temps.

Le système Tell Them From Me (TTFM; www.thelearningbar.com) :

Le TTFM est un sondage sur le système d'évaluation des écoles présenté pour l'évaluation des écoles et la prise de décisions fondée sur des données. Ce programme présente des sondages effectués auprès des parents, des professeurs et des étudiants, sur un vaste éventail de sujets. Cette étude est menée par le Dr Douglas Willms de l'Institut canadien de recherche en politique sociale de l'Université du Nouveau-Brunswick.

Références

- ¹ Veitch J, Cleland V, Salmon J, Hume C, Timperio A, Crawford D. Children's and adolescents' physical activity during the critical window: summary report. Burwood, Victoria: Centre for Physical Activity and Nutrition Research. tinyurl.com/4blhwww.
- ² Atkin AJ, Gorely T, Biddle SJH, Cavill N, Foster C. Interventions to promote physical activity in young people conducted in the hours immediately after school: a systematic review. *Int J Behav Med*. 2010;Jul 25. [Epub ahead of print]
- ³ Lagarde F, Leblanc CM. Policy options to support physical activity in schools. *Can J Public Health*. 2010;101 (Suppl 2):S9-S13.
- ⁴ De Meester F, van Lenthe FJ, Spittaels H, Lien N, Bourdeaudhuij ID. Interventions for promoting physical activity among European teenagers: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2009;6:82.
- ⁵ Lytle LA, Murray DM, Evenson KR, Moody J, Pratt CA, Metcalfe L, et al. Mediators affecting girls' levels of physical activity outside of school: findings from the trial of activity in adolescent girls. *Ann Behav Med*. 2009;38:124-136.
- ⁶ Pelclová J, Ansari WE, Vasícková J. Is participation in after-school physical activity associated with increased total physical activity? A study of high school pupils in the Czech Republic. *Int J Environ Res Public Health*. 2010;7:2853-2865.
- ⁷ Sallis JF, Prochaska JJ, Taylor WC. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc*. 2000;32:963-975.
- ⁸ Mota J, Santos MP, Ribeiro JC. Differences in leisure-time activities according to level of physical activity in adolescents. *J Phys Act Health*. 2008;5:286-293.
- ⁹ Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. The 2010 Physical Activity Monitor. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2010.
- ¹⁰ Active Healthy Kids Canada. Active kids are fit to learn. The Active Healthy Kids Canada 2009 Report on Physical Activity for Children and Youth. Toronto: Active Healthy Kids Canada; 2009.
- ¹¹ Active Healthy Kids Canada. It's time to unplug our kids. The Active Healthy Kids Canada 2008 Report on Physical Activity for Children and Youth. Toronto: Active Healthy Kids Canada; 2008.
- ¹² Colley RC, Garrigué D, Janssen I, Craig CL, Clarke J, Tremblay MS. Physical activity of Canadian children and youth: accelerometer results from the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey. *Health Rep*. 2011;22:1-9.
- ¹³ Silver C. Being there: the time dual-earner couples spend with their children. *Can Soc Trends*. 2000;57:26-29.
- ¹⁴ Borawski EA, Levers-Landis CE, Lovegreen LD, Trapl ES. Parental monitoring, negotiated unsupervised time, and parental trust: the role of perceived parenting practices in adolescent health risk behaviors. *J Adolesc Health*. 2003;33:60-70.
- ¹⁵ Harris L, Oman RF, Vesely SK, Tolma EL, Aspy CB, Rodine S, et al. Associations between youth assets and sexual activity: does adult supervision play a role? *Child Care Health Dev*. 2007;33:448-454.
- ¹⁶ Bowler DE, Buyung-Ali LM, Knight TM, Pullin AS. A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*. 2010;10:456.
- ¹⁷ Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. Kids CAN PLAY! Encouraging children to be active at home, at school, and in their communities. Bulletin no. 3. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2007. tinyurl.com/4ubwhpt.
- ¹⁸ Lythgo N, Wilson C, Galea K. Basic gait and symmetry measures for primary school-aged children and young adults. II: Walking at slow, free and fast speed. *Gait Posture*. 2010;33:29-35.
- ¹⁹ Beets MW, Beighle A, Erwin H, Huberty J. After-school program impact on physical activity and fitness: a meta-analysis. *Am J Prev Med*. 2009;36:527-537.
- ²⁰ F/P/T Physical Activity and Recreation Committee (2010). F/P/T after-school time period physical activity workshop: post-workshop report. Toronto, Ontario; 2010. tinyurl.com/458zsn.
- ²¹ Robertson J. Active living after-school environmental scan. Ottawa: Physical and Health Education Canada; 2010.
- ²² Centre for Community-Based Research. Get B.U.S.Y.! evaluation report. Kitchener, Ontario: Centre for Community-Based Research; 2010.
- ²³ Centre for Community-Based Research. Cool Moves evaluation report. Kitchener, Ontario: Centre for Community-Based Research; 2010.
- ²⁴ Tranter P, Whitelegg J. Children's travel behaviour in Canberra: Car-dependent lifestyles in a low density city. *J Transp Geogr*. 1994;2:265-273.
- ²⁵ Tremblay MS, Warburton DER, Janssen I, Paterson DH, Latimer AE, Rhodes RE, et al. New Canadian physical activity guidelines. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2011;36:36-46.
- ²⁶ Ball GDC, McCargar LJ. Childhood obesity in Canada: a review of prevalence estimates and risk factors for cardiovascular diseases and type 2 diabetes. *Can J Appl Physiol*. 2003;28:117-140.
- ²⁷ Janssen I, Leblanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2010;7:40.
- ²⁸ Ng C, Young TK, Corey PN. Associations of television viewing, physical activity and dietary behaviours with obesity in aboriginal and non-aboriginal Canadian youth. *Public Health Nutr*. 2010;13:1430-1437.
- ²⁹ Mitchell MS, Gaul CA, Naylor P-J, Panagiotopoulos C. Habitual moderate-to-vigorous physical activity is inversely associated with insulin resistance in Canadian first nations youth. *Pediatr Exerc Sci*. 2010;22:254-265.
- ³⁰ Janzen H. Daily physical education for K-12: is government legislation in sight? *Can Assoc for Health Phys Educ Rec and Dance J*. 2003;4-11.
- ³¹ Taras H. Physical activity and student performance at school. *J Sch Health*. 2005;75:214-218.
- ³² Middleton LE, Barnes DE, Lui LY, Yaffe K. Physical activity over the life course and its association with cognitive performance and impairment in old age. *J Am Geriatr Soc*. 2010;58:1322-1326.
- ³³ Sibley BA, Etnier JL. The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. *Pediatr Exerc Sci*. 2003;15:243-256.
- ³⁴ Shephard RJ. Curricular physical activity and academic performance. *Pediatr Exerc Sci*. 1997;9:113-126.

- ³⁵ Ahamed Y, Macdonald H, Reed K, Naylor PJ, Liu-Ambrose T, McKay H. School-based physical activity does not compromise children's academic performance. *Med Sci Sports Exerc.* 2007;39:371-376.
- ³⁶ Kantamaa MT, Tammelin TH, Demakakos P, Ebeling HE, Taanila AM. Physical activity, emotional and behavioural problems, maternal education and self-reported educational performance of adolescents. *Health Educ Res.* 2010;25:368-379.
- ³⁷ Reed JA, Einstein G, Hahn E, Hooker SP, Gross VP, Kravitz J. Examining the impact of integrating physical activity on fluid intelligence and academic performance in an elementary school setting: a preliminary investigation. *J Phys Act Health.* 2010;7:343-351.
- ³⁸ Hollar D, Lombardo M, Lopez-Mitnik G, Hollar TL, Almon M, Agatston AS, et al. Effective multi-level, multi-sector, school-based obesity prevention programming improves weight, blood pressure, and academic performance, especially among low-income, minority children. *J Health Care Poor Underserved.* 2010;21:93-108.
- ³⁹ Shields M. Overweight and obesity among children and youth. *Health Rep.* 2006;17:27-42.
- ⁴⁰ Sirin SR. Socioeconomic status and academic achievement: a meta-analytic review of research. *Rev Educ Res.* 2005;75:417-453.
- ⁴¹ Beets MW, Bornstein D, Beigle A, Cardinal BJ, Morgan CF. Pedometer-measured physical activity patterns of youth: a 13-country review. *Am J Prev Med.* 2010;38:208-216.
- ⁴² Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. The 2010 Canadian Physical Activity Levels Among Youth (CANPLAY) study. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2010.
- ⁴³ Brunton LK, Bartlett DJ. Description of exercise participation of adolescents with cerebral palsy across a 4-year period. *Pediatr Phys Ther.* 2010;22:180-187.
- ⁴⁴ Bengoechea EG, Sabiston CM, Ahmed R, Farnoush M. Exploring links to unorganized and organized physical activity during adolescence: the role of gender, socioeconomic status, weight status, and enjoyment of physical education. *Res Q Exerc Sport.* 2010;81:7-16.
- ⁴⁵ Findlay LC, Garner RE, Kohen DE. Children's organized physical activity patterns from childhood into adolescence. *J Phys Act Health.* 2009;6:708-715.
- ⁴⁶ Kjønniksen L, Anderssen N, Wold B. Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood. *Scand J Med Sci Sports.* 2009;19:646-654.
- ⁴⁷ The Québec Adiposity and Lifestyle Investigation in Youth (Quality) cohort (2005-08). Unpublished data analysis.
- ⁴⁸ Brockman R, Jago R, Fox KR. The contribution of active play to the physical activity of primary school children. *Prev Med.* 2010;51:144-147.
- ⁴⁹ Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute The 2005 Physical Activity and Sport Monitor. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2005. tinyurl.com/68wluqp.
- ⁵⁰ Trudeau F, Shephard RJ. Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Med.* 2005;35:89-105.
- ⁵¹ Torres J, Lewis P. Proximité et transport actif. Le cas des déplacements entre l'école et la maison à Montréal et à Trois-Rivières. *Environnement urbain.* 2010;14:1-15.
- ⁵² Buliung RN, 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;48:507-512.
- ⁵³ Pabayo R, Gauvin L. Proportion of children who use various modes of transportation to and from school in a representative population-based sample of children and adolescents. *Prev Med.* 2008;46:63-66.
- ⁵⁴ Panter JR, Jones AP, van Sluijs EMF. Environmental determinants of active travel in youth: a review and framework for future research. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2008;5:34.
- ⁵⁵ Sallis JF, Cervero RB, Ascher W, Henderson KA, Kraft K, Kerr J. An ecological approach to creating active living communities. *Annu Rev Public Health.* 2006;27:297-322.
- ⁵⁶ Faulkner GEJ, Richichi V, Buliung RN, Fusco C, Moola F. What's "quickest and easiest?": Parental decision making about school trip mode. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2010;7:62.
- ⁵⁷ Faulkner GEJ, Buliung RN, Flora PK, Fusco C. Active school transport, physical activity levels and body weight of children and youth: a systematic review. *Prev Med.* 2009;49:3-8.
- ⁵⁸ Morency C, Demers M. Active transportation as a way to increase physical activity among children. *Child: Care, Health and Dev.* 2010;36:421-427.
- ⁵⁹ Cooper AR, Wedderkopp N, Jago R, Kristensen PL, Moller NC, Froberg K, et al. Longitudinal associations of cycling to school with adolescent fitness. *Prev Med.* 2008;47:324-328.
- ⁶⁰ Chillon P, Ortega FB, Ruiz JR, Veidebaum T, Oja L, Mäestu J, et al. Active commuting to school in children and adolescents: an opportunity to increase physical activity and fitness. *Scand J Public Health.* 2010;38:873-879.
- ⁶¹ Voss C, Sandercock G. Aerobic fitness and mode of travel to school in English schoolchildren. *Med Sci Sports Exerc.* 2010;42:281-287.
- ⁶² Pabayo R, Gauvin L, Barnett TA, Nikiéma B, Séguin L. Sustained active transportation is associated with a favorable body mass index trajectory across the early school years: findings from the Québec Longitudinal Study of Child Development birth cohort. *Prev Med.* 2010;50:559-564.
- ⁶³ Larouche R, Lloyd M, Knight E, Tremblay MS. Relationship between active school transport and body mass index in Grades 4-6 children: results from the Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL) study. *Pediatr Exerc Sci.* (Submitted).
- ⁶⁴ Trudeau F, Shephard RJ. Relationships of physical activity to brain health and the academic performance of schoolchildren. *Am J Lifestyle Med.* 2010;4:138-150.
- ⁶⁵ Martinez-Gomez D, Ruiz JR, Gomez-Martinez S, et al. (In Press). Active commuting to school and cognitive performance in adolescents: the AVENA Study. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2010;Dec 6. [Epub ahead of print]
- ⁶⁶ 2008-09 Family Intervention Survey. Unpublished data analysis.
- ⁶⁷ Jenkins J, Oliver J. Report on the Active and Safe Routes to School pilot project between the region of Halton and the Halton District School Board. Halton, Ontario: Halton Region Health Department; 2009. tinyurl.com/4g3ecdm.
- ⁶⁸ Cooper AR, Page AS, Wheeler BW, Griew P, Davis L, Hillsdon M, et al. Mapping the walk to school using accelerometry combined with a global positioning system. *Am J Prev Med.* 2010;38(2):178-183.
- ⁶⁹ Tremblay MS, Shields M, Laviolette M, Craig CL, Janssen I, Connor Gorber S. Fitness of Canadian children and youth: results from the 2007-2009 Canadian Health Measures Survey. *Health Rep.* 2010;21:1-14.
- ⁷⁰ Katzmarzyk PT, Church TS, Craig CL, Bouchard C. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Med Sci Sports Exerc.* 2009;41:998-1005.

- ⁷¹ Owen N, Bauman A, Brown W. Too much sitting: a novel and important predictor of chronic disease risk? *Br J Sports Med.* 2009;43:81-83.
- ⁷² Tremblay MS, Colley R, Saunders TJ, Healy GN, Owen N. Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2010;35:725-740.
- ⁷³ Tremblay MS, LeBlanc AG, Janssen I, Kho ME, Hicks A, Murumets K, et al. Canadian sedentary behaviour guidelines for school-aged children and youth. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2011;36:59-64.
- ⁷⁴ Healy GN, Matthews CE, Dunstan DW, Winkler EA, Owen N. Sedentary time and cardio-metabolic biomarkers in US adults: NHANES 2003-06. *Eur Heart J.* 2011 ;32:590-597.
- ⁷⁵ Carson V, Pickett W, Janssen I. Screen time and risk behaviors in 10- to 16-year-old Canadian youth. *Prev Med.* 2010;52:99-103.
- ⁷⁶ Rideout VJ, Foehr UG, Roberts DF. Generation M2: media in the lives of 8- to 18-year-olds. Menlo Park, CA: The Henry J. Kaiser Family Foundation; 2010. tinyurl.com/4hsu5hf.
- ⁷⁷ Nettlefold L, McKay HA, Warburton DE, McGuire KA, Bredin SS, Naylor PJ. The challenge of low physical activity during the school day: at recess, lunch and in physical education. *Br J Sports Med.* 2010; Mar 9. [Epub ahead of print]
- ⁷⁸ Active Healthy Kids Canada. Healthy habits start earlier than you think. The Active Healthy Kids Canada 2010 Report on Physical Activity for Children and Youth. Toronto: Active Healthy Kids Canada; 2010.
- ⁷⁹ Costa ML, Manske SR, Leatherdale ST. Validation of a Measure of Active Time in Physical Education. Unpublished.
- ⁸⁰ Hobin EP, Leatherdale ST, Manske SR, Burkhalter R, Woodruff SJ. A multilevel examination of school and student characteristics associated with physical education class enrollment among high school students. *J Sch Health.* 2010;80:445-452.
- ⁸¹ Tell Them From Me survey. Unpublished data analysis.
- ⁸² Barnett TA, O'Loughlin JL, Gauvin L, Paradis G, Hanley J, McGrath JJ, et al. School opportunities and physical activity frequency in nine year old children. *Int J Public Health.* 2009;54:150-157.
- ⁸³ Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. The research file: physical activity at childcare among preschool-aged children. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2010. tinyurl.com/4orfpmv.
- ⁸⁴ Active Healthy Kids Canada. Healthy habits start earlier than you think. The Active Healthy Kids Canada 2010 Report on Physical Activity for Children and Youth. Toronto: Active Healthy Kids Canada; 2010.
- ⁸⁵ Brink LA, Nigg CR, Lampe SMR, Kingston BA, Mootz AL, van Vliet W. Influence of schoolyard renovations on children's physical activity: the Learning Landscapes Program. *Am J Public Health.* 2010;100:1672-1678.
- ⁸⁶ Ridgers ND, Fairclough SJ, Stratton G. Variables associated with children's physical activity levels during recess: the A-CLASS project. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2010;7:74.
- ⁸⁷ Howard AW, Macarthur C, Rothman L, Willan A, Macpherson AK. School playground surfacing and arm fractures in children: a cluster randomized trial comparing sand to wood chip surfaces. *PLoS Med.* 2009;6:e1000195.
- ⁸⁸ Macpherson AK, Jones J, Rothman L, Macarthur C, Howard AW. Safety standards and socioeconomic disparities in school playground injuries: a retrospective cohort study. *BMC Public Health.* 2010;10:542.
- ⁸⁹ Langille JLD, Rodgers WM. Exploring the Influence of a Social Ecological Model on school-based physical activity. *Health Educ Behav.* 2010;37:879-894.
- ⁹⁰ Pathammavong R, Leatherdale ST, Ahmed R, Griffith J, Nowatzki J, Manske S (In Press). Examining the link between education related outcomes and student health risk behaviours among Canadian youth: data from the 2006 National Youth Smoking Survey. *Can J Educ Res.*
- ⁹¹ Veugelers PJ, Schwartz ME. Comprehensive school health in Canada. *Can J Public Health.* 2010;101:S5-S8.
- ⁹² Naylor P-J, Scott J, Drummond J, Bridgewater L, McKay HA, Panagiotopoulos C. Implementing a whole school physical activity and healthy eating model in rural and remote first nations schools: a process evaluation of action schools! *BC. Rural Remote Health.* 2010;10:1296.
- ⁹³ Tremblay MS, Warburton DER, Janssen I, Paterson DH, Latimer AE, Rhodes RE, et al. New Canadian physical activity guidelines. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2011;36:36-46.
- ⁹⁴ Colley RC, Garriguet D, Janssen I, Craig CL, Clarke J, Tremblay MS. Physical activity of Canadian adults: accelerometer results from the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey. *Health Rep.* 2011;22:1-8.
- ⁹⁵ Saelens BE, Kerr J. The family. In: Smith AL, Biddle SJH. Youth physical activity and sedentary behavior: challenges and solutions. Champaign, Illinois: Human Kinetics; 2008.
- ⁹⁶ Schinke R, Yungblut H, Blodgett A, Eys M, Peltier D, Ritchie S, et al. The role of families in youth sport programming in a Canadian aboriginal reserve. *J Phys Act Health.* 2010;7:156-166.
- ⁹⁷ Alamian A, Paradis G. Correlates of multiple chronic disease behavioral risk factors in Canadian children and adolescents. *Am J Epidemiol.* 2009;170:1279-1289.
- ⁹⁸ Leatherdale ST, Faulkner G, Arbour-Nicitopoulos K. School and student characteristics associated with screen-time sedentary behavior among students in grades 5-8, Ontario, Canada, 2007-2008. *Prev Chronic Dis.* 2010;7, A128.
- ⁹⁹ Leatherdale ST, Manske S, Faulkner G, Arbour K, Bredin C. A multi-level examination of school programs, policies and resources associated with physical activity among elementary school youth in the PLAY-ON study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2010;7:6.
- ¹⁰⁰ Spencer-Cavaliere N, Watkinson EJ. Inclusion understood from the perspectives of children with disability. *Adapt Phys Activ Q.* 2010;27:275-293.
- ¹⁰¹ Jago R, MacDonald-Wallace K, Thompson JL, Page AS, Brockman R, Fox KR. Better with a buddy: influence of best friends on children's physical activity. *Med Sci Sports Exerc.* 2011;43:259-265.
- ¹⁰² Prins RG, Oenema A, van der Horst K, Brug J. Objective and perceived availability of physical activity opportunities: differences in associations with physical activity behavior among urban adolescents. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2009;6:70.
- ¹⁰³ Davidson Z, Simen-Kapeu A, Veugelers PJ. Neighborhood determinants of self-efficacy, physical activity, and body weights among Canadian children. *Health Place.* 2010;16:567-572.
- ¹⁰⁴ Carson V, Kuhle S, Spence JC, Veugelers PJ. Parents' perception of neighbourhood environment as a determinant of screen time, physical activity and active transport. *Can J Public Health.* 2010;101:124-127.

- ¹⁰⁵ Nichol M, Janssen I, Pickett W. Associations between neighborhood safety, availability of recreational facilities, and adolescent physical activity among Canadian youth. *J Phys Act Health*. 2010;7:442-450.
- ¹⁰⁶ McCormack GR, Rock M, Toohy AM, Hignell D. Characteristics of urban parks associated with park use and physical activity: a review of qualitative research. *Health Place*. 2010;16:712-726.
- ¹⁰⁷ Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. 2009 survey of physical activity in Canadian municipalities: municipal opportunities for physical activity. Bulletin no. 7. Ottawa, Ontario: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2009. tinyurl.com/64xyyfp.
- ¹⁰⁸ Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. Let's get active! Physical activity in Canadian communities. Bulletin no. 2. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2009. tinyurl.com/65bkns.
- ¹⁰⁹ Veitch J, Salmon J, Ball K. Individual, social and physical environmental correlates of children's active free-play: a cross-sectional study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2010;7:11.
- ¹¹⁰ Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. 2009 survey of physical activity in Canadian municipalities: policy, infrastructure and services supporting physical activity. Bulletin no. 10. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2009. tinyurl.com/4cgamk8.
- ¹¹¹ Grant JL, MacKay KC, Manuel PM, McHugh T-LF. Barriers to optimizing investments in the built environment to reduce youth obesity: policy-maker perspectives. *Can J Public Health*. 2010;101:237-240.
- ¹¹² Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. Kids CAN PLAY! Encouraging children to be active at home, at school, and in their communities. Bulletin no. 3. Ottawa, Ontario: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2007. tinyurl.com/4ubwhpt.
- ¹¹³ Cleland V, Crawford D, Baur LA, Hume C, Timperio A, Salmon J. A prospective examination of children's time spent outdoors, objectively measured physical activity and overweight. *Int J Obes*. 2008;32:1685-1693.
- ¹¹⁴ Hillman M, Adams J, Whitelegg J. One false move: a study of children's independent mobility, London, England: Policy Studies Institute; 1990.
- ¹¹⁵ Salmon J, et al. Associations among individual, social, and environmental barriers and children's walking or cycling to school. *Am J Health Promot*. 2007;22:107-113.
- ¹¹⁶ Jenson SU, Hummer CH. Sikre skoleveje. En: undersøgelse af børns trafikikkerhed og transportvaner. Danmarks Transport Forskning; 2007.
- ¹¹⁷ Gill T. Nothing ventured...balancing risks and benefits in the outdoors. Devon, England: English Outdoor Council, 2010.
- ¹¹⁸ O'Brien M, et al. Children's independent spatial mobility in the urban public realm. *Childhood*. 2000;7:257-277.
- ¹¹⁹ Gaster S. Urban children's access to their neighborhood: changes over three generations. *Environ Behav*. 1991;23:70-85.
- ¹²⁰ Karsten L. It all used to be better? Different generations on continuity and change in urban children's daily use of space. *Children's Geographies*. 2005;3:275-290.
- ¹²¹ Kinoshita I. Charting generational differences in conceptions and opportunities for play in a Japanese neighborhood. *J Intergener Relatsh*. 2009;7:53-77. Kinoshita, 2009
- ¹²² Based on a keynote address by Tim Gill at the Healthy Spaces | Healthy Children 2010 Conference. Ottawa, Ontario; 2010.
- ¹²³ Brownson RC, Chiqui JF, Burgeson CR, Fisher MC, Ness RB. Translating epidemiology into policy to prevent childhood obesity: the case for promoting physical activity in school settings. *Ann Epidemiol*. 2010;20:436-444.
- ¹²⁴ Candeias V, Armstrong TP, Xuereb GC. Diet and physical activity in schools: perspectives from the implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health. *Can J Public Health*. 2010;101:S28-S30.
- ¹²⁵ Barnes M, Maclean J, Cousens L. Understanding the structure of community collaboration: the case of one Canadian health promotion network. *Health Promot Int*. 2010;25:238-247.
- ¹²⁶ Manuel DG, Creatore MI, Rosella LCA, Henry DA. What does it take to make a healthy province? Toronto, Ontario: Institute for Clinical Evaluative Sciences; 2009. tinyurl.com/6egosvt.
- ¹²⁷ Federal child tax credit. *TaxTips.ca*; Jan 26 2011. tinyurl.com/4gkh5mx.
- ¹²⁸ Ontario children's activity tax credit. Government of Ontario. tinyurl.com/4vvqh4n.
- ¹²⁹ Henheffer T. Tax breaks aimed at fighting flab. *Macleans.ca*; Mar 18, 2010. tinyurl.com/4e3l3rk.
- ¹³⁰ Spence JC, Holt NL, Dutove JK, Carson V. Uptake and effectiveness of the Children's Fitness Tax Credit in Canada: the rich get richer. *BMC Public Health*. 2010;10:356.
- ¹³¹ A declaration on prevention and promotion from Canada's Ministers of Health and Health Promotion/Healthy Living. Public Health Agency of Canada; Sep 7, 2010. tinyurl.com/4su2rz7.
- ¹³² New research partnership between the University of Ottawa and Right to Play. University of Ottawa. tinyurl.com/4txd8bj.
- ¹³⁵ Borawski EA, Levers-Landis CE, Lovegreen LD, Trapl ES. Parental monitoring, negotiated unsupervised time, and parental trust: the role of perceived parenting practices in adolescent health risk behaviors. *J Adolesc Health*. 2003;33:60-70.
- ¹³⁶ Cancer View Canada. <http://www.cancerview.ca>.
- ¹³⁷ Zecevic CA, Tremblay L, Lovsin T, Michel L. Parental influence on young children's physical activity. *Int J Pediatr*. 2010;468526.
- ¹³⁸ Haug E, Torsheim T, Samdal O. Local school policies increase physical activity in Norwegian secondary schools. *Health Promot Int*. 2010;25:63-72.
- ¹³⁹ Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. Physical activity programming in the school environment. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2010. tinyurl.com/3qofajr.

Reconnaissance

Les personnes suivantes ont soutenu et/ou contribué au développement de l'édition 2011 du Bulletin :

Shawna Babcock – KidActive
Michelle Brownrigg – Université de Toronto
Tim Gill – Independent writer and researcher, RethinkingChildhood.com
Andrea Grantham – PHE Canada
Becs Hoskins – Child and Nature Alliance
Lynn Lavallée – Ryerson University
Sharon May – EPS Canada
Bob Peart – Child and Nature Alliance
Marlene Power-Johnston – Carp Ridge Forest Preschool

Réseau des partenaires

Le réseau des partenaires ci-dessous a soutenu et contribué à la diffusion de l'édition 2011 du Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada dans chaque province et territoire au Canada :

Alberta Centre for Active Living
Boys and Girls Clubs of Canada
British Columbia Recreation and Parks Association
Child and Nature Alliance
Gestion Animation Loisir – Québec
Healthy Eating and Physical Activity Coalition of New Brunswick
Heart and Stroke Foundation of Ontario
Interprovincial/Territorial Sport and Recreation Council
Joint Consortium for School Health
Manitoba Fitness Council
Manitoba in motion
Northwest Territories Sport and Recreation Council
Nunavut Department of Culture, Language, Elders and Youth, Sport, and Recreation
Ophea
Physical Activity Coalition of Manitoba
Québec en Forme
Recreation and Parks Association of the Yukon
Recreation Newfoundland and Labrador
Recreation Nova Scotia
Recreation PEI
Saskatchewan in motion
YMCA Canada

Jeunes
en forme
CANADA

ENSEMBLE,
NOUS AVONS
LE POUVOIR
DE FAIRE BOUGER
LES JEUNES.^{MC}

