

# LE JEU ACTIF EST-IL EN VOIE D'EXTINCTION?

**2012**

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



**Jeunes  
en forme  
CANADA**

# JEUNES EN FORME CANADA BULLETIN 2012 DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES JEUNES

Les partenaires stratégiques de Jeunes en forme Canada ont joué un rôle essentiel dans la recherche, le développement du contenu et la diffusion de l'édition 2012 du Bulletin de l'activité physique chez les Jeunes de Jeunes en forme Canada :



La production du Bulletin 2012 a été rendue possible grâce au financement des gouvernements provinciaux/territoriaux par l'entremise du Conseil interprovincial du sport et des loisirs, et du soutien des partenaires suivants :



**La reproduction du Bulletin 2012 est autorisée à condition de mentionner les renseignements suivants concernant les droits d'auteur :**

L'information tirée du *Bulletin 2012 de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada* a été incluse avec la permission de Jeunes en forme Canada.

Jeunes en forme Canada (2012). *Le jeu actif est-il en voie d'extinction?* Le Bulletin 2012 de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada. Toronto : Jeunes en forme Canada.

Les versions sommaire et détaillée du Bulletin 2012 sont disponibles sur [www.jeunesenforme.ca](http://www.jeunesenforme.ca).

# Table des matières

<b>2 ÉQUIPE DE DÉVELOPPEMENT DU CONTENU DU BULLETIN</b>	<b>46 FAMILLE ET PAIRS</b>
<b>3 INTRODUCTION</b>	47 Activité physique de la famille
<b>5 POURQUOI L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST-ELLE IMPORTANTE?</b>	50 Influence des pairs
<b>6 QU'Y A-T-IL DE NOUVEAU EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU CANADA?</b>	<b>52 COLLECTIVITÉ ET CADRE BÂTI</b>
6 Quelle quantité d'activité physique les enfants et les jeunes canadiens ont-ils besoin?	53 Proximité et disponibilité des installations, programmes, parcs et terrains de jeu
6 Les Directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance (enfants âgés de 0 à 4 ans)	55 Programmes communautaires
7 Les nouvelles Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire pour la petite enfance	57 Utilisation des installations, parcs et terrains de jeu et participation aux programmes
8 Réévaluer la période après l'école	59 Perceptions de la sécurité et de l'entretien
10 Une autre barrière à l'activité physique : le manque de sommeil	61 Politiques et règlements municipaux
11 Recommandations pour un sommeil sain	63 Nature et plein air
<b>12 LE JEU ACTIF EST-IL EN VOIE D'EXTINCTION?</b>	<b>66 POLITIQUES</b>
13 Passer à l'action : recommandations pour accroître les occasions de jeu actif	70 Stratégies du gouvernement fédéral
<b>14 ACTIVITÉ PHYSIQUE</b>	72 Stratégies des gouvernements provinciaux/territoriaux
15 Niveaux d'activité physique	74 Investissements du gouvernement fédéral
19 Participation aux activités physiques et sports organisés	78 Investissements des gouvernements provinciaux/territoriaux
22 Jeu et loisirs actifs	80 Stratégies non gouvernementales
25 Transport actif	72 Investissements non gouvernementaux
<b>30 COMPORTEMENT SÉDENTAIRE</b>	<b>86 PAGES DES PROFILS DES PROVINCES ET DES TERRITOIRES</b>
31 Activités sédentaires liées à un écran	<b>99 LISTE DES ACRONYMES</b>
34 Activités sédentaires non liées à un écran	<b>100 MÉTHODOLOGIE ET SOURCES DE DONNÉES</b>
<b>36 ÉCOLES ET GARDERIES</b>	<b>101 RÉFÉRENCES</b>
37 Éducation physique	<b>106 REMERCIEMENTS</b>
40 Possibilités en matière de sport et d'activité physique à l'école	<b>106 LES PARTENAIRES DU RÉSEAU</b>
42 Infrastructure et équipement des écoles	
44 Politiques scolaires	

# Équipe de développement du contenu du Bulletin

## Date de publication

29 mai 2012

## Président

Art Quinney

## Chef de la direction

Elio Antunes

## Conseiller scientifique en chef

Mark Tremblay

## Agente scientifique

Rachel Colley

## Directeur de la recherche et auteur principal

Joel Barnes

## Rédactrice de la version sommaire

Katherine Janson

## Directrice de projet

Adrea Fink

## Directrice du marketing

Rachel Shantz

## Groupe de travail sur la recherche

Mike Arthur (Département de la Santé et du Bien-être, Nouvelle-Écosse)

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 (Sheridan Institute of Technology and Advanced Learning)

Guy Faulkner (Université de Toronto)

Ian Janssen (Université Queen's)

Stephen Manske (Propel Centre for Population Health Impact, Université de Waterloo)

Jonathan McGavock (Université du Manitoba)

John C. Spence (Université de l'Alberta)

Angela Thompson (Université St-Francis Xavier)

Brian Timmons (Université McMaster)

## Soutien à la recherche et au développement du contenu de Jeunes en forme Canada et du Groupe de recherche en vie active et obésité de l'Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario

Mike Borghese

Charles Boyer

Zach Ferraro

Kimberly Grattan

Anne Marie Hospod

Richard Larouche

## Conception

Hambly and Woolley Inc.

## Relations publiques

Katherine Janson (ParticipACTION)

Hill + Knowlton Strategies

## Édition

Ruth Hanley

## Traduction

Johanne Tousignant (Stratégie Rédaction)

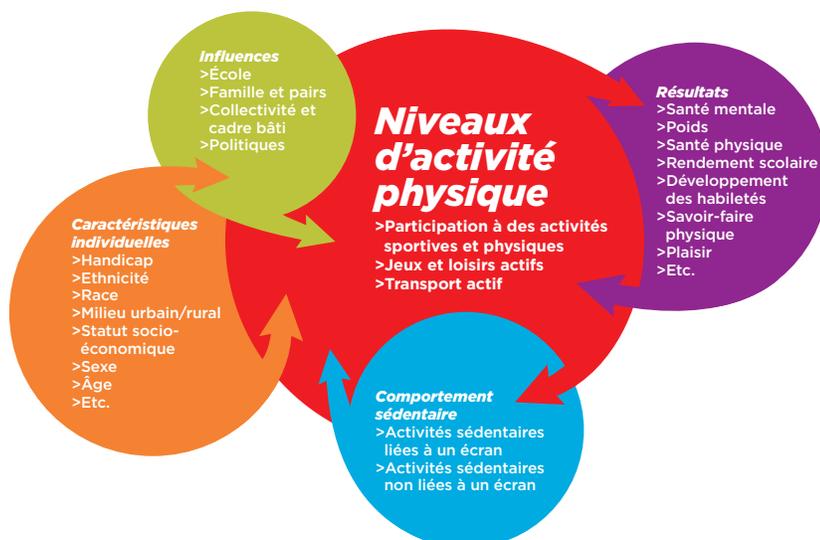
**Jeunes en forme Canada est un organisme national qui a été créé en 1994. Faire de l'activité physique une priorité majeure dans le quotidien des familles canadiennes est au centre de ses préoccupations. Pour atteindre cet objectif, Jeunes en forme Canada propose des connaissances scientifiques et des stratégies de sensibilisation aux parties prenantes qui peuvent accroître les occasions de participer à de l'activité physique pour les enfants et les jeunes à la grandeur du Canada. Le Bulletin est le principal outil dont dispose Jeunes en forme Canada pour influencer les parties prenantes et favoriser un changement. Cette année marque la publication de la 8<sup>e</sup> édition consécutive du Bulletin. Nous espérons que cette édition du Bulletin continuera à avoir une influence 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, les groupes philanthropiques, les entreprises et la communauté de chercheurs l'ont tous utilisé, et tous s'accordent pour dire que le Bulletin a permis d'accroître la sensibilisation à l'égard de l'état de l'activité physique chez les enfants et les jeunes. Le Bulletin a été un outil influent dans plusieurs pays à travers le monde (ex. : les États-Unis, le Mexique, l'Afrique du Sud, le Kenya), où il a été utilisé comme modèle pour la collecte et le partage de connaissances sur l'activité physique de leurs jeunes.

Dans tout bulletin, on retrouve des notes. Le Bulletin 2012 attribue des notes sous forme de lettres à 24 indicateurs. (Pour plus d'information sur le système d'attribution de notes, consulter la section « Méthodologie et sources de données » à la page 101. Un indicateur est toute donnée mesurable qui soit comprend de l'activité physique (ex. : jeu et loisirs actifs, sport organisé) ou l'influence (ex. : éducation physique, disponibilité d'installations pour l'activité physique, politiques gouvernementales). Les indicateurs du Bulletin 2012 jouent un rôle important en attirant l'attention sur les domaines précis où nous devons accroître nos efforts, de même que sur les domaines dans lesquels nous avons du succès. 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 ce qui les influence; une note leur a été attribuée dans le cadre du Bulletin 2012. Aucune note n'a été attribuée aux caractéristiques individuelles qui affectent l'activité physique ni aux résultats de l'activité physique, mais ils peuvent avoir un impact sur les notes et font donc l'objet d'une analyse dans le Bulletin 2012. Les flèches révèlent les relations entre toutes ces variables, illustrant la complexité des relations. 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.



# Pourquoi l'activité physique est-elle importante?

De nombreuses études soulignent les bienfaits de l'activité physique pour la santé chez les enfants et les jeunes. L'activité physique, qu'elle soit sous la forme d'exercices structurés ou de mouvements et de jeux non structurés, est associée à une amélioration de la capacité cardiorespiratoire et des habiletés motrices, de même qu'au renforcement d'habiletés cognitives.<sup>1</sup> La capacité cardiorespiratoire, en particulier, est liée à une diminution du risque de maladies chroniques et de syndromes métaboliques (l'occurrence simultanée de plusieurs désordres métaboliques qui accroissent le risque de diabète et de maladies cardiovasculaires).<sup>2</sup> Plus précisément, l'activité physique est associée à des niveaux favorables de lipides et de lipoprotéines, une pression artérielle normale, un niveau d'adiposité normal et une bonne condition physique chez les jeunes ayant un poids normal ou un excès de poids.<sup>2-4</sup> De plus, parmi les enfants qui ont un excès de poids, les niveaux de triglycérides et la glycémie à jeun diminuent avec l'augmentation de l'activité physique hebdomadaire.<sup>2-3</sup>



**BALLON**  
Jouet d'enfant

En plus du lien positif entre l'activité physique et la capacité cardiorespiratoire, il existe également des preuves que l'habileté motrice s'accroît en fonction du temps passé à faire de l'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse (APMV) et décroît avec le temps de sédentarité chez les enfants d'âge préscolaire.<sup>5</sup> De plus, les niveaux d'activité physique ont été positivement liés aux fonctions cognitives au cours du développement des enfants d'âge scolaire (4 - 18 ans). Les jeux et les exercices qui requièrent des habiletés de résolution de problèmes sont associés à des améliorations sur le plan des habiletés perceptuelles, du QI, de la réussite scolaire, des examens oraux, des tests de mathématiques et du niveau de développement.<sup>6</sup> Les enfants sédentaires qui commencent à faire de l'activité physique peuvent aussi profiter de l'amélioration des développements cognitifs.<sup>4</sup> L'activité physique accroît aussi l'estime de soi, et les enfants et les jeunes qui sont physiquement actifs semblent moins susceptibles d'avoir des problèmes de santé mentale.<sup>7</sup>

# Qu'y a-t-il de nouveau en matière d'activité physique au Canada?

## Quelle quantité d'activité physique les enfants et les jeunes canadiens ont-ils besoin?

Entre 1998 et 2002, Santé Canada et la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) ont publié la première série de directives en matière d'activité physique pour les enfants d'âge scolaire et les jeunes, les adultes et les aînés afin d'établir des objectifs mesurables pour effectuer un suivi, de fournir des orientations aux professionnels de la santé publique et de motiver les Canadiens à être plus actifs.<sup>8</sup> Grâce au leadership de la SCPE, les nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique (mises à jour) pour les enfants d'âge scolaire (âgés de 5 à 11 ans), les jeunes (âgés de 12 à 17 ans), les adultes (âgés de 18 à 64 ans) et les aînés (âgés de 65 ans et plus) de même que les toutes premières Directives canadiennes en matière de sédentarité pour les enfants et les jeunes ont été publiées au début de 2011.<sup>9</sup>

Ces directives sont pour tous les enfants et les jeunes apparemment en bonne santé et recommandent ce qui suit :

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'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse (APMV) chaque jour. Ceci doit comprendre 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. Plus d'activité physique quotidienne procure de plus importants bienfaits pour la santé.

## Les Directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance (enfants âgés de 0 à 4 ans)

Une fois que ces directives ont été publiées, en réponse à une invitation de la part des fournisseurs de soins de la santé, des parents, des personnes qui prennent soin des enfants et des praticiens en condition physique, le travail pour développer des directives similaires pour la petite enfance a débuté. En mars 2012, la SCPE, avec l'aide de multiples partenaires, parties prenantes et chercheurs, a publié les premières Directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance (enfants âgés de 0 à 4 ans) et, de façon concomitante, a publié les toutes premières Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire pour la petite enfance (enfants âgés de 0 à 4 ans) (Figure 1).

Les bienfaits de l'activité physique pour la santé chez les enfants d'âge scolaire et les jeunes ont été bien documentés,<sup>10</sup> mais cette relation chez les jeunes enfants (âgés < 5 ans) est moins évidente.<sup>11</sup> Le Canada a pris les devants afin de clarifier cette relation en effectuant une revue systématique de l'activité physique chez les enfants d'âge préscolaire qui sera publiée plus tard cette année.

Des éléments clés pour développer ces directives proviennent d'une revue systématique examinant le lien entre l'activité physique et 6 indicateurs de la santé (les indicateurs de l'adiposité, de la santé des os et du squelette, du développement des habiletés motrices, de la santé psychosociale, du développement cognitif et de la santé cardiométabolique) au cours de la petite enfance (enfants âgés de 0 à 4 ans). Des données pertinentes ont été identifiées par une recherche systématique dans 6 bases de données bibliographiques électroniques et évaluées par plusieurs examinateurs. Des documents gouvernementaux ont été obtenus par le biais de correspondance avec des experts de contenus et sur des sites Web de gouvernements. Les bibliographies d'études clés et de rapports ont été numérisées pour identifier d'autres études. Les données présentées dans la revue systématique ont été analysées et interprétées par des experts de contenus nationaux et internationaux. Les opinions d'experts de même que d'autres directives internationales ont été utilisées pour compléter les données sur la base desquelles ces directives ont été développées.



**BOLO**  
Jouet d'enfant

## DIRECTIVES

### Pour favoriser une croissance en un développement sains :

-  Les nourrissons (âgés de moins de 1 an) devraient être physiquement actifs plusieurs fois par jour – particulièrement par l'entremise de jeux interactifs au sol.
-  Les tout-petits (âgés de 1 à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (âgés de 3 à 4 ans) devraient faire au moins 180 minutes d'activité physique, peu importe l'intensité, réparties au cours de la journée, y compris :
  -  Une variété d'activités dans divers environnements;
  -  Des activités qui permettent de développer les habiletés motrices;
  -  Une progression vers au moins 60 minutes de jeu actif à l'âge de 5 ans.
-  S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits.

**Figure 1.** Les Directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance (enfants âgés de 0 à 4 ans) (Source : SCPE).

Ces directives sont pertinentes pour tous les enfants apparemment en santé (âgés < 1 an), les tout-petits (âgés de 1 à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (âgés de 3 à 4 ans), eu égard à leur sexe, leur race, leur ethnicité ou leur statut socioéconomique. Les parents et les personnes qui prennent soin des enfants doivent encourager les nourrissons, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire à participer à une variété d'activités physiques qui soutiennent sainement leur croissance et leur développement, qui sont appropriées à leur âge, qui sont agréables et sécuritaires, et qui se déroulent dans le contexte de la famille, de la garderie, de l'école et de la communauté.

Les nourrissons devraient être physiquement actifs tous les jours dans le cadre d'expériences supervisées se déroulant à l'intérieur comme à l'extérieur. Pour un nourrisson, être actif signifie passer du temps sur le ventre, atteindre et saisir des objets, pousser et tirer, et ramper. Les jeunes enfants devraient être physiquement actifs tous les jours en pratiquant des jeux, des sports, du transport actif, des loisirs et de l'éducation physique. Pour ceux qui sont physiquement inactifs, accroître l'activité physique quotidienne en vue d'atteindre les niveaux recommandés peut offrir des bienfaits pour la santé.

Respecter ces directives en matière d'activité physique permet d'améliorer les habiletés motrices, la composition corporelle et certains aspects de la santé métabolique et du développement social. Les bienfaits potentiels excèdent grandement les risques potentiels associés à l'activité physique. Ces directives peuvent être appropriées pour les nourrissons, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire souffrant d'une incapacité ou d'un problème de santé; cependant, les parents ou les personnes qui en prennent soin devraient consulter un professionnel de la santé afin de bien saisir le type et la quantité d'activité physique qui sont appropriés à leur enfant.

Cette recommandation accorde une grande importance aux avantages et aux bienfaits de l'activité physique qui s'accumulent tout au long de la vie. Elle tient aussi compte du désir des praticiens d'avoir des orientations dans ce domaine à l'égard des jeunes enfants et de l'importance d'établir des objectifs pour un suivi.

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

## Les nouvelles Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire pour la petite enfance

Bien que la croyance veuille que les enfants en bas âge soient naturellement assez actifs, de plus en plus de données recueillies précisent que les modes de vie sédentaires commencent au cours de la petite enfance. Les enfants en bas âge consacrent de 73 à 84 % de leur temps d'éveil à des activités sédentaires.<sup>12-13</sup> De plus, la plupart des jeunes enfants passent plus d'une heure par jour devant un écran<sup>14</sup> et sont exposés à des activités liées à l'écran avant l'âge de 2 ans.<sup>15</sup> Jusqu'à tout récemment, il y avait peu d'indications sur les seuils de comportement sédentaire associés à une croissance et un développement sains. Les Directives en matière de comportement sédentaire pour les jeunes enfants ont récemment été publiées dans le cadre des nouvelles directives en matière d'activité physique en Australie<sup>16</sup> et au Royaume-Uni.<sup>17</sup> Bien que le Royaume-Uni n'ait pas identifié de seuil précis pour les comportements sédentaires, les directives de l'Australie indiquent que le temps devant un écran n'est pas approprié pour les enfants dont l'âge est < à 2 ans, et doit être limité à < 1 heure par jour pour les enfants âgés de 2 à 5 ans. De la même façon, l'American Academy of Pediatrics déconseille l'utilisation des médias pour les enfants dont l'âge est < à 2 ans et indique que le temps devant un écran devrait être limité à < de 2 heures par jour et être consacré à du contenu éducatif de qualité pour les enfants > de 2 ans.<sup>18</sup> En dernier lieu, les recommandations de la Société canadienne de pédiatrie stipulent qu'on devrait limiter de 1 à heures le temps passé devant la télévision pour les enfants de tous âges.<sup>19</sup> Une revue systématique de ce qui a servi de base à ces recommandations sera publiée plus tard cette année.

Les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire ont été soumises au même processus rigoureux et transparent utilisé pour développer les Directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance. Comme pour le développement des Directives en matière d'activité physique, les données pour établir les directives en matière de comportement sédentaire proviennent d'une revue systématique examinant la relation entre les comportements sédentaires et 6 indicateurs de santé (les indicateurs de l'adiposité, de la santé des os et du squelette, du développement des habiletés motrices, de la santé psychosociale, du développement cognitif et de la santé cardiometabolique) au cours de la petite enfance (enfants âgés de 0 à 4 ans). En plus d'une recherche systématique menée sur la documentation publiée, des documents gouvernementaux ont été obtenus par le biais de correspondance avec des experts de contenus, sur des sites Web gouvernementaux et des bibliographies d'études clés. Les données présentées dans la revue systématique ont été analysées et interprétées par des experts de contenus et divers intervenants nationaux et internationaux. Une réunion de concertation a été convoquée pour discuter et débattre de l'information présentée dans la revue systématique et pour ébaucher les recommandations pour les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire pour la petite enfance (enfants âgés de 0 à 4 ans).

Ces directives sont pertinentes pour tous les enfants apparemment en santé (âgés < 1 an), les tout-petits (âgés de 1 à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (âgés de 3 à 4 ans), eu égard à leur sexe, leur race, leur ethnicité ou leur statut socioéconomique. Pour une croissance et un développement sains, les parents et les personnes qui prennent soin des enfants sont encouragés à limiter les comportements sédentaires chez les nourrissons, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire dans le contexte de la famille, de la garderie, de l'école et de la communauté.

Les bienfaits relatifs à la réduction du temps de sédentarité excèdent les risques potentiels. En particulier, le temps sédentaire devant l'écran est associé à des effets néfastes sur le plan du développement cognitif et psychosocial, et peut être associé à des effets néfastes sur la composition corporelle.

Ces directives peuvent être appropriées pour les nourrissons, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire souffrant d'une incapacité ou d'un problème de santé; cependant, leurs parents ou les personnes qui prennent soin des enfants devraient consulter un professionnel de la santé afin de bien saisir le type et la quantité d'activité physique qui sont appropriés pour leur enfant.

Cette recommandation met l'accent sur les méfaits associés au temps passé devant l'écran, la richesse d'avoir une directive acceptable pour les parents et les praticiens, et l'importance d'éviter le temps devant l'écran au cours des toutes premières années de développement. Ces directives sont présentées dans la Figure 2.

## Réévaluer la période après l'école

La période après l'école (c.-à-d., de 15 h à 18 h les jours d'école) était un domaine d'intérêt important dans le Bulletin 2011.<sup>20</sup> Les résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de santé (ECMS) 2007-09 a révélé que les jeunes canadiens âgés de 6 à 19 ans ne parvenaient pas à profiter de leur temps libre pour faire de l'activité physique après l'école. Ils ont accumulé une moyenne de 14 minutes d'APVM entre 15 h et 18 h. Le reste du temps (166 minutes) était consacré à des activités d'intensité légère ou sédentaires.<sup>21</sup>

## DIRECTIVES



Pour favoriser une croissance et un développement sains, les personnes qui prennent soin des enfants devraient minimiser le temps que les nourrissons (âgés de moins de 1 an), les tout-petits (âgés de 1 à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (âgés de 3 à 4 ans) consacrent à des activités sédentaires pendant les heures d'éveil. Ces activités comprennent demeurer en position assise ou être immobilisés (p. ex. dans une poussette ou une chaise haute) pendant plus d'une heure à la fois.



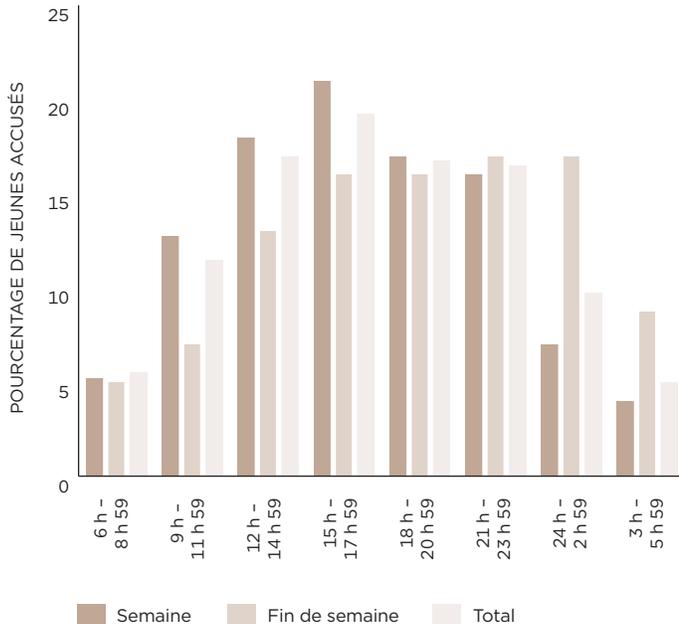
Chez les enfants de moins de 2 ans, l'exposition à des écrans (p. ex. télévision, ordinateur, jeux vidéo) n'est pas recommandée.



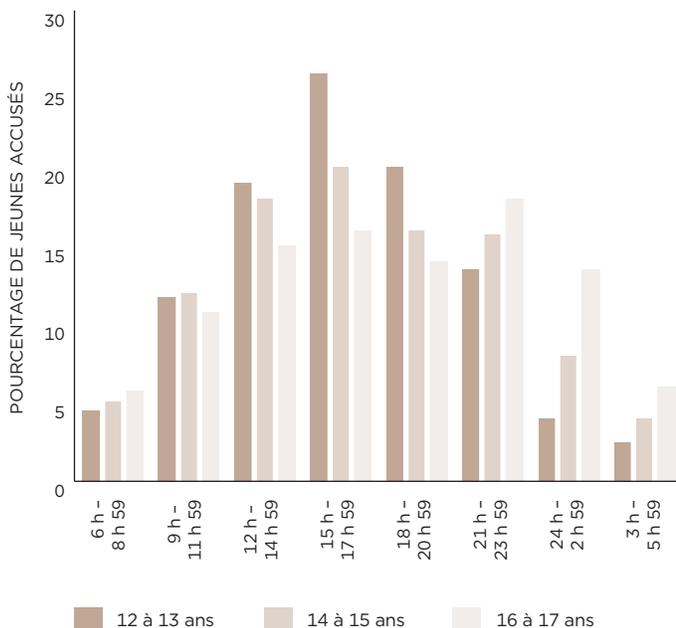
Chez les enfants de 2 à 4 ans, le temps passé devant un écran devrait être limité à moins d'une heure par jour; passer moins de temps devant un écran est encore mieux.

**Figure 2.** Les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire pour la petite enfance (enfants âgés de 0 à 4 ans) (Source : SCPE).

**Figure 3.** Le niveau de crimes commis par des jeunes la semaine et la fin de semaine à des périodes variées au cours de la journée, 2008. (Source : Adaptation de Statistique Canada, Centre canadien de la statistique juridique).



**Figure 4.** Prévalence des crimes commis par les jeunes tard le soir et au cours de la nuit, 2008. (Source : Adaptation de Statistique Canada, Centre canadien de la statistique juridique).



Une analyse récente de l'ECMS 2007-09 sur les modèles d'activité physique quotidienne des enfants et des jeunes canadiens renforce l'importance de la période après l'école en tant que fenêtre de possibilités pour accumuler de l'activité physique. Par exemple, les enfants et les jeunes canadiens sont plus actifs physiquement les jours de semaine (57 minutes d'APMV quotidienne en moyenne) que les fins de semaine (47 minutes d'APMV quotidienne en moyenne) et accumulent la majeure partie de leur activité physique entre 11 h et 17 h, avec des sommets à l'heure du dîner et tout de suite après l'école. La période la plus active de la journée pour les plus jeunes enfants (âgés de 6 à 10 ans) est à l'heure du dîner (11 h à 12 h 59), alors que les garçons et les filles accumulent respectivement une moyenne de 13,1 et de 11,4 minutes d'APMV. En ce concerne les enfants plus âgés et les jeunes, le sommet de leur participation à l'activité physique est au cours de la période après l'école (15 h - 16 h 59), alors que les garçons et les filles accumulent respectivement une moyenne de 10,8 et 9,2 minutes d'APMV. Les enfants et les jeunes les plus actifs physiquement pour chaque sexe et chaque groupe (> 66<sup>e</sup> percentile d'APMV quotidienne) accumulent plus de minutes d'APMV au cours de chaque période de la journée, la plus grande différence s'observant entre 15 h et 16 h 59.<sup>21</sup>

Fait intéressant : les crimes commis par les adolescents et déclarés par la police atteignent aussi des sommets au cours de la période après l'école, soit entre 15 et 18 h (Figures 3 et 4).<sup>22</sup> Si les jeunes canadiens augmentaient la quantité de temps qu'ils passent à pratiquer de l'activité physique ciblée au cours de la période après l'école, cela pourrait avoir un effet modérateur sur le volume de crimes commis par les adolescents durant cette période de la journée. Cependant, il est fort probable que cette participation à de l'activité physique doit être combinée à des programmes qui visent à aborder de façon plus large le développement personnel et social afin de restreindre systématiquement les comportements criminels.<sup>23</sup>

Les résultats du Sondage sur les possibilités d'activité physique offertes en milieu scolaire de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP) 2011 fournissent également une mise à jour sur la période après l'école. À travers le Canada, 72 % des écoles rapportent la disponibilité de programmes supervisés d'activité physique dans la période après l'école. Toutefois, des disparités existent selon la taille de l'école, la région et le niveau scolaire. La disponibilité de programmes supervisés d'activité physique après l'école augmente quand la taille de la population d'étudiants augmente. La disponibilité de ces programmes est aussi plus probable dans les écoles québécoises et dans les écoles de langue française, et moins probable dans les écoles ontariennes, dans les écoles de langue anglaise et dans les écoles en milieu rural (par rapport aux écoles en milieu urbain). Le nombre de jours par semaine pendant lesquels des programmes supervisés d'activité physique après l'école sont offerts augmente aussi avec le niveau scolaire. Ces programmes sont offerts environ une fois par semaine de la maternelle à la 2<sup>e</sup> année, deux fois par semaine de la 3<sup>e</sup> à la

6<sup>e</sup> année, trois fois par semaine pour la 7<sup>e</sup> et la 8<sup>e</sup> année et 4 fois par semaine de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année (Sondage sur les possibilités d'activité physique offertes en milieu scolaire, 2011, ICRCF).

Dans le même sondage, 24 % des écoles canadiennes ont déclaré que la majorité de leurs étudiants (plus de 50 %) participent à des programmes supervisés d'activité physique immédiatement après l'école. Tout comme la disponibilité de ces programmes dépend de plusieurs variables, il en est de même pour la participation. La participation est mentionnée être plus importante dans les écoles de milieux urbains et ruraux (par rapport aux écoles de banlieues) et dans les écoles du cycle d'enseignement général, dans les plus petites écoles (moins de 200 étudiants) et dans les écoles situées dans des communautés comptant moins de 1 000 résidents comparativement aux écoles situées dans les communautés de plus de 10 000 résidents (Sondage sur les possibilités d'activité physique offertes en milieu scolaire, 2011, ICRCF).

Comme un nombre croissant de facteurs confirme nos hypothèses, il est important de prendre conscience du potentiel que cette période de la journée offre pour des activités de vie active saines pour les enfants et les jeunes. Les parents, les personnes qui prennent soin des enfants, les fournisseurs de programmes après l'école, les enfants et les jeunes doivent comprendre que la période après l'école est une fenêtre importante de possibilités pour l'engagement à l'égard de l'activité physique.



**PATINS À ROULETTES**  
Activité d'enfant

## Une autre barrière à l'activité physique : le manque de sommeil

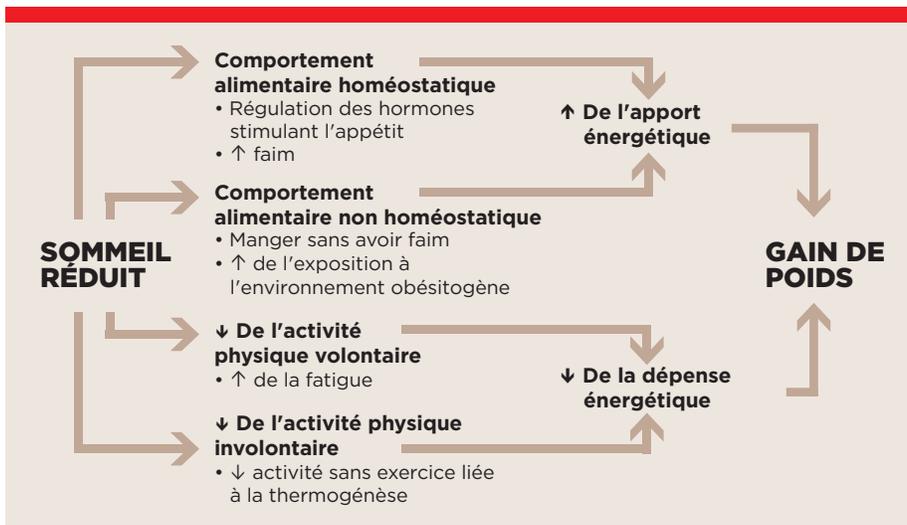
Il est ironique de constater que bien qu'à la promotion de l'activité physique sont souvent associées des mesures pour réduire les comportements sédentaires chez les enfants et les jeunes, la réduction d'un comportement sédentaire – le sommeil – constitue une barrière à l'activité physique.

La réduction du sommeil est devenue endémique dans les sociétés modernes, les statistiques démographiques révélant une diminution de la durée du sommeil de plus d'une heure chez les enfants au cours des dernières décennies.<sup>24</sup> Un nombre croissant de données démontrent une association entre la perte de sommeil et la détresse mentale, la dépression, l'anxiété, le gain de poids, l'hypertension, le diabète, le niveau de cholestérol élevé, les décès prématurés et les comportements néfastes pour la santé, tels que l'inactivité physique et les mauvaises habitudes alimentaires.<sup>25-26</sup> Ainsi, la perte de sommeil est un problème de santé qui est sous-estimé par la santé publique et qui a un effet sur la santé physique et mentale.

Plus de données démontrent qu'un sommeil de courte durée constitue un déterminant pour l'obésité.<sup>27-29</sup> Plusieurs mécanismes ont été proposés pour expliquer cette association, notamment une régulation des hormones stimulant l'appétit, une exposition plus longue à un environnement obésitogène et une diminution dans l'activité physique spontanée (Figure 5). Alors que la restriction chronique du sommeil est une caractéristique courante dans notre mode de vie moderne, les études visant à étudier les liens entre le sommeil de courte durée, l'inactivité physique et l'obésité sont pertinentes du point de vue de la santé publique.

En ce qui a trait à la recherche au Canada, il a été démontré que le sommeil de courte durée était associé de façon indépendante à un excès de poids et à l'obésité chez les enfants québécois.<sup>30</sup> Fait intéressant : 23 % des enfants ayant participé à cette étude n'ont pas obtenu les 10-11 heures recommandées de sommeil par nuit pour les enfants d'âge scolaire.

Le moment du sommeil semble aussi être important. Selon une étude récente, le modèle « se coucher tôt et se lever tôt » semble contribuer à maintenir les enfants plus minces et plus actifs physiquement que leurs pairs qui sont des oiseaux de nuit, même avec le même nombre d'heures de sommeil.<sup>31</sup> Le poids corporel et l'utilisation de temps libre au cours d'une période de 4 jours ont été comparés chez 2 200 jeunes âgés de 9 à 16 ans. Ceux qui se sont mis au lit tard et se sont levés tard étaient 1,5 fois plus susceptibles d'être obèses que ceux qui se sont mis au lit tôt et se sont levés tôt. De plus, ceux qui passaient des nuits blanches étaient presque deux fois plus susceptibles d'être inactifs et 2,9 fois plus susceptibles de s'asseoir devant la télévision, l'ordinateur ou les jeux vidéo pendant plus de 2 heures, ce qui



**Figure 5.** Les mécanismes qui peuvent expliquer la façon dont un sommeil de courte durée prédispose une personne à gagner du poids. (Source : Chaput et coll., 2010<sup>26</sup>). Remarque : De façon à produire un gain de poids, le sommeil de courte durée doit mener à un apport calorique accru et/ou à une dépense d'énergie réduite.

excède les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire pour les enfants d'âge scolaire et les jeunes qui recommandent au plus 2 heures par jour de temps passé devant l'écran. Par conséquent, il semble que les enfants devraient viser 10-11 heures de sommeil quotidien, de préférence entre 22 h et 8 h, afin de réduire le risque d'obésité et de temps d'écran excessif.

Le sommeil a des effets bénéfiques qui vont au-delà des avantages communément acceptés de restauration et de maintien de la structure et de la fonction des tissus. Il est important de se rappeler qu'une bonne nuit de sommeil est la condition biologique « normale ». Personne ne peut, en réalité, affirmer qu'un manque de sommeil est sain. Pour cette raison, il y a un risque minime de prendre une approche pragmatique et d'encourager une bonne nuit de sommeil en complément à d'autres mesures de promotion de la santé. Selon la National Sleep Foundation,<sup>32</sup> les enfants âgés de 5 à 12 ans requièrent de 10 à 12 heures de sommeil chaque nuit, et les jeunes âgés de 12 à 18 ans ont besoin d'un minimum de 10 heures de sommeil par jour (consultez le Tableau 1 pour les recommandations pour un sommeil sain).

**Tableau 1.** Quelle est la quantité de sommeil dont vous avez réellement besoin? (Source : Adaptation de la National Sleep Foundation, 2011<sup>32</sup>)

ÂGE	BESOINS EN MATIÈRE D'HEURES DE SOMMEIL
Nouveau-nés (0-2 mois)	12-18 heures
Nourrissons (3-11 mois)	14-15 heures
Tout-petits (1-3 ans)	12-14 heures
Enfants d'âge préscolaire (3-5 ans)	11-13 heures
Enfants d'âge scolaire (5-10 ans)	10-11 heures
Adolescents (10-17 ans)	8,50-9,25 heures
Adultes	7-9 heures

## Recommandations pour un sommeil sain

Voici une liste de recommandations que les parents peuvent adopter pour optimiser l'hygiène de sommeil de leurs enfants et de leurs jeunes :

- Établir des horaires de sommeil et de réveil cohérents, même les fins de semaine.
- Instaurer une routine régulière et relaxante avant le coucher de vos enfants, notamment un bain chaud ou l'écoute de musique apaisante. Cette routine devrait commencer une heure ou plus avant le moment où vos enfants s'endorment.
- Assurer à vos enfants un environnement propice au sommeil, notamment un environnement sombre, calme, confortable et frais.
- Vous assurer que vos enfants dorment sur un matelas confortable avec des oreillers qui le sont tout autant.
- Retirer les téléviseurs, ordinateurs, jeux vidéo et téléphones de leur chambre.
- Terminer le repas du soir au moins de 2 à 3 heures avant l'heure régulière du coucher de vos enfants.
- Encourager les enfants à être physiquement actifs au cours de la journée ou au moins quelques heures avant d'aller au lit.

# Le jeu actif est-il en voie d'extinction?

On a toujours considéré le jeu comme étant l'affaire des enfants.<sup>33</sup> Le jeu peut prendre plusieurs formes, mais, en général, il est choisi librement, de façon spontanée, est sans règles précises tout en étant amusant.<sup>34-35</sup> Le jeu permet aux enfants et aux jeunes de tous âges d'essayer de nouvelles activités, de tester leurs limites, d'apprendre de leurs erreurs, et, peut-être le plus important, d'aimer être actifs. Tout en étant plaisant, le jeu actif n'est aucunement frivole. Une étude ontarienne a démontré que les enfants âgés de 3 à 5 ans qui ont joué dehors pendant au moins 2 heures par jour étaient beaucoup plus susceptibles de satisfaire des directives en matière d'activité physique.<sup>36</sup> Le jeu a aussi démontré qu'il permet d'encourager et d'améliorer :<sup>37-40</sup>

- Les fonctions motrices
- La créativité
- La prise de décision
- La résolution de problèmes
- La maîtrise de soi – l'habileté de contrôler et de gérer ses émotions et ses comportements
- Les habiletés sociales – partager, attendre son tour, aider les autres, résoudre des conflits
- Les capacités langagières (chez les enfants d'âge préscolaire)

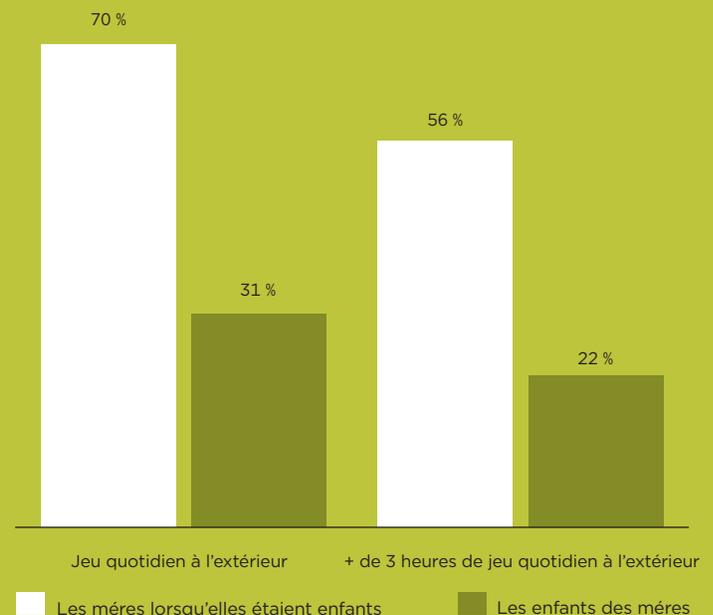
Un résumé plus détaillé des effets bénéfiques du jeu peut être trouvé ailleurs<sup>38</sup>, mais cette liste présente un échantillonnage des bienfaits que le jeu actif peut apporter sur le plan du développement physique, cognitif, émotionnel et social des enfants.

Malheureusement, la structure et les exigences de la vie canadienne moderne peuvent écarter le jeu actif de la vie de nos enfants. Peut-être dans une tentative malavisée de les protéger et de les orienter en tout temps, les enfants canadiens ont perdu la liberté d'ouvrir la porte et de sortir jouer à l'extérieur. Les chercheurs sont d'accord : le déclin du jeu au cours des 50 ou 60 dernières années a été constant et important.<sup>39</sup>

- La proportion des enfants canadiens qui jouent dehors après l'école a chuté de 14 % au cours de la dernière décennie. (Surveillance sur l'activité physique 2010 [SAP], ICRCPC).
- 46 % des enfants canadiens profitent de 3 heures ou moins de jeu actif par semaine, y compris les fins de semaine (ECMS 2007-09).
- Les enfants canadiens ne jouent pas de façon active au cours de leur « temps libre ». Au dîner et après l'école, les enfants ne font que 24 minutes d'APMV sur une possibilité de 4 heures (ECMS 2007-09).

Des données provenant d'autres pays corroborent ce que l'on observe au Canada. Par exemple, dans le cadre d'une étude sur l'utilisation du temps, représentative à l'échelle nationale, menée par des chercheurs de l'Université du Michigan en 1981 et en 1997, on a demandé aux parents de tenir un registre de la façon dont les enfants occupaient leur temps. Au cours de cette période de 16 ans, les parents ont déclaré une diminution de 25 % de temps de jeu chez les enfants âgés de 6 à 8 ans, et une diminution de 16 % pour l'ensemble de l'échantillonnage des enfants âgés de 3 à 12 ans.<sup>41</sup> Dans une autre étude américaine représentative à l'échelle nationale, 85 % des mères ont indiqué que leurs enfants (âgés de 3 à 12 ans) jouent dehors moins qu'elles (les mères) le faisaient quand elles étaient enfants (Figure 6).<sup>42</sup> Dans une étude du Royaume-Uni, seulement 12 % des personnes de plus de 65 ans n'ont pas joué dehors chaque jour de la semaine quand elles étaient enfants, comparativement à presque la moitié des enfants aujourd'hui.<sup>43</sup> Une autre étude du Royaume-Uni démontre un déclin dans le jeu actif alors que 71 % des adultes ont rapporté jouer dehors en tant qu'enfant comparativement à seulement 21 % des enfants aujourd'hui.<sup>44</sup>

**Figure 6.** La prévalence déclarée par les mères du jeu quotidien à l'extérieur quand elles étaient enfants versus la prévalence chez leurs enfants (âgés de 3 à 12 ans) (Source : adaptation des données de Clements, 2004<sup>42</sup>).



Alors que les taux de criminalité actuels au Canada sont à peu près égaux à ce qu'ils étaient dans les années 1970,<sup>45</sup> l'augmentation de la couverture de la criminalité dans les nouvelles a nourri les craintes des parents de laisser sortir leurs enfants.<sup>39</sup> Parmi les mères, 82 % d'entre elles citent les préoccupations à l'égard de la sécurité, et presque la moitié des parents précisent que c'est l'exposition aux prédateurs qui seraient les raisons pour lesquelles ils restreignent le jeu à l'extérieur.<sup>42</sup> Cinquante-huit pour cent des parents canadiens admettent être très inquiets à l'égard de la sécurité de leurs enfants et ont le sentiment qu'ils doivent les « surprotéger dans le monde actuel ».<sup>46</sup>

Malheureusement, la surprotection parentale ainsi que l'attrait de la technologie omniprésente confinent les enfants dans des environnements hautement contrôlés, où ils ont peu d'occasions d'être laissés libres, de courir, de bâtir, d'explorer et d'interagir avec leurs pairs à leur propre façon.

- Bien qu'ils aient plus de temps libre les fins de semaine comparativement aux jours de la semaine, les enfants sont plus actifs au cours de la semaine.<sup>21</sup>
- Les enfants canadiens consacrent 63 % de leur temps libre, après l'école et les fins de semaine, à des activités sédentaires.<sup>21</sup>
- Plutôt que de jouer dehors, les enfants canadiens de la 6<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année passent 7 heures et 48 minutes devant des écrans.<sup>47</sup>

Même à l'école, la récréation est de plus en plus menacée par la vision des adultes qui croient que ce « temps libre » serait mieux employé s'il était consacré à des périodes d'étude. Non seulement le temps libre a-t-il de la valeur, mais c'est ce que veulent les enfants :

- Dans une étude mondiale, jouer avec ses amis était le passe-temps favori principal des enfants à travers le monde.<sup>46</sup>
- 92 % des enfants canadiens ont dit qu'ils choisiraient de jouer avec des amis plutôt que de regarder la télévision.<sup>46</sup>
- Si on leur donnait le choix, 74 % des enfants canadiens de la 4<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année choisiraient de faire quelque chose d'actif après l'école; 31 % choisiraient de jouer avec leurs amis au terrain de jeu (Évaluation canadienne du savoir-faire physique).<sup>48</sup>

Soutenir et encourager les occasions de jeu sécuritaire, libre et non structuré, particulièrement en plein air, représente une des solutions les plus prometteuses, accessibles et rentables pour accroître l'activité physique des enfants et des jeunes canadiens.

## Passer à l'action : recommandations pour accroître les occasions de jeu actif

### LA PETITE ENFANCE

Lui procurer l'accès à des espaces sécuritaires et ouverts, à l'intérieur comme à l'extérieur, des espaces où bouger librement. Fournir aux enfants des ballons et des jouets afin d'encourager du jeu plus vigoureux à la maison, à la garderie et dans la communauté. S'asseoir par terre et jouer avec eux!

### LES ENFANTS D'ÂGE SCOLAIRE

Leur procurer un accès aux terrains de jeu et à des sites naturels; leur fournir des cordes à sauter, des ballons et de l'équipement pour faciliter le jeu actif. Pour contrer les inquiétudes en matière de sécurité, les parents et les personnes qui prennent soin des enfants pourraient superviser les jeux des enfants, à tour de rôle, au parc ou dans la rue; les encourager à jouer dehors avec un ami et envisager la possibilité de suivre un cours sur la « sécurité dans les rues ».

### LES JEUNES

Accepter que les préadolescents et les adolescents aient besoin de temps libre pour jouer sans assumer qu'ils « ne font rien de bon ». Augmenter le nombre d'espaces où les jeunes peuvent se tenir et faire leurs propres activités.

### LES ENFANTS DE TOUS LES ÂGES

- Si votre enfant n'a pas de temps libre, prévoir réduire le nombre de ses activités planifiées.
- Afin d'accroître la sécurité dans le quartier, préconiser des mesures de modération de la circulation telles que des dos d'âne et des carrefours giratoires, lesquels ont fait leurs preuves dans la réduction des accidents impliquant des piétons et des véhicules
- Afin de réduire le temps passé devant l'écran, encourager le temps passé dehors, chaque jour, plutôt que devant la télévision ou à jouer à des jeux vidéo.



# ACTIVITÉ PHYSIQUE



## LUNETTES DE NATATION

Accessoire de  
natation pour enfant

## F

# Niveaux d'activité physique

**LA NOTE ATTRIBUÉE À L'INDICATEUR NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST UN F POUR LA 6<sup>E</sup> ANNÉE CONSÉCUTIVE**, ce qui reflète une réalité constante : très peu d'enfants et de jeunes canadiens satisfont aux Directives canadiennes en matière d'activité physique qui recommandent au moins 60 minutes d'APMV par jour.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
NOTE	D	D	F	F	F	F	F	F

## PRINCIPALES CONCLUSIONS

- > C'est la note principale du Bulletin. Malheureusement, il s'agit d'un F pour une 6<sup>e</sup> année consécutive, alors que les données mesurées de façon objective indiquent que seulement 7 % des enfants et des jeunes satisfont aux directives canadiennes qui recommandent 60 minutes d'activité physique par jour (ECMS 2007-09).
- > À quel point sommes-nous loin de l'objectif? Bien qu'il est essentiel pour tous les enfants de satisfaire aux directives pour obtenir des bienfaits pour la santé, c'est encourageant de noter que 44 % des enfants canadiens font 60 minutes d'activité physique 3 jours par semaine.<sup>49</sup>
- > Les jeunes canadiens âgés de 5 à 19 ans font une moyenne de 11 350 pas par jour (Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada 2009-11 [ÉAPJC], ICRC), ce qui équivaut aux niveaux observés dans l'ÉAPJC 2005-06. Cependant, seulement 15 % font au moins 12 000 pas par jour, au moins 6 jours par semaine : un constat important, parce que cela offre une meilleure représentation de l'adhésion aux directives en matière d'activité physique.
- > Le pourcentage de jeunes âgés de 10 à 16 ans accumulant 60 minutes d'APMV quotidiennement est resté stable dans l'Étude sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (L'enquête HBSC) entre 2002 (18 %), 2006 (19 %) et 2012 (18 %) (L'enquête HBSC).

## RECOMMANDATIONS

- > La majorité des enfants et des jeunes canadiens devraient faire des changements permanents à leur modèle d'activité physique. De tels changements pourraient être d'accroître le transport actif, de s'engager dans la pratique d'un nouveau sport ou d'une activité dans un club, et de faire régulièrement du jeu actif à l'extérieur.
- > Les enfants et les jeunes devraient être encouragés d'intégrer de petites périodes d'activité physique tout au long de leur journée – avant l'école, pendant la journée, après l'école, le soir et la fin de semaine.
- > On devrait accroître les efforts de marketing social afin de transmettre l'importance de l'activité physique régulière et intégrée au mode de vie tout au long de la journée et de la semaine.

## LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- > On doit poursuivre les efforts de recherche à propos de l'activité physique au cours de la petite enfance.
- > Il y a également un besoin de recherche concernant les besoins en matière de surveillance (ex. : activité physique à l'intérieur versus à l'extérieur).

## Combien de pas quotidiens les enfants et les jeunes doivent-ils faire pour satisfaire aux Directives canadiennes en matière d'activité physique?

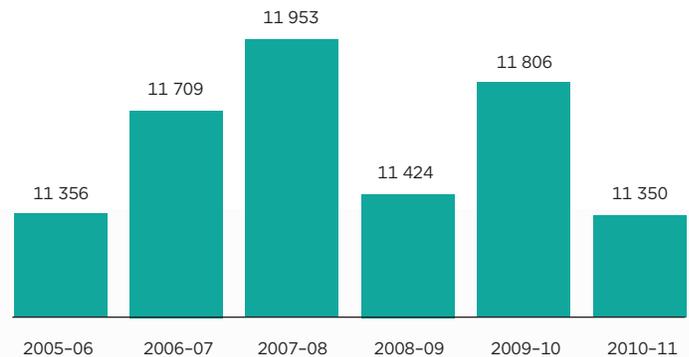
Dans les Bulletins précédents, différents objectifs en ce qui a trait au compte de pas quotidiens ont été utilisés pour estimer le pourcentage d'enfants et de jeunes qui satisfont aux Directives en matière d'activité physique, notamment 16 500 pas par jour et, plus récemment, 13 500 pas par jour.<sup>20,48</sup> Dans une récente analyse (ECMS 2007-09) impliquant les mesures de l'activité physique par l'accéléromètre et du nombre de pas par l'usage du podomètre chez les jeunes canadiens âgés de 6 à 19 ans, la relation entre ces deux outils de mesure de l'activité physique a été analysée pour déterminer l'objectif du nombre de pas quotidiens qui correspond aux Directives canadiennes en matière d'activité physique, qui recommandent que les enfants et les jeunes accumulent au moins 60 minutes d'APMV chaque jour. Les résultats ont démontré qu'un objectif de 12 000 pas par jour reflète davantage les estimés de la population pour satisfaire aux directives en matière d'activité physique que l'objectif actuellement utilisé de 13 500 pas par jour.<sup>50</sup> Cette information peut être utile aux chercheurs et praticiens qui utilisent les podomètres pour contrôler les niveaux d'activité physique chez les enfants et les jeunes canadiens. Il est vraisemblable que la recherche dans ce domaine continuera d'être publiée, et Jeunes en forme Canada continuera de faire rapport sur tout progrès ou changement dans les prochains Bulletins. Il est important de noter que lorsque l'on utilise le nombre de pas pour confirmer le respect des directives en matière d'activité physique, l'objectif de 12 000 pas doit être atteint *quotidiennement*; cet objectif ne constitue pas une *moyenne* de 12 000 pas par jour.



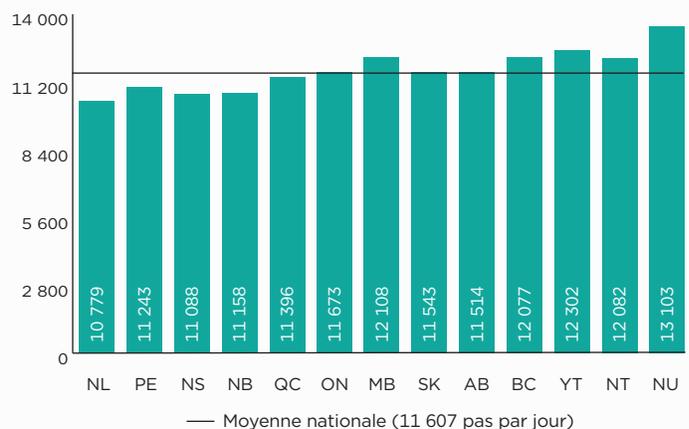
## Répartition des niveaux d'activité physique chez les enfants et les jeunes canadiens selon les provinces et territoires

L'ICRCP a publié la 6<sup>e</sup> année (2010-11) de données de l'ÉAPJC qui utilise les podomètres pour mesurer l'activité physique chez les jeunes âgés de 5 à 19 ans à travers le Canada. En 2010-11, la moyenne nationale était de 11 350 pas par jour, ce qui équivaut à la moyenne de 2005-06, mais elle est inférieure aux moyennes de 2006-07 à 2009-10 (Figure 7). Par rapport à la moyenne nationale, on remarque quelques différences provinciales et territoriales. Les enfants et les jeunes de Terre-Neuve et du Labrador font généralement moins de pas (10 779), alors que ceux du Nunavut font en moyenne un plus grand nombre de pas quotidiens (13 103) (Figure 8). On doit noter, cependant, que la cueillette de données diffère quelque peu au Nunavut, alors que le recrutement a eu lieu dans les écoles.

**Figure 7.** Nombre moyen de pas quotidiens chez les jeunes canadiens âgés de 5 à 19 ans au cours des années, 2005-11 (Source : ÉAPJC, ICRCP).



**Figure 8.** Nombre moyen de pas par jour des enfants et des jeunes, par province et territoire 2009-11 (Source : ÉAPJC 2009-11, ICRCP).

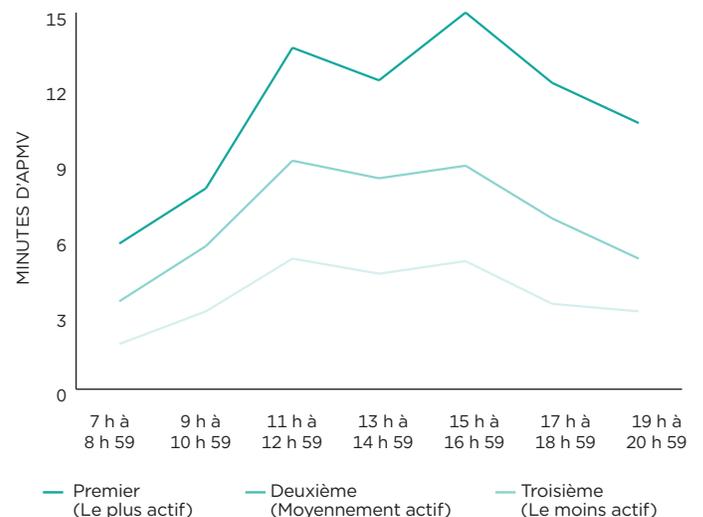


## Le modèle quotidien d'activité physique chez les enfants et les jeunes canadiens

Savoir à quel moment les enfants et les jeunes accumulent l'APMV au cours de la journée et de la semaine est important pour plusieurs raisons, notamment pour avoir une meilleure compréhension de la raison pour laquelle les niveaux globaux d'activité physique sont ce qu'ils sont. Une sensibilisation aux modèles d'activité physique quotidienne peut aussi mener à la promotion de stratégies ou de politiques d'activité physique plus ciblées.

Une récente analyse de l'ECMS 2007-09 sur les modèles d'activité physique quotidienne et hebdomadaire des enfants et des jeunes canadiens met en évidence l'importance de la période après l'école en tant que fenêtre de possibilités pour accumuler de l'activité physique (Tableau 2). Par exemple, les enfants et les jeunes canadiens sont plus actifs physiquement les jours de semaine (57 minutes d'APMV quotidienne en moyenne) que les fins de semaine (47 minutes d'APMV quotidienne en moyenne) et accumulent la majeure partie de leur activité physique entre 11 h et 17 h, avec des sommets à l'heure du dîner et tout de suite après l'école. La période la plus active de la journée pour les plus jeunes enfants (âgés de 6 à 10 ans) est à l'heure du dîner (11 h à 12 h 59), alors que les garçons et les filles accumulent respectivement une moyenne de 13,1 et de 11,4 minutes d'APMV. En ce concerne les enfants plus âgés et les jeunes, le sommet de leur participation à l'activité physique se situe au cours de la période après l'école (15 h – 16 h 59), alors que les garçons et les filles accumulent respectivement une moyenne de 10,8 et 9,2 minutes d'APMV. Les enfants les plus actifs physiquement pour chaque sexe et chaque groupe (> 66<sup>e</sup> percentile d'APMV quotidienne) accumulent plus de minutes d'APMV au cours de chaque période de la journée, la plus grande différence s'observant au cours de la période après l'école (entre 15 h et 16 h 59) (Figure 9).<sup>21</sup>

**Figure 9.** Nombre de minutes d'APMV en moyenne par tercile d'activité et l'heure de la journée, chez la population âgée de 6 à 19 ans, Canada (Source : ECMS 2007-09, Statistique Canada<sup>21</sup>).



**Tableau 2.** Nombre moyen de pas par jour des enfants et des jeunes, par province et territoire 2009-11 (Source : ÉAPJC 2009-11, ICRCPC).

GROUPE D'ÂGES ET SEXE	7 h - 8 h 59	9 h - 10 h 59	11 h - 12 h 59	13 h - 14 h 59	15 h - 16 h 59	17 h - 18 h 59	19 h - 20 h 59	21 h - 6 h 59
6 à 10 ans	Garçons 3,1 Filles 4,0	9,0* 7,1	13,1 11,4	11,5 9,4	11,4 9,8	10,3 8,6	8,1† 6,8	†† 1,8†
11 à 14 ans	Garçons 3,2 Filles 4,1	5,1 4,6	11,1 7,6	9,0 7,4	10,8 9,2	9,0 6,4	7,3 6,2	3,0 2,5†
15 à 19 ans	Garçons 3,4 Filles 4,4	5,1* 3,2	7,9* 5,6	7,5 6,2	9,6 7,8	6,8 4,4	5,7 4,4	6,1 4,2

\* Significativement différent des filles dans le même groupe d'âge ( $p < 0,05$ ).

† Données à utiliser sous toutes réserves.

†† Données trop peu fiables pour être publiées.

## L'activité physique chez les enfants d'âge préscolaire

La petite enfance est une période essentielle au développement d'habitudes de vie saines et actives. Malheureusement, très peu est connu à propos des niveaux d'activité physique des enfants d'âge préscolaire. Dans le cadre d'une petite étude (30 participants) menée en Ontario, on a utilisé des accéléromètres pour mesurer l'activité physique des enfants âgés de 3 à 5 ans pendant 7 journées consécutives, et on a observé que les enfants d'âge préscolaire accumulaient en moyenne 220 minutes d'activité physique quotidienne, dont 75 minutes (34 %) le sont en APMV. Les enfants d'âge préscolaire font en moyenne 7 529 pas, et ceux qui font plus d'APMV quotidienne font aussi plus de pas quotidiennement.<sup>51</sup> Ces résultats fournissent certaines preuves que les enfants d'âge préscolaire peuvent satisfaire aux Directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance (enfants âgés de 0 à 4 ans), qui recommandent au moins 180 minutes d'activité physique par jour quel que soit le niveau d'intensité (voir page 7 pour plus d'information).

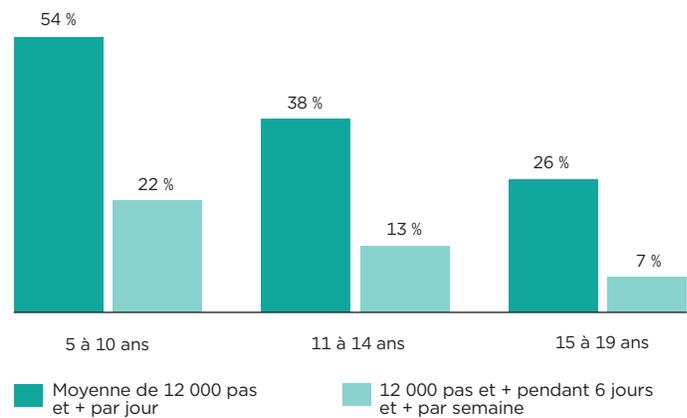
## Les déclarations des parents et les méthodes objectives de mesure de l'activité physique

Une évaluation précise de l'activité physique des enfants et des jeunes canadiens est nécessaire pour le suivi de la condition de santé et l'évaluation des stratégies de promotion de l'activité physique. Dans une récente étude menée auprès de 878 enfants et jeunes canadiens (âgés de 6 à 19 ans), l'APMV, les comportements sédentaires et la durée du sommeil ont été évalués à la fois par la déclaration des parents et les accéléromètres, et ces données ont été comparées.<sup>52</sup> Les parents ont déclaré que leurs enfants et leurs jeunes avaient accumulé, par jour, une moyenne de 105 minutes d'APMV, 2,5 heures devant un écran et 9,7 heures de sommeil. Selon les mesures de l'accéléromètre, les jeunes ont accumulé, par jour, une moyenne de 63 minutes d'APMV, 7,6 heures de temps de sédentarité et 10,1 heures de sommeil. Ces résultats différents mettent en évidence l'importance de comprendre la différence entre la déclaration des parents et l'accélérométrie avant de les utiliser de façon interchangeable dans le cadre de l'évaluation de la surveillance de la santé,<sup>52</sup> ainsi que de comprendre l'importance de continuer à cibler les parents dans le cadre de stratégies et de campagnes de sensibilisation à l'égard de l'activité physique. Les mesures autodéclarées et celles déclarées par les parents ont tendance à noter le temps passé à bouger comme étant au-dessus du seuil d'intensité donné. Par exemple, un jeune peut déclarer jouer une partie de hockey pendant 60 minutes, mais l'accéléromètre porté pendant cette heure peut enregistrer seulement 20 minutes d'APMV (puisque il y a des arrêts dans le jeu et que le jeune est sur le banc pour une grande proportion de la partie). Bien qu'une mesure ne soit pas nécessairement mieux qu'une autre, c'est important de reconnaître qu'une différence existe entre ces deux mesures de l'activité physique.

## Les différences liées à l'âge et au sexe en matière d'activité physique

Comme constatées dans les Bulletins précédents, des disparités en matière d'activité physique continuent d'exister en fonction de l'âge et du sexe. La Figure 10 illustre la baisse du niveau d'activité physique qui se produit avec l'âge chez les jeunes canadiens âgés de 5 à 19 ans (ÉAPJC 2009-11). D'autres données révèlent une disparité de 39 % en matière d'activité physique entre les sexes (L'enquête HBSC 2009-10). Plus du quart (28 %) des garçons canadiens âgés de 10 à 16 ans ont déclaré avoir accumulé au moins 60 minutes d'APMV au cours de chacune des 7 dernières journées, comparativement à seulement 17 % des filles. Des tendances similaires peuvent aussi être observées dans les données de l'ÉAPJC 2010-11, alors qu'on a observé que les garçons faisaient plus de pas par jour que les filles, et que les plus jeunes enfants faisaient plus de pas par jour que les enfants plus âgés.

**Figure 10.** Le pourcentage des enfants et des jeunes canadiens qui font en moyenne au moins 12 000 pas par jour et qui ont fait au moins 12 000 pas 6 jours ou plus par semaine (Source : 2009-11 ÉAPJC, ICRCPC).



## C

# Participation aux activités physiques et sports organisés

**LA NOTE ATTRIBUÉE À L'INDICATEUR PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTS ORGANISÉS EST UN C POUR UNE 6<sup>E</sup> ANNÉE CONSÉCUTIVE.** Alors que beaucoup plus que la moitié des enfants et des jeunes canadiens participent à des activités physiques et sports organisés, des disparités socioéconomiques persistantes et substantielles continuent à entraver l'amélioration de cette note.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
NOTE	C+	C-	C	C	C	C	C	C

## PRINCIPALES CONCLUSIONS

- > 75 % des jeunes âgés de 5 à 19 ans participant à des activités physiques ou des sports organisés (ÉAPJC 2009-11, ICRCP).
  - La répartition provinciale/territoriale de la participation aux activités physiques et aux sports organisés est présentée à la Figure 11.
- > Les enfants de familles à revenu élevé ont un taux de participation de 25 % supérieur à ceux de familles à faible revenu (SAP 2010, ICRCP).
- > Une étude sur le soccer et le baseball/la balle molle a démontré que les jeunes sont modérément ou vigoureusement actifs pendant seulement 46 % du temps de pratique.<sup>53</sup>
- > Les enfants et les jeunes qui participent à des activités physiques et des sports organisés font plus de pas que ceux qui n'y participent pas. (ÉAPJC 2009-11).
- > Parmi les jeunes canadiens âgés de 5 à 17 ans qui participent à des sports organisés, la majorité des garçons (85 %) et des filles (79 %) déclarent y participer au moins 2 jours par semaine. La moitié des garçons et 43 % des filles déclarent avoir participé chaque mois au cours des 12 mois de l'année précédente (SAP 2010, ICRCP).

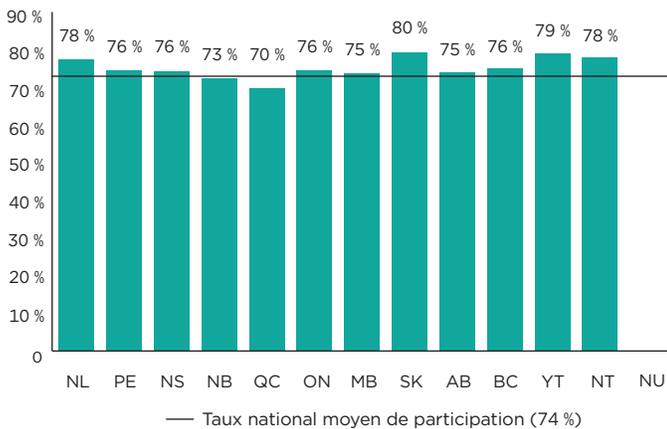
## RECOMMANDATIONS

- > Les entraîneurs et les responsables de programmes devraient organiser des entraînements de façon à s'assurer qu'il y ait moins de temps morts et plus d'APMV en dehors du temps requis pour la formation.
- > Travailler avec les associations sportives est requis afin de trouver des façons pour que les enfants soient plus actifs lorsqu'ils participent à des activités physiques et des sports organisés.
- > Les organisations au service des jeunes devraient élaborer des stratégies pour contrer le taux de décrochage des adolescents dans les activités physiques et les sports organisés.

## LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- > Un meilleur aperçu de l'apport de la participation aux activités physiques et aux sports organisés des enfants et des jeunes canadiens à leur APMV quotidien et à l'atteinte des Directives canadiennes en matière d'activité physique est requis.
- > Les données soumises par les organisations sportives nationales quant à la fréquence de participation aux sports ainsi que sur le nombre de participants amélioreraient grandement le suivi à l'égard de la participation sportive au Canada.
- > Des données permettant de constater si la disparité socioéconomique dans la participation aux sports chez les enfants et les jeunes change au fil du temps.

**Figure 11.** Pourcentage des jeunes âgés de 5 à 19 ans qui participent à des activités physiques et des sports organisés (Source : ÉAPJC 2009-11, ICRCP). Remarque : Données non disponibles pour le Nunavut.



L'activité physique pour les enfants et les jeunes se présente dans plusieurs contextes variés, notamment dans des environnements structurés (ex. : cours d'éducation physique) et des environnements non structurés (ex. : jeu actif, transport actif vers l'école).<sup>37</sup> L'activité physique indiquée à l'indicateur Participation aux activités physiques et sports organisés rend compte de l'activité physique que les enfants et les jeunes accumulent dans des environnements structurés.

Une récente recherche menée à Saskatoon auprès des étudiants de la 5<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup> année qui autodéclaraient leur activité physique révèle que les enfants qui pratiquent des activités physiques ou des sports avec des entraîneurs ou des instructeurs plus de 4 fois par semaine sont 40 % plus susceptibles que leurs homologues d'obtenir plus d'une heure d'activité physique quotidienne de niveau exigeant ou supérieur.<sup>54</sup> Une nouvelle recherche internationale indique aussi que la participation aux sports organisés est associée à une réduction de 2,1 % de l'indice de masse corporelle (IMC) chez les enfants.<sup>55</sup> Malgré ces résultats, la question à savoir quelle quantité d'activité physique font les enfants et les jeunes quand ils participent à des activités physiques et des sports organisés reste en suspens.

## Quelle quantité d'activité physique les enfants et les jeunes obtiennent-ils dans les activités physiques et les sports organisés?

Une recherche antérieure a démontré que la participation aux sports organisés peut contribuer jusqu'à 60 % de l'APMV quotidienne chez les enfants et les jeunes.<sup>53</sup> Au cours de la dernière année, plusieurs recherches ont démontré la mesure dans laquelle les sports organisés contribuent à la dépense d'énergie quotidienne totale et à l'APMV chez les enfants et les jeunes. Par exemple : au Portugal, dans un échantillon de garçons âgés de 13 à 16 ans, de 11 à 13 % de la dépense d'énergie quotidienne totale et de 35 à 42 % de l'APMV quotidienne ont été atteintes par la participation à des sports organisés. Des garçons âgés de 13 à 16 ans qui ont participé à des sports organisés ont obtenu des niveaux plus élevés d'activité physique quotidienne et d'APMV, et des niveaux d'activités sédentaires plus bas que les garçons de leur âge qui n'ont pas participé à des sports organisés.<sup>56</sup> Ces résultats confirment que la participation à des sports organisés a une influence importante sur l'ensemble des niveaux d'activité physique, du moins chez les adolescents de sexe masculin.

Dans le cadre d'une étude américaine, on a utilisé des accéléromètres pour mesurer l'activité physique chez des jeunes âgés de 7 à 14 ans au cours d'un entraînement de soccer ou de baseball/balle molle. Le temps d'entraînement variait de 40 à 130 minutes pour l'entraînement de soccer et de 35 à 217 minutes pour l'entraînement de baseball/balle molle. Dans l'ensemble, les participants ont passé 46 % de leur temps en APMV. Les participants qui étaient âgés de 7 à 10 ans, des garçons, jouant au soccer, ont accumulé de façon significative plus d'APMV par entraînement que leurs homologues (filles, âgées de 11 à 14 ans, jouant au baseball/à la balle molle). Dans l'ensemble, 24 % des participants ont accumulé au moins 60 minutes d'APMV au cours de leur entraînement. Cependant, aussi peu que 10 % des jeunes âgés de 11 à 14 ans ont accumulé autant d'activité physique et seulement 2 % des filles ont accumulé au moins 60 minutes d'APMV lors de leur entraînement de balle molle.<sup>53</sup>

Dans une autre étude américaine dans laquelle on a utilisé les accéléromètres pour mesurer l'activité physique chez les jeunes de 7 à 10 ans durant une partie de soccer de 50 minutes, 49 % de la partie (25 minutes) s'est déroulée de façon sédentaire et seulement 33 % (17 minutes) en APMV. Les joueurs de soccer qui avaient un excès de poids ou étaient obèses (23 %) ont passé plusieurs minutes de plus à être sédentaires et plusieurs minutes de moins en APMV comparativement aux joueurs de poids normal.<sup>57</sup>

Ces résultats indiquent que même si la participation aux sports organisés peut offrir une excellente contribution à l'activité physique chez les enfants et les jeunes, ses bienfaits peuvent dépendre de plusieurs facteurs, notamment de l'âge, du sexe et du type de sport. Alors que le sport est très important pour le développement des habiletés motrices même si le temps passé en

APMV est minime, c'est important que les parents réalisent qu'une importante proportion du temps passé dans des sports organisés n'est pas consacrée à l'APMV, et que l'inscription de leurs enfants et de leurs jeunes à des sports organisés ne garantit pas qu'ils vont accumuler assez d'activité physique pour satisfaire aux Directives canadiennes en matière d'activité physique qui recommandent au moins 60 minutes d'APMV chaque jour de la semaine.<sup>58</sup>

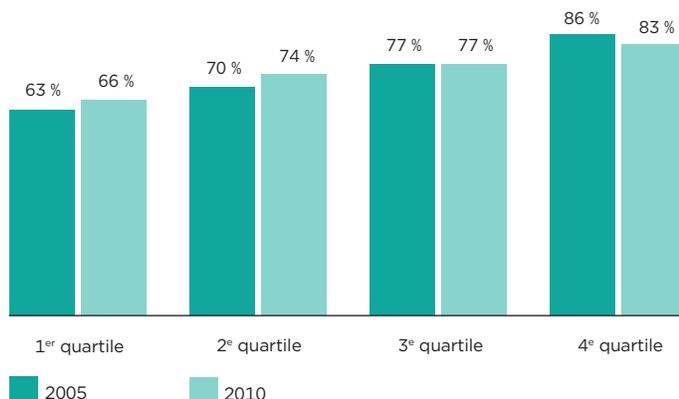
## L'impact qu'ont les sports sur la santé et la société de la jeunesse autochtone

Lors des Jeux autochtones de l'Amérique du Nord (JAAN) de 2008 qui se sont déroulés à Duncan, en Colombie-Britannique, un sondage a exploré l'impact sur la santé et la société de ces jeux auxquels ont participé 297 athlètes. Selon la réponse des athlètes, l'impact des JAAN s'est prolongé au-delà du sport. Par exemple, les athlètes qui ont déclaré avoir déjà consommé des drogues étaient d'accord ou fortement d'accord que les JAAN les ont aidés à cesser leur consommation de drogues illicites (84 %), à arrêter de fumer (78 %) et à ne plus consommer d'alcool (73 %). Les jeunes qui ont participé aux JAAN ont déclaré éprouver plus de respect envers eux-mêmes (89 % sont d'accord ou fortement d'accord) et envers leur communauté (88 % sont d'accord ou fortement d'accord).<sup>59</sup>

## Disparités

Comme précisé dans l'explication de la note de cet indicateur, la disparité socioéconomique persistante quant à la participation aux sports continue à entraver l'amélioration de cette note. La Figure 12 illustre la participation aux sports des enfants et des jeunes en fonction du revenu en 2005 et en 2010, et démontre qu'une relation similaire entre la participation et le revenu persiste entre ces deux périodes. Par exemple, autant en 2005 qu'en 2010, les enfants et les jeunes de familles gagnant un revenu plus élevé (4<sup>e</sup> quartile) ont eu un taux de participation dans les

**Figure 12.** Taux de participation aux sports chez les enfants et les jeunes canadiens selon le quartile de revenu familial. (SAP 2005 et 2010, ICRCP).



sports de 25 % supérieur à celui des enfants et des jeunes dont les familles gagnaient un revenu inférieur (1<sup>er</sup> quartile).

## Le rôle que les organisations sportives peuvent jouer pour aider les enfants et les jeunes à satisfaire aux Directives canadiennes en matière d'activité physique

La déclaration de consensus du Comité international olympique sur la santé et la condition physique des jeunes à travers l'activité physique et le sport recommande que les organisations sportives renforcent leur rôle dans la promotion de l'activité physique et le sport pour la santé et la condition physique des jeunes par les moyens suivants :<sup>60</sup>

- Veiller à ce que les programmes de sport offrent des activités orientées vers les jeunes afin que les jeunes athlètes s'engagent et persévèrent.
- Informer les entraîneurs sportifs quant à la nécessité d'intégrer de la formation appropriée en conditionnement physique en lien avec la santé et en relation avec le développement et la maturation.
- Identifier et réduire les obstacles à la participation aux sports.
- Collaborer avec les jeunes, les parents, le personnel des écoles et les responsables de programmes communautaires pour concevoir et offrir des programmes de sports qui attirent et retiennent les jeunes.
- Favoriser la collaboration avec les réseaux internationaux, nationaux et régionaux de promotion de l'activité physique.
- Évaluer et améliorer la qualité et la prestation de programmes de sport pour les jeunes athlètes en développement.
- Encourager la recherche sur l'efficacité de la diffusion de programmes de sports et d'activité physique pour les jeunes.

## HIGH FIVE®

HIGH FIVE®, une division de Parcs et Loisirs Ontario est la seule norme de qualité détaillée pour les sports et les loisirs à l'intention des enfants. HIGH FIVE® a identifié 5 principes qui contribuent au développement sain de l'enfant et qui sont essentiels aux programmes de qualité :

- Un adulte attentionné
- Occasion de jouer
- Se faire des amis
- Maîtriser les compétences
- Participer

Pour plus d'information, visiter <http://highfive.illogic.net/fr/>

# F

## Jeu et loisirs actifs

**LA NOTE ATTRIBUÉE À L'INDICATEUR JEU ET LOISIRS ACTIFS EST UN F POUR UNE 3<sup>E</sup> ANNÉE CONSÉCUTIVE.** En l'absence de données canadiennes sur le jeu actif (activité physique non structurée), le fait que seulement 7 % des enfants et des jeunes canadiens satisfont aux Directives canadiennes en matière d'activité physique au moins 6 jours par semaine indique que très peu de jeunes participent à une quantité adéquate de jeu actif.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
NOTE	-	-	-	INC.	INC.	F	F	F

### PRINCIPALES CONCLUSIONS

- > 46 % des enfants âgés de 6 à 11 ans consacrent 3 heures ou moins à des jeux actifs (activité physique non structurée) par semaine, en comprenant les fins de semaine (ECMS 2007-09).
- > Selon des données déclarées par les parents, les jeunes canadiens âgés de 5 à 17 ans font 7 heures et 23 minutes d'activité physique par semaine lorsqu'ils sont à la maison. C'est inférieur aux 8 heures et 37 minutes par semaine en 2005, et des 8 heures 35 minutes par semaine en 2000 (SAP 2000, 2005, 2010, ICRCP).
- > En s'appuyant sur les meilleures données disponibles, on observe un déclin de 25 % dans le jeu actif chez les enfants âgés de 6 à 8 ans entre 1981 et 1997.<sup>41</sup>
- > Dans une étude internationale comprenant des répondants canadiens, 1 adulte sur 2 mentionne la peur que son enfant soit exposé à un prédateur comme étant la raison pour laquelle il restreint le jeu à l'extérieur.<sup>46</sup>

### RECOMMANDATIONS

- > Si votre enfant n'a pas de temps libre, prévoir une réduction du nombre de ses activités planifiées.
- > Afin d'accroître la sécurité dans le quartier, préconiser des mesures de modération de la circulation telles que des dos d'âne et des carrefours giratoires qui ont fait leurs preuves dans la réduction des accidents impliquant des piétons et des véhicules.
- > Afin de réduire le temps passé devant l'écran, favoriser le temps passé à l'extérieur, chaque jour, plutôt que devant la télévision ou à jouer à des jeux vidéos.

### LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- > Davantage de recherches sont requises pour mesurer le jeu actif (ex. : quel pourcentage d'APMV est attribuable au jeu actif? Que font les enfants durant le jeu actif?) La façon dont les chercheurs devraient évaluer le jeu actif demeure un défi constant, puisque le jeu actif consiste en petites périodes sporadiques d'activité physique entrecoupées de périodes de repos.

## Qu'est-ce que le jeu actif?

Les qualités essentielles du jeu en général ont reçu l'accord unanime de la part des chercheurs au cours des années. Une des plus importantes qualités du jeu est le plaisir. Bien que le plaisir ne soit pas une assurance de la présence du jeu, il en constitue un élément nécessaire ou essentiel. Si une activité n'est pas interprétée comme étant amusante, alors elle n'est pas considérée comme un jeu.<sup>34</sup> D'autres éléments essentiels du jeu relèvent notamment du choix et du contrôle. Par exemple, si un enfant veut s'engager dans une activité, qu'il la choisit librement et qu'il peut l'adapter à ses propres expériences, il y a une bonne chance que l'activité soit un jeu. Si certains aspects de l'activité sont sous le contrôle d'autrui, l'activité n'est pas considérée comme un jeu, même par les jeunes enfants.<sup>34</sup>

Le jeu actif partage toutes les qualités essentielles du jeu en général (c.-à-d., être amusant, choisi librement, sans règles précises, spontané), mais il peut différer dans une dimension importante : la dépense énergétique. Alors qu'en général le jeu permet un certain degré de spontanéité physique,<sup>34</sup> le jeu actif implique de l'activité physique dont le niveau d'énergie est bien au-dessus des niveaux de repos<sup>35</sup>, mais souvent au-dessous des niveaux d'« exercice ».

## Comment les enfants comprennent-ils le jeu actif?

Le jeu actif peut emprunter diverses formes, variant selon l'âge et les endroits, et tend à se présenter en petites périodes sporadiques d'activité physique entrecoupées de périodes de repos.<sup>35</sup> Dans le cadre d'une récente étude, des enfants d'âge scolaire d'une école primaire d'Edmonton étaient questionnés sur leurs préférences en matière de jeu; la plupart de leurs réponses tournaient autour d'être actifs dans la nature. Leurs préférences comprenaient notamment des activités de plein air, des activités basées sur des mouvements, le fait de jouer avec leurs pairs et de jouer dans des espaces réadaptés (endroits non prévus pour le jeu).<sup>61</sup> Une récente étude menée au Royaume-Uni a aussi exploré les perceptions à l'égard du jeu actif de jeunes âgés de 10 à 11 ans. Plusieurs pensaient au jeu en termes d'activité physique non structurée qui se déroulait à l'extérieur. Lorsque questionnés sur les activités qu'ils faisaient dans le cadre de jeu actif, les garçons étaient plus susceptibles que les filles d'identifier une activité physique précise. Cela met à jour une disparité liée au sexe alors que les filles valorisent la socialisation plus que l'activité physique pendant le jeu actif. Les participants de cette étude ont rarement identifié les terrains de jeu aménagés comme étant une place où ils ont joué, ce qui peut être important pour le développement d'interventions pour accroître le jeu actif. Les espaces conçus par les adultes ne semblent pas avoir la cote pour le jeu actif.<sup>35</sup>

## Les motivations au jeu actif

Dans une autre étude menée au Royaume-Uni, des jeunes âgés de 10 à 11 ans ont mentionné 4 motivations principales à s'engager dans le jeu actif : la socialisation (« parce que j'aime être avec mes amis »), la prévention de l'ennui (« parce que c'est ennuyant d'être à la maison assis devant la télé »), les bienfaits pour la santé (« pour rester en forme ») et la liberté (« nous voulons tous être capable de nous assurer que nous pouvons parfois faire quelque chose que nous voulons – pas ce que les adultes nous disent de faire »).<sup>37</sup>



**CERCEAUX**  
Jouet d'enfant

## Barrières au jeu actif

Le déclin initial du jeu actif subi avant le 20<sup>e</sup> siècle est considéré comme une conséquence des changements culturels et technologiques. Alors que les sociétés sont passées de sociétés de chasseurs et de cueilleurs à des sociétés de cultures industrialisées, le travail s'est déplacé des fermes aux usines, ce qui a probablement déplacé le temps disponible pour le jeu actif. Dans une époque plus récente (1955 et après), toutefois, le déclin du jeu actif est partiellement expliqué par la surprotection des parents, alors que le contrôle des activités est de plus en plus assumé par les parents, au détriment du jeu actif chez les enfants.<sup>39</sup> En effet, dans le cadre d'une étude portant sur l'activité physique au parc menée auprès de quelque 3 000 enfants et jeunes américains (0 à 18 ans), la présence d'un adulte dans un rôle de supervision, qu'il soit parent ou non, a été associée à une possibilité plus faible d'APMV chez les enfants.<sup>62</sup>

La recherche disponible indique que le déclin du jeu actif au cours des dernières années est lié en grande partie aux préoccupations des parents à l'égard de la sécurité. Les préoccupations des parents en matière de sécurité comprennent :<sup>61</sup>

- La criminalité
- La circulation
- Les dangers du quartier (ex. : l'intimidation, les bâtiments délabrés)
- L'obscurité extérieure
- Le manque de supervision

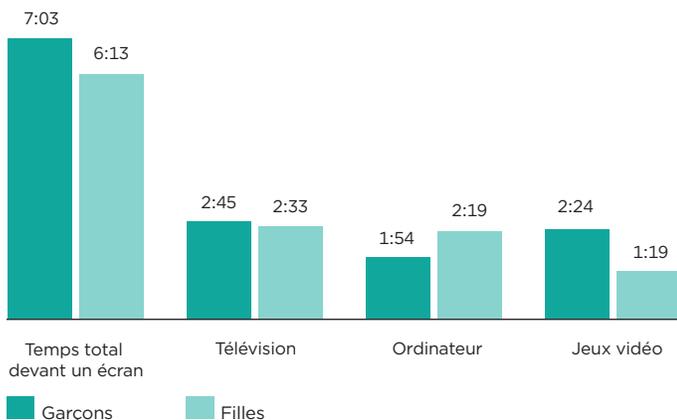
Sur le plan historique, plusieurs de ces craintes se sont développées dans les années 1970 et 1980 alors que les parents étaient affolés à l'égard de l'enfance.<sup>38</sup> Cette anxiété était centrée sur les craintes d'enlèvement, d'agression sexuelle ou de violence.<sup>63</sup> Nombre de ces craintes persistent aujourd'hui. Par exemple, dans le cadre d'une petite étude canadienne menée en

2007, la majorité des parents considéraient leur quartier comme non sécuritaire et avaient l'impression que l'on ne pouvait pas faire confiance aux voisins pour surveiller leurs enfants.<sup>64</sup> Dans une étude au Royaume-Uni, 43 % des adultes croyaient que les enfants de moins de 14 ans ne devraient pas être autorisés à aller dehors sans supervision; 22 % des adultes croyaient que les jeunes ne devaient pas sortir à l'extérieur sans supervision avant l'âge de 16 ans.<sup>43</sup>

Dans une étude américaine impliquant des mères, la plupart des participants ont admis restreindre le jeu à l'extérieur de leurs enfants, et 82 % ont mentionné que leurs inquiétudes à l'égard de la sécurité seraient la raison principale pour agir ainsi.<sup>42</sup> Dans le Play Report d'IKEA (le plus important sondage international sur le développement de l'enfant et le jeu, auquel participent des Canadiens), la raison pour la plus fréquemment mentionnée pour laquelle les parents restreignent le jeu à l'extérieur (49 % des participants) est la crainte que leurs enfants soient exposés à des prédateurs d'enfants.<sup>46</sup> Ces craintes peuvent être exacerbées par les médias et les annonceurs. Certains chercheurs indiquent que bien que le niveau de la criminalité contre les enfants est faible – probablement plus faible, en fait, qu'aux jours où le jeu actif était beaucoup plus élevé – la couverture étendue et répétée des nouvelles, qui caractérise l'ère de l'Internet dans laquelle nous vivons, peut renforcer les inquiétudes et les décisions qui en découlent et restreindre le jeu actif.<sup>39</sup> Les annonceurs, qui font souvent appel au statut personnel ou à la peur, comprennent que les parents recherchent des environnements hautement contrôlés pour leurs enfants, étant préoccupés par des problèmes de sécurité. En interpellant les craintes des parents, les annonceurs peuvent, par inadvertance, renforcer les préoccupations à l'égard de la sécurité, même si cela est contraire à la réalité, ce qui aggrave le problème et force les parents à réduire le jeu actif.<sup>65</sup> Dans leur effort de protéger les enfants en les gardant à l'intérieur, on a observé l'émergence de la cyberintimidation et des cyberenlèvements alors qu'à l'extérieur, les statistiques de criminalité n'ont pas augmenté et ont possiblement même diminué. Ainsi, le résultat net de nos comportements surprotecteurs est une diminution de l'activité physique, moins d'air frais et d'exposition au soleil, une augmentation de l'obésité et un risque accru d'être victime de la cybercriminalité.

Une autre barrière importante au jeu actif, sur laquelle les parents peuvent avoir une influence, est le temps d'écran. Un temps excessif passé devant l'écran supprime le temps et les occasions de jeu actif. De nouvelles données provenant de l'Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire qui sont présentées dans le Bulletin de cette année continuent de révéler une tendance inquiétante chez les enfants et les jeunes canadiens : les jeunes âgés de 10 à 16 ans regardent différents écrans (ex. : la télévision, les ordinateurs, les jeux vidéo) pour une moyenne de 6 heures 37 minutes par jour (Figure 13). Pour plus d'information sur le temps passé devant un écran, consultez l'indicateur Activités sédentaires liées à un écran à la page 31.

**Figure 13.** Le temps quotidien moyen (heures:minutes) passé à des activités liées à l'écran chez les jeunes canadiens âgés de 10 à 16 ans, selon le sexe et le type d'écran. (Source : L'enquête HBSC 2009-10).



**D+**

## Transport actif

**LA NOTE ATTRIBUÉE À L'INDICATEUR TRANSPORT ACTIF EST UN D+** en raison du fait que moins de la moitié des enfants et des jeunes canadiens utilisent des modes de transport actif pour aller à l'école et en revenir. Alors que ce serait idéal pour tous les enfants et les jeunes d'utiliser le transport actif pour aller et revenir de l'école, cette option peut ne pas être considérée comme pratique par plusieurs parents compte tenu de la distance et d'autres contraintes.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
NOTE	-	D	-	D	D	D	D	D+

### PRINCIPALES CONCLUSIONS

- > 35 % des jeunes âgés de 10 à 16 ans déclarent utiliser le transport actif pour la majorité de leurs déplacements pour aller et revenir de l'école (33 % marchent, 2 % y vont à vélo) (Tableau 3) (Source : L'enquête HBSC 2009-10).
- > Le pourcentage d'enfants canadiens qui marchent ou se déplacent à vélo ou à planches à roulettes pour aller à l'école et en revenir atteint un sommet à l'âge de 10 ans (environ 35 %) et diminue par la suite (Figure 14) (Enquête longitudinale nationale sur les enfants et les jeunes [ELNEJ] 1996-2001<sup>66</sup>).
- > Cependant, à travers le Canada, il y a beaucoup de variations spatiales et temporelles dans les taux de déplacement pour aller et revenir de l'école en marchant.<sup>67</sup> Par exemple, se rendre à l'école et en revenir en marchant est le mode de transport le plus courant pour les enfants du primaire demeurant dans le centre-ville de Toronto, alors que de se déplacer en voiture est dominant pour ceux demeurant dans les banlieues. À travers le Canada, il y a généralement un changement en après-midi alors que plus d'enfants reviennent de l'école à pied par rapport à ceux qui s'y sont rendu en marchant le matin.<sup>68</sup>

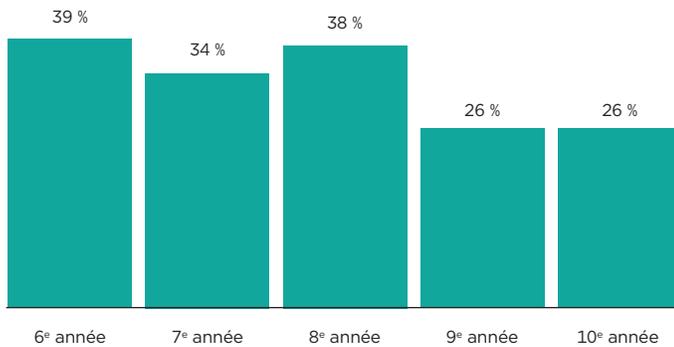
### RECOMMANDATIONS

- > Les enfants et les jeunes devraient être encouragés à utiliser des formes variées de transport actif (ex. : la marche, le vélo, les patins, la planche à roulettes, la trottinette) pour aller et revenir de l'école de même que pour aller et revenir de leurs différentes activités en dehors de l'école la semaine et la fin de semaine.
- > Les efforts devraient être accrus pour implanter les programmes Écoliers actifs et en sécurité dans toutes les communautés.
- > Les parents et les enfants devraient considérer le transport actif vers les autres destinations que l'école (activités sportives et de loisir, parcs et terrains de jeu, magasinage, résidence des amis).

### LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- > Plus de recherches menées au Canada sont requises concernant les interventions en transport actif pour promouvoir l'activité physique chez les enfants et les jeunes de différents âges.
- > Plus de données sont nécessaires pour comprendre les éléments facilitateurs et les barrières à l'égard du transport actif.

**Figure 14.** Pourcentage des jeunes canadiens âgés de 10 à 16 ans, par année scolaire, qui utilisent le transport actif (marche ou vélo) pour aller à l'école et en revenir. (Source : L'enquête HBSC 2009-10).



**Tableau 3.** Modes de transport utilisés pour se rendre à l'école à partir des zones urbaines (Résidant dans une municipalité avec  $\geq 10\ 000$  résidents) par les étudiants de la 6<sup>e</sup> à la 10<sup>e</sup> année au Canada (Source : L'enquête HBSC 2009-10).

MODE DE TRANSPORT POUR SE RENDRE À L'ÉCOLE	TOUS LES JEUNES DES CENTRES URBAINS	JEUNES DES CENTRES URBAINS QUI DEMEURENT À $\leq 1,6$ KM DE L'ÉCOLE	JEUNES DES CENTRES URBAINS QUI DEMEURENT ENTRE 1,6 ET 3,2 KM DE L'ÉCOLE	JEUNES DE CENTRES URBAINS QUI DEMEURENT À $> 3,2$ KM DE L'ÉCOLE
MARCHE	33 %	59 %	11 %	5 %
VÉLO	2 %	3 %	1 %	1 %
AUTOBUS	41 %	16 %	58 %	73 %
VOITURE	24 %	23 %	30 %	21 %

## Facteurs associés au transport actif

Les modèles théoriques actuels proposent un large éventail de facteurs qui ont une influence sur le choix d'un mode de déplacement. Il s'agit notamment de caractéristiques personnelles (ex. : plaisir de marcher ou de faire du vélo), l'environnement social (ex. : l'attitude des parents et des pairs à l'égard du transport actif), les politiques publiques (ex. : politiques scolaires, règlements municipaux), l'environnement bâti (ex. : les trottoirs et les pistes cyclables) et l'environnement physique (ex. : les conditions météorologiques).<sup>69-70</sup> Par exemple, un nouveau modèle développé par les chercheurs australiens intègre l'environnement observable, les perceptions et les décisions des parents à l'égard du mode de déplacement de leurs enfants et de leurs jeunes, et les perceptions et décisions des enfants et des jeunes au regard du transport actif dans leur contexte familial. Les auteurs émettent l'hypothèse que l'environnement objectif (les environnements physique, politique, social, culturel et économique) et les caractéristiques sociodémographiques influencent les perceptions des parents ainsi que des enfants/jeunes, qui, en retour, orientent le choix à l'égard du mode de déplacement. En outre, les événements survenus au cours de déplacements actifs peuvent mener à reconsidérer les décisions antérieures à l'égard du mode de déplacement.

Une récente revue systématique de 14 études dans lesquelles on a utilisé les systèmes d'information géographique ont révélé que la distance entre la résidence et l'école était l'élément prédictif le plus important dans le choix du transport actif chez les jeunes.<sup>71</sup> Cette revue a également signalé que les facteurs tels que la densité résidentielle et les diverses utilisations des terres, qui sont fortement associées au transport actif chez les adultes, ne sont pas systématiquement associés au transport actif chez les enfants et les jeunes.

De récentes études canadiennes ont révélé que de vivre dans une zone urbaine, dans une zone qui n'est pas considérée idéale pour élever des enfants et des jeunes, au sein d'une famille monoparentale ou dans une famille dont le statut socioéconomique est faible sont tous des éléments associés à une plus grande probabilité d'utiliser le transport actif.<sup>66,72</sup> En revanche, une autre étude canadienne a révélé que les raisons de conduire les enfants à l'école et les ramener en voiture comprennent notamment les rigueurs du climat, la perception de la commodité de les reconduire ainsi que les voyages en chaîne (les parents reconduisent leurs enfants à l'école sur le trajet pour se rendre au travail).<sup>73</sup> Parmi les adolescents, ceux qui ont un certain pouvoir sur le processus décisionnel sont plus susceptibles d'utiliser le transport actif, tandis que ceux qui ont un emploi à temps partiel sont moins susceptibles d'utiliser le transport actif.<sup>74</sup>

## Les bienfaits du transport actif pour la santé

En 2011, le premier essai aléatoire contrôlé pour évaluer l'impact de l'intervention de l'« autobus scolaire pédestre » sur les niveaux d'activité physique a été publié.<sup>75</sup> Au cours de l'année scolaire, le temps quotidien passé en APMV s'est accru de 2,2 minutes dans le groupe de participants qui ont pris l'autobus scolaire pédestre pour aller à l'école alors qu'il a diminué de 4,8 minutes dans le groupe qui n'a pas pris l'autobus scolaire pédestre. L'effet global est d'environ 35 minutes d'APMV par semaine. Ces résultats sont cohérents avec les revues systématiques qui témoignent de niveaux d'activité physique plus élevés chez les enfants utilisant le transport actif.<sup>76-78</sup>

Selon une revue systématique récente, il semble y avoir une association positive et cohérente entre le fait d'aller à l'école à vélo et la condition physique des enfants.<sup>79</sup> De plus, une étude longitudinale danoise a indiqué que les jeunes de 15 ans qui vont à l'école et en reviennent à vélo ont de plus faibles concentrations de glucose à jeun et de triglycérides dans le sang, et sont moins susceptibles d'être résistants à l'insuline, ce qui indique qu'ils sont moins susceptibles de développer le diabète de type 2. Dans l'ensemble, les enfants et les jeunes qui vont à l'école et en reviennent à vélo ont aussi un risque de maladie cardiovasculaire plus faible.<sup>80</sup>

Cependant, il reste difficile de savoir si les enfants qui vont et reviennent de l'école à pied sont en meilleure forme que ceux qui vont à l'école en voiture.<sup>78</sup> Il a été indiqué que, contrairement au vélo, la marche peut ne pas être suffisante pour améliorer la condition cardiovasculaire chez les enfants et les jeunes.<sup>81</sup>

La relation entre le transport actif et les indicateurs de la composition corporelle tels que l'IMC et la circonférence de la taille reste incertaine. Des revues antérieures rapportent que la plupart des études n'ont pas trouvé de différences dans la composition corporelle entre les enfants qui utilisent le transport actif et ceux qui ne le font pas.<sup>76,77</sup> En revanche, une revue plus récente indique que les enfants qui utilisent le transport actif sont moins susceptibles d'avoir un excès de poids ou d'être obèses.<sup>78</sup> La limitation majeure des études en cours sur le sujet est l'échec d'avoir d'expliquer les comportements compensatoires. Il est possible que les enfants et les jeunes « compensent » en utilisant le transport actif en mangeant plus ou en passant plus de temps à des activités sédentaires au cours du reste de la journée. De plus, le transport actif tend à être plus fréquent chez les enfants dont les familles ont un plus faible revenu<sup>66,72</sup> alors que le faible revenu est associé à un risque élevé d'avoir un excès de poids ou d'être obèse.<sup>82,83</sup>

## Interventions en matière de transport actif

Un nombre croissant d'écoles canadiennes mettent en place des plans de transport scolaire comme stratégie de promotion du transport actif (ex. : <http://www.saferoutestoschool.ca/oldsite/francais/default.html>, [www.velo.qc.ca/transport-actif/Mon-ecole-a-pied-a-velo](http://www.velo.qc.ca/transport-actif/Mon-ecole-a-pied-a-velo)). Une évaluation pilote du programme Écoliers actifs et en sécurité dans 4 provinces canadiennes a démontré une augmentation de 2,1 points dans le pourcentage des modes de transport actif (de 43,8 % à 45,9 %). De plus, 13 % des parents ont déclaré moins conduire à la suite de la mise en œuvre d'un plan de transport scolaire.<sup>73</sup> Au Québec, une évaluation préliminaire du programme Mon école à pied, à vélo a démontré une augmentation de 14,2 % du transport actif chez les enfants qui sont engagés dans les activités du programme et qui demeurent entre 0,5 et 1 kilomètre de leur école.<sup>84</sup> La courte distance utilisée dans la dernière évaluation explique en partie la différence d'impact des deux programmes.

En Nouvelle-Zélande, une évaluation des plans de transport scolaire mise en œuvre dans 33 écoles primaires a démontré une augmentation de 5,9 % du transport actif.<sup>85</sup> L'augmentation a été plus importante dans les petites écoles, dans celles où il y avait un plus important pourcentage d'enfants utilisant le transport actif avant l'implantation des plans de transport scolaire et dans celles où le plan était mis en œuvre depuis une plus longue période.

Une revue systématique de 14 études effectuées sur le transport actif pour aller à l'école et en revenir a été publiée en 2011.<sup>86</sup> Ces interventions ont été réalisées aux États-Unis, au Royaume-Uni et en Australie. Dix de ces études ont démontré une augmentation en matière de transport actif et/ou d'activité physique, mais l'effet des interventions a varié considérablement (de 3 % à 64 %). Les interventions orientées vers un objectif précis (ex. : accroître le transport actif) ont été plus efficaces que celles ayant une perspective plus vaste. Néanmoins, la qualité des données a été évaluée comme étant faible parce que les études comportaient d'importantes faiblesses. Premièrement, plusieurs interventions étaient limitées par l'absence d'écoles contrôles (c.-à-d. des écoles sans intervention en transport actif). Deuxièmement, aucune d'entre elles n'avait d'échantillons représentatifs de la population. Troisièmement, la plupart des interventions n'ont pas tenu compte des autres variables qui peuvent influencer la probabilité d'utiliser le transport actif. Quatrièmement, on a observé de hauts taux d'abandon dans plusieurs de ces interventions. De plus, seules quelques études ont examiné l'impact de la distance entre la maison et l'école, ce qui vraisemblablement a un impact majeur à la fois sur la probabilité d'utiliser le transport actif et sur la quantité d'activité physique accumulée lors de l'utilisation de modes de transport actif.

Malgré les efforts actuels, la majorité des écoles canadiennes – en particulier les écoles secondaires et les écoles rurales – ne disposent pas de programmes ou de politiques qui favorisent le transport actif comme des journées « À pied à l'école », les autobus scolaires pédestres ou les programmes qui identifient les trajets sécuritaires pour se rendre à l'école. En outre, 42 % des écoles sont situées sur des routes à grande vitesse ( $\geq 60$  km/h) et 14 % de ces routes ne disposent pas de trottoirs se rendant à l'école.<sup>87</sup> De plus, la faible sensibilisation des parents peut entraver l'efficacité des programmes de transport actif. Fait intéressant : un sondage mené auprès des parents de la région de Toronto/Hamilton a révélé que les enfants des parents qui sont conscients de l'existence de tels programmes sont deux fois plus susceptibles d'utiliser le transport actif.<sup>88</sup>

### Ce que les étudiants croient qui les motiverait à se rendre à l'école à pied ou à vélo

Dans le cadre de l'Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire 2009-10, on a demandé aux étudiants de la 6<sup>e</sup> à la 10<sup>e</sup> année ce qui rendrait plus intéressant de se rendre à l'école à pied ou à vélo, ou ce qui les motiverait à se rendre à l'école à pied ou à vélo. La moitié des étudiants ont dit que d'avoir des endroits sécuritaires où laisser leur vélo à l'école était très important, 44 % ont dit de ne pas avoir à s'inquiéter de vivre de l'intimidation ou d'être attaqué était très important et 38 % ont parlé d'avoir des endroits sécuritaires pour traverser les rues était très important. Le Tableau 4 présente un résumé complet de ce que les étudiants considèrent très important, important et pas important.

**Tableau 4.** Perceptions des étudiants canadiens, de la 6<sup>e</sup> à la 10<sup>e</sup> année, quant à ce qui rendrait plus intéressant de se rendre à l'école à pied ou à vélo, ou ce qui les motiverait à se rendre à l'école à pied ou à vélo (L'enquête HBSC 2009-10).

	TRÈS IMPORTANT (%)	IMPORTANT (%)	PAS IMPORTANT (%)
Un sentier continu pour la marche ou le vélo	29	49	22
Des sentiers ou des trottoirs plus larges	28	43	29
Moins de circulation	29	39	32
Des endroits sécuritaires à l'école où laisser les vélos	50	35	15
Des endroits sécuritaires pour traverser les rues	38	39	23
Des gens avec qui marcher	34	39	27
Ne pas s'inquiéter de vivre de l'intimidation ou d'être attaqué	44	27	29

### Ce qui encouragerait les parents à laisser les enfants et les jeunes se rendre à l'école à pied

À la base de l'intervention en matière de planification canadienne de transport scolaire,<sup>68</sup> on a demandé à 2 022 parents qui conduisent leurs enfants à l'école primaire en voiture et qui demeurent à l'intérieur d'un périmètre de 1,5 kilomètre de l'école, ce qui les encouragerait à laisser leurs enfants se rendre à l'école à pied. Si leur enfant ne marchait pas seul a été la réponse la plus fréquente (53 %) suivie par la réduction des dangers relatifs à la circulation (34 %), des trajets pédestres plus sécuritaires (27 %) et ne pas habiter si loin (16 %). Ces conclusions indiquent qu'il y a un besoin d'interventions dans lesquelles des adultes exercent une supervision.

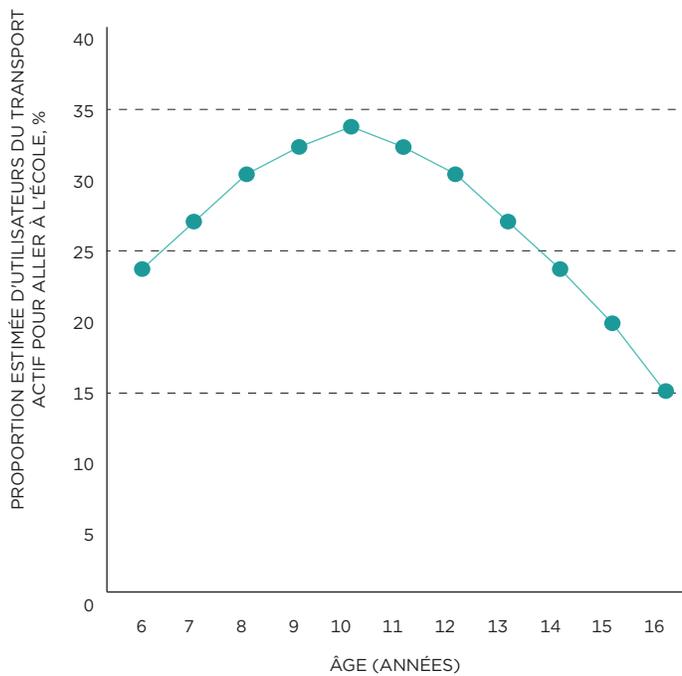
### L'investissement gouvernemental dans l'infrastructure du transport actif

Entre 2005 et 2010, 34 324 388 \$ provenant du Fonds de la taxe sur l'essence ont été alloués pour appuyer 207 projets de transport actif à travers le Canada, notamment pour des pistes cyclables, des trottoirs, des rivages, des allées piétonnes, l'amélioration de parcs, des réseaux de sentiers pour la randonnée et le vélo, ainsi que pour des campagnes d'information. Cette allocation représente presque 1 % des dépenses reliées au Fonds de la taxe sur l'essence.<sup>89</sup> Pour plus d'information sur la façon dont le Fonds de la taxe a été alloué par province/territoire, se référer à l'indicateur Investissements du gouvernement fédéral à la page 74.

## Disparités

Des disparités en fonction de l'âge sont clairement visibles en matière de transport actif pour aller à l'école (Figure 15). Le pourcentage d'enfants canadiens qui sont susceptibles d'utiliser le transport actif pour aller à l'école et en revenir atteint un sommet à l'âge de 10 ans (approximativement 35 %) et diminue de façon marquée par la suite (ELNEJ 1996-2001<sup>66</sup>).

**Figure 15.** Association entre l'âge et le transport actif pour aller à l'école et en revenir parmi les enfants fréquentant les écoles publiques et participant à l'enquête (Source : Adaptation de l'ELNEJ 1996-2001<sup>66</sup>)



**BALANÇOIRE À UN PNEU**  
Activité d'enfant



# COMPORTEMENT SÉDENTAIRE



**PLANCHE À ROULETTES**

Activité d'enfant

## F

## Activités sédentaires liées à un écran

**LA NOTE ATTRIBUÉE À L'INDICATEUR ACTIVITÉS SÉDENTAIRES LIÉES À UN ÉCRAN EST UN F POUR UNE 4<sup>E</sup> ANNÉE CONSÉCUTIVE** en raison du fait que les meilleures données disponibles (ECMS 2007-09, Études sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire 2009-10) indiquent que la vaste majorité des enfants et des jeunes canadiens passent trop de temps devant l'écran.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
NOTE	C-	D-	D-	D	F	F	F	F

### PRINCIPALES CONCLUSIONS

- > Les enfants et les jeunes passent en moyenne 7 heures et 48 minutes par jour devant un écran.<sup>47</sup>
- > Seulement 19 % des enfants âgés de 10 à 16 ans disent satisfaire aux Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire, lesquelles recommandent de limiter à au plus 2 heures par jour le temps de loisir passé devant un écran (L'enquête HBSC 2009-10).
  - 17 % ont satisfait aux recommandations des Directives de 2006.
- > Les jeunes canadiens âgés de 10 à 16 ans passent en moyenne 6 heures et 37 minutes par jour devant un écran. La plus importante source de temps passé devant l'écran est la télévision (2 heures et 39 minutes) suivie par les ordinateurs (2 heures et 7 minutes) et les jeux vidéo (1 heure et 51 minutes) (L'enquête HBSC 2009-10).

### RECOMMANDATIONS

- > On devrait accroître l'importance accordée à la sensibilisation aux Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire récemment publiées et aux effets sur la santé du temps excessif passé à pratiquer des activités sédentaires.

- > Les enfants et les adolescents devraient être encouragés à suspendre leurs activités sédentaires, avec une suggestion telle que, par exemple, après chaque heure passée assis ou allongée, que ce soit à faire des devoirs ou à jouer à des jeux vidéo, ils devraient se lever et bouger – même si ce n'est que pour un court laps de temps.
- > Les parents devraient instaurer dès règles à la maison concernant le temps passé devant l'écran et fournir une alternative quant à leur participation à du jeu actif, à des sports et à de l'activité physique.

### LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- > Plus de recherche est nécessaire sur la prévalence, les corrélats et les conséquences des multitâches à l'écran.
- > De la recherche est requise pour comprendre la dynamique du comportement entre le jeu actif et le jeu passif (assis). Est-ce qu'un supplante l'autre? ou Est-ce que le temps total devant un écran augmente? Est-ce que la dynamique par âge et/ou sexe diffère?
- > Des études d'intervention sont nécessaires pour comprendre à la fois la façon de réduire le temps passé devant un écran et les bienfaits métaboliques qui accompagnent la réduction du temps d'écran.

## Les effets néfastes pour la santé du temps passé devant l'écran pour les enfants et les jeunes

Des données indiquent que le temps passé devant l'écran, comme pour regarder la télévision, a des effets néfastes sur la santé physique, les comportements de santé et les capacités sociocognitives.<sup>90</sup> Dans une récente étude menée auprès de 282 jeunes âgés de 14 à 18 ans ayant un excès de poids ou étant obèses, les jeux vidéo auxquels on joue assis étaient associés à de l'hypertension et un niveau élevé de lipides dans le sang<sup>91</sup>, qui sont des risques de maladies cardiovasculaires. Une autre étude récente concernant de jeunes garçons, en santé et de poids normal, a trouvé que le fait de jouer une simple partie de jeu vidéo est associé à un apport alimentaire accru.<sup>92</sup> Ces résultats soutiennent la réduction de temps passé à jouer à des jeux vidéo en étant assis comme moyen potentiel de promouvoir la santé globale et de réduire l'impact des facteurs de risques de maladie cardiovasculaire chez les enfants et les jeunes.

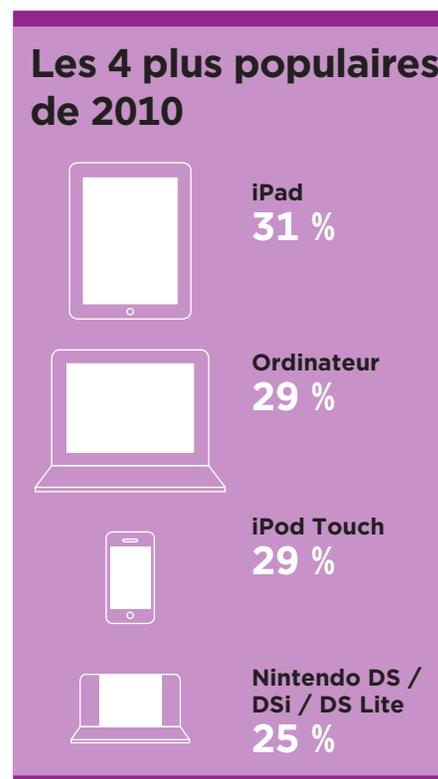
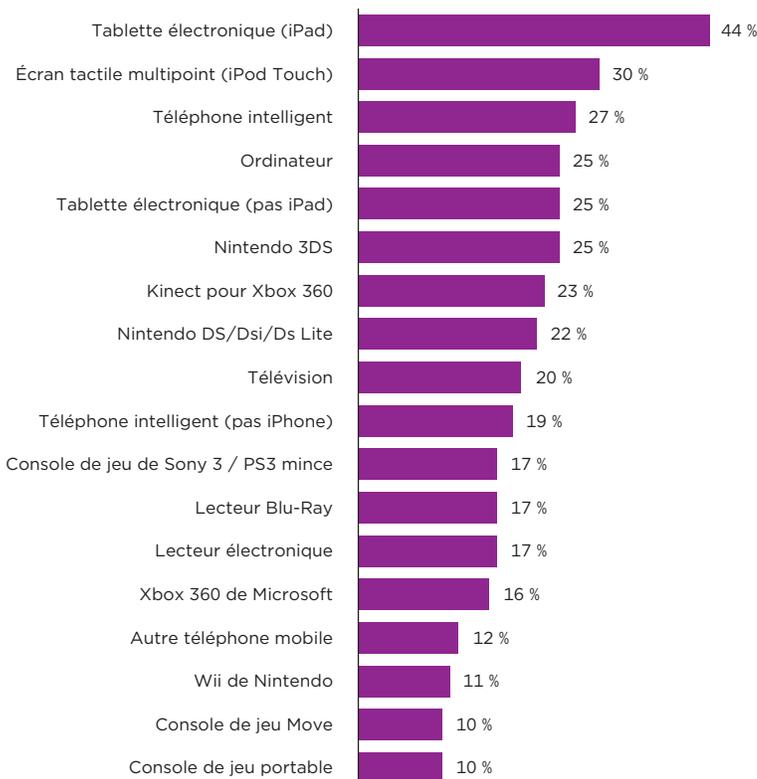
Dans une étude menée auprès d'étudiants canadiens de la 6<sup>e</sup> à la 10<sup>e</sup> année à qui l'on a demandé le nombre d'heures qu'ils passaient par semaine à regarder la télévision, à jouer à des jeux vidéo ou à utiliser l'ordinateur, les jeux vidéo et l'utilisation de l'ordinateur ont été associés à la violence (les jeunes ayant été impliqués dans 2 ou plusieurs bagarres physiques au cours de l'année précédente et/ou ont perpétré au moins 2 ou 3 épisodes d'intimidation).<sup>93</sup>

### Fêtes électroniques

Selon la recherche effectuée par Nielsen, les jeunes américains âgés de 6 à 12 ans avaient placé des écrans au haut de leur liste de cadeaux de Noël 2011 (Figure 16).<sup>94</sup>

Figure 16. Liste de cadeaux de Noël 2011 pour les jeunes américains âgés de 6 à 12 ans (Source : Adaptation de Nielsen).

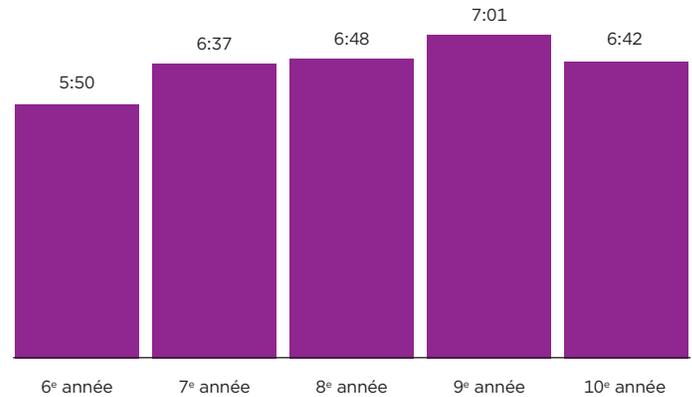
## Intention d'achat au cours des 6 prochains mois : (Enfants âgés de 6 à 12 ans)



## Disparités

Alors que le temps passé devant un écran est extrêmement élevé chez les jeunes canadiens âgés de 10 à 16 ans (6 heures et 37 minutes par jour), il existe une disparité liée au sexe. Les garçons passent en moyenne 7 heures et 3 minutes par jour devant un écran, ce qui représente tout près d'une heure de plus que le temps qui y est passé par les filles (6 heures et 13 minutes). Les garçons et les filles passent environ le même temps à regarder la télévision, mais les garçons passent plus de temps que les filles à jouer à des jeux vidéo, y jouant plus d'une heure par jour (Figure 13 à la page 24; L'enquête HBSC 2009-10). Il existe également des disparités liées à l'âge, alors que les élèves de la 6<sup>e</sup> année passent le moins de temps devant un écran par jour (5 heures et 50 minutes) et que ceux de la 9<sup>e</sup> année y passent le plus de temps par jour (7 heures et 1 minute) (Figure 17).

**Figure 17.** Temps passé en moyenne à faire des activités liées à l'écran chez les jeunes canadiens âgés de 10 à 16 ans selon leur année scolaire. L'enquête HBSC 2009-10).



**VÉLO**

Activité d'enfant

<b>INC.</b>	<b>Activités sédentaires non liées à un écran</b>							
	<p><b>LA NOTE ATTRIBUÉE À L'INDICATEUR ACTIVITÉS SÉDENTAIRES NON LIÉES À UN ÉCRAN EST INC.</b> (incomplet) en raison de l'absence de données et d'une compréhension relativement pauvre des déterminants et des conséquences de telles activités pour la santé. Les activités sédentaires non liées à l'écran comprennent les modes de transport passifs (ex. : être passager dans une voiture), la lecture et l'alimentation. Certaines activités sédentaires dans nos vies quotidiennes sont inévitables, mais on sait peu de choses sur le seuil au-delà duquel la quantité devient trop importante et si le modèle d'accumulation au cours de la journée a un impact sur la santé.</p>							
<b>ANNÉE</b>	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
<b>NOTE</b>	-	-	-	-	-	-	<b>INC.</b>	<b>INC.</b>

## PRINCIPALES CONCLUSIONS

- > Bien qu'il soit difficile de séparer les activités non liées à un écran, les enfants de moins de 6 ans passent de 73 à 84 % de leur temps d'éveil de façon sédentaire, et les jeunes âgés de 6 à 19 ans consacrent 62 % de leur temps libre (après l'école et les fins de semaine) à des activités sédentaires. (ECMS 2007-09).<sup>12,13</sup>
- > Plusieurs études indiquent que de hauts niveaux d'activités sédentaires accroissent les risques de problèmes de santé chez les enfants, quel que soit leur niveau d'activité.<sup>95-99</sup>

## RECOMMANDATIONS

- > Il est nécessaire d'accroître la sensibilisation à l'égard des Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire récemment publiées.

- > Les enfants et les adolescents devraient être encouragés à interrompre leurs activités sédentaires; on pourrait leur suggérer de se lever et de bouger – même si ce n'est que pour un court laps de temps – après chaque heure passée en position assise ou allongée, que ce soit à faire des devoirs ou à jouer à des jeux vidéo.

## LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- > De la recherche sur le temps consacré à des activités non liées à l'écran est nécessaire. En particulier, la recherche est requise pour comprendre les corrélats et les déterminants des activités sédentaires non liées à l'écran, les conséquences de ces activités sur la santé, les différences à l'égard de l'âge et du sexe en ce qui a trait à ces activités et les stratégies d'intervention possibles pour réduire les activités sédentaires non liées à l'écran qui sont nuisibles.

Les activités sédentaires non liées à l'écran continuent de faire partie d'un domaine dans lequel peu de recherches sont effectuées. Cependant, certaines données régionales provenant de l'étude provinciale de surveillance de l'activité physique et de l'alimentation Suivre le rythme collectées en 2009-10 en Nouvelle-Écosse sont disponibles. On a questionné des élèves de 3<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup> et 11<sup>e</sup> année au sujet de certaines activités sédentaires non liées à l'écran. Une majorité d'étudiants ont déclaré consacrer 1 heure ou moins à leurs devoirs lors d'une journée normale de semaine ou une journée de fin de semaine. De même, une majorité d'étudiants ont déclaré avoir passé 1 heure ou moins en position assise (ex. : écouter de la musique, clavarder, passer le temps) lors d'une journée normale de semaine, sauf parmi les élèves de 11<sup>e</sup> année alors que la majorité d'entre eux ont passé 4 heures ou plus en position assise. Enfin, une majorité d'étudiants ont déclaré passer 1 heure ou moins à l'intérieur d'un véhicule, que ce soit la semaine ou la fin de semaine.

### L'usage normalisé des termes « sédentarité » et « comportements sédentaires »

Plus de 50 chercheurs du domaine des activités sédentaires de partout dans le monde, qui font partie du tout nouveau Réseau de Recherche sur le comportement sédentaire, ont été signataires de la proposition de définitions normalisées des termes « sédentarité » et « comportements sédentaires ». Récemment publiée dans le journal *Applied Physiology, Metabolism and Nutrition*,<sup>100</sup> la proposition s'énonce comme suit :

**Un comportement sédentaire doit être défini comme étant toute situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique  $\leq 1,5$  MET (*metabolic equivalent of task*) en position assise ou allongée. En revanche, le terme « inactif » doit être utilisé pour décrire les individus ayant un niveau insuffisant d'APMV (ex. : qui n'atteignent pas le seuil d'activité physique recommandé).**

### Réseau de Recherche sur le comportement sédentaire

Au cours de la dernière année, le Groupe de recherche en vie active et obésité de l'Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario a chapeauté la création du Réseau de Recherche sur le comportement sédentaire (RRCS) (SBNR, [www.sedentarybehaviour.org](http://www.sedentarybehaviour.org)) qui est une organisation scientifique internationale dédiée à l'étude du comportement sédentaire comme facteur de risque indépendant pour le développement de maladies non transmissibles et autres conséquences néfastes pour la santé, séparé et distinct de l'activité physique. Le RRCS compte actuellement plus de 200 membres dont notamment d'éminents chercheurs en comportement sédentaire de partout dans le monde, une liste de diffusion pour des discussions sur la recherche en matière de comportement sédentaire et une base de données de plus de 100 articles. Pour devenir membre du RRCS, visiter [www.sedentarybehaviour.org/how-to-join](http://www.sedentarybehaviour.org/how-to-join).



**BALLON SAUTEUR**  
Jouet d'enfant

# ÉCOLES ET GARDERIES



Dans le Bulletin de cette année, le nom de cette catégorie d'indicateurs est passé de École à Écoles et garderies, attirant l'attention sur le fait que cette section comprend aussi des données sur les garderies – l'« école » de la petite enfance –, lorsque disponibles.

**DISQUE VOLANT**

Jouet d'enfant

**C**

# Éducation physique

**LA NOTE ATTRIBUÉE À L'INDICATEUR ÉDUCATION PHYSIQUE (ÉP) EST UN C.** Cette note reflète une légère amélioration en ce qui a trait à la quantité et à la qualité de l'ÉP; cependant, d'une manière générale, moins de la moitié des écoles primaires et intermédiaires au Canada déclarent que leurs élèves font au moins 150 minutes d'ÉP par semaine tel que recommandé par Éducation physique et santé Canada (EPS).

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
NOTE	F	-	-	-	C-	C-	C-	C

## PRINCIPALES CONCLUSIONS

- > 67 % des écoles déclarent que presque tous leurs étudiants suivent des cours d'ÉP donnés par un spécialiste de l'ÉP (Sondage sur les possibilités d'activité physique offertes en milieu scolaire de 2011, ICRCP).
- > La proportion des étudiants qui font les 150 minutes d'activité physique recommandées par semaine se classent dans les 15 - 65 % quant à leurs résultats scolaires (Sondage sur les possibilités d'activité physique offertes en milieu scolaire de 2011, ICRCP).
  - Il y a des augmentations statistiquement significatives dans le pourcentage d'écoles ayant déclaré au moins 150 minutes d'ÉP par semaine dans quelques niveaux scolaires (6<sup>e</sup> année et moins) entre 2006 et 2011 (Sondage sur les possibilités d'activité physique offertes en milieu scolaire de 2006 et de 2011, ICRCP).
  - Les écoles canadiennes offrent en moyenne de 88,7 minutes d'ÉP par semaine (garderie) à 169,2 minutes d'ÉP par semaine (11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année). Cependant, le pourcentage d'étudiants qui participent à au moins 1 cours d'ÉP par semaine chute de façon importante dans les niveaux plus élevés du secondaire (57 % parmi les étudiants de 11<sup>e</sup> et de 12<sup>e</sup> année) comparativement aux autres niveaux (98 % en maternelle, 99 % de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année, 84 % en 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> année et 57 % en 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année) (Figure 18)

(Sondage sur les possibilités d'activité physique offertes en milieu scolaire de 2011, ICRCP). De plus, plusieurs écoles secondaires offrent des cours par trimestre, ce qui signifie que plusieurs étudiants ont des cours d'ÉP seulement la moitié de l'année.

- > 31 % des étudiants canadiens reçoivent des cours d'ÉP réguliers (4-5 fois par semaine) d'un spécialiste en ÉP (Sondage sur les possibilités d'activité physique offertes en milieu scolaire de 2011, ICRCP).

## RECOMMANDATIONS

- > Les administrateurs de commissions scolaires devraient évaluer la priorité accordée à l'ÉP quotidienne de qualité.
- > Les administrateurs de commissions scolaires devraient continuer à embaucher des spécialistes en ÉP pour enseigner l'ÉP à tous les niveaux.

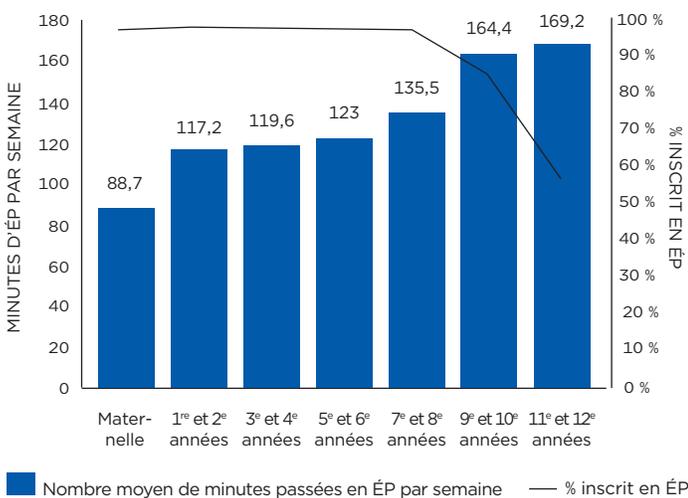
## LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- > Des données de surveillance sur le contenu des cours d'ÉP en fonction du niveau scolaire sont nécessaires (ex. : fréquence et durée de l'activité physique).

## Disparités en ÉP en lien avec l'âge

Les plus jeunes écoliers sont plus susceptibles d'avoir un cours d'ÉP donné par un enseignant (67 % pour la majorité des niveaux du primaire), alors que pour les étudiants plus âgés, la tendance est qu'ils aient un spécialiste de l'ÉP comme professeur (98 % pour la majorité des niveaux au secondaire) (Sondage sur les possibilités d'activité physique offertes en milieu scolaire de 2011, ICRCP).

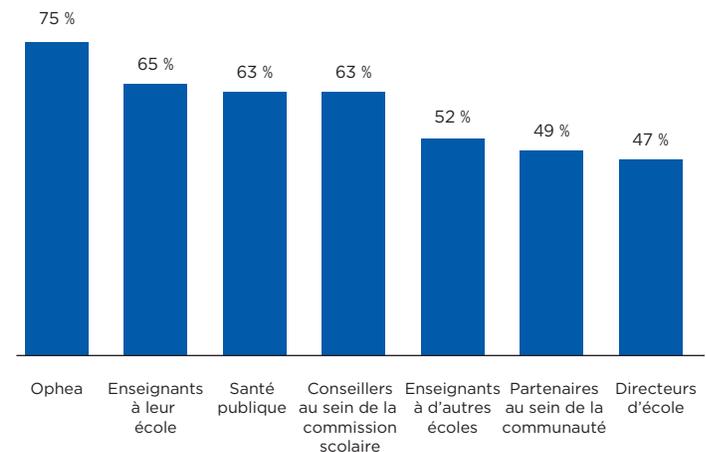
**Figure 18.** Nombre moyen de minutes que passent les étudiants canadiens en ÉP par semaine et pourcentage d'étudiants canadiens qui suivent des cours d'ÉP (Sondage sur les possibilités d'activité physique offertes en milieu scolaire de 2011, ICRCP).



responsabilité en plus d'autres responsabilités. 53 % des personnes ressources anglophones au sein des commissions scolaires ont à la fois un diplôme en lien avec l'ÉP et des compétences spécialisées. 41 % des personnes ressources au sein des commissions scolaires francophones indiquent avoir un diplôme en lien avec l'ÉP. Le fait que dans approximativement la moitié des cas les personnes ressources pour l'ÉP au sein des commissions scolaires n'ont pas de diplôme en lien avec l'ÉP est préoccupant.

21 % des enseignants des écoles primaires ont un diplôme en lien avec l'ÉP et jusqu'à 34 % répondants ont un diplôme d'ÉP et/ou une spécialisation ou des compétences supplémentaires. 40 % des enseignants anglophones et 21 % des enseignants francophones indiquent ne pas avoir de formation en lien avec l'ÉP.<sup>101</sup>

**Figure 19.** Sources de soutien pour la mise en place de l'Éducation physique et santé auprès des enseignants d'écoles primaires en Ontario (Source : Manske and Nowaczek, 2011<sup>100</sup>).



## Mise en place de cours d'ÉP

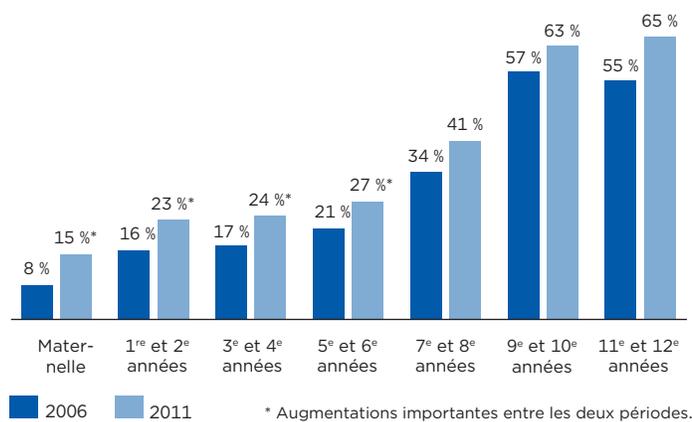
Comme indiqué dans les Bulletins précédents, il existe un besoin continu d'évaluation de la mise en place de cours d'ÉP dans les écoles à travers le Canada. Une récente étude ontarienne a reçu des données au regard de la mise en place de l'Éducation physique et santé (ÉP&S) de la part de personnes ressources de 22 commissions scolaires, de 92 directeurs d'écoles primaires et de 159 enseignants d'écoles primaires, qui représentent 17 commissions scolaires anglophones, 5 commissions scolaires francophones et 75 % des régions géographiques de l'Ontario. Seulement 7 % du temps d'enseignement au cours d'une journée à l'école a été consacré à l'ÉP dans les écoles anglophones et 8 % dans les écoles francophones. La Figure 19 représente les plus importantes sources de soutien pour ÉP&S pour les enseignants. Malheureusement, la majorité des enseignants (> 70 %) ne prennent pas contact avec ces soutiens. Un autre enseignant dans l'école était la ressource la plus susceptible d'être consultée. Ceci peut indiquer que d'identifier ces « enseignants clés » pour de la formation supplémentaire pourrait avancer le système.

Les commissions scolaires de l'Ontario ne peuvent compter que sur 1 conseiller/responsable pédagogique en ÉP&S au sein de la commission scolaire. 64 % des conseillers/responsables pédagogiques en ÉP&S détiennent généralement cette

## Disparités en ÉP en lien avec les notes

Des données récentes provenant du Sondage sur les possibilités d'activité physique offertes en milieu scolaire de 2011 de l'ICRCP ont révélé que le pourcentage d'écoles ayant déclaré au moins 150 minutes d'ÉP par semaine augmente généralement avec le niveau scolaire. Les étudiants du niveau secondaire reçoivent plus d'ÉP que les étudiants du niveau primaire (Figure 20). Cependant, cette tendance pourrait être potentiellement trompeuse. Comme le démontre la Figure 18, le pourcentage d'étudiants faisant de l'ÉP est en forte baisse par niveau scolaire même si la quantité totale de temps consacré à l'ÉP augmente. C'est peut-être parce que l'ÉP est facultative pour les étudiants des écoles secondaires et qu'elle ne s'enseigne que pour un seul trimestre de l'année scolaire chez ceux qui font le choix de l'ÉP. Par conséquent, puisque les étudiants des écoles secondaires peuvent passer plus de minutes en ÉP par semaine que les autres étudiants, cela peut ne pas équivaloir à une plus grande période de temps passé en ÉP au cours d'une année. Ceci s'explique par les cours donnés par trimestre alors que des étudiants reçoivent beaucoup d'ÉP au cours du premier trimestre et n'ont pas de cours au second trimestre.

**Figure 20.** Pourcentage d'écoles au Canada ayant déclaré au moins 150 minutes d'ÉP par semaine (Source : Sondage sur les possibilités d'activité physique offertes en milieu scolaire de 2011 de l'ICRCP).



## Évaluation de la politique sur l'activité physique quotidienne (APQ) de l'Ontario

En 2005, le ministère ontarien de l'Éducation a annoncé une politique exigeant que toutes les écoles primaires offrent aux étudiants des occasions de participer à au moins 20 minutes d'APMV soutenue, comprises dans le temps d'enseignement, chaque jour. Une étude ontarienne, le Projet BEAT (Built Environment and Active Transport) ([physical.utoronto.ca/Beat.aspx](http://physical.utoronto.ca/Beat.aspx)) a exploré 16 écoles de la commission scolaire de Toronto afin de déterminer le pourcentage d'enfants participant à de l'APQ qui ont atteint de l'APMV soutenue à l'intérieur de ces périodes (les objectifs de la politique). L'activité physique de 1 027 écoliers de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année a été mesurée à l'aide d'accéléromètres et les horaires des classes ont été recueillis afin d'identifier les sessions d'APQ. La fréquence de l'APQ offerte de même que le nombre et la durée des périodes d'APMV ( $\geq 5$  min) ont été évalués. Moins de la moitié des enfants ont fait de l'APQ chaque jour. Aucun enfant n'a eu d'APMV soutenue pendant au moins 20 minutes. Cependant, les enfants qui font de l'APQ chaque jour étaient significativement plus actifs que leurs pairs. En outre, les enfants qui bénéficiaient d'au moins une période d'APMV par semaine étaient plus actifs et susceptibles de respecter les Directives canadiennes en matière d'activité physique, et moins d'entre eux avaient un excès de poids. Puisque la majorité des écoles ne respectent pas la politique d'APQ, la politique est efficace lorsqu'elle est adéquatement mise en place.<sup>102</sup>

## L'évaluation canadienne du savoir-faire physique

Les personnes qui détiennent un savoir-faire physique « se déplacent en faisant montre de compétence et en démontrant une confiance en soi dans la pratique d'une grande variété d'activités physiques dans de multiples environnements qui favorisent le développement sain global de la personne. »<sup>103</sup> Avec le déclin des niveaux de condition physique des enfants au Canada<sup>104</sup> et à travers le monde,<sup>105</sup> il ressort que les enfants et les jeunes peuvent être déficients en matière de savoir-faire physique, signalant ainsi le besoin d'un outil pour évaluer le savoir-faire physique. Alors que les éducateurs physiques canadiens ne disposent pas actuellement d'un test normalisé pour mesurer le savoir-faire physique des étudiants, les chercheurs du Groupe de recherche en vie active et obésité du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario a développé l'évaluation canadienne du savoir-faire physique (ÉCSFP) (*CAPL - Canadian Assessment of Physical Literacy*). L'ÉCSFP est conçue pour mesurer 4 domaines qui font partie intégrante d'une vie saine et active : l'habileté motrice, la condition physique, le comportement physique et les connaissances sur l'activité physique.<sup>106</sup> La combinaison réussie de tous ces facteurs, et non pas la performance indépendante dans un de ces domaines, est ce qui identifie un enfant ou un jeune détenant un savoir-faire physique.

Au cours des 3 dernières années, près de 2 000 enfants ont participé au projet pilote de l'ÉCSFP dans le but d'établir la faisabilité de toute la série de tests. Pour évaluer le développement des habiletés motrices, une course à obstacles a été développée, et sa validité et sa fiabilité ont été vérifiées au cours de l'été 2011. Un autre élément de l'ÉCSFP est le test de planche abdominale qui a remplacé le test des demi-redressements assis. Les enfants sont beaucoup plus en mesure de réussir le test de planche abdominale, et les différents essais au cours de l'été dernier ont prouvé que celui-ci est valide et fiable. D'ici la fin de l'année scolaire 2011-12, 500 enfants de la 4<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année seront testés avec des enfants légèrement plus jeunes et légèrement plus vieux. Une fois le cycle de test terminé, l'ÉCSFP sera présentée aux éducateurs physiques avec l'espoir qu'elle sera adoptée pour être utilisée dans les écoles canadiennes. Les chercheurs de partout au Canada et aussi loin qu'au Kenya sont aussi intéressés à utiliser l'ÉCSFP dans un but de recherche.

# B

## Possibilités en matière de sport et d'activité physique à l'école

**LA NOTE ATTRIBUÉE À L'INDICATEUR POSSIBILITÉS EN MATIÈRE DE SPORT ET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'ÉCOLE EST UN B.** Ceci montre bien que plus de la moitié des écoles au Canada offrent un choix de sports intra-muraux et inter-écoles. La majorité des parents affirment que les écoles offrent d'autres programmes d'activité physique ou de sport en plus de ceux dispensés dans les cours réguliers d'ÉP.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
NOTE	INC.	INC.	C	C-	B-	C	B	B

### PRINCIPALES CONCLUSIONS

- > Plus de la moitié des écoles au Canada avec des étudiants de la 6<sup>e</sup> à la 10<sup>e</sup> année offrent plusieurs sports intra-muraux et inter-écoles (L'enquête HBSC 2009-10).
- > 77 % des parents déclarent que leurs écoles offrent des programmes d'activité physique ou de sport en plus que ceux dispensés dans les cours réguliers d'ÉP. (SAP 2010).

### RECOMMANDATIONS

- > Une plus grande proportion des budgets des écoles devraient être allouée aux frais relatifs à la pratique des sports afin de minimiser les disparités liées au revenu en ce qui concerne l'accès aux possibilités de faire du sport ou des activités physiques à l'école.
- > Les écoles devraient offrir une variété de possibilités en matière d'activité physique et d'activités sportives qui plaisent aux étudiants en répondant à leurs intérêts et à leurs niveaux d'habiletés, puisqu'il est démontré que ceci est source de succès en ce qui concerne la motivation des étudiants à participer et le développement de leur leadership.

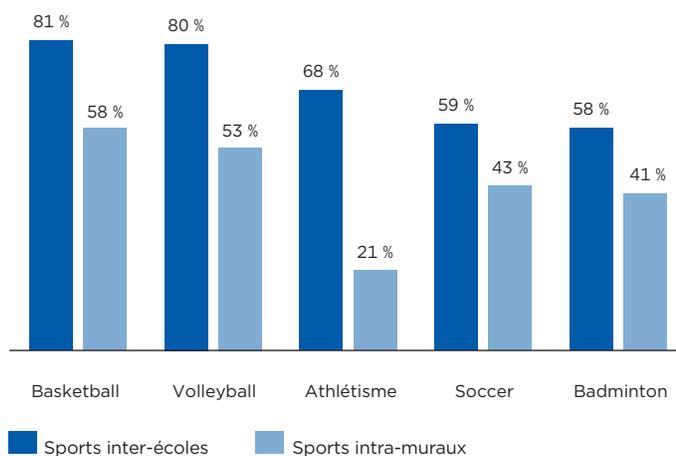
### LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- > Il y a un besoin constant de données concernant la quantité d'activité physique que les étudiants obtiennent dans les sports intra-muraux et inter-écoles à l'école de même que des données sur la proportion des étudiants qui actuellement y participent.
- > Des données sont nécessaires sur les possibilités d'activité physique disponibles pour les enfants d'âge préscolaire dans les garderies.
- > Une comparaison de la participation aux sports intra-muraux et inter-écoles en fonction du sexe, de l'ethnicité et du statut d'immigrant est requise.

Selon les administrateurs d'école interrogés au cours du cycle 2009-10 de l'enquête HBSC, 53 % des écoles au Canada accueillant des étudiants de la 6<sup>e</sup> à la 10<sup>e</sup> année offrent de 5 à 9 sports de compétition inter-écoles. Cependant, seulement 36 % de ces écoles offrent de 5 à 9 sports intra-muraux, alors que la majorité des écoles (61 %) offrent de 0 à 4 sports intra-muraux. La Figure 21 présente les sports inter-écoles et intra-muraux les plus fréquemment offerts aux étudiants de la 6<sup>e</sup> à la 10<sup>e</sup> année au Canada. Il est regrettable que si peu d'écoles offrent un large éventail d'activités intra-murales, lesquelles sont plus susceptibles d'être disponibles à un plus large éventail d'étudiants – alors que l'objectif est la participation plutôt que la compétition.

Les écoles sont considérées comme étant le cadre idéal pour la promotion de l'activité physique, puisque les enfants et les jeunes y passent beaucoup de temps, et que les possibilités de pratiquer du sport et des activités physiques sont vastes.<sup>107-109</sup> Une récente étude menée au Québec corrobore l'importance de l'offre de sports intra-muraux à l'école pour la promotion de l'activité physique. Les écoles qui offrent 9 sports intra-muraux ou plus étaient considérées comme des écoles hautement intra-murales, alors que les écoles offrant 8 sports intra-muraux ou moins étaient considérées comme des écoles faiblement intra-murales. Le même système de classement a été utilisé pour déterminer les écoles hautement et faiblement inter-écoles. Après avoir tenu compte des effets de l'âge, du sexe, de la masse corporelle, de l'éducation parentale et du statut socioéconomique de l'école sur l'activité physique, les étudiants des écoles considérées comme étant hautement intra-murales participaient toujours à 4 séances de plus d'activité physique par semaine (définies comme des activités réalisées pendant 5 minutes ou plus à la fois) que les étudiants provenant d'écoles faiblement intra-murales. En revanche, il n'y avait aucune différence statistique dans le nombre de séances d'activité physique par semaine entre les étudiants d'écoles hautement et faiblement inter-écoles. Ces résultats mettent en évidence l'efficacité potentielle de l'offre de sports intra-muraux pour promouvoir l'activité physique chez les adolescents.<sup>108</sup>

**Figure 21.** Les sports inter-écoles et les sports intra-muraux les plus souvent offerts aux étudiants de la 6<sup>e</sup> à la 10<sup>e</sup> année au Canada (L'enquête HBSC 2009-10).



## Le coût élevé de l'activité physique à l'école secondaire

Les frais relatifs à la pratique de sports représentent un obstacle potentiel à la pratique de l'activité physique à l'école. Dans un rapport publié par *People for Education* le 24 mars 2011, il a été révélé que plusieurs étudiants d'écoles secondaires de l'Ontario payent des Frais d'activités pour les étudiants et que plusieurs paient aussi des frais pour pratiquer des sports après l'école. En effet, 92 % des écoles ont des Frais d'activité pour les étudiants et la moyenne des frais s'est accrue de 75 % depuis 2000-01.<sup>109</sup> Ces frais ont augmenté de façon constante au cours des 10 dernières années; les frais relatifs aux activités sportives varient de 10 \$ à 1 800 \$. Ce montant maximal est 20 fois le montant payé en 2000-01.<sup>110</sup>



**RAQUETTE DE TENNIS**  
Activité d'enfant

**B+**

## Infrastructure et équipement des écoles

**LA NOTE ATTRIBUÉE À L'INDICATEUR INFRASTRUCTURE ET ÉQUIPEMENT DES ÉCOLES EST UN B+**, ce qui reflète une amélioration par rapport aux années précédentes en raison du fait qu'une grande majorité des étudiants a régulièrement accès aux gymnases et aux installations en plein air à l'école. Le faible pourcentage des étudiants qui a accès aux installations intérieures en dehors des heures de classe explique pourquoi la note n'est pas plus élevée.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
NOTE	-	-	-	INC.	B	B	B	B+

### PRINCIPALES CONCLUSIONS

- > 95 % des administrateurs d'écoles rapportent que les étudiants ont régulièrement accès à un gymnase durant les heures de classe (L'enquête HBSC 2009-10).
- > Une vaste majorité déclare aussi que les étudiants ont accès aux installations extérieures (89 %) et aux gymnases (84 %) en dehors des heures de classe (L'enquête HBSC 2009-10).
- > Les administrateurs d'écoles déclarent que les étudiants de la 6<sup>e</sup> à la 10<sup>e</sup> année ont régulièrement accès à un terrain extérieur (83 %), à une aire extérieure pavée (61 %) ou à une grande salle intérieure (59 %) pour faire de l'activité physique (Figure 22). 85 % et 70 % des administrateurs d'écoles sont respectivement d'accord/ tout à fait d'accord sur le fait que leur gymnase et leur terrain de jeu à l'école sont en bonne condition. Une majorité d'administrateurs d'écoles rapportent que les étudiants ont accès aux installations intérieures (68 %) et à l'équipement (56 %) en dehors des heures de classe (L'enquête HBSC 2009-10).

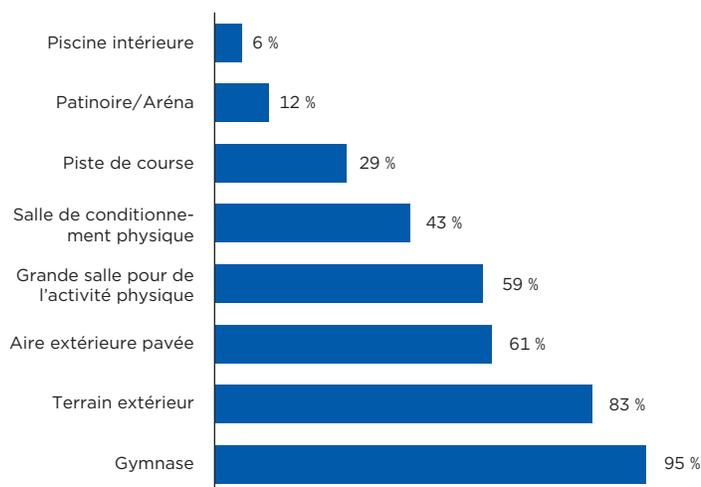
### RECOMMANDATIONS

- > L'utilisation des aires de jeux « naturelles » (ex. : roches, souches, collines) et des structures dans les cours d'école devrait être encouragée.
- > L'équipement et les terrains de jeu devraient être rénovés et modifiés périodiquement pour maintenir l'intérêt des étudiants. Ceci peut être aussi simple que le réaménagement d'une salle pour des activités alternatives.
- > Il devrait y avoir suffisamment d'équipement d'ÉP pour optimiser le temps accordé au mouvement dans la classe.

### LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- > Des données sur la proportion de financement de l'infrastructure et de l'équipement qui provient du financement de base et des dépenses, et la proportion qui provient de la collecte de fonds sont nécessaires.

**Figure 22.** Pourcentage des écoles qui fournissent aux étudiants de la 6<sup>e</sup> à la 10<sup>e</sup> année au Canada un accès régulier à des installations et à de l'équipement durant les heures de classe, selon les administrateurs (L'enquête HBSC 2009-10).



Il existe un certain nombre de possibilités de promotion d'activité physique à l'école; il s'agit notamment de la classe, des cours d'ÉP et des options en dehors des cours telles que la récréation et les sports inter-écoles et intra-muraux et les activités physiques.<sup>111</sup> Dans toutes ces situations, l'infrastructure et l'équipement peuvent avoir une influence sur les niveaux d'activité physique des étudiants. Dans une étude menée auprès de 16 écoles primaires de Nouvelle-Zélande, le nombre de structures de terrains de jeu était lié à l'activité physique des écoliers, même après avoir tenu compte de l'âge, du sexe, de la dimension de l'école, des politiques scolaires et des conditions météorologiques. Pour chaque 10 structures de jeu supplémentaires, les écoliers accumulaient 8 % plus d'APMV à la récréation et 8 % plus d'APMV au cours de toute la journée.<sup>111</sup> Une étude longitudinale américaine a démontré que l'adéquation du gymnase de l'école est associée à un IMC initial de 0,1 kg m<sup>2</sup> plus bas chez les éducateurs de garderie.<sup>112</sup> Tel qu'indiqué dans le Bulletin 201<sup>120</sup>, les études ont continué de démontrer un lien entre la rénovation des terrains de jeu (ex. : aires ombragées, augmentation du nombre de modules de jeux) et leur utilisation accrue (nombre d'enfants aux terrains de jeux).<sup>113-114</sup> Selon ces données, l'entretien et l'amélioration de l'infrastructure et de l'équipement des écoles devraient être l'objet d'attention de la part des décideurs et des administrateurs des écoles, au moins en ce qui a trait au niveau primaire. Une étude canadienne portant sur les écoles secondaires en Ontario a déterminé que la seule structure associée aux niveaux d'activité physique chez les étudiants était une salle adaptée pour l'activité physique (ex. : salle pour le yoga ou pour la danse).<sup>115</sup>

## Des « bureaux debout » dans les classes

Lorsque l'on discute de l'infrastructure et de l'équipement, l'accent est souvent mis à l'extérieur de la classe. Cependant, puisque les étudiants passent la majeure partie de leur journée dans la classe, les efforts les plus efficaces pour promouvoir l'activité physique et la réduction des comportements sédentaires à l'école pourraient se faire dans la classe. Une récente étude américaine visait à accroître la dépense calorique passive dans la classe des élèves de la 1<sup>re</sup> année en remplaçant les traditionnels bureaux auxquels on s'assoit par des bureaux devant lesquels on reste debout. Des « bureaux debout » ont été installés dans 2 classes, et la dépense d'énergie passive de ces élèves a été comparée à celle des élèves de 1<sup>re</sup> année de 2 autres classes dotées de bureaux traditionnels. Les élèves dans les classes dotées de « bureaux debout » ont brûlé 17 % plus de calories que ceux des classes avec des bureaux traditionnels. Lorsque seuls les élèves ayant une masse corporelle au-dessus du 85<sup>e</sup> percentile en fonction de l'âge et du sexe ont été comparés, les élèves avec des bureaux devant lesquels on reste debout avaient brûlé 32 % plus de calories que ceux utilisant des bureaux traditionnels. Les résultats de cette étude sont prometteurs à l'égard des stratégies de promotion de l'activité physique à l'école qui ciblent les classes.<sup>116</sup> Assortir de telles installations à des plans de mise en œuvre efficaces (une approche globale de l'école) peut contribuer à s'assurer que l'augmentation du travail pilote est un succès.

# C-

## Politiques scolaires

**LA NOTE ATTRIBUÉE À L'INDICATEUR POLITIQUES SCOLAIRES EST UN C-.** Ceci reflète une diminution de la note de cette année comparativement aux années précédentes, découlant de nouvelles données qui révèlent qu'approximativement la moitié des écoles ont des politiques en matière d'activité physique.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
NOTE	-	-	-	<b>INC.</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>C-</b>

### PRINCIPALES CONCLUSIONS

- > 54 % des écoles primaires (pour les classes de 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année) et secondaires ont un comité qui supervise les politiques en matière d'activité physique (L'enquête HBSC 2009-10).
- > 53 % déclarent avoir des plans d'amélioration en lien avec l'activité physique pour l'année scolaire en cours (L'enquête HBSC 2009-10).
  - La Figure 23 résume à quel point les énoncés choisis concernant les politiques en matière d'activité physique caractérisent les écoles ayant des étudiants de la 6<sup>e</sup> à la 10<sup>e</sup> année au Canada.
- > D'après les données de l'enquête HBSC 2009-10, plus de 70 % des écoles canadiennes avec des étudiants de la 6<sup>e</sup> à la 10<sup>e</sup> année ont des politiques passives (ex. : les planches à roulettes autorisées sur les terrains scolaires) et des installations (ex. : supports à vélo dans des zones sécurisées pour éviter le vol) pour encourager l'utilisation des vélos et des moyens de locomotion à roulettes. Moins de 40 % des écoles ont des programmes actifs conçus pour encourager le transport actif (ex. : des journées « À pied à l'école »).<sup>87</sup>

### RECOMMANDATIONS

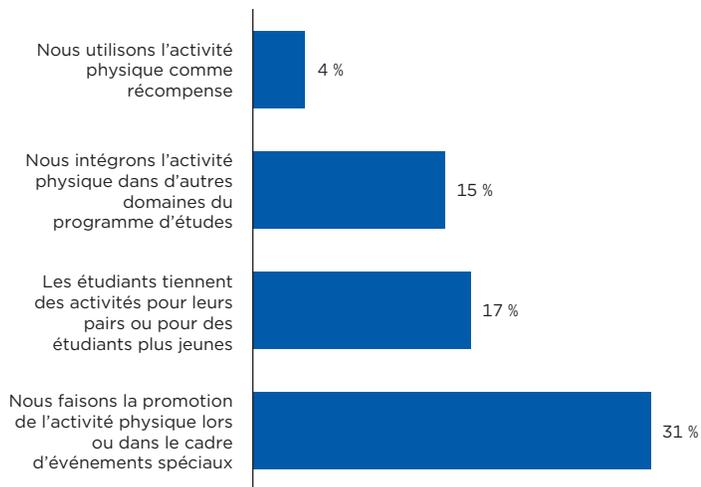
- > Le renforcement des mesures de responsabilisation est nécessaire pour s'assurer que le programme d'étude documenté est enseigné.

### LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- > Plus de recherches rigoureuses sont nécessaires pour évaluer les politiques des écoles (c.-à-d., APQ/politique d'ÉP dans les écoles secondaires du Manitoba).

La présence de politiques scolaires en matière d'activité physique peut avoir un impact important sur les niveaux d'activité physique des étudiants. Une récente étude portant sur les politiques scolaires dans 30 écoles primaires de l'Ontario a révélé que les étudiants de la 5<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup> année qui fréquentaient une école dans en plein cheminement ce qui a trait à la disponibilité et à l'application de programmes d'activité physique interscolaires (ex. : satisfaire aux recommandations relatives à la capacité de l'école pour l'activité physique dans différentes aires, mais avec l'amélioration des salles) étaient moins susceptibles d'avoir un excès de poids que les étudiants d'une école qui était dans la phase d'initiation (ex. : grande salle pour l'amélioration en ce qui a trait au respect des recommandations quant à la capacité de l'école en matière d'activité physique).<sup>47</sup>

**Figure 23.** Le pourcentage d'administrateurs d'écoles qui confirment que ces énoncés caractérisent « grandement » leur école. (Source : L'enquête HBSC 2009-10).



## L'école interdit les ballons dans son aire de jeu pour des raisons de sécurité

Une école primaire de Toronto a interdit la majorité des ballons dans son aire de jeux, invoquant la nécessité de protéger le personnel et les étudiants après qu'un parent ait reçu un ballon de soccer sur la tête. La nouvelle politique a provoqué la colère chez les parents et les étudiants, et présente ce que les chercheurs en matière de santé chez les enfants confirment : que l'on se concentre de plus en plus sur la sécurité des enfants, ce qui les empêche d'être physiquement actifs.<sup>17</sup> Pour plus d'information sur la façon dont les préoccupations à l'égard de la santé constituent un important obstacle au jeu actif chez les enfants et les jeunes, consulter la page 24.



**ÉQUIPEMENT DE HOCKEY**

Activité d'enfant

# FAMILLE ET PAIRS



**CORDE À SAUTER**

Jouet d'enfant

**D+**

## Activité physique de la famille

**LA NOTE ATTRIBUÉE À L'INDICATEUR ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LA FAMILLE EST UN D+ POUR LA 2<sup>E</sup> ANNÉE CONSÉCUTIVE**, ce qui reflète le fait que même si beaucoup plus que la moitié des parents canadiens appuient de façon financière et logistique les occasions d'activité physique de leurs enfants (SAP 2010, ICRCP), très peu de parents semblent être physiquement actifs avec leurs enfants et leurs jeunes.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
NOTE	C-D	D-D	D	B-D	C+	D	D+	D+

### PRINCIPALES CONCLUSIONS

- > Seulement 15 % des adultes canadiens sont assez actifs pour satisfaire aux directives de 150 minutes d'activité physique par semaine.<sup>118</sup>
- > 38 % des parents précisent qu'ils ont souvent joué à des jeux actifs avec leurs enfants au cours de la dernière année (SAP 2010, ICRCP).
- > Les enfants des parents qui se considèrent beaucoup moins actifs que leurs pairs font moins de pas quotidiens en moyenne que les enfants dont les parents se considèrent plus actifs que leurs pairs (Figure 24) (ÉAPJC 2010-11, ICRCP).

### RECOMMANDATIONS

- > Des campagnes de communication faisant la promotion du temps passé à l'extérieur devraient être mises en œuvre.
- > Les parents devraient encourager leurs enfants à s'engager à passer du temps beaucoup moins structuré à l'extérieur.
- > Les responsables des programmes de loisirs devraient être encouragés à planifier plus d'activités pour la famille. La créativité des responsables de programmes en ce qui a trait à la conception de programmes qui tiennent compte des besoins familiaux (ex. : cours de conditionnement physique pour les parents qui se déroulent en même temps que ceux des enfants) doit être encouragée.

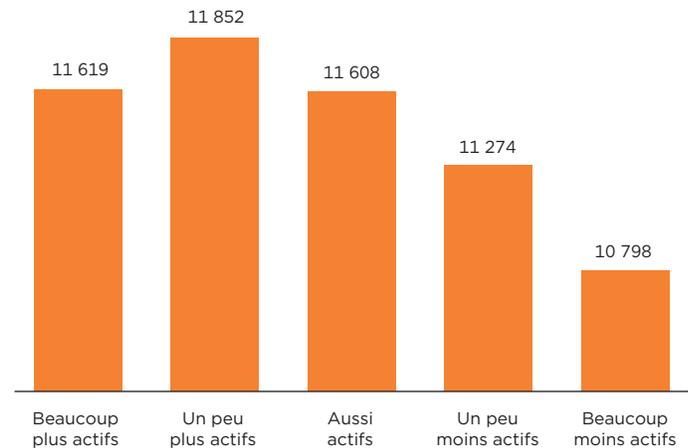
### LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- > Bien que l'augmentation de l'activité physique des parents peut être associée à l'activité physique de leurs enfants, la façon dont les membres de la famille s'engagent dans ces activités physiques (ex. : ensemble ou séparément) requiert davantage de recherche.

Bien que n'étant pas représentatif au plan national, Suivre le rythme révèle la fréquence avec laquelle les parents de la Nouvelle-Écosse sont engagés dans l'activité physique de leurs enfants, d'une façon ou d'une autre (Tableaux 5 et 6). Même si 67 % des parents déclarent encourager leurs enfants à être actifs la plupart des jours de la semaine, seuls 14 % s'engagent actuellement à faire de l'activité physique avec leurs enfants la plupart de ces journées (Tableau 5). 66 % ne pratiquent presque jamais d'activité physique alors que leurs enfants en font (Tableau 6).

Des données plus représentatives de l'activité physique de la famille avec ce niveau de détails à l'échelle nationale sont requises pour mieux comprendre la façon dont les parents influencent l'activité physique de leurs enfants et vice-versa. Nous devons également veiller à ce que les efforts parentaux apportent une contribution globale à l'activité physique des enfants et des jeunes. Par exemple, alors que le Tableau 6 met en évidence que plus de la moitié des parents appuient l'activité physique de leurs enfants au moins une fois par semaine (contribuer à l'activité), ils le font en les y reconduisant (une occasion d'activité perdue).

**Figure 24.** Le nombre moyen de pas quotidiens des enfants et des jeunes en fonction du niveau d'activité des parents, comparativement à leurs pairs. (ÉAPJC 2010-11, ICRCP).



**Tableau 5.** Dans quelle mesure est-ce que vous... (Source : Suivre le rythme 2009-10)

	PRESQUE JAMAIS	UNE OU DEUX FOIS PAR MOIS	UNE OU DEUX FOIS PAR SEMAINE	LA PLUPART DES JOURNÉES	AUCUNE RÉPONSE
pratiquez de l'activité physique avec votre enfant?	17 %	29 %	33 %	14 %	8 %
encouragez votre enfant à être physiquement actif?	3 %	5 %	18 %	67 %	7 %
inscrivez votre enfant à des activités physiques en dehors de l'école, notamment dans des programmes de sports et de loisirs?	19 %	9 %	34 %	29 %	9 %
discutez des bienfaits de l'activité physique avec votre enfant?	10 %	23 %	22 %	38 %	8 %
discutez des occasions de faire de l'activité physique avec votre enfant?	13 %	26 %	23 %	29 %	8 %
aimez les activités physiques?	8 %	14 %	26 %	45 %	8 %

**Tableau 6.** À quel rythme est-ce que vous... (Source : Suivre le rythme 2009-10)

	PRESQUE JAMAIS	UNE OU DEUX FOIS PAR MOIS	UNE OU DEUX FOIS PAR SEMAINE	LA PLUPART DES JOURNÉES	AUCUNE RÉPONSE
reconduisez votre enfant à ses activités physiques?	17 %	11 %	37 %	27 %	8 %
assistez aux activités physiques de votre enfant en tant qu'entraîneur?	78 %	4 %	5 %	4 %	10 %
assistez aux activités physiques en tant que spectateur?	19 %	14 %	27 %	31 %	9 %
assistez aux activités physiques de votre enfant en tant que bénévole?	54 %	18 %	8 %	10 %	10 %
participez à des activités physiques en assistant aux activités physiques de votre enfant?	66 %	12 %	9 %	4 %	9 %
participez à des activités physiques à d'autres périodes?	19 %	17 %	26 %	31 %	8 %

## Être un modèle

Les parents peuvent avoir une influence majeure sur l'activité physique de leurs enfants et un important impact sur la façon dont les enfants occupent leur temps. Les parents contribuent à l'« apprentissage social » de leurs enfants en étant un modèle, en encourageant activement leurs enfants à participer à des activités physiques et en les amenant à des événements où ils sont libres d'être actifs.<sup>119</sup>

Bien que la recherche sur la relation entre les modèles d'activité physique parent-enfant soit mixte, une étude récente montre un lien étroit entre l'activité physique parents-enfants : plus les parents sont actifs, plus les enfants sont susceptibles de l'être. Ceci est particulièrement vrai quand les deux parents sont physiquement actifs.<sup>119</sup> Ceci confirme l'influence du modèle parental en matière d'activité physique sur les enfants et même sur les enfants d'âge préscolaire.<sup>120</sup>

Il est actuellement difficile de savoir si la quantité de temps que les parents consacrent à des activités sédentaires est également liée au temps de sédentarité de leurs enfants. Une étude récente, toutefois, a trouvé un lien plus faible entre les comportements sédentaires parents-enfants qu'entre l'activité physique parents-enfants.<sup>119</sup> Ceci peut s'expliquer en partie par l'influence probable d'autres facteurs non parentaux sur les activités sédentaires des enfants, notamment l'influence des pairs (consulter l'indicateur Influence des pairs à la page 50).

## Encourager l'activité physique

Encourager l'activité physique dans le milieu familial constitue l'un des moyens par lesquels les parents peuvent aider leurs enfants à s'engager dans des modes de vie actifs. La plupart des parents sont d'accord sur le fait que l'exercice et les sports sont très importants pour la santé des enfants;<sup>121</sup> cependant, d'autres facteurs parentaux, comme encourager activement l'activité physique et créer un milieu familial qui favorise l'activité physique sont aussi importants à prendre en considération.

Dans une étude récente, plusieurs responsables de garderies ont souligné le manque d'encouragement de la part de nombreux parents à l'égard d'un style de vie actif en dehors des heures passées à la garderie. Ils ont en outre mentionné ceci comme étant une barrière à l'activité physique.<sup>120</sup> Les responsables de garderies ont reconnu avoir recours aux parents/tuteurs pour créer un milieu familial qui renforce le message positif au sujet de l'activité physique que les enfants reçoivent en garderie. Les partenariats éducatrices-parents peuvent aider les parents à encourager leurs enfants à s'engager dans l'activité physique en dehors des garderies.

## Favoriser un environnement qui appuie l'activité physique

Les parents jouent un rôle essentiel en fournissant aux enfants d'âge préscolaire des occasions quotidiennes d'être physiquement actifs.<sup>120</sup> Malheureusement, certains parents ne disposent pas des ressources appropriées pour fournir à leurs enfants un environnement qui favorise l'activité physique.

Le programme Active Families (Familles actives) (New York) utilise un guide de ressources communautaires qui réfère les familles à des ressources locales en matière d'activité physique, notamment des centres de loisirs en plein air. L'objectif de ce programme est de contrer les barrières à l'activité physique à l'extérieur dans la communauté et de simultanément réduire le temps passé devant l'écran tout en augmentant le temps de jeu à l'extérieur. Dans le cadre d'une étude américaine lors de laquelle les parents ont participé au programme Active Families, ceux-ci ont déclaré que leurs enfants étaient moins susceptibles de regarder plus de 2 heures de télévision par jour et étaient plus susceptibles de jouer à l'extérieur pendant 60 minutes par jour qu'avant de participer au programme Active Families.<sup>122</sup> Les parents ont également indiqué qu'ils étaient moins susceptibles de regarder plus de 2 heures de télévision par jour et qu'ils avaient plus confiance en leurs habiletés à limiter le temps de télévision de leur enfant. Ceci indique que les interventions faites au sein de la communauté et qui ciblent l'activité physique et les activités liées à l'écran chez les familles peuvent aider les parents et les enfants à réduire le temps passé devant l'écran et à être plus actifs physiquement.



**BALLON DE SOCCER**  
Jouet d'enfant

<b>INC.</b>	<b>Influence des pairs</b>							
	LA NOTE ATTRIBUÉE À L'INDICATEUR INFLUENCE DES PAIRS EST INC. (INCOMPLET) POUR LA 4 <sup>E</sup> ANNÉE CONSÉCUTIVE en raison du manque de données disponibles pour expliquer cette note.							
<b>ANNÉE</b>	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
<b>NOTE</b>	-	-	-	-	INC.	INC.	INC.	INC.

## PRINCIPALES CONCLUSIONS

- > 55 % des étudiants de la fin du primaire et du secondaire tiennent quelquefois des activités physiques à l'école pour leurs pairs et des étudiants plus jeunes. (Figure 25) (L'enquête HBSC 2009-10).

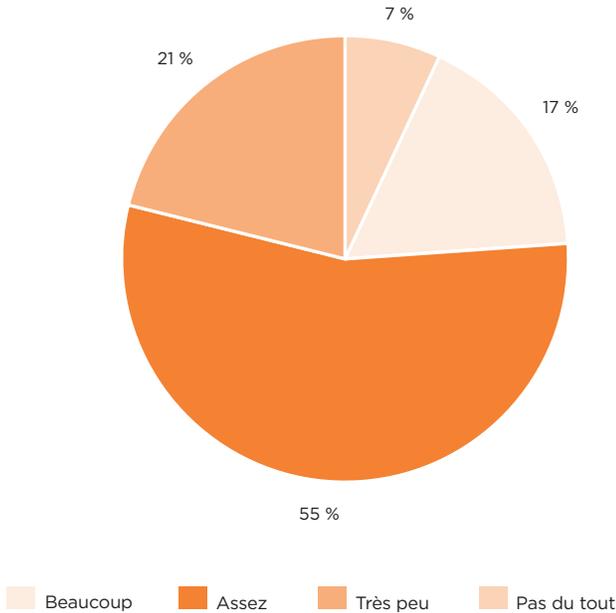
## RECOMMANDATIONS

- > Les programmes menés par des pairs pour la promotion de l'activité physique devraient être mis en œuvre dans les écoles, et les services de loisirs devraient explorer l'utilisation de programmes de loisirs et de supervision de parcs menés par des pairs.
- > Créer plus d'occasions pour que les étudiants plus âgés travaillent ensemble afin de faciliter/diriger des jeux nécessitant peu d'organisation à l'intention des plus jeunes enfants après l'école – et non seulement dans le cadre d'un cours de leadership.
- > On devrait encourager les responsables de programmes de loisirs à créer des offres qui mettent l'accent sur la possibilité d'amener un ami ou de s'entraîner avec un ami.

## LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- > Plus de recherche est nécessaire afin d'explorer la façon dont l'influence des pairs sur l'activité physique est affectée par le sexe de l'étudiant.
- > La plupart des recherches sur l'influence des pairs ont été menées dans les écoles. De la recherche est nécessaire dans d'autres contextes (ex. : quartiers, programmes après l'école, programmes de sports, colonies de vacances).

**Figure 25.** La fréquence selon laquelle les étudiants gèrent des activités physiques à l'école pour leurs pairs et de plus jeunes étudiants, selon les administrateurs d'écoles (Source : L'enquête HBCS 2009-10).



Le rôle de l'influence des pairs sur l'activité physique des enfants et des jeunes n'est pas entièrement compris; cependant, il existe un nombre croissant de données indiquant que l'influence des pairs joue un rôle.<sup>123</sup> Il a été démontré que les réseaux sociaux et amicaux des enfants et des jeunes influencent plusieurs comportements comme le tabagisme, et les interventions ciblant ces influences ont été relativement efficaces.<sup>124</sup> Des programmes similaires impliquant des pairs peuvent être utiles dans la promotion de l'activité physique.



**TENNIS DE TABLE**

Activité d'enfant

## L'influence des meilleurs amis et des réseaux de pairs sur l'activité physique

Les meilleurs amis influencent plusieurs aspects de la vie de chacun, notamment le niveau d'activité physique. Selon une récente étude britannique, lorsque les enfants font de l'activité physique à la maison avec leur meilleur ami ou dans le quartier où ils habitent, ils ont tendance à s'engager dans des niveaux d'activité physique plus élevés.<sup>124</sup> Bien que les filles semblent être plus actives lorsqu'elles font de l'activité physique avec leur meilleure amie, les garçons ayant un meilleur ami actif semblent passer plus de temps à faire de l'activité physique intense par lui-même.<sup>124</sup>

En plus de la recherche qui se penche sur l'influence qu'ont les meilleurs amis sur l'activité physique, certaines données indiquent que les enfants ont tendance à se regrouper avec des amis dont les niveaux d'activité physique sont similaires. Dans une étude menée auprès de 559 enfants britanniques, ceux qui s'auto-identifiaient comme étant des « amis proches » avaient plus de modèles d'activités physiques semblables que ceux qui s'auto-identifiaient comme étant des « amis éloignés ».<sup>123</sup> Indépendamment de ce qui vient en premier – les groupes d'amis ou les modèles d'activité physique – il semble y avoir un lien entre l'influence des pairs dans les groupes d'amis et l'activité physique.

## Disparités

L'effet de l'influence des pairs sur l'activité physique peut différer chez les enfants avec un IMC élevé (> 85<sup>e</sup> percentile) par rapport aux enfants ayant un IMC normal (< 85<sup>e</sup> percentile). Une étude portant sur la quantité de temps consacrée à l'activité physique en étant seul versus en étant avec un ami ayant un IMC similaire ou différent a relevé ce qui suit : les enfants avec un IMC élevé qui étaient physiquement actifs seuls se sont engagés dans moins d'activité physique que leur homologues avec un IMC normal; cependant, cette disparité a disparu en présence d'un ami ayant un IMC similaire ou différent.<sup>126</sup> En outre, la quantité d'activité physique peut être différente selon l'âge et le sexe. Parmi les filles qui entrent à l'école secondaire, chaque ami supplémentaire est associé à 3,7 minutes de plus d'APMV après l'école et à 9,8 minutes de plus d'APMV les fins de semaine.<sup>127</sup> L'APMV des filles augmente aussi si elles ont davantage d'amis ou davantage de soutien pour l'activité physique de la part de leurs amis après leur entrée à l'école secondaire. Ces influences des pairs ne sont pas constatées chez les garçons.

# COLLECTIVITÉ ET CADRE BÂTI



**GANT DE BASEBALL**

Activité d'enfant

**A-**

# Proximité et disponibilité des installations, programmes, parcs et terrains de jeu

**LA NOTE ATTRIBUÉE À L'INDICATEUR PROXIMITÉ ET DISPONIBILITÉ DES INSTALLATIONS, PROGRAMMES, PARCS ET TERRAINS DE JEU DEMEURE UN A-**, car aucun changement n'a été noté par rapport aux données de l'an passé alors qu'il a été rapporté qu'une grande majorité des enfants et des jeunes canadiens vivent dans des collectivités où le cadre bâti possède des caractéristiques qui sont propices à l'activité physique et où les possibilités d'activités physiques sont à proximité et sont disponibles. (SAP 2010).

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
NOTE	C	C	C*	B+	B	B	A-	A-

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

## PRINCIPALES CONCLUSIONS

- > 93 % des parents déclarent que des installations publiques et des programmes d'activité physique sont disponibles dans leur quartier (SAP 2010, ICRCP).
- > Les parents ayant un revenu familial élevé déclarent avoir une plus grande facilité d'accès aux installations que ceux ayant un revenu familial plus faible (SAP 2010, ICRCP).
- > Comparativement à l'an 2000, une augmentation a été notée dans la proportion des municipalités qui disent avoir des voies réservées aux cyclistes sur les routes, des sentiers polyvalents (qui soit autorisent soit interdisent la circulation routière) et des porte-vélos et porte-skis dans le transport en commun (si le transport en commun existe) (Figure 26) (Enquête sur l'activité physique dans les municipalités canadiennes de 2009, ICRCP).
- > Une proportion considérable d'écoles canadiennes (27 %) ne sait pas si une entente existe avec les municipalités en ce qui a trait à l'utilisation commune des installations d'activité physique. Parmi les écoles qui en sont conscientes, 86 % ont une entente avec les municipalités (Sondage sur les possibilités d'activité physique offertes en milieu scolaire de 2011, ICRCP).
- > Plusieurs écoles canadiennes rapportent que les installations municipales pour le sport et les loisirs sont disponibles les soirs et les fins de semaine (56 %). Consulter la Figure 27 en ce qui a trait à la disponibilité

des autres installations de la communauté pour l'activité physique et le sport les soirs et les fins de semaine (Sondage sur les possibilités d'activité physique offertes en milieu scolaire de 2011, ICRCP).

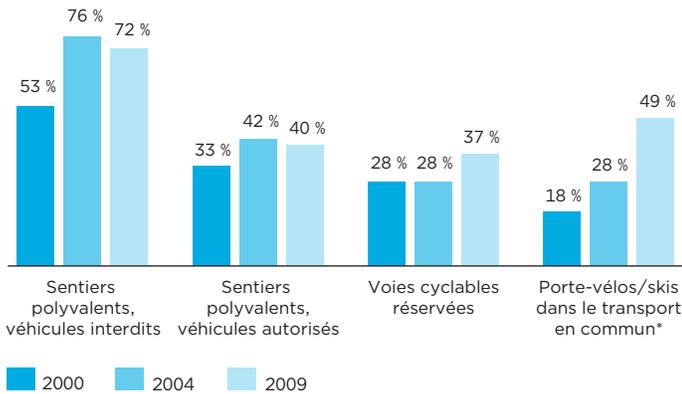
## RECOMMANDATIONS

- > Encourager la collaboration entre les administrateurs des commissions scolaires et les directeurs des loisirs en ce qui a trait à l'utilisation commune des installations (cette relation devrait aller dans les deux sens).
- > Veiller à ce que les trottoirs, sentiers et voies cyclables soient adéquats afin d'encourager l'utilisation des parcs et des terrains de jeu ainsi que la participation aux programmes déjà existants.

## LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

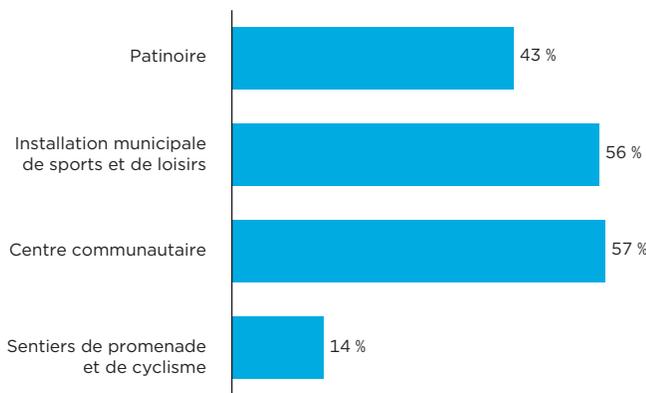
- > De plus amples recherches sont nécessaires en ce qui a trait à la perception de la disponibilité des installations, programmes, parcs et terrains de jeu par opposition à leur disponibilité réelle.
- > Il est nécessaire d'explorer les raisons pour lesquelles les familles n'utilisent pas les espaces et ne participent pas aux programmes bien que ces espaces et programmes soient identifiés comme étant disponibles.

**Figure 26.** Infrastructure physique et services soutenant l'activité physique, 2000-09 (Source : Enquête sur l'activité physique dans les municipalités canadiennes de 2009, ICRCP).



\* Les pourcentages sont fondés sur ceux qui utilisent le transport en commun, et non sur toute la population.

**Figure 27.** Pourcentages des écoles canadiennes déclarant un accès aux installations collectives les soirs et les fins de semaine (Source : Sondage sur les possibilités d'activité physique offertes en milieu scolaire de 2011, ICRCP).



Des données du SAP 2010 (ICRCP) ont révélé qu'une grande majorité des parents canadiens (93 %) ont rapporté que les installations publiques et les programmes d'activité physique sont disponibles localement.<sup>20</sup> Bien que ces données soient les plus à jour en ce qui a trait à la disponibilité des installations et des programmes publics, des données récemment publiées par le SAP 2010 fournissent un aperçu de la proximité et de la disponibilité d'installations qui ne sont pas réservées à l'activité physique, telles que les cours de récréation et les centres communautaires. Plus précisément, 78 % des parents d'enfants âgés de 5 à 17 ans rapportent la disponibilité locale de ces installations dans la collectivité (SAP 2010, ICRCP). De plus, 61 % des parents d'enfants âgés de 5 à 17 ans rapportent la disponibilité d'installations commerciales (ex. : YM/YWCA) pour des activités physiques et sportives (SAP 2010, ICRCP, <http://www.cflri.ca/fr/node/960>).

## Disparités

Bien qu'aucune disparité liée à l'âge ou au sexe ne soit apparente, des différences régionales existent au sein du Canada en ce qui a trait à la disponibilité des installations qui ne sont pas réservées à l'activité physique et des installations commerciales (ex. : cours de récréation, centres communautaires). Comparativement à la moyenne nationale, une proportion moins élevée (70 %) des parents vivant au Québec affirme que ces installations qui ne sont pas réservées à l'activité physique sont disponibles dans leur collectivité afin de permettre aux enfants d'être actifs. En revanche, relativement plus de parents vivant dans l'Ouest du Canada (87 %) indiquent que ce type d'endroits est disponible pour leurs enfants (SAP 2010, ICRCP). Il est moins probable, par rapport à la moyenne nationale, que les parents vivant dans le Nord rapportent que des installations commerciales soient disponibles pour l'activité physique et le sport (SAP 2010, ICRCP, <http://www.cflri.ca/fr/node/960>).

Des disparités socioéconomiques existent également. Une proportion plus grande de parents dont le revenu familial est élevé ( $\geq 100\ 000$  \$ par année) rapporte avoir accès dans leur collectivité à d'autres endroits qui ne sont pas nécessairement réservés à l'activité physique, en comparaison aux parents dont le revenu familial est plus faible ( $< 50\ 000$  \$ par année) (70 %). De façon similaire, une plus grande proportion de parents détenant une formation universitaire (81 %) confirme la disponibilité de ce type d'endroits dans la collectivité comparativement à ceux détenant une formation de niveau secondaire (73 %). En général, les parents vivant dans des collectivités plus petites sont moins susceptibles que ceux provenant de collectivités plus grandes de déclarer la disponibilité de ce type d'endroits (SAP 2010, ICRCP, <http://www.cflri.ca/fr/node/960>). Il est plus probable que les parents dont le revenu familial est plus élevé ( $\geq 100\ 000$  \$ par année) indiquent que des installations commerciales pour l'activité physique et le sport soient disponibles pour leurs enfants dans leur collectivité. Une relation similaire apparaît également avec le niveau d'éducation des parents : les parents détenant une formation universitaire sont les plus enclins à affirmer que ce type d'installations existe. De manière générale, il y a une augmentation du pourcentage de parents indiquant la disponibilité d'installations commerciales locales pour l'activité physique et le sport lorsque la taille de la collectivité augmente (de 33 % des parents indiquant la disponibilité de ce type d'installations lorsqu'ils vivent dans des collectivités de moins de 1 000 habitants, à 75 % des parents vivant dans des collectivités de 250 000 habitants ou plus) (SAP 2010, ICRCP, <http://www.cflri.ca/fr/node/960>).

**B+**

## Programmes communautaires

**LA NOTE ATTRIBUÉE À L'INDICATEUR PROGRAMMES COMMUNAUTAIRES EST UN B+ POUR UNE QUATRIÈME ANNÉE CONSÉCUTIVE**, ce qui reflète l'absence de changement dans les meilleures données disponibles.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
NOTE	-	-	-	-	<b>B+</b>	<b>B+</b>	<b>B+</b>	<b>B+</b>

### PRINCIPALES CONCLUSIONS

- > La disponibilité demeure importante, même si seulement 51 % des municipalités offrent des programmes pour les jeunes à risque, 49 % offrent une réduction des frais pour les enfants et 24 % offrent des programmes qui s'adressent aux autochtones (Enquête sur l'activité physique dans les municipalités canadiennes de 2009, ICRCP).
- > 91 % des municipalités déclarent offrir des programmes d'activité physique ou une programmation qui s'adressent précisément aux enfants (Enquête sur l'activité physique dans les municipalités canadiennes de 2009, ICRCP).

### RECOMMANDATIONS

- > Encourager le développement de plus de programmes non traditionnels qui s'adresseraient aux diverses populations et en particulier à celles qui actuellement ne font pas assez d'activité physique.

### LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- > Il y a un besoin d'améliorer la compréhension des facilitateurs en matière d'accès aux programmes communautaires et de leur utilisation.

## Profil du Partenariat canadien pour une vie active après l'école

Le Partenariat canadien pour une vie active après l'école est un groupe de 10 organismes nationaux qui travaillent de concert pour établir un cadre de livraison de programmes de qualité et actifs après l'école. L'objectif ultime de cette initiative est d'augmenter les niveaux d'activité physique et les pratiques d'alimentation saine chez les enfants et les jeunes à travers le Canada. Le réseau vise :

- Explorer et établir des stratégies pour aborder les obstacles entravant la participation
- Renforcer les capacités de leadership pour une livraison de programmes de qualité
- Promouvoir la mobilisation des collectivités via la sensibilisation et la mise en place de politiques et de plus grandes opportunités en matière de programmes et d'accès
- Développer des ressources et des outils de soutien (ou en rehausser l'accès)
- Rehausser la prise de conscience et la sensibilisation et se fonder sur des pratiques exemplaires aux fins de livraison de programmes et d'interventions aux obstacles
- Impliquer un réseau élargi de partenaires et de collaborateurs (à la fois traditionnels et non traditionnels)

Le Partenariat canadien pour une vie active après l'école est maintenant arrivé à la fin de la première phase de cette initiative. Au cours de celle-ci, un grand nombre d'activités ont été mises sur pied, notamment l'établissement de liens avec des initiatives après l'école dans la plupart des provinces, la tenue de groupes de discussions auprès d'intervenants qui desservent les enfants « à risques », le développement du cadre d'une politique et un plan/une vision jusqu'en 2015.

## Les partenaires du Partenariat canadien pour une vie active après l'école

Jeunes en forme Canada  
Alliance de vie active pour les Canadiens (AVA)  
Clubs Garçons et Filles du Canada  
Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFA)  
Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP)  
Association canadienne des parcs et loisirs (ACPL)  
Green Communities Canada  
National Association of Friendship Centres  
Éducation physique et santé Canada (EPS Canada)  
YMCA

De plus, le Partenariat canadien pour une vie active après l'école a développé un site Web. Ce centre pour la communauté active après l'école ([www.activeafterschool.ca](http://www.activeafterschool.ca)) est un lieu commun et central où les ressources de tous les partenaires et des organisations concernées peuvent être hébergées. Il comprend également un outil de recherche dans la base de données, des nouvelles et des mises à jour et permettra éventuellement aux responsables de programme de dialoguer entre eux, peu importe où ils sont au Canada.

## Disparités

Le nombre de programmes aquatiques offerts dans les Territoires du Nord-Ouest est limité et a diminué au cours des 10 dernières années.<sup>128</sup>



CERF-VOLANT  
Jouet d'enfant

## C

# Utilisation des installations, parcs et terrains de jeu et participation aux programmes

LA NOTE ATTRIBUÉE À L'INDICATEUR UTILISATION DES INSTALLATIONS, PARCS ET TERRAINS DE JEU ET PARTICIPATION AUX PROGRAMMES EST UN C, ce qui reflète l'absence de nouvelles données afin d'étayer la note.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
NOTE	-	-	C*	D+	D	D	C	C

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

## PRINCIPALES CONCLUSIONS

- > 61 % des parents d'enfants âgés de 5 à 17 ans disent utiliser les installations publiques et participer à l'occasion aux programmes pour l'activité physique (SAP 2010).
- > On estime que 67 % des installations actuelles ont besoin d'être réparées ou remplacées (Groupe Le sport est important, 2011).
- > Seulement 25 % des parents d'enfants âgés de 5 à 17 ans rapportent que leurs enfants utilisent souvent ou très souvent des installations qui ne sont pas réservées à l'activité physique (ex. : cours de récréation, centres communautaires), ce qui ne représente pas un changement important depuis l'an 2000 (Figures 28-29) (SAP 2010).
- > 18 % des parents d'enfants âgés de 5 à 17 ans déclarent que leurs enfants utilisent souvent ou très souvent des installations commerciales (ex. : YM/YWCA) pour l'activité physique ou le sport (Figures 28-29) (SAP 2010).
- > Selon les données de rapport annuel, 1,275 million d'enfants, adolescents et jeunes adultes utilisent les installations des YM/YWCA. Environ 200 000 enfants et jeunes, des enfants d'âge préscolaire aux jeunes adultes, utilisent les installations des Clubs Garçons et Filles à travers le Canada.<sup>129</sup>

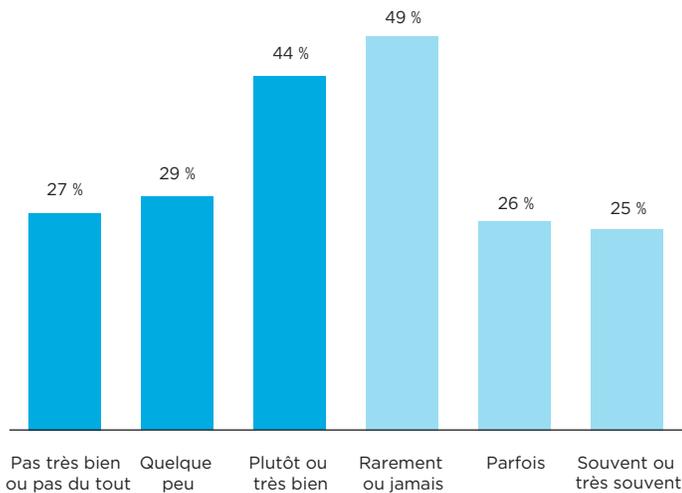
## RECOMMANDATIONS

- > Créer des moyens plus efficaces de rendre les enfants, les adolescents et leurs parents conscients des installations, programmes, parcs et terrains de jeu existants dans leur quartier, ainsi que des horaires et des périodes où il y a de la supervision et des services.
- > Subventionner les programmes d'activité physique pour les foyers à faible revenu.
- > Prévoir du temps dans les horaires des installations pour les activités non prévues et spontanées. Plusieurs arénes et gymnases sont réservés à des activités organisées qui ne s'adressent pas aux enfants et aux jeunes.

## LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

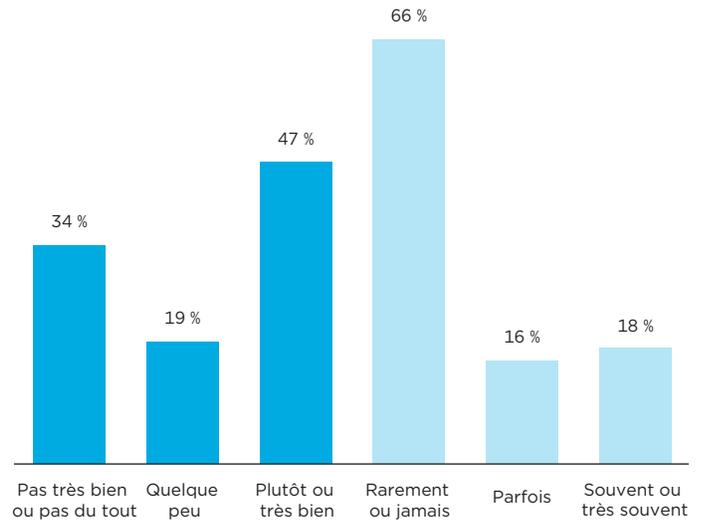
- > De meilleures données de surveillance sur les taux d'utilisation des installations et de la participation aux programmes ainsi que sur les caractéristiques des utilisateurs sont nécessaires.

**Figure 28.** Pertinence des installations qui ne sont pas réservées à l'activité physique ainsi que leur utilisation par les enfants  
 (Source : SAP 2010, ICRCP).



■ Les installations qui ne sont pas réservées à l'activité physique répondent aux besoins de l'enfant  
 ■ Utilisation par l'enfant des installations qui ne sont pas réservées à l'activité physique

**Figure 29.** Pertinence des installations commerciales d'activité physique ainsi que leur utilisation par les enfants  
 (Source : SAP 2010, ICRCP).



■ Les installations commerciales d'activité physique répondent aux besoins de l'enfant  
 ■ Utilisation par l'enfant des installations commerciales d'activité physique



**TRAÎNE SAUVAGE**  
 Activité d'enfant

**B****Perceptions de la sécurité et de l'entretien**

**LA NOTE ATTRIBUÉE À L'INDICATEUR PERCEPTIONS DE LA SÉCURITÉ ET DE L'ENTRETIEN EST UN B**, ce qui reflète le fait que beaucoup plus que la moitié des familles canadiennes croient que leur quartier est assez sécuritaire pour que les enfants se rendent à l'école et en reviennent à pied.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
NOTE	-	B	-	-	B	B	B	B

**PRINCIPALES CONCLUSIONS**

- > 64 % des familles sont d'accord pour dire que leur quartier est assez sécuritaire pour que les enfants se rendent à l'école et en reviennent à pied (Figure 30).<sup>68</sup>
- > Dans une étude, 47 % des parents considéraient que la plus grande menace à la sécurité des enfants était la circulation routière.<sup>46</sup>

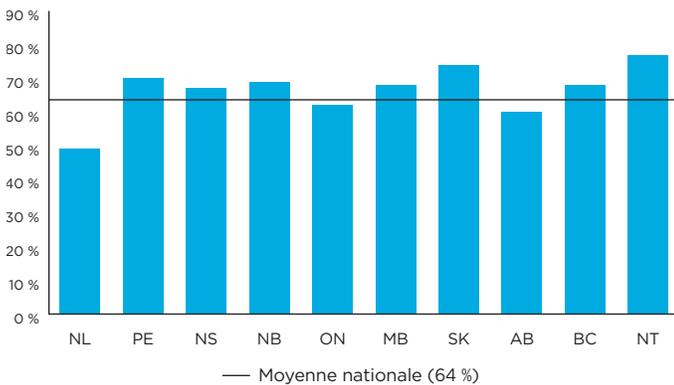
**RECOMMANDATIONS**

- > Des stratégies de marketing social devraient être mises en œuvre afin d'initier des discussions sur le fait que les quartiers sont probablement plus sécuritaires que ce que pensent les gens.
- > Trouver de meilleures façons de rendre les parents conscients que la collectivité est un endroit assez sécuritaire pour que leurs enfants y vivent et y jouent, et ce, sans la supervision directe et constante des parents.
- > Encourager les parents à mener des actions liées à la sécurité (ex. : programme de surveillance de quartier, autobus pédestre scolaire, supervision partagée).

**LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE**

- > L'influence des médias sur les questions de sécurité réelle par opposition à l'impression de sécurité est présentement débattue et nécessite des recherches plus approfondies.

**Figure 30.** Le pourcentage des familles qui sont d'accord ou tout à fait d'accord avec le fait que leur quartier est assez sécuritaire pour que leurs enfants se rendent à l'école et en reviennent à pied, par province/territoire (Source : Faulkner et coll., 2011<sup>68</sup>). Remarque : Données non disponibles pour le Québec, le Nunavut et le Yukon.



Des données de *Suivre le rythme* (Nouvelle-Écosse) révèlent que les parents d'élèves de 3<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup> et 11<sup>e</sup> année aiment le quartier dans lequel ils habitent (89 %), croient qu'il est sécuritaire pour les enfants de jouer à l'extérieur pendant la journée (90 %) et croient que la criminalité n'est pas un problème dans leur quartier (72 %) (*Suivre le rythme*, 2009-10). Ces réponses ne font pas l'unanimité. Cependant, à savoir si la circulation routière constitue un problème dans leur quartier : 46 % sont en désaccord ou ne sont pas du tout d'accord alors que 47 % sont d'accord ou tout à fait d'accord. Ceci indique que bien que les quartiers soient généralement perçus comme étant sécuritaires, des problèmes de circulation routière devraient peut-être être abordés.

Il existe des données qui renforcent la relation entre le cadre bâti et les comportements sains, par exemple l'activité physique.<sup>130</sup> La perception quant à la sécurité du quartier ou de la collectivité peut affecter le désir des membres de la collectivité à prendre part à des activités physiques. Cette perception du niveau de sécurité pourrait ou pourrait ne pas différer du niveau de sécurité réel au sein de la collectivité.

### Est-ce que la sécurité du quartier influence le transport actif des enfants à l'école?

Les conclusions des études à savoir si la sécurité du quartier (liée à la circulation routière, aux risques environnementaux, à la criminalité et aux incivilités) affecte l'activité physique sont très partagées.<sup>131</sup> Une étude américaine a découvert que les écoles avec une plus grande proportion d'élèves ne se sentant pas en sécurité pour aller à l'école et en revenir avaient dans l'ensemble des niveaux d'activité physique plus bas.<sup>132</sup> Cependant, les conclusions d'une autre étude révèlent que les enfants qui demeurent dans un secteur qui se situe au-dessus du niveau médian d'incivilité (ex. : taux de criminalité, désordre physique ou social, et indicateurs

d'abus de drogue ou d'alcool) étaient 3,5 fois plus enclins à se rendre à l'école à pied malgré le fait que ces mêmes enfants étaient 61 % moins enclins à percevoir leur quartier comme étant sécuritaire.<sup>133</sup> Dans certaines situations, aller à l'école à pied peut être une nécessité si la famille ne possède pas d'automobile. Bien que les conclusions à ce sujet demeurent partagées, les résultats de ce genre d'études indiquent qu'il pourrait y avoir d'autres facteurs à prendre en compte au moment d'évaluer l'effet que la perception de la sécurité a sur le transport actif pour aller à l'école, tels que les influences socioculturelles ou la perception parentale à l'égard de la sécurité.<sup>133</sup>

### Influences venant de l'intérieur de la collectivité et perception de la sécurité

La perception de la sécurité peut varier même à l'intérieur de différents groupes de gens résidant dans la même collectivité. Une étude menée auprès de la collectivité d'Ottawa a découvert que la sécurité routière était citée comme l'un des obstacles majeurs au cyclisme dans la communauté par les cyclistes, mais non par les non-cyclistes.<sup>133</sup> En fait, les non-cyclistes percevaient la sécurité routière comme étant parmi les obstacles fréquents les moins importants pour le cyclisme. Alors que la collectivité et le niveau de sécurité réel demeuraient identiques dans ces deux groupes, leurs perceptions de la sécurité variaient. Néanmoins, une étude néerlandaise a découvert que l'influence sociale n'affecte pas la perception générale de la sécurité.<sup>134</sup> Les conclusions des études qui ont analysé l'effet des influences sociales ou culturelles sur la perception de la sécurité demeurent partagées; cependant, l'idée que des influences socioculturelles puissent avoir des répercussions sur la perception de la sécurité au sein de sous-groupes de la même collectivité peut nécessiter plus de données dans ce domaine.<sup>135</sup>

### L'effet du foyer sur la perception de la sécurité

Tel qu'énoncé plus tôt, la perception parentale de la sécurité dans le quartier peut influencer la perception qu'en auront leurs enfants.<sup>135</sup> Par exemple, les parents qui utilisent souvent leur automobile ont des perceptions du risque plus élevées, alors que d'autres variables en matière de transport (ex. : la fréquence à laquelle les parents marchent, le mode de transport des enfants pour aller à l'école) ne semblent pas être liées aux perceptions du risque qu'ont les piétons près des écoles.<sup>135</sup> De plus, les parents qui savent qu'il s'est produit un accident dans leur quartier ou à l'école de leur enfant ont des perceptions du risque beaucoup plus élevées. Ceci est également vrai pour les parents qui considèrent la circulation routière comme étant la première source de danger pour leurs enfants et qui se sentent impuissants face aux risques liés à la route.<sup>135</sup>

La perception de la sécurité peut varier à l'intérieur d'un même foyer : les pères tendent à valoriser les occasions qu'ont leurs enfants de prendre des risques<sup>136</sup> alors que les mères peuvent, en général, avoir des perceptions du risque plus importantes.<sup>135</sup>

## D

# Politiques et règlements municipaux

**LA NOTE ATTRIBUÉE À L'INDICATEUR POLITIQUES ET RÈGLEMENTS MUNICIPAUX EST UN D**, en raison des données relatives aux tendances conjoncturelles qui indiquent une légère augmentation du pourcentage des municipalités déclarant des politiques en matière d'activité physique.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
NOTE	-	-	-	D	D	D	D-	D

## PRINCIPALES CONCLUSIONS

- > 45 % des municipalités considèrent la promotion des occasions de faire du sport comme une priorité de haut niveau; 39 % des municipalités considèrent les possibilités d'activité physique comme une priorité de haut niveau (Figure 31) (Enquête sur l'activité physique dans les municipalités canadiennes de 2009, ICRCP).
- > 72 % des municipalités canadiennes déclarent posséder des voies polyvalentes interdisant la circulation aux véhicules motorisés; 40 % possèdent des voies polyvalentes autorisant la circulation aux véhicules motorisés; 49 % offrent des mesures de modération de la circulation ou des trottoirs sur les routes très fréquentées par les piétons; 37 % possèdent des voies réservées aux cyclistes sur les routes (Figure 32) (Enquête sur l'activité physique dans les municipalités canadiennes de 2009, ICRCP).
- > Comparativement à l'an 2000, il y a eu une augmentation dans la proportion des municipalités rapportant des voies réservées aux cyclistes sur les routes, des voies polyvalentes (soit autorisant soit interdisant la circulation routière) et des porte-vélos et porte-skis dans le transport en commun (si le transport en commun existe) (Figure 32) (Enquête sur l'activité physique dans les municipalités canadiennes de 2009, ICRCP).
- > Il y a 145 collectivités inscrites au programme *In motion* en Saskatchewan, et 165 au Manitoba. La Nouvelle-Écosse compte 40 municipalités présentant des stratégies détaillées complétées en matière d'activité physique (ou en cours).

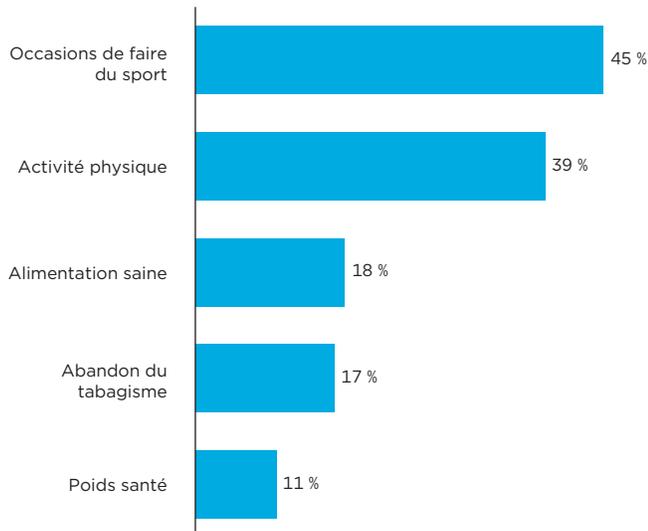
## RECOMMANDATIONS

- > Des stratégies de marketing social devraient être mises en œuvre afin d'initier des discussions sur le fait que les quartiers sont probablement plus sécuritaires que ce que pensent les gens.
- > Trouver de meilleures façons de rendre les parents conscients que la collectivité peut être un endroit assez sécuritaire pour que leurs enfants y vivent et y jouent, et ce, sans la supervision directe et constante des parents.
- > Encourager les parents à mener des actions liées à la sécurité (ex. : programme de surveillance de quartier, autobus pédestre scolaire, supervision partagée).

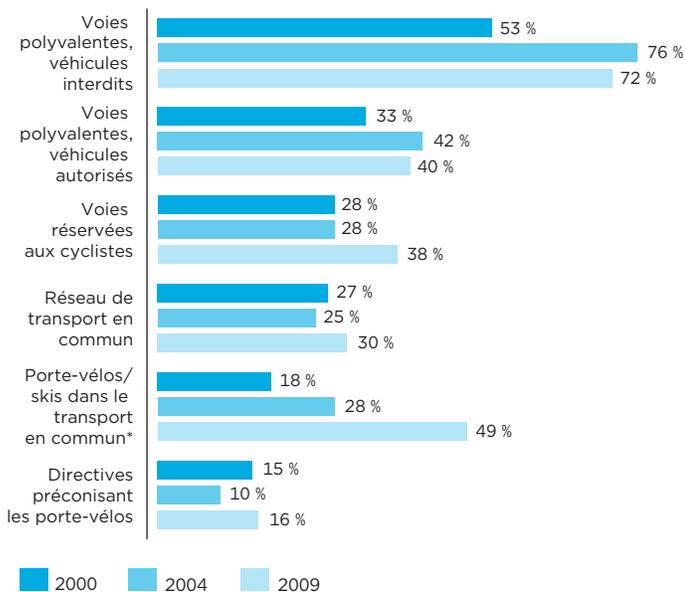
## LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- > Les municipalités devraient faire un effort concerté afin de s'assurer que la mise en place de politiques visant à accroître la sécurité ne soit pas un obstacle majeur à la participation à des activités physiques.
- > De plus amples recherches sont nécessaires afin de clarifier la perception des infrastructures au sein des municipalités par opposition à ce qu'elles sont réellement.

**Figure 31.** Priorités à l'égard de la promotion de modes de vie sains au sein des municipalités canadiennes (Source : Enquête sur l'activité physique dans les municipalités canadiennes de 2009, ICRCP).



**Figure 32.** Infrastructure matérielle et services soutenant l'activité physique, tels que rapportés par les municipalités canadiennes (Source : Enquête sur l'activité physique dans les municipalités canadiennes de 2009, ICRCP).



\* Les pourcentages sont fondés sur ceux qui utilisent le transport en commun, et non sur toute la population.

## À la recherche de la capitale de la santé du Canada du programme Live Right Now

CBC a lancé Live Right Now le 1<sup>er</sup> janvier 2011 dans le but d'inspirer les Canadiens à s'unir pour changer l'état de santé du pays. Cette initiative s'appuie sur l'idée que de petits changements apportés aux façons dont les gens bougent et s'alimentent peuvent avoir un impact important. En 2012, CBC s'est fixé l'objectif de trouver la capitale de la santé du Canada de Live Right Now, c'est-à-dire la communauté qui incarne le mieux l'état d'esprit de Live Right Now.

Puisque la santé des Canadiens est directement liée au temps passé à l'extérieur et à être en lien avec la nature, trois organismes se sont réunis afin d'offrir à la collectivité gagnante une récompense qui perdurera au fil des générations. La Fédération canadienne de la faune, Bienenstock Natural Playgrounds et Parcs Canada ont fait équipe avec CBC afin de récompenser la capitale de la santé du Canada en lui offrant un terrain de jeu naturel. D'une valeur de plus de 100 000 \$, le terrain de jeu naturel personnalisé et bâti pour la collectivité reflétera l'héritage naturel du parc national le plus proche, et Parcs Canada aidera la collectivité gagnante à vivre l'expérience du parc national le plus près de chez elle.

Ce terrain de jeu naturel gratuit sera conçu en collaboration avec la collectivité gagnante afin de satisfaire ses besoins. Élaboré à partir des arbres, de la terre et des roches se trouvant au Canada, le terrain de jeu naturel sera un refuge pour la faune et un havre où les enfants et voisins pourront se rassembler et jouer.

Pour plus d'information, visiter le site Web [www.liverightnow.com](http://www.liverightnow.com).

INC.	Nature et plein air							
	LA NOTE ATTRIBUÉE À L'INDICATEUR NATURE ET PLEIN AIR EST INC. (INCOMPLET) POUR LA 2 <sup>E</sup> ANNÉE CONSÉCUTIVE en raison d'un manque de données pouvant être comparées.							
ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
NOTE	-	-	-	-	-	-	INC.	INC.

## PRINCIPALES CONCLUSIONS

- > Les données sont limitées quant à la quantité et à la fréquence des activités en plein air des enfants et des jeunes.

## RECOMMANDATIONS

- > Une campagne nationale d'information serait requise pour informer les parents, les professeurs, les éducateurs de garderie et les enfants quant aux bienfaits du plein air pour la santé et des dangers potentiels du temps excessif passé à l'intérieur.
- > Les parents devraient être encouragés à organiser des excursions en famille dans les parcs provinciaux et nationaux.

## LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- > Le besoin de recherches sur la qualité et la quantité d'activité physique (quantité et fréquence) au cours des activités en plein air/dans la nature est continu.
- > Il existe aussi un besoin de données annuelles qui mesurent le temps que passent les enfants et les jeunes en plein air/dans la nature, comprenant une mesure de base.
- > Les études canadiennes utilisant des comparaisons intergénérationnelles seraient utiles (ex. : comparer la grand-mère, la mère et la fille quant au temps passé en plein air) afin d'établir des tendances au fil du temps.

**Tableau 7.** Le temps passé en plein air par les garçons et les filles, la semaine et la fin de semaine  
(Source : National Kids Survey, Larson et coll., 2011<sup>35</sup>).

### LE TEMPS PASSÉ EN PLEIN AIR CHAQUE JOUR

SELON LE SEXE (PAR JOUR)	AUCUN (%)	MOINS DE 1/2 HEURE (%)	ENVIRON 1/2 HEURE (%)	ENVIRON 1 HEURE (%)	2-3 HEURES (%)	4 HEURES OU PLUS (%)
<b>JOURS DE SEMAINE</b>						
Garçons	2,8	3,2	7,2	19,2	32,1	35,5
Filles	2,3	5,9	9,4	25,4	32,4	24,6
<b>FINS DE SEMAINE</b>						
Garçons	4,2	0,8	3,4	10,2	24,2	57,2
Filles	4,5	3,3	4,2	13,1	29,9	45,0

### Sondage national auprès des enfants

Bien que peu de données existent sur le temps que les enfants et les jeunes canadiens passent en nature et en plein air, les résultats du National Kids survey (NKS) (Sondage national auprès des enfants) sont disponibles pour les jeunes âgés de 6 à 19 ans aux États-Unis.<sup>137</sup> Selon les données autodéclarées, la plupart des enfants (63 %) passent généralement au moins 2 heures en plein air chaque jour (Tableau 7). Les enfants et les jeunes passent soit moins de temps (40 %) soit environ le même temps (45 %) en plein air qu'ils l'ont fait l'année précédente. Les garçons et les enfants plus jeunes passent plus de temps à l'extérieur que les autres groupes démographiques.

Il s'avère que l'activité la plus courante en plein est de jouer ou tout simplement de passer le temps (84 %). D'autres activités courantes sont notamment le vélo, le jogging ou la course (80 %) et l'utilisation de médias électroniques à l'extérieur (65 %). Les enfants et les jeunes ont participé à des activités extérieures en nature moins fréquemment qu'à d'autres types d'activités comme écouter de la musique, s'adonner à des activités artistiques ou lire (57 %), regarder la télévision ou des DVD, ou jouer à des jeux vidéo (48 %) et utiliser un média électronique notamment pour Internet et l'envoi de messages (48 %). Le temps passé en plein air les jours de semaine, les fins de semaine ainsi que le temps passé en plein air relativement à l'année précédente ont une très forte corrélation avec la quantité de temps que les parents/tuteurs passent à l'extérieur.

Ces résultats indiquent que plusieurs enfants et jeunes américains passent une quantité considérable de temps en plein air. Cependant, la nature du temps passé dehors peut être variée. Que ce soit pour jouer dehors ou pour passer le temps, les activités physiques et les activités orientées vers la technologie sont plus populaires que les activités en nature. La consommation de médias électroniques et la participation des parents à des activités de loisir en plein air semblent être des facteurs importants qui influent sur le temps que les enfants passent en plein air.

### La relation entre les espaces naturels verts dans la communauté et le jeu en plein air

Les espaces verts du quartier favorisent un sentiment de communauté pour le jeu actif en plein air, qui peut initier une reconexion des enfants avec la nature. Dans une récente étude américaine, la relation entre la verdure et l'activité physique a été explorée auprès des enfants d'âge préscolaire. Les résultats ont démontré une relation positive : quand la verdure augmente, les niveaux de jeu en plein air augmentent. Ce constat renforce ainsi l'influence importante que la nature peut avoir sur les niveaux d'activité physique des enfants.<sup>138</sup>

# Vers l'exposition des politiques



# POLITIQUES

Les politiques d'intérêt public ont des effets à la fois sur les communautés et sur les gens. Les budgets des gouvernements et les règlements sur la taxation en sont des exemples. Ce sont les politiques d'intérêt public qui indiquent l'orientation à suivre à l'organe central de la plupart des gouvernements modernes – bureaux des dirigeants (p. ex., bureau du premier ministre, Cabinet et bureaucratie du gouvernement fédéral du Canada) – et elles sont exprimées au moyen de lois et de règlements.<sup>139</sup> Dans la section Politiques de ce Bulletin, on discutera des politiques d'intérêt public liées à la promotion de l'activité physique aux divers niveaux de gouvernement du Canada ainsi que des stratégies et des investissements non gouvernementaux pertinents en leur attribuant une note.



**VOITURETTE**

Jouet d'enfant

## Comparaison avec les autres politiques internationales en matière d'activité physique

L'activité physique est reconnue, à l'échelle internationale, comme étant l'un des plus importants comportements de promotion de la santé, et l'intérêt pour sa capacité à réduire les maladies non transmissibles (MNT) telles que l'embonpoint et l'obésité est croissant.<sup>140</sup> L'accent mis sur l'activité physique dans une optique de santé et de bien-être est aisément constaté par le développement en 2004 de la Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé (SMAES) de l'Organisation mondiale de la santé (OMS, 2004) et de la Charte de Toronto pour l'activité physique, en 2010.

Les politiques d'intervention dans la santé publique pour la promotion de l'activité physique, comme celles qui sont basées sur la SMAES, ont la capacité d'influencer un grand nombre de personnes.<sup>140</sup> Au plan national, les politiciens, les dirigeants et les décideurs ont la possibilité d'influencer la quantité, l'intensité et la variété des activités physiques auxquelles participent les enfants et les jeunes. Un récent sondage Ipsos Reid, commandé par l'Agence de la santé publique du Canada, a révélé que 60 % des répondants pensent que le gouvernement fédéral n'en fait pas assez pour contrer le problème de l'obésité chez les enfants.<sup>141</sup> De plus, 90 % des gens interrogés sont d'avis que le gouvernement fédéral devrait financer plus d'installations de loisirs pour les jeunes dans les communautés et soutenir des initiatives qui incitent les enfants à intégrer la marche et le vélo dans leur routine quotidienne.<sup>141</sup> Un coup d'œil aux politiques et aux programmes en place dans d'autres pays pourrait donner une nouvelle perspective pour réduire les taux d'obésité infantile au moyen de la pratique d'activités physiques et d'un mode de vie sain et actif pour les enfants.

Dans un effort pour aider les états membres dans le développement et dans la mise en œuvre d'un plan national d'activité physique et afin de leur servir de guide à l'égard des options disponibles pour une promotion efficace de l'activité physique, l'OMS a commandé en 2007 le *Guide for Population-Based Approaches to Increasing Levels of Physical Activity*. Ce guide présente les 18 éléments essentiels au succès des politiques et plans de promotion de l'activité physique et présente les étapes d'une stratégie d'intervention.

Dans le présent Bulletin, 9 des 18 éléments fournis par le *Guide for Population-Based Approaches to Increasing Levels of Physical Activity* de l'OMS publié en 2007 ont été utilisés pour évaluer et comparer les politiques en matière d'activité physique de plusieurs nations (Tableau 8). Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive des facteurs potentiels qui pourraient soutenir la capacité d'un pays à promouvoir l'activité physique par l'entremise d'une politique d'intervention ni d'une liste complète ou d'une analyse de l'importante quantité de documents disponibles sur le sujet. Cette collation de documents traitant de politiques en matière d'activité physique, au Canada et dans d'autres pays similaires, a pour seul but d'aider les chercheurs, agents officiels et décideurs dans leur évaluation des politiques canadiennes visant la promotion de l'activité physique.

Le Canada se classe parmi les meilleurs, à l'échelle internationale, pour le suivi de l'activité physique. Il fait également figure de leader international pour le développement de directives en matière d'activité physique et de comportement sédentaire. Cependant, le **Canada est en retard dans les domaines de l'engagement politique de haut niveau, de l'intégration de l'activité physique dans les politiques nationales et de la détermination de buts et d'objectifs nationaux à cet égard.** Le financement pourrait constituer une barrière majeure au développement d'une politique nationale cohérente en matière d'activité physique. En guise de représentation nationale pour la promotion de l'activité physique, le secteur canadien du sport et de l'activité physique s'est mobilisé pour agir comme guide et établir un cadre national de l'activité physique, par l'entremise de Canada actif 20/20. Les responsables canadiens de l'élaboration des politiques et de la prise des décisions devraient analyser les politiques existantes dans d'autres pays à l'égard de la promotion de l'activité physique et devraient considérer leur intégration dans les secteurs existants et connexes.

**Tableau 8.** Comparaison d'une sélection d'éléments importants des politiques et plans de mise en œuvre de politiques de promotion de l'activité physique ayant obtenu du succès, dans divers pays.

ÉLÉMENTS	DESCRIPTION	CAN.	DONNÉES	É.-U.	DONNÉES	R.-U.	DONNÉES	AUSTR.	DONNÉES
<b>Engagement politique de haut niveau</b>	L'engagement politique du gouvernement est essentiel, car il peut faciliter la promotion de l'activité physique au sein du programme politique, tout particulièrement si cet engagement est officiellement annoncé au public.	Oui	Soutien de la Déclaration des Nations-Unies.	Oui	The US National Physical Activity Plan; <sup>142</sup> Healthy People 2020 <sup>143</sup>	Oui	Be Active, Be Healthy : un plan pour faire bouger le pays <sup>144</sup>	Oui	La tâche en matière d'activité physique : Le projet des directives stratégiques en matière d'activité physique <sup>145</sup>
<b>Intégration dans les politiques nationales</b>	Une politique nationale qui donne une place centrale à l'activité physique pourrait favoriser la mise en œuvre d'un plan national d'activité physique. Une politique sur l'activité physique pourrait être un document autonome ou être intégré au sein de politiques traitant de la prévention et du contrôle des maladies non transmissibles ou de la promotion de la santé.	Non	-	Oui	Healthy Eating and Physical Activity Across Your Lifespan (NIDDK); <sup>146</sup> Healthy People 2020 <sup>143</sup>	Oui	Choisir une activité, un plan d'action en matière d'activité physique; <sup>147</sup> Sport England London : Le plan de Londres pour le sport et l'activité physique <sup>148</sup>	Non	-
<b>Détermination de buts et d'objectifs nationaux</b>	Il faut des buts clairs, concis et mesurables. Les buts déclarés devraient être complétés par un ensemble d'objectifs précis. Ces derniers peuvent être émis au plan national, régional ou local. Il pourrait aussi être utile de distinguer les objectifs à court, moyen et long terme.	Non	-	Oui	Healthy People 2020 <sup>143</sup>	Oui	L'Assemblée gouvernementale Welsh : Stratégie pour le sport et l'activité physique <sup>149</sup>	Oui	L'entente de partenariat national en matière de santé préventive <sup>150</sup>
<b>Financement</b>	Le financement peut provenir des secteurs gouvernemental, non gouvernemental ou privé et devrait être suffisant et assez durable pour le type et l'étendue de la politique ou du plan poursuivi.	?	Le Sport est important, 2011; <sup>151</sup> von Tigerstrom et autres, 2011 <sup>152</sup>	?	-	Oui	Les allocations de base du ministère de la Culture, des Médias et du Sport prévues pour 2011-2012; <sup>153</sup> Le Plan d'affaires du ministère de la Culture, des Médias et du Sport 2011-2015 <sup>154</sup>	Oui	Stratégie budgétaire et perspectives 2011-2012 <sup>155</sup>
<b>Soutien de la part des parties intéressées</b>	Un réseau de parties intéressées pertinentes et une collaboration efficace sont nécessaires pour la mise en œuvre de programmes d'activité physique dans des environnements spécifiques et pour diffuser des messages sur la santé par rapport à l'activité physique par l'entremise des médias pertinents.	Oui	Canada actif 20/20 <sup>156</sup>	Oui	The US National Physical Activity Plan <sup>142</sup>	Oui	La révision de l'Organisation mondiale de la Santé en matière de promotion de l'activité physique, du développement de politiques et de législation dans les pays membres de l'Union européenne <sup>157</sup>	?	-
<b>Intégration de l'activité physique dans d'autres secteurs en lien</b>	Les politiques et plans nationaux sur l'activité physique devraient être cohérents avec les politiques et les plans d'action nationaux traitant d'autres domaines et devraient y être complémentaires. Puisque la promotion de l'activité physique peut requérir une intervention directe, il y a des avantages à chercher des occasions de promouvoir l'activité physique au moyen d'interventions indirectes ou complémentaires.	Non	-	Oui	Physical Activity Guidelines for Americans; <sup>158</sup> Healthy Eating and Physical Activity Across Your Lifespan (NIDDK); <sup>159</sup> Healthy People 2020 <sup>143</sup>	Oui	La révision de l'Organisation mondiale de la Santé en matière de promotion de l'activité physique, du développement de politiques et de législation dans les pays membres de l'Union européenne; <sup>157</sup> Be Active, Be Healthy : Un plan pour faire bouger le pays <sup>144</sup>	Non	-

ELEMENTS	DESCRIPTION	CAN.	DONNÉES	É.-U.	DONNÉES	R.-U.	EVIDENCE	AUSTR.	DONNÉES
<b>Ciblage de la population en général aussi bien que des groupes précis de la population</b>	Les plans d'action nationaux devraient inclure des interventions à large échelle pour rejoindre l'ensemble de la population et augmenter l'activité physique au niveau de la population en général. De plus, certaines interventions pourraient être destinées à des groupes précis de la population.	Oui	Directives canadiennes en matière d'activité physique <sup>8,58</sup>	Oui	Healthy People 2020 <sup>143</sup>	Oui	Les Directives du Royaume-Uni en matière d'activité physique <sup>17</sup>	Oui	Les Recommandations de l'Australie en matière d'activité physique <sup>160</sup>
<b>Directives nationales en matière d'activité physique</b>	Des directives ou recommandations nationales en matière d'activité physique destinées à la population en général ou à des groupes précis sont importantes pour informer la population sur la fréquence, la durée, l'intensité et le type d'activités physiques nécessaires au maintien d'une bonne santé.	Oui	Directives canadiennes en matière d'activité physique <sup>8,58</sup>	Oui	Physical Activity Guidelines for Americans <sup>158</sup>	Oui	Les Directives du Royaume-Uni en matière d'activité physique <sup>17</sup>	Oui	Les Recommandations de l'Australie en matière d'activité physique <sup>160</sup>
<b>Suivi et évaluation</b>	L'évaluation et le suivi continus du processus ainsi que des résultats des actions effectuées pour la promotion de l'activité physique sont nécessaires afin d'évaluer le succès des programmes et de définir les zones qui seront ciblées par les futurs plans d'action.	Oui	Bulletin de Jeunes en forme Canada sur l'activité physique; <sup>20</sup> Enquête canadienne sur les mesures de santé; <sup>161</sup> ÉAPJC de l'ICRCP; études de population et sondages reposant sur des milieux précis (ex. : écoles, municipalités, parents)	Oui	CDC's National Health and Nutrition Examination Survey <sup>162</sup>	Oui	Les statistiques du Service national de santé en matière d'obésité, d'activité physique et d'alimentation : Angleterre <sup>163</sup>	Oui	Sondage national australien 2007 sur l'alimentation et l'activité physique des enfants; <sup>164</sup> Sondage australien sur la santé 2011/13 <sup>165</sup>

## Les 15 Initiatives canadiennes importantes de l'année dernière

Il y a eu au moins 15 initiatives importantes reliées à l'obésité infantile et à l'inactivité physique au Canada entre les mois de septembre 2010 et de septembre 2011, dont, notamment :

1. Annonce d'un cadre d'action fédéral-provincial-territorial pour promouvoir le poids santé
2. Mise en œuvre d'une initiative d'étiquetage nutritionnel
3. Lancement de la campagne de CBC *Live Right Now*
4. Annonce du financement de la stratégie innovatrice de l'Agence de la santé publique du Canada en lien avec l'obésité
5. Publication des résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de santé, en matière d'activité physique
6. Publication des nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique
7. Lancement de la campagne *Pas si sûr* de ParticipACTION
8. Ateliers de travail sur l'instauration de la confiance nécessaire pour traiter l'épidémie en matière d'obésité
9. Début du *Canadian Pediatric Weight Management Registry*
10. Initiation de Notre santé, notre avenir : Dialogue national sur le poids santé
11. Publication du Bulletin 2011 de Jeunes en forme Canada sur l'activité physique chez les jeunes
12. Sommet national sur l'obésité du Réseau canadien en obésité
13. La Journée pour jouer dans la nature (*Nature Play Day*) et la Journée du sport
14. Développement du projet Évaluation canadienne du savoir-faire physique
15. Création de Canada actif 20/20

La diversité et l'intensité des activités traitant de l'obésité infantile et de « l'épidémie » d'inactivité physique au Canada sont encourageantes. Ces activités doivent être maintenues et améliorées.<sup>166</sup>

# D

## Stratégies du gouvernement fédéral

**LA NOTE ATTRIBUÉE À L'INDICATEUR STRATÉGIES DU GOUVERNEMENT FÉDÉRAL EST UN D**, ce qui démontre que le Canada est en train de se laisser distancer par ses pays pairs en ce qui a trait aux stratégies du gouvernement fédéral à l'égard de l'activité physique (Tableau 8). Plusieurs pays possèdent une stratégie nationale centrée spécifiquement sur la promotion de l'activité physique. Mais il n'existe aucune stratégie de ce genre au Canada.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
NOTE	C-	-	C	C+	C	C+	C	D

### PRINCIPALES CONCLUSIONS

- > Alors qu'il a déjà été l'un des leaders, le Canada se laisse maintenant distancer par ses pays pairs – actuellement, le Canada n'a aucune stratégie nationale à l'égard de l'activité physique.
- > 60 % des Canadiens sont d'avis que le gouvernement fédéral ne fait pas assez d'efforts pour traiter le problème de l'obésité infantile.<sup>141</sup>

### RECOMMANDATIONS

- > Le gouvernement fédéral devrait :
  - approuver un engagement financier de plusieurs années visant à fournir un financement soutenu aux organisations et aux programmes qui font preuve de leadership dans le domaine de l'activité physique;
  - sanctionner, soutenir et financer la mise en œuvre de Canada actif 20/20;
  - travailler de concert avec les organisations du secteur de l'activité physique du Canada pour élaborer, sanctionner, mettre en œuvre et financer une stratégie nationale complète en matière d'activité physique.

### LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- > Une amélioration de la compréhension et de la transparence est nécessaire en ce qui a trait au développement et à l'établissement des priorités en matière de politiques.

Tel que démontré par l'indicateur Investissements des gouvernements provinciaux/territoriaux (page 78), on estime à 15 G\$ le déficit sur le plan des infrastructures pour le sport, l'activité physique et les loisirs au Canada. Ce déficit représente les investissements requis pour réparer ou remplacer les installations existantes pour le sport, l'activité physique et les loisirs, et pour bâtir de nouvelles installations dans les communautés mal desservies. Aucune stratégie nationale complète à l'égard des infrastructures pour le sport, l'activité physique et les loisirs n'a été formulée depuis 1967; en conséquence, on estime qu'environ 67 % des installations existantes ont besoin d'être réparées ou remplacées.<sup>151</sup>

L'avantage d'une stratégie nationale à l'égard des infrastructures se traduirait par des indications plus coordonnées et efficaces en matière d'investissements dédiés aux infrastructures, qui reposeraient sur des principes, des critères d'admissibilité et des priorités, et qui tireraient profit de la collaboration entre tous les niveaux du gouvernement et les secteurs du sport et des loisirs. Dans un dossier de politiques, intitulé *Sport 2.0: Towards a New Era in Canadian Sport*, le Groupe Le Sport est important définit ainsi les 3 composantes clés d'une stratégie nationale à l'égard des infrastructures :

1. Un fonds national dédié aux infrastructures pour le sport et les loisirs permettant aux municipalités, aux organisations de sport et de loisirs et aux gouvernements provinciaux/ territoriaux de s'engager dans une planification stratégique et coordonnée, reposant sur plusieurs années;
2. Des installations nationales dédiées à des sports précis et reposant sur une évaluation des besoins pour chacun des sports;
3. Quatre instituts canadiens des sports, dans lesquels les athlètes de haut niveau pourraient être logés, entraînés et soutenus.<sup>151</sup>

Pour obtenir plus d'information sur le dossier de politiques du Groupe Le Sport est important, visiter le site Web [www.sportmatters.ca/files/SMG%20documents/Towards\\_A\\_New\\_Era\\_2.0\\_SMG.pdf](http://www.sportmatters.ca/files/SMG%20documents/Towards_A_New_Era_2.0_SMG.pdf).

## Guide de planification et de ressources sur les transports actifs

En 2011, Infrastructure Canada a publié le *Guide de planification et de ressources sur les transports actifs au Canada*, qui consiste en un outil destiné aux planificateurs des transports et à d'autres professionnels (comme les urbanistes, les ingénieurs municipaux) afin d'adapter, de promouvoir et d'appuyer le transport actif dans le cadre des activités de planification et de développement à court et à long terme. Ce guide soulève l'importance du transport actif, offre un aperçu de ce qui se fait au Canada pour améliorer le transport actif et propose une approche quant à la planification des projets de développement du transport actif ou d'intégration du transport actif dans les documents relatifs aux politiques existantes.

Pour plus d'information, visiter le site Web <http://www.tc.gc.ca/fra/programmes/environnement-urbain-directrices-specialistes-gta-2671.htm>.

## Le projet de déclaration des Nations-Unies sur les maladies non transmissibles

Le 19 septembre 2011, les Nations-Unies ont lancé une attaque massive contre les maladies non transmissibles (MNT), telles que les maladies du cœur, le cancer et le diabète, dans le cadre d'un sommet dédié à la répression des plus importants aspects du mode de vie en lien avec le développement des MNT (maladies responsables de 63 % de tous les décès). L'assemblée générale de haut niveau de 2 jours, à laquelle ont participé plus de 30 chefs d'États et de gouvernements, et au moins 100 autres ministres principaux et experts, ont adopté une déclaration invitant à une campagne concertée des gouvernements, de l'industrie et de la société civile afin d'élaborer d'ici 2013 les plans nécessaires pour réprimer les facteurs de risques derrière les 4 groupes de MNT – maladies cardiovasculaires, cancers, maladies respiratoires chroniques et diabète.

Les démarches vont des mesures relatives aux prix et à la taxation afin de réduire la consommation du tabac jusqu'à la répression du vaste marketing à l'endroit des enfants (tout particulièrement à la télévision) par rapport aux aliments et aux boissons à haute teneur en gras saturé, en acides gras trans, en sucre et en sel. D'autres mesures visent à enrayer la consommation nocive d'alcool, à promouvoir une saine alimentation globale et à augmenter les niveaux d'activité physique.

Le secrétaire général Ban Ki-moon a rappelé aux gouvernements, aux individus, aux regroupements civils et aux entreprises qu'ils ont tous un rôle à jouer et a mis l'accent sur le besoin d'une coopération internationale pour combattre ce problème. Pour obtenir plus d'information, visiter le site Web [www.un.org/apps/news/story.asp?NewsID=39600&Cr=non-communicable+diseases&Cr1](http://www.un.org/apps/news/story.asp?NewsID=39600&Cr=non-communicable+diseases&Cr1).



**BALLE AKI**  
Jouet d'enfant

**B+**

## Stratégies des gouvernements provinciaux/territoriaux

LA NOTE ATTRIBUÉE À L'INDICATEUR STRATÉGIES DES GOUVERNEMENTS PROVINCIAUX/TERRITORIAUX EST UN **B+** POUR LA TROISIÈME ANNÉE CONSÉCUTIVE, puisque la majorité des provinces du Canada ont élaboré des stratégies spécifiques à l'égard de l'activité physique.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
NOTE	INC	-	C	C+	C+	B+	B+	B+

### PRINCIPALES CONCLUSIONS

- > La majorité des provinces et des territoires du Canada ont élaboré des stratégies précises à l'égard de l'activité physique.

### RECOMMANDATIONS

- > Les stratégies provinciales/territoriales à l'égard de l'activité physique devraient être révisées régulièrement afin de s'assurer qu'elles satisfont aux besoins des individus et qu'elles obtiennent toujours l'impact voulu.

### LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- > Il y a un besoin quant aux données de référence et d'évaluation des stratégies provinciales/territoriales à l'égard de l'activité physique.

Il est encourageant de constater que diverses stratégies et recommandations provinciales/territoriales sont publiées afin de prévenir l'obésité infantile et d'augmenter les niveaux d'activité physique. Bien que non exhaustif, un résumé de certaines de ces stratégies et recommandations récentes est présenté ci-dessous. Pour prendre connaissance d'autres stratégies, consulter les pages provinciales/territoriales à la page 86.

## **Agir pour prévenir les maladies chroniques : Recommandations pour améliorer la santé de la population ontarienne**

En 2007, les maladies chroniques (les cancers, les maladies cardiovasculaires, les maladies respiratoires chroniques et le diabète) ont été responsables de 79 % de tous les décès en Ontario. Une analyse des données confirme qu'il existe de fortes associations entre 4 facteurs de risques modifiables (le tabac, la consommation d'alcool, l'inactivité physique et la malbouffe) et les maladies chroniques les plus courantes. L'incidence croissante des maladies chroniques, le fardeau et les coûts associés ne sont pas inévitables. Des interventions reposant sur des données et orientées sur la réduction de l'exposition à ces facteurs de risques pourraient réduire le fardeau des maladies chroniques en Ontario. Un rapport récent, intitulé *Agir pour prévenir les maladies chroniques : Améliorer la santé de la population ontarienne*, propose 21 recommandations en matière d'intervention, fondées sur les données connues, afin de contribuer à l'atteinte de ces objectifs. Les recommandations sont orientées sur la façon dont l'Ontario pourrait :

- Réduire l'exposition aux 4 principaux facteurs de risques
- Bâtir sa capacité de prévention des maladies chroniques
- S'efforcer d'atteindre une équité en matière de santé.

Les recommandations liées à l'activité physique sont doubles : premièrement, le ministère de l'Éducation de l'Ontario devrait évaluer la mise en œuvre, la faisabilité et la qualité de la politique de l'APQ dans les écoles primaires de l'Ontario. Présentement, les élèves ontariens de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année doivent faire un minimum de 20 minutes d'APMV chaque jour pendant le temps de classe, ce qui peut faire partie d'un cours d'ÉP, mais qui vise à remplacer l'ÉP les jours où il n'y en a pas de prévu à l'horaire ou lorsque les cours d'ÉP ne comportent pas d'APMV. Cependant, la mise en œuvre et la qualité de l'APQ dans les écoles primaires de l'Ontario manquent de précisions. Deuxièmement, le ministère de l'Éducation de l'Ontario devrait obliger les élèves du niveau secondaire à aller chercher 1 crédit d'ÉP chaque année, de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année, pour se qualifier pour l'obtention du diplôme d'études secondaires. Présentement, les élèves du niveau secondaire doivent n'obtenir qu'un seul crédit d'ÉP, au cours de n'importe quelle année d'études secondaires pour se qualifier pour l'obtention du diplôme. Pour obtenir plus d'information, visiter le site Web <https://fr.cancercare.on.ca/common/pages/UserFile.aspx?fileId=125720>.

## **Grandir en santé : Un cadre de discussion pour une stratégie visant l'obésité infantile**

En 2011, le gouvernement de la Nouvelle-Écosse a publié un cadre de discussion ayant pour but de guider l'élaboration d'une stratégie visant la prévention de l'obésité infantile et la création de milieux favorisant une meilleure santé pour tous les Néo-Écossais. Ce cadre a été utilisé pour amasser des données générales provenant de plus de 800 individus et organisations à l'égard de cette stratégie et pour élaborer les priorités et les actions nécessaires en vertu des 4 orientations clés illustrées à la Figure 33. Une stratégie visant l'obésité infantile sera rendue publique cette année. Pour obtenir plus d'information, visiter le site Web [www.gov.ns.ca/growinguphealthy](http://www.gov.ns.ca/growinguphealthy).

**Figure 33.** Cadre de discussion pour une stratégie visant l'obésité infantile (Source : gouvernement de la Nouvelle-Écosse).



# F

## Investissements du gouvernement fédéral

**LA NOTE ATTRIBUÉE À L'INDICATEUR INVESTISSEMENTS DU GOUVERNEMENT FÉDÉRAL EST UN F POUR LA TROISIÈME ANNÉE CONSÉCUTIVE.** Même si le

gouvernement fédéral investit une grande quantité d'argent dans la santé, seulement un faible pourcentage de ces fonds (1 %) est réservé à la promotion de la santé. De plus, seulement une fraction de ce 1 % est dédiée à la promotion de l'activité physique chez les enfants et les jeunes.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
NOTE	C-	-	C	C+	C	F	F	F

### PRINCIPALES CONCLUSIONS

- > 90 % des Canadiens croient que le gouvernement fédéral devrait financer plus d'installations de loisirs pour les jeunes et faire en sorte qu'il soit plus facile pour les jeunes de se déplacer à pied et à vélo quotidiennement.<sup>141</sup>
- > En partenariat avec les gouvernements provinciaux/territoriaux, les organisations sportives et les partenaires communautaires, le gouvernement fédéral a injecté un montant de 500 M\$, sur un investissement total de plus de 3 G\$, dans les installations de sport, d'activité physique et de loisirs entre 2008 et 2010.<sup>151</sup> (Pour obtenir plus d'information à propos de ces données, consulter l'indicateur Investissements des gouvernements provinciaux/territoriaux à la page 78.)
- > Le Crédit d'impôt pour la condition physique des enfants représente entre 90 et 115 M\$ en recettes fiscales fédérales annuelles.<sup>152,167</sup>

### RECOMMANDATIONS

- > Le Crédit d'impôt pour la condition physique des enfants devrait être maintenu, avec une augmentation du montant maximal alloué; des révisions devraient être effectuées, de façon à avantager les individus qui ne sont pas présentement favorisés par la politique actuelle (c.-à-d. en raison des disparités sur le plan des revenus).

- > Une stratégie d'investissement à long terme est nécessaire pour mettre en œuvre une stratégie nationale de l'activité physique visant à honorer la récente déclaration des Nations-Unies en ce qui a trait aux MNT.
- > Plus d'investissements sont nécessaires pour les infrastructures liées au transport actif quotidien, comme la marche et le vélo, dans le but de modifier le niveau d'activité physique de la population en général.

### LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- > Des données sont nécessaires en ce qui a trait à l'efficacité des dépenses fiscales liées à la promotion de l'activité physique dans la population canadienne. Aucune étude n'a encore évalué l'impact du Crédit d'impôt pour la condition physique sur les niveaux d'activité physique de la population.<sup>152,167</sup>
- > Une comparaison des crédits d'impôt par rapport aux exonérations d'impôt devrait être effectuée, en matière d'apport, à l'égard des familles à plus faible revenu.
- > Un examen des tendances des dépenses fédérales par rapport aux infrastructures, à la programmation et à la promotion de l'activité physique est nécessaire.

La Constitution du Canada, les lois fondamentales du pays, restreint l'autorité législative du gouvernement fédéral dans la sphère de la santé et, par extension, dans la promotion de l'activité physique; ces deux secteurs étant sous la juridiction provinciale. En vertu de la Constitution, le gouvernement fédéral possède l'autorité législative à l'égard de la santé seulement en relation avec la « quarantaine, l'établissement et la maintenance des hôpitaux de la marine. »<sup>168</sup> Même si le gouvernement fédéral n'a aucune autorité législative directe à l'égard de la promotion de l'activité physique au Canada, des moyens indirects (ex. : les dépenses fédérales) par lesquels il peut influencer la promotion de l'activité physique sont disponibles. Comme le remarque un chercheur du domaine de la santé : « La disposition à l'égard du pouvoir de dépenser permet au gouvernement fédéral de dépenser et d'agir dans des domaines où il n'a aucun pouvoir réglementaire direct (tels que l'assurance maladie, la promotion de l'activité physique, etc.) sous réserve que ce ne soit pas réputé faire partie d'un système de réglementation relevant de la juridiction provinciale. »<sup>169</sup> Les dépenses du gouvernement fédéral à l'égard de la promotion de l'activité physique, de 1961 à 2009 (en dollars de 2008 par habitant) sont résumées à la figure 34. Tel qu'indiqué dans les Bulletins précédents, les dépenses fédérales ont atteint un sommet dans les années 1980 et subissent depuis un déclin.<sup>169</sup>

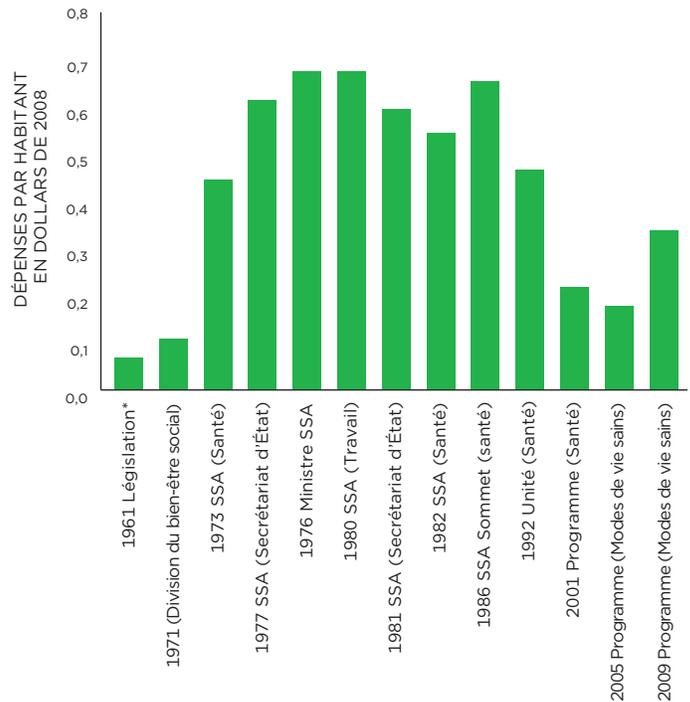
### Utilisation du Code général des impôts pour promouvoir l'activité physique

Chaque année, le gouvernement fédéral met en œuvre des politiques d'intérêt public par l'entremise directe des dépenses relatives aux programmes, mais aussi de façon indirecte par l'entremise des dépenses fiscales (dépenses en vertu du Code général des impôts). En fait, le Canada est un leader pour ce qui est de l'utilisation des dépenses fiscales, alors qu'il en utilise 50 % de plus que la moyenne des pays de l'Organisation de Coopération et de Développement Économiques.<sup>170</sup> Ces dépenses – que ce soit en crédits d'impôt, déductions ou exonérations – encouragent certains comportements de la part de la population et, en conséquence, agissent en tant qu'instruments d'une politique d'intérêt public tout comme le font les dépenses de programmes du gouvernement. Le Tableau 9 illustre certains avantages et désavantages des dépenses de programmes et des dépenses fiscales, selon une perspective gouvernementale.

**Tableau 9.** Dépenses de programmes comparativement aux dépenses fiscales (Source : Jacques, 2011<sup>171</sup>).

	DÉPENSES DES PROGRAMMES	DÉPENSES FISCALES
<b>Coût administratif</b>	Élevé	Faible
<b>Choix des contribuables</b>	Faible	Élevé
<b>Contrôle d'accès</b>	Élevé	Faible

**Figure 34.** Dépenses fédérales à l'égard de la promotion de l'activité physique, par centre de responsabilité, de 1961 à 2009, en dollars de 2008 par habitant. (Source : Adaptation de Craig, 2011.<sup>169</sup>)



\* Les données de 1961 comprenaient seulement les dépenses liées aux paiements de transfert aux provinces. Les transferts aux provinces ont commencé en 1961, ont cessé en 1970, puis ont été réinstaurés en 2005, en vertu de la Stratégie en matière de modes de vie sains et ont été inclus dans les dépenses de 2009. SSA = Direction de la santé et du sport amateur. (Source : Adaptation de Craig, 2011.<sup>169</sup>)



**BALLON DE FOOTBALL**  
Jouet d'enfant

Les dépenses de programmes et les dépenses fiscales prévues pour l'exercice financier actuel (du 1<sup>er</sup> avril 2011 au 31 mars 2012) sont respectivement de 250 G\$ et de 100 G\$ (Jacques, 2011), ce qui représente approximativement 22 % des 1,6 billions de dollars du produit intérieur brut (PIB) du Canada.<sup>172</sup> Même si les dépenses fiscales ont augmenté en termes de valeur en tant que pourcentage du PIB et en montant total, les rapports et les examens détaillés des dépenses fiscales demeurent des domaines où il y a place à l'amélioration. En ce moment, ces dépenses ne reçoivent pas le même niveau de révision officielle que les dépenses de programmes (Tableau 10), qui font l'objet d'un examen approfondi tous les 5 ans afin de confirmer leur pertinence et de leur efficacité.<sup>170</sup> En fait, le ministère des Finances du Canada admet qu'il n'y a « aucun mécanisme officiel pour la révision des dépenses fiscales par le Cabinet après que ces dernières aient été approuvées dans le budget. »<sup>170</sup> L'efficacité des dépenses fiscales dans la promotion de l'activité physique requiert une évaluation, car des dépenses fiscales inefficaces représenteraient non seulement une perte de temps, mais également la renonciation à des recettes fiscales qui auraient pu être dépensées de façon plus efficace.

Le Crédit d'impôt pour la condition physique des enfants (CICPE), dont il a été question dans les deux derniers Bulletins,<sup>2048</sup> illustre certaines des restrictions liées à l'utilisation des dépenses fiscales en vue de promouvoir l'activité physique. Même si le CICPE représente entre 90 et 115 M\$ en recettes fiscales fédérales annuelles, seulement 5,2 % et 5,9 % des contribuables canadiens ont respectivement réclamé ce crédit en 2007 et en 2008.<sup>152</sup> L'impact perceptible de cette incitation fiscale sur la promotion de l'activité physique au Canada est généralement douteux, étant donné la faible proportion des réclamations. Cependant, parmi les contribuables avec des enfants et des jeunes, plus de la moitié a réclamé le CICPE.<sup>173</sup> Mais la question la plus préoccupante demeure la suivante : est-ce qu'un crédit comme le CICPE, qui ne rembourse pas plus de 15 % du montant total réclamé, constitue une forte incitation à l'activité physique? Un autre facteur qui pourrait annuler l'incitation prévue d'un crédit d'impôt est le délai compris entre le moment où les frais du programme d'activité physique sont engagés et le moment où le crédit est reçu par le biais du remboursement d'impôt de la personne, ce qui, dans le cas du CICPE, pourrait atteindre 12 mois. Les crédits d'impôt tendent également à être inefficaces pour les individus appartenant aux catégories socioéconomiques les plus faibles, qui ne sont souvent pas au courant de l'existence de ces crédits ou qui ne les utilisent pas. Par exemple, au cours des 2 premières années d'existence de ce crédit, seulement 1 % des contribuables des catégories de revenus les plus faibles l'ont réclamé, alors que 20 % l'ont fait dans les catégories de revenus les plus élevés.<sup>173</sup> Cela est malheureux, étant donné les disparités socioéconomiques liées à l'activité physique. Les gens appartenant aux groupes socioéconomiques faibles, qui auraient le plus à gagner des CICPE, ont tendance à ne pas les utiliser ou à ne pas s'y qualifier. Par exemple, une personne qui n'a aucun impôt à payer pour une année financière donnée ne peut pas réclamer le CICPE, car il s'agit d'un crédit d'impôt non remboursable, c'est-à-dire qui requiert un solde dû pour que le crédit puisse être déduit de ce solde.<sup>152</sup>

**Tableau 10.** Examen des dépenses de programmes comparative-ment aux dépenses fiscales (Source : Jacques, 2011<sup>171</sup>).

	DÉPENSES DES PROGRAMMES	DÉPENSES FISCALES
<b>Cadre légal</b>	Oui	Non
<b>Couverture complète de 5 ans</b>	Oui	Non
<b>Révision par les pairs</b>	Oui	Non
<b>Diffusion publique</b>	Oui	De façon sporadique

Les exonérations fiscales évitent plusieurs des pièges des crédits d'impôt. Par exemple, une exonération de taxe de vente est en vigueur immédiatement et contrebalance le coût d'un programme d'activité physique au moment de la vente. Contrairement aux crédits d'impôt, les exonérations peuvent influencer des gens qui ne sont pas au courant de leur existence et peuvent ainsi influencer une large gamme de comportements, plus efficacement qu'un crédit d'impôt. Par exemple, des individus peuvent ignorer qu'il existe une exonération fiscale sur un casque de vélo. Cependant, lorsqu'ils achètent ledit casque, l'exonération fiscale entre en vigueur, contrebalançant ainsi le coût de leur activité de vélo. Les défis liés aux exonérations fiscales impliquent des problèmes de calcul du type : Quelle devrait être l'étendue de l'exonération? et Quels biens et services reliés à l'activité physique devraient être inclus?<sup>152</sup>

Bien que l'utilisation du système fiscal par le gouvernement fédéral en vue de la promotion de l'activité physique est encourageante, des données à l'égard de l'efficacité de ces dépenses fiscales seraient nécessaires. Les limites liées aux dépenses fiscales pourraient exiger du gouvernement fédéral d'utiliser d'autres moyens de dépenser afin de modifier les niveaux d'activité physique pour la population en général.<sup>167</sup>



**SOUPLIER DE COURSE**  
Chaussure d'enfant

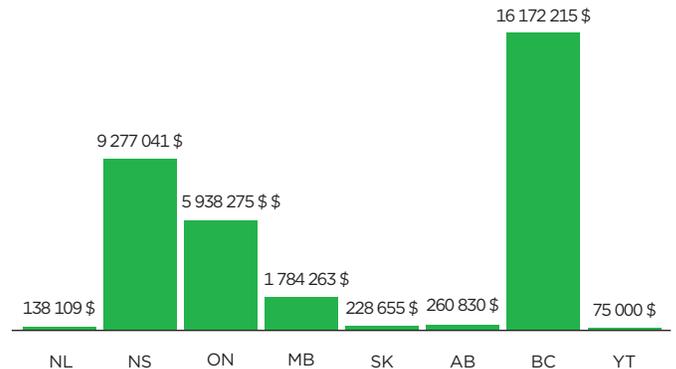
## Investissements du gouvernement dans les infrastructures de transport actif

Le Fonds de la taxe sur l'essence du Canada représente une source importante de soutien financier pour les infrastructures de transport actif (ex. : les trottoirs et les pistes cyclables). Ce Fonds représente un investissement de 13 G\$ entre 2005 et 2014. Chaque municipalité du Canada reçoit une portion de ce fonds, car les allocations sont déterminées au plan provincial ou territorial, en fonction de la population. Le financement est fourni sur-le-champ, deux fois par année, aux gouvernements provinciaux et territoriaux ou aux associations municipales qui répartissent ensuite ce financement au sein de la province. Des projets sont choisis localement et la priorité est accordée en fonction des besoins de chaque communauté en matière d'infrastructures. Le Fonds soutient des projets d'infrastructures municipaux qui contribuent à l'assainissement de l'air et de l'eau et à la réduction des émissions de gaz à effet de serre. Les projets appartiennent aux catégories suivantes :

- Eau potable
- Infrastructures d'eaux usées
- Transport en commun
- Systèmes énergétiques communautaires
- Gestion des déchets solides
- Routes locales

Entre 2005 et 2010, un montant de 34 324 388 \$ a été alloué à partir du Fonds de la taxe sur l'essence pour soutenir 207 projets de transport actif à travers le Canada, notamment des voies cyclables, des trottoirs, des rivages, des voies piétonnières; des améliorations à des réseaux de parcs, de vélos et de randonnée pédestre, ainsi que des campagnes éducatives en lien avec la circulation. Ces allocations représentent près de 1 % des dépenses du Fonds de la taxe sur l'essence.<sup>89</sup> La Figure 35 dépeint la répartition provinciale/territoriale de cette allocation.

**Figure 35.** Allocation d'argent provenant du Fonds de la taxe sur l'essence pour des projets de transport actif, par province/territoire, de 2005 à 2010 (Source : relevant de données provenant d'Infrastructure Canada<sup>89</sup>). Remarque : Données non disponibles pour certaines provinces et certains territoires.



## Dépenses fédérales à l'égard de la prévention

Les dépenses totales pour les soins de santé, pour tous les niveaux de gouvernements, sont d'environ 200 G\$ par année (Tableau 11). Malheureusement, moins de 1 % de ces dépenses sont dévolues à la promotion de la santé, à l'activité physique, à l'éducation physique et au sport. Le Groupe Le Sport est important a récemment proposé une réserve de 5 % (10 G\$) sur les 200 G\$ dépensés annuellement en soins de santé pour des programmes de prévention centrés sur la promotion de la santé, de l'activité physique, de l'alimentation et du sport.<sup>174</sup> Une augmentation, même relativement faible, des dépenses des programmes axés sur la prévention pourrait faire progresser le développement de comportements sains chez les enfants et les jeunes canadiens et pourrait paver la voie menant à la durabilité du système des soins de santé du Canada.

**Tableau 11.** Dépenses fédérales totales dévolues à la promotion de la santé, à l'activité physique, à l'éducation physique et au sport, prévisions budgétaires 2011-2012 (Source : Groupe Le Sport est important).

BUDGET	DÉPENSES
Budget de l'ASPC* pour la promotion de la santé	182 153 800 \$
Budget de l'ASPC* pour la prévention des maladies et des blessures	107 333 000 \$
Budget de Sport Canada	206 708 000 \$
<b>TOTAL</b>	<b>496 194 800 \$</b>

\* ASPC = Agence de la santé publique du Canada

**C-**

## Investissements des gouvernements provinciaux/territoriaux

**LA NOTE ATTRIBUÉE À L'INDICATEUR INVESTISSEMENTS DES GOUVERNEMENTS PROVINCIAUX/TERRITORIAUX EST UN C- POUR LA 3<sup>E</sup> ANNÉE CONSÉCUTIVE**, ce qui reflète de bons investissements dans plusieurs provinces. Cependant, le fait que, dans plusieurs provinces, les ministères de la promotion de la santé aient été fusionnés de nouveau avec les ministères des soins de santé est une cause d'inquiétude à l'égard des investissements des gouvernements provinciaux/territoriaux.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
NOTE	INC.	-	C	C+	C+	C-	C-	C-

### PRINCIPALES CONCLUSIONS

- > Moins de 1 % des dépenses totales en soins de santé au Canada sont dévolues à la promotion de la santé, de l'activité physique, de l'éducation physique et du sport.<sup>174</sup>
- > En partenariat avec le gouvernement fédéral, les organisations sportives et les partenaires communautaires, les gouvernements provinciaux/territoriaux ont investi plus de 3 G\$ dans les installations de sport, d'activité physique et de loisirs entre 2008 et 2010.<sup>151</sup>
- > Les crédits d'impôt provinciaux dans 5 provinces et territoires (Manitoba, Nouvelle-Écosse, Ontario, Saskatchewan, Yukon) représentent environ 95 M\$ en revenus fiscaux annuels.<sup>167</sup>

### RECOMMANDATIONS

- > Le gouvernement devrait améliorer le niveau de financement dévolu à la promotion de la santé, y compris la promotion de l'activité physique, de l'éducation physique et du sport, afin de refléter la réalité des épargnes de coûts qui seront atteintes à l'avenir en raison d'une population plus active physiquement. Le montant d'argent ainsi dévolu devrait être, pour le moins, doublé.
- > Nous devons nous poser les questions suivantes : « Investissons-nous dans les bonnes installations et les bons programmes, et obtenons-nous un bon rendement sur nos investissements dans une perspective d'activité physique? »

### LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- > Un examen des tendances quant aux dépenses provinciales/territoriales à l'égard des infrastructures, des programmes et de la promotion de l'activité physique est requis.

Selon une estimation effectuée en 2006, il y a un déficit de 15 G\$ à l'égard des infrastructures pour le sport, l'activité physique et les loisirs au Canada. Ce déficit représente l'investissement requis pour réparer ou remplacer les installations existantes pour le sport, l'activité physique et les loisirs, et pour bâtir de nouvelles installations dans les communautés mal desservies. Il n'y a pas eu de stratégie nationale complète à l'égard des infrastructures pour le sport, l'activité physique et les loisirs depuis 1967; en conséquence, on estime que 67 % des installations existantes ont besoin d'être réparées ou remplacées.<sup>151</sup>

Entre 2008 et 2010, les gouvernements de partout au pays ont réagi à ce déficit en investissant plus de 3 G\$ dans les installations pour le sport, l'activité physique et les loisirs. Cet investissement a été fait au moyen d'un partage des dépenses entre les gouvernements. Un montant total de 500 M\$ est venu du gouvernement fédéral par l'entremise du nouveau Programme d'Infrastructures de loisirs Canada (ILC), avec d'autres financements de la part du Fonds Chantiers Canada, du Fonds de stimulation de l'infrastructure et d'un fonds réservé aux petites communautés. Les gouvernements provinciaux/territoriaux ont soit égalé ou dépassé les investissements provenant des coffres fédéraux. Les organisations sportives et les partenaires communautaires ont également mis de l'avant certaines ressources.<sup>151</sup> À titre d'exemple, le gouvernement de l'Ontario a

investi près de 200 M\$ dans diverses installations, notamment dans des arénes, des gymnases, des terrains de sport, des piscines, des parcs, des pistes d'hébertisme, des voies cyclables et d'autres installations. Pour obtenir plus d'information sur le financement alloué par le programme ILC et sur les projets financés, visiter le site Web [www.ic.gc.ca/eic/site/ic1.nsf/fra/04739.html](http://www.ic.gc.ca/eic/site/ic1.nsf/fra/04739.html).

### **Estimation des dépenses des gouvernements provinciaux/territoriaux dans la promotion du sport, des loisirs et de la santé**

Tel que démontré par l'indicateur Investissements du gouvernement fédéral (voir page 74), les dépenses totales en soins de santé par tous les niveaux de gouvernements sont d'environ 200 G\$ par année. Le tableau 12 illustre les dépenses totales des gouvernements provinciaux/territoriaux.

**Tableau 12.** Dépenses totales des gouvernements provinciaux/territoriaux dévolues à la promotion du sport, des loisirs et de la santé, estimations 2011-2012 (Source : Groupe Le Sport est important<sup>151</sup>).

PROVINCE/TERRITOIRE	MINISTÈRE OU SERVICE	DÉPENSES
NL	Recreation & Sport; Public Health & Wellness	17 446 100 \$
NS	Physical Activity, Sport & Recreation; Public Health	43 087 000 \$
NB	Ministère du Mieux-Être, de la Culture et du Sport; Santé publique	30 109 000 \$
PE	Sport, Recreation & Healthy Living, and Public Health	10 120 800 \$
QC	Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport; Fonds pour le développement du sport et de l'activité physique	*107 235 000 \$
ON	Promotion de la santé et Programmes de sports	471 000 000 \$
MB	Sport, Recreation and Healthy Living	23 197 000 \$
SK	Sport & Recreation; Active Families Benefit & Sask Sport	223 315 000 \$
AB	Recreation & Sport, Community Programs & Healthy Living	145 941 000 \$
BC	Ministry of Community, Sport & Cultural Development; Health	180 002 000 \$
NT	Sport Recreation & Youth, and Community Wellness	13 106 000 \$
YT	Sport & Recreation; Community Health	10 067 000 \$
NU	Sport & Recreation; Public Health	20 204 000 \$
<b>TOTAL</b>		<b>1 294 829 900 \$</b>

\* Le gouvernement du Québec n'a pas fourni de renseignements à propos des dépenses dévolues à la promotion de la santé; en conséquence, l'estimation des dépenses pour le Québec sous-estime cette activité.

<b>A-</b>	<b>Stratégies non gouvernementales</b>							
	<p><b>LA NOTE ATTRIBUÉE À L'INDICATEUR STRATÉGIES NON GOUVERNEMENTALES EST UN A-</b>, ce qui reflète l'important engagement du secteur dans Canada actif 20/20 ainsi que dans les Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire pour la petite enfance (0 à 4 ans) (consulter les pages 6 et 7 respectivement).</p>							
<b>ANNÉE</b>	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
<b>NOTE</b>	-	-	<b>INC.*</b>	<b>C+*</b>	<b>B-*</b>	<b>C*</b>	<b>C*</b>	<b>A-</b>

\* Au cours des années précédentes, la note reflétait et les stratégies et les investissements non gouvernementaux. Cette année, les stratégies non gouvernementales ont leur propre notation.

## PRINCIPALES CONCLUSIONS

- > En l'absence d'une stratégie nationale d'activité physique, le secteur non gouvernemental s'est mobilisé pour combler l'écart avec des initiatives telles que Canada actif 20/20, une stratégie nationale d'activité physique ainsi que la publication des Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire pour la petite enfance (0 à 4 ans).

## RECOMMANDATIONS

- > Les organisations qui favorisent l'activité physique chez les enfants et les jeunes devraient continuer à profiter de l'importance du vaste secteur bénévole qui existe au Canada, et à optimiser les apports du bénévolat et les dons par la compréhension des facteurs qui influencent les deux activités (ex. : les conditions économiques, la démographie, les valeurs sociales, les politiques publiques).

## LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- > Des données sont nécessaires sur les stratégies d'entreprises pour permettre une compréhension plus globale du rôle du secteur privé dans la promotion de l'activité physique au Canada.

**Figure 36.** Le cadre d'action de Canada actif 20/20  
(Source : Canada actif 20/20<sup>154</sup>; Diagramme développé par Nicoleta Cutumisu).



Bien qu'il y ait une Stratégie pancanadienne en matière de modes de vie sains (conçue pour aider les secteurs à aligner et à coordonner les efforts pour lutter contre les facteurs de risques des maladies chroniques, comme l'inactivité physique), il n'existe actuellement aucune stratégie d'activité physique nationale menée par le gouvernement au Canada. Malgré cette lacune, le secteur non gouvernemental a pris les devants avec le développement d'une stratégie nationale. Dirigée par ParticipACTION, et avec une importante participation du secteur, Canada actif 20/20 est une stratégie d'activité physique canadienne sur le point d'être finalisée qui fournira une vision claire et un plan de changement décrivant ce que le Canada doit faire pour accroître l'activité physique et réduire les comportements sédentaires. Canada actif 20/20 est conçue pour engager les décideurs et rallier les efforts des intervenants à tous les niveaux pour faire une différence dans les niveaux d'activité physique de tous les Canadiens y compris les enfants et les jeunes. Le cadre d'action est illustré à la Figure 36. Pour plus d'information, visiter [www.activecanada2020.ca](http://www.activecanada2020.ca).

### La Fondation des maladies du cœur : à la défense de cœurs d'enfants et de jeunes en santé

La double épidémie de l'inactivité physique et de la mauvaise alimentation met la santé de nos enfants à risque.

Les enfants sont la principale priorité de la Fondation des maladies du cœur (FMC) parce que, sans action décisive, les enfants d'aujourd'hui pourraient faire partie de la première génération dont la vie est plus courte que celle de ses parents. Et chaque enfant mérite un avenir en santé. LA FMC est passée à l'action afin que les décideurs gouvernementaux s'engagent activement, à la grandeur du Canada, dans un effort pour contrer cette situation.

Une stratégie globale de promotion a été développée pour soutenir cet engagement pris à l'échelle de l'organisation de créer un avenir plus sain pour les enfants canadiens, et de promouvoir le programme Un cœur en santé pour les enfants et les jeunes à tous les niveaux de gouvernement. Les plans se concentrent d'abord sur la création d'environnements scolaires plus sains et, plus précisément, d'aborder 2 problématiques courantes :

- les politiques et les programmes en matière de santé des programmes scolaires
- le design d'une communauté en santé qui appuie le transport actif pour l'école, l'utilisation par la communauté des écoles et des espaces de jeu actif.

L'objectif de Un cœur en santé pour les enfants et les jeunes est de réduire de 50 %, au cours d'une génération, le nombre de jeunes canadiens ayant un excès de poids ou étant obèses. En travaillant à cet objectif, nous soutenons tous la vision de l'initiative : que tous les enfants et les jeunes grandissent en santé avec un accès à l'activité physique et à une saine alimentation là où ils vivent, étudient et jouent.



<b>INC.</b>	<b>Investissements non gouvernementaux</b>							
	LA NOTE ATTRIBUÉE À L'INDICATEUR INVESTISSEMENTS NON GOUVERNEMENTAUX EST <b>INC. (INCOMPLET)</b> en raison du manque de données mesurables.							
<b>ANNÉE</b>	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
<b>NOTE</b>	-	-	<b>INC.*</b>	<b>C+*</b>	<b>B-*</b>	<b>C*</b>	<b>C*</b>	<b>INC.</b>

\* Au cours des années précédentes, la note reflétait les stratégies et les investissements non gouvernementaux. Cette année, les investissements non gouvernementaux ont leur propre notation.

### PRINCIPALES CONCLUSIONS

- > Les organisations de sports et de loisir ont profité de 17 % de toutes les heures de bénévolat faites en 2007, en deuxième position après les organisations religieuses qui, elles, en ont bénéficié de 18 % (ECDBP 2007).
- > Elles ont reçu 2 % (200 millions \$) de tous les dons des Canadiens (ECDBP 2007).
- > Bien que les organisations de sports et de loisir aient observé une baisse de 4 % du taux de don entre 2004 et 2007, les montants moyens des dons se sont accrus de 29 % entre ces années passant de 45 \$ à 58 \$ (ECDBP 2007).

### RECOMMANDATIONS

- > Les organisations bénévoles devraient développer des tactiques de représentation en matière d'activité physique visant les décideurs aux niveaux local, provincial et fédéral.

### LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- > Des données sur les investissements des entreprises au Canada sont nécessaires afin de mieux comprendre le rôle du secteur privé dans la promotion de l'activité physique.

Les stratégies et les investissements pour la promotion de l'activité physique peuvent être classés selon 3 piliers de la société canadienne : le secteur public, le secteur privé et le secteur bénévole. L'indicateur Investissements non gouvernementaux se concentre sur les données des 2 derniers de ces 3 piliers. Lors des Bulletins précédents, l'accent avait été mis sur les organismes sans but lucratif et les sociétés privées. Cette année, l'indicateur regardera de plus près les citoyens privés du Canada et leur contribution à la promotion de l'activité physique par l'entremise du bénévolat et des dons de bienfaisance.

## Le bénévolat au Canada

Le Canada dispose d'un des plus importants secteurs bénévoles au monde. Environ la moitié de tous les Canadiens âgés de plus de 15 ans donnent bénévolement de leur temps et énergie pour différentes causes au cours de l'année, selon une récente recherche qui a eu recours à une recherche documentaire de 200 documents, un sondage téléphonique dans plus de 1 000 foyers, un sondage auprès de plus de 500 bénévoles et 18 groupes de discussion à travers le Canada.<sup>175</sup> Ce travail bénévole se traduit par 2 milliards d'heures de bénévolat par an ou une moyenne de 168 heures par bénévole. Un rapport a comparé ces données à plus d'un million d'emplois à temps plein.<sup>176</sup> Si ces heures étaient rémunérées au salaire minimum de 10 \$ l'heure, le travail bénévole au Canada s'élèverait à un investissement de 20 milliards de dollars. L'Enquête canadienne sur le don, le bénévolat et la participation 2007 (ECDBP 2007) rapporte une augmentation de 5,7 % du nombre total de bénévoles entre 2004 (11,8 millions) et 2007 (12,5 millions).<sup>176</sup>

Les bénévoles canadiens sont plus susceptibles de donner de leur temps pour 1 des 4 types d'organisations suivants : sports et loisirs (11 %), services sociaux (11 %), éducation et recherche (10 %), organismes religieux (10 %). Lorsque les données sont réparties par heures de bénévolat, les organisations religieuses représentent le type d'organisation qui en reçoit le plus (18 %), suivi par les sports et loisirs (17 %), les services sociaux (16 %) et l'éducation et la recherche (11 %).<sup>176</sup> En ce qui a trait aux organisations de sports et loisirs, 17 % représente 340 millions d'heures de bénévolat annuellement.

Malgré l'importance du secteur bénévole, une recherche précédente indique qu'un petit nombre de « merveilleux » bénévoles contribuent à la majorité de ces heures de bénévolat. Cette dépendance à l'égard d'un petit nombre de personnes est une limite importante pour le secteur bénévole, qui peut signaler un décalage entre les expériences de bénévolat disponibles au sein des entreprises et les expériences de bénévolat que ces soi-disant bénévoles recherchent. Afin de préserver la force du secteur bénévole au Canada, il est important pour les organisations à but non lucratif de comprendre l'écart créé par ce décalage. Une récente recherche menée par Bénévoles Canada a révélé les écarts suivants :

- Plusieurs bénévoles recherchent des activités de groupe, mais seules quelques organisations offrent de telles activités.
- Plusieurs bénévoles possèdent des compétences professionnelles, mais recherchent des tâches qui ne requièrent pas l'utilisation de ces compétences.
- Les organisations devraient définir clairement les rôles des bénévoles, mais les bénévoles désirent aussi la flexibilité nécessaire pour définir les rôles, du moins en partie.
- De nombreuses organisations désirent des engagements à long terme de la part des bénévoles, mais plusieurs bénévoles souhaitent des engagements de court terme.
- Plusieurs organisations se concentrent sur leurs propres objectifs, mais de nombreux bénévoles ont leurs propres objectifs en plus d'aider l'organisation et les autres.<sup>175</sup>

Afin d'optimiser le recrutement et la rétention des bénévoles, les organisations ont besoin de se structurer et de comprendre les motivations et les intérêts des bénévoles d'aujourd'hui afin que les écarts mentionnés soient minimisés, car cela pourrait affecter le nombre de bénévoles et le nombre d'heures de bénévolat disponibles pour le secteur. Bien que cela s'applique généralement à toutes les organisations faisant appel à des bénévoles, cela peut aussi être vrai pour les organisations qui se fient aux bénévoles pour collaborer à la promotion de l'activité physique chez les enfants et les jeunes. En effet, les bénévoles sont omniprésents au sein des organisations en lien avec l'activité physique au Canada. Par exemple, le bénévolat dans le domaine du sport est le plus important secteur de bénévolat au Canada.<sup>177</sup> L'association canadienne des entraîneurs a déclaré 2 millions de bénévoles au Canada qui sont soit entraîneurs, arbitres, administrateurs sportifs, organisateurs d'événements, responsables de collectes de fonds et responsables de l'entretien des installations. Sans ces bénévoles, le paysage sportif au Canada serait fondamentalement altéré.<sup>177</sup> Les estimations indiquent que 18 500 bénévoles se sont impliqués dans les Jeux olympiques d'hiver de 2010 à Vancouver, 95 % d'entre eux étaient des Canadiens,<sup>178</sup> comparativement au nombre estimé de 10 000 bénévoles aux Jeux olympiques d'hiver 1988 à Calgary.<sup>179</sup> De même, 1 500 bénévoles se sont impliqués lors du Championnat du monde de hockey junior sur glace de la Fédération internationale de hockey à Ottawa en 2009.<sup>180</sup> Les bénévoles sont également impliqués dans la prestation de programmes récréatifs et de loisirs au sein d'associations communautaires de quartiers tels que celles de la ville de Saskatoon, où on estime à 75 000 le nombre d'heures de bénévolat utilisées chaque année.<sup>181</sup> Les associations de sentiers et les clubs de randonnée qui sont responsables de milliers de kilomètres de sentiers pédestres comptent aussi sur des bénévoles qui s'engagent comme membres du conseil d'administration, responsables de randonnées, capitaines et responsables de l'entretien des sentiers, représentants publicitaires, secrétaires d'adhésion, rédacteurs de bulletins, directeurs de collectes de fonds ou directeurs sociaux.<sup>182</sup> Les bénévoles, souvent des enfants et des jeunes, donnent aussi de leur temps et énergie dans des programmes de loisirs thérapeutiques pour les jeunes avec des besoins physiques, des besoins à l'égard de leur développement ou de la communication.<sup>183</sup>

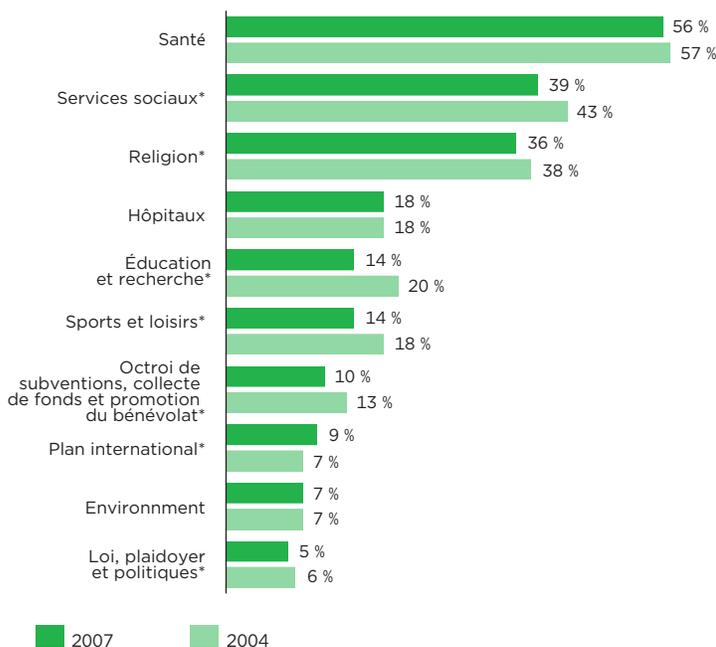
## Donner au Canada

Selon l'ECDBP 2007, qui offre les données les plus récentes et les plus représentatives sur le plan national, 23 millions de Canadiens, ou 85 % de la population âgée de plus de 14 ans, ont donné aux organismes de bienfaisance et organismes à but non lucratif, pour un montant totalisant 10 milliards de dollars. Alors que le taux de don (85 %) est resté stable entre 2004 et 2007, plus de dollars ont été donnés en 2007 (10 milliards \$) qu'en 2004 (8,9 milliards \$).

Les organisations de sports et de loisirs – y compris les centres de conditionnement physique et de bien-être ainsi que les clubs de loisirs et les clubs sociaux – ont reçu 2 % (200 millions \$) des dons offerts en 2007, mais ont été les bénéficiaires de 14 % des bailleurs de fonds au cours de cette année. Bien que les organisations sportives aient vu une baisse du taux de don entre 2004 et 2007, les montants de dons moyens se sont accrus de 29 % entre ces années, passant de 45 \$ à 58 \$ par don (Figure 37).<sup>176</sup>

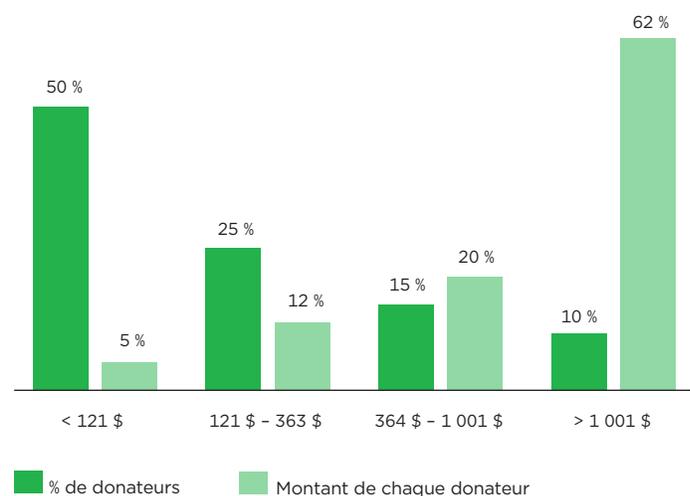
Les dons canadiens sont confrontés à la même problématique que le bénévolat : un grand nombre de Canadiens donnent, mais une minorité contribue à la majorité des dons. Pour illustrer ce point, la Figure 38 donne une répartition des bailleurs de fonds canadiens par catégorie et le pourcentage que chaque donateur a contribué au total des dons en 2007.

**Figure 37.** Taux de don par type d'organisation entre 2004 et 2007 (Source : ECDBP 2007; Statistique Canada, 2009, Catalogue n° 71-542-XIE).



Les bailleurs de fonds ont tendance à appartenir aux catégories socioéconomiques plus élevées, ont un niveau d'éducation plus avancé, sont mariés ou veufs, sont plus âgés et ont tendance à être religieusement actifs. Les motivations les plus fréquemment mentionnées pour donner sont, notamment, d'éprouver des sentiments de compassion pour les gens dans le besoin, de croire en une cause et de vouloir faire une contribution à la communauté.<sup>176</sup>

**Figure 38.** Distribution des donateurs et pourcentage du total des dons annuels (Source : ECDBP 2007; Statistique Canada, 2009, Catalogue n° 71-542-XIE).



## Soutien financier pour le hockey amateur au Canada

Dans un sondage mené par la Banque Royale du Canada et Recherche Nanos auprès de 1 006 Canadiens, en 2011, 82 % ont répondu que les entreprises canadiennes doivent faire davantage pour appuyer le hockey. Moins de 50 % des répondants ont mentionné que leur ligue locale était suffisamment financée. Les plus grands obstacles signalés au hockey étaient l'accroissement des frais de glace (36 %), le manque de soutien des entreprises (22 %) et le manque de bénévoles (22 %).<sup>184</sup>

\* Représente une différence statistiquement importante entre 2004 et 2007.

## Programme Healthy Active Children (Enfants actifs en santé)

En 2011, la Fondation Lawson a lancé un nouveau programme : Healthy Active Children. Ce programme émane de l'intérêt historique de la Fondation pour la capacité et le pouvoir des familles et des communautés d'enrichir la qualité de vie, et repose sur cette conviction.

La mise sur pied de Healthy Active Children fait suite à une phase d'exploration réfléchie lors de laquelle on a cherché à apprendre la façon dont les enfants tirent profit d'une vie active et en santé ainsi que les avantages pour la société quand la santé globale des enfants et des familles s'améliore. Pour procéder à cette exploration, des experts et des leaders de partout au Canada ont été consultés pour déterminer la façon de s'assurer que les dollars de subvention limités de la Fondation aient un impact maximal.

La Fondation Lawson souhaite que l'on obtienne un pays dans lequel les enfants mènent des vies actives et en santé dès la naissance. L'objectif du programme est que le pays valorise et illustre une façon de vivre saine et active de la naissance à l'âge de 18 ans :

- pour favoriser, chez les enfants, des attitudes et des comportements qui les mèneront à vivre une vie saine et active et
- pour accroître la participation des enfants et de leurs familles dans des initiatives qui se traduisent par une vie saine et active.

Les subventions données à ce jour pour impliquer les enfants dans une vie saine et active comprennent :

- Jeune en forme Canada, afin de soutenir le développement et la distribution du Bulletin annuel de 2007 à 2013 – 2 156 500 \$
- Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine, pour l'entrée faite sur l'activité physique dans l'Encyclopédie en ligne sur le développement des jeunes enfants sur le site du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants – 41 000 \$
- Fondation du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) pour soutenir la création du programme junior de chaires de recherches au sein du Groupe de recherche en vie active et obésité (HALO) dirigé par le Dr Mark Tremblay, à l'Institut de recherche du CHEO – 508 250 \$
- EPS Canada (Éducation physique et santé Canada) pour les Écoles axées sur la promotion de la santé, une initiative pancanadienne visant à soutenir un large éventail d'activités et de services au sein des écoles et de leurs communautés pour aider les enfants à améliorer leur santé et à développer leur plein potentiel – 1 228 000 \$
- L'initiative Working Together (Travaillons ensemble) d'EPS Canada pour continuer le travail de pionnier visant à explorer le potentiel du secteur social et de l'innovation dans les services publics dans le sport et l'activité physique, y compris la mise en œuvre de prototypes/projets pilotes supplémentaires pour la communauté – 360 000 \$



**TROTTINETTE**  
Activité d'enfant

# Pages des profils des provinces et des territoires

## Un regard sur les principales politiques et stratégies

### 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 communiquer, partager et diffuser les conclusions du Bulletin dans leur collectivité respective. Pour le Bulletin 2012, on a demandé aux partenaires du réseau de collaborer au contenu des pages de profil provinciales et territoriales. Chaque partenaire a eu accès à un gabarit et à un lien vers le questionnaire afin de le guider dans la collecte de renseignements précis soulignant les initiatives ou stratégies clés en matière d'activité physique mises en œuvre dans sa région. 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 politiques ou stratégies provinciales et territoriales en matière d'activité physique chez les enfants et les jeunes ayant l'impact le plus important. Ces politiques et stratégies sont exposées dans la section qui suit.



**BALLON**  
Jouet d'enfant

## Alberta

### ACTIVE ALBERTA

Pour le développement de l'initiative Active Alberta, initiée en 2009 et mise en œuvre en 2011, onze ministères du gouvernement de l'Alberta ont été impliqués et presque 130 groupes d'intervenants ont été consultés. La Recreation and Sport Development Division de Alberta Tourism, Parks and Recreation a mené le développement de cette initiative. La Recreation and Sport Development Division prendra en charge, en collaboration avec les onze ministères et les groupes d'intervenants, le développement d'un plan de mise en œuvre au cours des deux prochaines années (2011-2013). L'initiative a comme public cible tous les Albertains, le gouvernement, des organismes sans but lucratif, les écoles, des sociétés privées et les collectivités et tous les Albertains. Tous les Albertains peuvent contribuer à bâtir une province plus active. Les objectifs de Active Alberta sont les suivants : **reconnaître** que les loisirs, la vie active et le sport sont essentiels à la santé et au bien-être et aux besoins d'appartenance à un groupe de tous les Albertains tout au long de leur vie, qu'ils soient tout-petits ou adolescents, parents ou grands-parents, travailleurs à plein temps ou retraités. Quelles que soient leurs aptitudes, intérêts, habiletés, l'Alberta accorde de la valeur aux activités sportives et de loisir et profite d'une vie active; **réaffirmer** l'engagement du gouvernement de l'Alberta dans le domaine, lui qui s'engage à continuer de soutenir et de promouvoir les loisirs, la vie active et le sport; **remplacer** la stratégie de vie active et, au cours des dix prochaines années, coordonner les autres politiques et stratégies provinciales qui encouragent les choix de modes de vie actifs et sains afin d'améliorer la qualité de vie et le sentiment de sécurité des Albertains ainsi que la santé et le bien-être généraux des collectivités; **dépeindre** les priorités du gouvernement en matière de loisirs, vie active et sport; **confirmer** le partenariat dont le gouvernement jouit avec d'autres gouvernements, le secteur sans

but lucratif, des établissements d'enseignement et le secteur privé en ce qui a trait à l'offre de services et de programmes aux Albertains, tout en gardant en tête les rôles spécifiques de chaque partenaire; **déterminer** des objectifs communs pour le secteur et inviter les partenaires à travailler ensemble et avec le gouvernement de l'Alberta afin d'atteindre ces résultats; **guider** les décisions en matière de financement et les allocations de ressources du gouvernement de l'Alberta en ce qui a trait aux loisirs, à la vie active et au sport afin d'aider à atteindre les objectifs de cette politique; **soutenir** les initiatives en matière de mieux-être du gouvernement de l'Alberta. Une mise en œuvre réussie de Active Alberta se traduira par le fait que les Albertains seront au courant de ce dont ils profitent grâce aux investissements importants faits dans le secteur. Encore plus important, une mise en œuvre réussie de la politique Active Alberta devrait mener à l'amélioration de la santé et du bien-être des Albertains et de leurs collectivités. Une évaluation est en cours. L'évaluation de la politique mettra l'accent sur les résultats obtenus. Le travail en est au stade préliminaire afin de déterminer comment mesurer les résultats et pouvoir tirer des conclusions exactes. Pour plus de renseignements, visiter le site Web [www.active.alberta.ca](http://www.active.alberta.ca).



## **Colombie-Britannique**

### **INITIATIVE AFTER SCHOOL SPORT**

Développée en 2010 et mise en œuvre en 2011, cette initiative est menée par BCRPA, le ministère des Communautés, du Sport et du Développement culturel de la C.-B. L'initiative vise 17 communautés précises à travers la C.-B. où l'on dénombre un haut pourcentage d'enfants dans des catégories avec des besoins importants. L'objectif premier est de fournir aux leaders des programmes qui se déroulent après l'école de la formation; de soutenir les communautés dans le rehaussement, l'amélioration et l'augmentation des programmes après l'école; de réduire les obstacles à la participation à ces programmes; de fournir du soutien financier afin de faciliter l'achat d'équipement et à accroître l'accès aux installations; accroître la participation des enfants aux programmes après l'école et, avec un peu de chance, améliorer la santé globale des enfants. On a demandé à la BCRPA de dispenser la formation HIGH FIVE, de développer une ressource pour aider les leaders de première ligne à travailler avec des populations vulnérables, de mener une consultation au sein de la communauté, d'aider les communautés dans la mise en œuvre d'ententes d'usage combiné et de créer un outil de collaboration en ligne. La province dispose d'autres stratégies. L'évaluation est en cours. Les objectifs du programme sont :

1. accroître le nombre de partenariats entre les organisations
2. améliorer la santé des jeunes de la C.-B., notamment les habitudes alimentaires, l'estime de soi, la santé mentale et la réduction de la consommation de drogues
3. accroître le nombre de jeunes de la C.-B. qui atteignent les 60 minutes quotidiennes d'activité physique
4. améliorer les résultats relatifs à l'école tels que l'assiduité, les accomplissements scolaires, les taux de diplomation.

Pour plus d'information, contacter Milena Gaiga, ministère des Communautés, du Sport et du Développement culturel au 250 356-5183.



## Manitoba

### STRATÉGIE PROVINCIALE EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE, MANITOBA *IN MOTION*

développée en 2003 et mise en œuvre en 2005 –, est à l'origine une initiative commune de la Santé et Modes de vie sains et des Loisirs, et est maintenant mise à jour par le portfolio de Modes de vie sains. Un groupe de travail intersectoriel, formé de ministères provinciaux des Services de santé, du Mode de vie sain, du Sport, du Développement de l'enfant, de l'Éducation et des Communications est également impliqué. Manitoba *in motion* cible les familles, les enfants, les jeunes, les adultes et les aînés, que ce soit à la maison, à l'école, au travail ou dans la collectivité. Le but premier de cette initiative est d'aider tous les Manitobains à intégrer l'activité physique à leur vie quotidienne afin qu'ils puissent profiter et jouir des bienfaits obtenus sur le plan de leur santé. L'objectif est d'accroître la santé des Manitobains en augmentant les niveaux d'activité physique dans la province. Le gouvernement s'est joint aux partenaires en ce qui a trait à l'activité physique, la santé, le mode de vie sain, les loisirs, le sport et l'éducation afin d'élever les niveaux d'activité et de réduire les obstacles à l'activité physique. Voici les éléments clés de la stratégie :

1. écoles en santé et en mouvement
2. collectivités en mouvement
3. milieux de travail en mouvement
4. enseignement public et sensibilisation.

Du soutien est disponible, y compris des ressources, de l'information et des fonds pour des subventions. Une évaluation est en cours. Des sondages sur la sensibilisation ont été menés en 2008 et 2011. Le sondage de 2011 peut être consulté sur le site Web <http://www.gov.mb.ca/healthyliving/docs/inmotionawarenesssurvey2011.pdf>. Pour plus de renseignements, visiter le site [www.manitobainmotion.ca](http://www.manitobainmotion.ca).



## **Nouveau-Brunswick**

### **AU CANADA, LE SPORT C'EST POUR LA VIE (ACSV)**

Développée et mise en place en 1995, l'initiative ACSV est menée au Nouveau-Brunswick par le département de Sport et Loisirs du ministère de la Culture, du Tourisme et de la Vie saine. L'initiative ACSV a été développée par une équipe d'experts de partout au Canada et financée par Sport Canada. Chaque province est responsable de ses propres stratégies pour aligner ses programmes et ses politiques avec le modèle. ACSV cible les organisations sportives, les leaders du domaine du sport, les professeurs, les éducateurs de la petite enfance, les parents, les entraîneurs, les professionnels de la santé et du bien-être. En résumé, deux stratégies ont émergé. La première est de développer un meilleur système de sport, un système qui élimine certains des comportements négatifs du passé. ACSV préconise une approche développementale appropriée pour tous les sports où tous les participants obtiennent des bienfaits à court et à long terme. La seconde stratégie est d'utiliser le modèle pour encourager le développement du savoir-faire physique par les partenaires à travers toute la communauté. La Stratégie donne un aperçu de 7 stades du développement d'un athlète (débutant à la naissance) et 10 facteurs clés déterminants dans le développement de l'humain. Les participants auront un départ actif dans la vie et par la suite apprendront des habiletés motrices fondamentales avant d'apprendre les rudiments d'un sport. Ces trois stades s'unissent pour fournir la base du savoir-faire physique. Les participants choisissent ensuite de progresser sur le parcours du développement de l'athlète (S'entraîner à s'entraîner, S'entraîner à la compétition, S'entraîner à gagner), ou d'aller vers les stades de Vie active alors que les progrès athlétiques sont moins importants. Chaque personne peut passer de Vie active au parcours de développement de l'athlète si sa motivation change. Les occasions de financement sont disponibles pour soutenir les initiatives des partenaires. La stratégie contrôle et évalue de façon continue le progrès et continue à s'adapter afin de refléter les plus récentes données. Pour plus d'information, contacter Steve Harris à [steve.harris@gnb.ca](mailto:steve.harris@gnb.ca).



### **DIRECTIVES DU PROGRAMME APRÈS L'ÉCOLE**

Initiée en 2010 et implantée en 2011, le développement des directives du programme après l'école a été pris en charge par le département de la Culture, du Tourisme et de la Vie saine du gouvernement du Nouveau-Brunswick. L'actualisation de cette initiative est menée par Récréation Nouveau-Brunswick. Le département de l'Éducation et du Développement de la petite enfance du gouvernement du Nouveau-Brunswick, la Coalition pour une alimentation saine et l'activité physique au Nouveau-Brunswick, le Club Garçons et Filles, l'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick et les collèges du Nouveau-Brunswick participent aussi à la mise sur pied du projet. L'initiative vise les enfants d'âge scolaire, de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année. Les directives du programme après l'école sont conçues pour préciser ces pratiques qui sont synonymes de grande qualité dans le programme après l'école. Elles visent à offrir à tous les enfants d'âge scolaire des occasions abordables d'être actifs, prosociaux et engagés dans des activités amusantes tout en développant des relations positives qui dureront toute la vie. Un Programme après l'école fait référence à toute programmation reposant sur le loisir pour tous les enfants et les jeunes, et qui est offerte au minimum, entre 15 h et 18 h du lundi au vendredi, 3 jours par semaine, au cours de l'année scolaire. Le cadre des directives repose sur les quatre composantes suivantes :

**Activité physique** - Doit être d'un minimum de 30 minutes par jour et d'un minimum de 30 % du temps au cours d'une semaine, dans le respect des Directives canadiennes en matière d'activité physique.

**Alimentation saine** - Des activités qui font la promotion de l'alimentation saine, de la nutrition et des habiletés de préparation des aliments doit être fourni 20 % du temps.

**Travail scolaire/devoirs** - Les devoirs et autres tâches scolaires doivent être maintenus à un maximum de 20 % du temps, tout en respectant les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire.

**Forces de la communauté** - Reconnaisant la grande diversité des intérêts et des habiletés, le contenu du programme est souple pour refléter les forces et les intérêts de la communauté, des parents et des participants 30 % du temps.

En plus des directives, une trousse d'information a été développée et est fournie pour permettre aux participants d'obtenir une subvention afin d'accroître leur capacité de dispenser un programme de qualité. Cette année, des subventions de 1 000 \$ ont été données à 31 programmes après l'école qui respectaient les directives et les critères. L'évaluation est en cours et un évaluateur externe a été embauché. Pour plus d'information, contacter Sarah Wagner à [rnb@recreationnb.ca](mailto:rnb@recreationnb.ca).

## Terre-Neuve

### **ACTIVE, HEALTHY NEWFOUNDLAND AND LABRADOR : UNE STRATÉGIE EN MATIÈRE DE LOISIRS ET DE SPORTS POUR TERRE-NEUVE ET LE LABRADOR**

Cette stratégie a vu le jour en 2005 et a été approuvée pour être mise en œuvre en 2007. Active, Healthy Newfoundland and Labrador est une stratégie en matière de loisirs et de sports pour Terre-Neuve et le Labrador. Cette stratégie a également ouvert la porte au développement de notre toute nouvelle Provincial Physical Activity Coalition qui travaille dans le sens de cette stratégie. Cette initiative a été menée par le ministère du Tourisme, de la Culture et des Loisirs et Recreation NL. Les acteurs impliqués dans la mise à jour de cette stratégie sont le ministère du Tourisme, de la Culture et des Loisirs, le ministère de la Santé et des Services communautaires, le ministère de l'Éducation, le ministère des Ressources humaines et de l'emploi, Recreation Newfoundland and Labrador, Sport Newfoundland and Labrador, School Sports Newfoundland and Labrador, et l'Université Memorial de Terre-Neuve. Les deux objectifs principaux de cette stratégie se centrent sur l'accroissement de l'activité physique :

1. accroître la participation aux loisirs, sports et activités physique
2. encourager et soutenir les collectivités et organismes dans l'amélioration de l'accès aux loisirs et au sport en surmontant les obstacles à la participation.

Cette stratégie a comme public cible tous les Terre-Neuviens et Labradoriens, en particulier les élèves, les aînés, les femmes et les filles, les personnes à faible revenu et les populations autochtones. *Active, Healthy Newfoundland and Labrador*, la stratégie en matière de loisirs et de sports pour Terre-Neuve et le Labrador fournit un cadre de vision, valeurs, principes, objectifs, actions, et six orientations clés et objectifs connexes qui guident le gouvernement et les parties prenantes alors qu'un travail de

collaboration est effectué afin d'accroître la participation à l'activité physique dans toute la province et afin de s'orienter ultimement vers une société saine, confiante et vibrante. Ce cadre permettra également à encourager les citoyens à améliorer leur qualité de vie, leur santé, leurs interactions sociales, leur épanouissement personnel et l'excellence du rendement. Les six orientations clés sont les suivantes :

1. accroître les occasions de prendre part aux loisirs, aux sports et aux activités physiques, en plus de s'y engager
2. garantir un meilleur accès aux occasions de loisirs et de sport aux citoyens
3. mieux soutenir le secteur public en matière de loisirs et de sport par l'entremise de la revitalisation de la Division des Loisirs et des Sports et d'une meilleure coordination de notre système de soutien
4. fournir l'occasion à tous les citoyens d'atteindre leur plein potentiel en matière de sport
5. renforcer les capacités en matière de ressources humaines
6. renforcer les capacités par l'entremise des infrastructures.

Un cadre de surveillance du rendement est construit à même la stratégie provinciale en matière de loisirs et de sports, ce qui fournit un moyen continu de suivre les progrès réalisés en ce qui a trait aux buts, objectifs et actions clés de la stratégie. Le ministère du Tourisme, de la Culture et des Loisirs s'est prononcé sur les quatre premières années de la mise en œuvre de la stratégie, de 2007-08 à 2011-14, par rapport aux objectifs prévus à l'intérieur du plan stratégique 2008-2011 et du rapport annuel de ce même ministère. Des renseignements récapitulatifs sur une période de trois ans peuvent être consultés sur <http://www.assembly.nl.ca/business/tables/pdfs/2010-11TCR-AR.pdf>. En plus de cette surveillance du rendement général, le ministère a suivi les progrès par rapport à l'objectif d'accroître l'activité physique chez les enfants et les jeunes comme indicateur clé. Ceci peut également être consulté dans le lien ci-haut mentionné. Pour plus de renseignements, communiquer avec Janet Miller Pitt à [jpitt@gov.nl.ca](mailto:jpitt@gov.nl.ca).



## **Territoires du Nord-Ouest**

### **MONITORING, EVALUATION, AND ACCOUNTABILITY SYSTEM (MEA SYSTEM)**

Développée en 2010 et mise en œuvre en 2011, l'initiative du MEA System est menée par le NWT Sport and Recreation Council (SRC), en collaboration avec la Sport North Federation, la NWT Recreation and Parks Association, la Beaufort Delta Sahtu Recreation Association, la Mackenzie Recreation Association et le Cercle sportif autochtone de l'Arctique de l'Ouest. Cette initiative a pour cible les intervenants de NWT Sport and Recreation. La création d'un MEA System a pour but de fournir des renseignements utiles qui aideront le SRC à être informé des progrès et des contributions qui sont réalisés dans l'atteinte de ses objectifs et priorités stratégiques, de faire les ajustements nécessaires afin de bâtir sur du solide et faire face aux défis rencontrés dans l'atteinte de ses objectifs et priorités stratégiques, ainsi que de fonctionner de manière plus efficace. Le plan de contrôle démontre la façon dont toutes les réalisations du SRC s'allient pour influencer la contribution orientée vers l'impact qu'il s'est fixé. Sa mission : bâtir une culture de l'activité physique dans les T.N.-O., et ce, pour tous. Les huit principes directeurs suivants ont été identifiés comme faisant partie de ce système :

1. promouvoir l'apprentissage organisationnel
2. améliorer sans cesse l'organisation
3. renforcer l'organisation
4. utiliser des approches multiples
5. concevoir un système d'évaluation pour aborder les problèmes stratégiques
6. développer un processus participatif
7. permettre de la flexibilité
8. renforcer les capacités.

L'évaluation de ce système est en développement et est prévue pour la fin de l'année 2013. Pour plus de renseignements, communiquer avec Jennifer Young à [jennifer@nwtsrc.com](mailto:jennifer@nwtsrc.com).

### **NORTHWEST TERRITORIES SPORT & RECREATION COUNCIL INVESTMENT MODEL**

Développée en 2010 et mise en œuvre en 2011, l'initiative SRC Investment Model est menée par le Northwest Territories Sport & Recreation Council, en collaboration avec le Cercle sportif autochtone des Territoires du Nord-Ouest, la Beaufort Delta Sahtu Recreation Association, la Mackenzie Recreation Association, la Northwest Territories Recreation and Parks Association et la Sport North Federation – gouvernement des Territoires du Nord-Ouest (Affaires communautaires et municipales – Division des sports et des loisirs et Division de la jeunesse). Le public cible de cette initiative : le Cercle sportif autochtone des Territoires du Nord-Ouest, la Beaufort Delta Sahtu Recreation Association, la Mackenzie Recreation

Association, la Northwest Territories Recreation and Parks Association et la Sport North Federation. Le but premier de ce modèle est de soutenir les programmes et initiatives de sports et de loisirs au sein de la collectivité, de la région et du territoire afin d'accroître l'activité physique dans les T.N.-O. Ce modèle dirige des ressources vers les programmes et initiatives qui sont les plus profitables pour le public. Il met l'accent sur le cœur de l'évaluation et de la mesure, et fait la promotion de la mise en pratique de l'amélioration continue. Une évaluation est en cours. Pour plus de renseignements, communiquer avec Jennifer Young à [jennifer@nwtsrc.com](mailto:jennifer@nwtsrc.com).

### **ACTIVE AFTER SCHOOL**

Développée en 2009 et mise en œuvre en 2010, Active After School est une initiative du ministère des Affaires communautaires et municipales du gouvernement des Territoires du Nord-Ouest. Elle est mise en place par les écoles des T.N.-O., en collaboration avec d'autres ministères gouvernementaux liés aux choix santé (Santé et Services sociaux, et Éducation, Culture et Emploi). L'initiative cible les enfants qui vont à l'école et a pour but premier d'augmenter les niveaux d'activité physique chez les enfants les jeunes d'âge scolaire, tout en leur proposant des options de modes de vie sains au cours de la période après l'école. Du financement est fourni aux écoles et aux organismes communautaires dans le but de renforcer des programmes déjà existants ou de mettre sur pied de nouvelles activités physiques au cours de la période après l'école, en mettant particulièrement l'accent sur l'engagement des jeunes qui sont peu ou pas du tout actifs. Un soutien financier annuel de 615 000 \$ est alloué à Active After School depuis 2010/2011. Un plan de contrôle et d'évaluation est en cours de développement. D'ici 2015, des procédés d'évaluation formative et sommative seront en cours et des données provisoires seront disponibles. Cette initiative devrait permettre d'accroître les taux d'activité physique chez les enfants et les jeunes. Pour plus de renseignements, visiter le site [www.choosenwt.com](http://www.choosenwt.com).



## **Nouvelle-Écosse**

### **CHILDHOOD OBESITY PREVENTION STRATEGY**

La stratégie reposera sur une politique sociale et sera soutenue par une stratégie d'engagement et un plan d'évaluation. Elle reconnaît que la nature interdépendante de ces objectifs nécessite une approche intégrée et que plusieurs actions durables doivent être posées au fil du temps afin de réduire avec succès l'obésité et les maladies chroniques. La stratégie présentera une action collective qui engendrera un milieu plus sain et plus favorable au développement des enfants, des jeunes et de leurs familles. En misant sur une approche pangouvernementale, la stratégie comprend des actions qui soutiennent le développement sain de l'enfant, le savoir-faire en santé, une politique alimentaire, le transport actif, l'aménagement du territoire et le marketing social. La stratégie se concentrera essentiellement sur le fait d'aider les gens à manger mieux et à être plus actifs. Jointe à d'autres stratégies entre autres celles sur le tabac, l'alcool, la santé mentale et les dépendances, le renouvellement de la santé publique, le transport durable, la sécurité routière, et d'autres, la stratégie de prévention de l'obésité infantile contribuera à enrichir le vaste programme de prévention du gouvernement.

Un des messages importants entendu au cours du processus de consultation est que la Nouvelle-Écosse fait déjà plusieurs actions dans la bonne direction. À travers la stratégie, de nouvelles ressources seront ajoutées aux ressources et efforts existants dans une perspective globale. Au cours de l'année financière 2012/2013, deux millions de dollars sont alloués pour le développement de politiques et de programmes nouveaux et améliorés.

Un cadre d'évaluation comprenant une évaluation des processus et des mesures pour des résultats à court, moyen et long terme sera élaboré d'ici décembre 2012. Le succès de la stratégie sera défini selon les tendances ascendantes ou descendantes dans les indicateurs clés, en reconnaissant qu'il peut être long pour des tendances de ralentir avant d'être renversées. L'adresse URL qui suit est celle du site Growing Up Healthy, créé afin de soutenir le développement de la stratégie de prévention de l'obésité infantile. Un nouveau site Web sera disponible lorsque la stratégie sera lancée au printemps 2012.

**<http://www.gov.ns.ca/growinguphealthy/>**



## **Nunavut**

### **DIRECTIVES ET CONSEILS DU NUNAVUT EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AFFICHE *BE ACTIVE - EVERY DAY DU NUNAVUT***

Développée en 2011 et mise en œuvre en 2012, cette initiative est menée par la Division des sports et des loisirs du gouvernement du Nunavut. Le ministère de la Culture, de la Langue, des Aînés et de la Jeunesse, en partenariat avec le ministère de la Santé et des Services sociaux, est également impliqué. Le but premier de cette initiative est de fournir aux résidents du Nunavut des renseignements à jour sur les directives et conseils en matière d'activité physique, et ce, en tenant compte des différences culturelles. Les nouvelles ressources en matière d'activité physique ont été traduites dans les quatre langues officielles du territoire et adaptées en tenant une consultation auprès des membres de la collectivité de partout au Nunavut. Les illustrations et les renseignements tiennent compte des différences culturelles des résidents et les interpellent. Ils démontrent jusqu'à quel point l'activité physique est accessible et visent à inspirer les résidents de tous âges à être actifs, peu importe la saison. Le ministère de la Santé et des Services sociaux du gouvernement du Nunavut a contribué, par un apport financier et en ressources humaines, à rendre ce projet possible. Les représentants en santé communautaire de plusieurs communautés ont tenu des réunions d'information pour la communauté qui ont permis aux nouvelles ressources de s'actualiser. Aucune évaluation n'est prévue. Pour plus de renseignements, communiquer avec Christine Lamothe à [clamothe@gov.nu.ca](mailto:clamothe@gov.nu.ca).

### **FINANCEMENT DU PROGRAMME *AFTERSCHOOL PHYSICAL ACTIVITY***

Mise en œuvre en 2010, cette initiative est menée par la Division des sports et des loisirs et par le ministère de la Culture, de la Langue, des Aînés et de la Jeunesse. Elle cible les élèves du primaire et du secondaire, et a été développée pour donner la possibilité aux jeunes de faire de l'activité physique après l'école. Le programme Afterschool Physical Activity est conçu pour former des chefs de file pouvant mettre en œuvre des programmes destinés aux enfants et aux jeunes tout spécialement entre 15 h et 18 h les jours de semaine. De nouveaux fonds de la part de l'Agence de la santé publique du Canada ont été obtenus en 2010 afin de mettre en œuvre ce programme. Ce programme devrait faire augmenter le nombre de jeunes suivant la formation HIGH FIVE : Principes du développement sain de l'enfant et permettre que plus de programmes d'activité physique soient offerts après l'école dans plus de communautés à la grandeur du territoire. Aucune évaluation n'est prévue pour le moment. Pour plus de renseignements, communiquer avec Christine Lamothe à [clamothe@gov.nu.ca](mailto:clamothe@gov.nu.ca).

### **INITIATIVES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Mises en œuvre en 2008, les initiatives en matière d'activité physique sont menées par la Division des sports et des loisirs et par le ministère de la Culture, de la Langue, des Aînés et de la Jeunesse. Elles ciblent tous les résidents du Nunavut dans le but d'augmenter les possibilités d'activité physique au sein de la communauté sur tout le territoire. Chacune des communautés du Nunavut a droit à un montant allant jusqu'à 10 000 \$ chaque année pour développer de nouveaux programmes d'activité physique ou pour poursuivre et/ou développer ceux déjà en cours. Il est prévu que le nombre de programmes d'activité physique offerts augmente, tout comme la qualité des programmes déjà mis en œuvre, partout sur le territoire. Une évaluation est en cours. Il est demandé aux administrateurs de programmes communautaires d'avoir complété l'évaluation du programme à la fin de l'année financière avant de recevoir un futur financement. La Division des sports et des loisirs garde un résumé des demandes de subvention et des évaluations les plus intéressantes afin de les utiliser en exemple auprès des nouveaux demandeurs. Pour plus de renseignements, communiquer avec Christine Lamothe à [clamothe@gov.nu.ca](mailto:clamothe@gov.nu.ca).

### **TRADUCTION DES DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LA SCPE**

Cette initiative est menée cette année par la Division des sports et des loisirs et par le ministère de la Culture, de la Langue, des Aînés et de la Jeunesse. Dans un effort d'accroître les niveaux d'activité physique chez tous les Inuits, la traduction en inuktitut et en inuinnaqtun des nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique de la SCPE est en cours; celles-ci pourront ensuite être téléchargées à partir du site Web de la SCPE. Ceci permettra à tous les Inuits d'avoir accès aux directives en matière d'activité physique dans la langue de leur choix. Pour plus de renseignements, communiquer avec Christine Lamothe à [clamothe@gov.nu.ca](mailto:clamothe@gov.nu.ca).



## Ontario

### PROGRAMME D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ EN 12<sup>E</sup> ANNÉE 2 (EPS)

Développée en 2010 et mise en œuvre en 2012, l'initiative du curriculum EPS a été menée par le ministère de l'Éducation. Plus de 2 000 ONG, enseignants et parents ont été consultés lors de l'élaboration du projet. L'EPS est la clé pour faire de l'Ontario la province la plus en santé au Canada. L'initiative vise à atteindre les 2,1 millions d'élèves, y compris les populations à risque, fréquentant les 5 000 écoles publiques en mettant l'accent sur l'importance des écoles en tant que milieu de promotion de la santé. La politique de l'EPS aborde le savoir-faire physique et la santé des élèves. Elle vise à accroître la compréhension, l'engagement et la capacité en matière de modes de vie sains et actifs. Cette intervention est la façon la plus efficace et économique de fournir aux enfants et aux jeunes les connaissances et les habiletés nécessaires pour les aider à prendre des décisions sûres et éclairées maintenant et à l'avenir. Ophea a élaboré les ressources afin de soutenir le programme EPS de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année afin d'atteindre tous les objectifs de la politique. Bien qu'aucune évaluation formelle ne soit prévue, Ophea a investi des capitaux afin de mener des évaluations au sein de la commission scolaire. Pour plus de renseignements, visiter le site du ministère de l'Éducation de l'Ontario (<http://www.edu.gov.on.ca/fr/>).

### STRATÉGIE GLOBALE DE LUTTE CONTRE L'OBÉSITÉ

Développée et mise en œuvre cette année, la stratégie globale de lutte contre l'obésité est menée par le ministère de la Santé de l'Ontario. L'attribution annuelle de 10 millions de dollars à une stratégie encourageant les enfants à bien manger et à être actifs physiquement est un premier pas vers le renversement de ces chiffres troublants concernant l'activité physique et vers la promotion d'habitudes de vie et de milieux sains pour les enfants ontariens. Aucune évaluation n'est prévue pour le moment. Pour plus de renseignements, visiter le site du ministère de la Santé et des Soins de Longue Durée de l'Ontario (<http://www.health.gov.on.ca/fr/>).

### AFTER SCHOOL STRATEGY

Développée et mise en œuvre en 2011, la After School Strategy est menée par le ministère du Tourisme, de la Culture et du Sport, avec l'aide de l'Agence de la santé publique du Canada. Son but premier est de fournir de la formation et des ressources à ceux qui mettent en œuvre des activités après l'école dans des sites sélectionnés à travers la province. De la formation et des ressources ont été allouées afin d'actualiser cette stratégie. Une évaluation est en cours par l'entremise de questionnaires gérés par Parks and Recreation Ontario. Pour plus de renseignements, visiter le site de Parks and Recreation Ontario (<http://www.prontario.org/>).



## Île-du-Prince-Édouard

### go! PEI

Développée en 2009 et mise en œuvre en 2010, go! PEI est une initiative de Recreation PEI en collaboration avec le ministère de la Santé et du Mieux-être et l'Alliance pour la saine alimentation. Un financement bilatéral de soutien a été fourni par l'Agence de la santé publique du Canada et par la province de l'Île-du-Prince-Édouard. Des partenaires provinciaux et communautaires supplémentaires ayant une responsabilité à l'égard de l'activité physique et de la saine alimentation se sont également engagés. L'initiative cible tous les résidents de l'Î.-P.-É. et a pour objectif d'augmenter le pourcentage de Prince-Édouardiens qui atteignent les niveaux d'activité physique recommandés et qui suivent les directives du programme Bien manger avec le Guide alimentaire canadien afin de s'assurer d'avoir un régime alimentaire équilibré et sain. go!PEI a été conçu pour faire tomber le plus d'obstacles possible en offrant des programmes, du soutien et de l'information aux Prince-Édouardiens afin de les aider à atteindre leurs objectifs d'un mode de vie sain. C'est en proposant, dans des collectivités à travers toute la province, des programmes gratuits qui se centrent sur la marche, la course, le vélo, la randonnée pédestre, la raquette et la saine alimentation que nous développons une culture d'un mode de vie sain dans notre province. L'initiative go! PEI a créé à l'échelle provinciale un réseau de professionnels, d'organismes et de champions qui favorise la diffusion de son message. Ce réseau permet également aux voisins et amis de se soutenir les uns les autres. Le programme tout entier repose sur sept principes qui se traduisent par des activités :

1. qui sont à faible coût ou gratuites
2. dont les infrastructures sont déjà disponibles à travers la province
3. qui nécessitent peu de matériel
4. qui ne sont pas limitées par le temps
5. qui peuvent être pratiquées de façon individuelle ou en groupe
6. qui peuvent être pratiquées par n'importe quelle tranche d'âge
7. qui peuvent être pratiquées toute l'année.

Une campagne de marketing et de médias sociaux qui s'inscrit dans cette initiative est en cours et permet aux Prince-Édouardiens de garder le mode de vie sain en tête durant toute l'année. L'initiative continue de croître alors que nous mettons sur pied de nouveaux partenariats et que nous diversifions nos programmes en fonction des besoins des insulaires. Une évaluation est en cours. À ce jour, plus de 1 100 Prince-Édouardiens ont complété ce programme et ont vécu des expériences positives. Pour plus de renseignements, visiter le site [www.gopei.ca](http://www.gopei.ca).

### PEI ACTIVE START

Développée et mise en œuvre en 2011, PEI Active Start est une initiative de Sport PEI en collaboration avec le ministère de la Santé et du Mieux-être et la Early Childhood Association de l'Î. P. É., et elle cible les enfants âgés de 3 à 6 ans. L'objectif principal de PEI Active Start est de donner l'occasion à tous les enfants de 3 à 6 ans de l'île de maîtriser les habiletés propres à un sport et les habiletés motrices de base en participant à un programme Active Start de qualité, et ce, peu importe leur lieu de résidence dans la province. Ce programme est une série de plans de leçon que les parents, éducateurs et dirigeants de programmes communautaires utilisent au moment d'enseigner les habiletés de mouvement de base aux enfants d'âge préscolaire, et ce, dans un milieu orienté vers le jeu. Une formation a été offerte aux éducateurs de la petite enfance ainsi qu'aux services des loisirs communautaires de la province. Le programme a été piloté dans neuf garderies accréditées et deux programmes autonomes communautaires. Une évaluation de l'initiative est prévue en 2012-2013 et comprendra un travail de recherche et de mesure effectué en coordination avec Sport PEI et l'Université de l'Île-du-Prince-Édouard. Nos attentes sont à l'effet qu'un plus grand nombre de personnes influençant la vie d'un enfant d'âge préscolaire auront une plus grande compréhension de l'importance des habiletés de mouvement de base et seront dotées des outils nécessaires qu'elles pourront intégrer dans la journée d'un enfant. En conséquence, un plus grand nombre d'enfants acquerront des habiletés essentielles qui leur permettront de développer une plus grande confiance en soi au moment de pratiquer des activités physiques et sportives tout au long de leur vie. Pour plus de renseignements, communiquer avec Jamie Whynacht à [jwhynacht@sportpei.pe.ca](mailto:jwhynacht@sportpei.pe.ca).



## Saskatchewan

### SASKATCHEWAN IN MOTION

Développée en 2002 et mise en œuvre en 2003, l'initiative Saskatchewan *in motion* est menée par un conseil de développement stratégique et est mise à jour avec un soutien en gouvernance et responsabilité de la part de la Saskatchewan Parks & Recreation Association. Saskatchewan *in motion* est une initiative de partenariat authentique formé d'une panoplie d'organismes à travers la province. Elle ciblait à l'origine tous les Saskatchewanais, mais en 2006 elle s'est concentrée sur les enfants et jeunes d'âge scolaire. Saskatchewan *in motion* est un vaste mouvement à la grandeur de la province qui utilise le marketing social et les approches de mobilisation des collectivités afin d'accroître les possibilités d'activité physique pour les enfants et les jeunes. Saskatchewan *in motion* propose des stratégies dotées de trois objectifs : tous les enfants et jeunes saskatchewanais seront actifs un minimum de 30 minutes par jour à la maison; tous les enfants et jeunes saskatchewanais seront actifs un minimum de 30 minutes par jour à l'école; tous les enfants et jeunes saskatchewanais seront actifs un minimum de 30 minutes par jour dans la collectivité. Chaque objectif comprend les cinq stratégies prioritaires suivantes : accroître le savoir-faire physique; accroître l'accès et réduire les obstacles à la participation aux programmes et services de la collectivité; inciter la création de cadres bâtis qui appuient les choix actifs; valoriser l'éducation parentale, et accroître la capacité de leadership au sein de la collectivité. Une évaluation est en cours. Pour plus de renseignements, visiter le site [www.saskatchewaninmotion.ca](http://www.saskatchewaninmotion.ca).

### DÉVELOPPEMENT DU SPORT AUTOCHTONE - BUILDING A FOUNDATION FOR THE FUTURE

Développée et mise en œuvre en l'an 2000, l'initiative était menée par Sask Sport Inc., avec les conseils du Aboriginal Sport Leadership Council. « Building a Foundation for the Future » cible le peuple et les collectivités autochtones. La stratégie « Building a Foundation for the Future » du développement du sport autochtone fournit orientation et soutien aux initiatives de développement du sport autochtone en Saskatchewan. Elle accorde la priorité au besoin de concentrer davantage ses actions sur la participation au sport autochtone et qu'à son soutien à la fois au plan de la collectivité qu'au travers des efforts sportifs traditionnels; la préparation et l'entraînement en vue des Jeux autochtones de l'Amérique du Nord de 2003 ont donc été utilisés comme catalyseur. Depuis, Sask Sport Inc. a pris plusieurs nouvelles décisions quant à ses politiques et fait de nouveaux investissements afin d'accroître les ressources financières et humaines, et ainsi augmenter la participation autochtone aux programmes de sport. Ayant pris de l'ampleur au cours des dernières années, la stratégie inclut maintenant le Urban Aboriginal Community Grant Program, le Aboriginal Coaches &

Officials Program, le Aboriginal Community Sport Development Program, le Northern Community & School Recreation Coordinator Program, le Dream Brokers Program, le Active Kids Nutrition Program, le Aboriginal Excellence Program, ainsi que l'organisme KidSport – afin de fournir un soutien financier direct aux familles à faible revenu en vue de subventionner les coûts de participation aux sports ainsi que les programmes Active Kids Nutrition et Aboriginal Excellence Program. Une évaluation est en cours et des activités d'évaluation continuent d'influencer l'orientation et la croissance de l'initiative. Pour plus de renseignements, visiter le site [www.sasksport.sk.ca](http://www.sasksport.sk.ca).

### DE L'INSPIRATION : TOWARDS COMPREHENSIVE SCHOOL COMMUNITY HEALTH: GUIDELINES FOR PHYSICAL ACTIVITY IN SASKATCHEWAN SCHOOLS

Développée et mise en œuvre en 2010, cette initiative est menée par le ministère de l'Éducation et les conseils scolaires de la Saskatchewan. L'objectif est de travailler de pair avec les conseils scolaires afin de s'assurer que les enfants et les jeunes prennent part à une activité physique d'intensité modérée à vigoureuse pendant 30 minutes chaque jour, et qu'il y ait plus d'options d'aliments santé dans les écoles. Les conseils scolaires, en collaboration avec les écoles, les jeunes, les comités d'école, les parents et les collectivités, développeront de nouvelles politiques en matière d'activité physique et de nouvelles procédures administratives, ou renforceront celles déjà en vigueur. L'adoption ou le renforcement des politiques en fonction de ces directives assurera une approche cohérente en matière d'activité physique au sein de toutes les écoles saskatchewanaises. Une évaluation est en cours. Pour plus de renseignements, visiter le site [www.education.gov.sk.ca](http://www.education.gov.sk.ca).



## Yukon

### STRATÉGIE DE VIE ACTIVE RENOUVELÉE

Cette stratégie a été développée en 2000 et un renouvellement a pris place en 2010. La Sport and Recreation Branch du gouvernement du Yukon a été l'organisme principal pour le renouvellement de la Stratégie de vie active du Yukon. Un comité de révision de parties prenantes, constitué de plusieurs ONG, du gouvernement, de professionnels des loisirs et de représentants des collectivités, a généreusement partagé ses impressions et positions permettant ainsi le développement du cadre, des objectifs et des recommandations en matière d'action de la stratégie. La stratégie envisage un Yukon actif où la santé, le bien-être et l'activité physique sont vus comme un investissement dans la qualité de vie de chaque personne et dans le développement de collectivités vibrantes, saines et durables. La Stratégie de vie active renouvelée du Yukon repose sur la vision initiale de la stratégie. Les principes directeurs d'inclusion et d'équité en matière de santé, prise de décision éclairée, et responsabilité partagée et collaboration incarnent les convictions sur lesquelles s'appuie la stratégie renouvelée. Des orientations et objectifs stratégiques définissent les changements vastes et à long terme nécessaires à la réalisation de cette vision. Les recommandations en matière d'action découlent des objectifs stratégiques relevant des rubriques suivantes : leadership et politiques, capacité communautaire, milieux favorables, marketing social, programmes et services, et contrôle et évaluation. La mise en œuvre des recommandations en matière d'action se produit dans les quatre cadres suivants : Active Yukoners (Yukonnais actifs), Active Yukon Communities (collectivités actives), Active Yukon Schools (écoles actives) et Active Yukon Workplaces (milieux de travail actifs). Bien que la responsabilité de la mise en œuvre de la stratégie renouvelée repose sur la Sport and Recreation Branch, des efforts de coopération et de collaboration entre les gouvernements, les entreprises, les groupes sans but lucratif et les résidents du Yukon sont nécessaires à son succès. À ce jour, une évaluation a démontré une reconnaissance publique de Active Yukon, ainsi que le développement et la mise en œuvre d'une panoplie de programmes favorisant les modes de vie actifs pour les Yukonnais de tous âges. La composante Active Yukon Schools a réussi à toucher tous les élèves et toutes les écoles. Pour plus de renseignements, visiter le site <http://lin.ca/resource-details/20487>.

### ENTENTE BILATÉRALE SUR LES MODES DE VIE SAINS ENTRE LE YUKON ET LE CANADA

Développée en 2007 et mise en œuvre en 2008, cette entente bilatérale est menée par l'Agence de la santé publique par l'entremise du Fonds pour la promotion des modes de vie sains, de la Sport and Recreation Branch du ministère des Services aux collectivités du gouvernement du Yukon, et de la Health Promotion Unit du ministère de la Santé et des Affaires sociales du gouvernement du Yukon. La mise à jour de l'entente est menée par la Recreation and Parks Association du Yukon. Au Yukon, le Healthy Living Project est appuyé par l'entente bilatérale. Le projet est mis en œuvre et évalué par la Recreation and Parks Association du Yukon. Il encourage les milieux où les Yukonnais peuvent avoir l'occasion de mener un mode de vie sain et actif. L'attention est portée en priorité sur les activités qui soutiennent la vie active et la saine alimentation. Le volet de financement régional prend la forme d'ententes bilatérales en matière d'activité physique et de saine alimentation entre l'Agence de la santé publique du Canada et les gouvernements provinciaux/territoriaux. Les deux paliers de gouvernement établissent les priorités conjointement, émettent des demandes de soumission, examinent les propositions de projet conjointement, et investissent des fonds qui servent directement aux organismes non gouvernementaux en appui aux priorités conjointes. Chaque palier du gouvernement investit approximativement la même somme de financement pour la durée de l'entente. <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/hlu-umvs/hlfund-fondspmvs-fra.php>. Une évaluation du Healthy Living Project du Yukon est en cours. Pour plus de renseignements, communiquer avec la Recreation and Parks Association du Yukon à [rpadmin@rpadmin.org](mailto:rpadmin@rpadmin.org).



# Liste des acronymes

**APMV**

Activité physique d'intensité modérée à vigoureuse (ex. : aérobie, jogging, course)

**APQ**

Activité physique quotidienne

**ASPC**

Agence de la santé publique du Canada

**CHEO**

Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario

**ÉAPJC**

Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada

**ECDBP**

Enquête canadienne sur le don, le bénévolat et la participation

**ECMS**

Enquête canadienne sur les mesures de santé

**ÉCSP**

Évaluation canadienne du savoir-faire physique

**ELNEJ**

Enquête longitudinale nationale sur les enfants et les jeunes

**ÉP**

Éducation physique

**EPS**

Éducation physique et santé

**FMC**

Fondation des maladies du cœur

**HALO**

Groupe de recherche en vie active et obésité du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario

**L'enquête HBSC**

L'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

**INC.**

Incomplet

**JAAN**

Jeux autochtones de l'Amérique du Nord

**MNT**

Maladies non transmissibles

**OMS**

Organisation mondiale de la Santé

**PIB**

Produit intérieur brut

**SAP**

Surveillance de l'activité physique

**SCEP**

Société canadienne de physiologie de l'exercice

**SMAES**

Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé

# Méthodologie et sources de données

Contrairement à d'autres publications de bulletin, qui reposent souvent sur une seule source de données, le Bulletin de Jeunes en forme Canada synthétise des données provenant de multiples sources ainsi que de la documentation 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 la documentation 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 la documentation actuelles pour chaque indicateur mis en parallèle avec le repère ou avec le 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 lorsque 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 (ex. : l'adolescence), etc. Lorsque les disparités sont évidentes, les notes sont diminuées pour refléter que nous ne rejoignons par tous les enfants et les jeunes qui pourraient profiter de la 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 une 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 2012 :**

**Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS);** <http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/100113/dq100113a-fra.htm>  
L'enquête canadienne sur les mesures de la santé, lancée en 2007, recueille des renseignements clés se rapportant à la santé des Canadiens au moyen de mesures physiques directes comme des mesures de la pression artérielle, de la grandeur, du poids et de la condition physique. Dans le cadre de l'ECMS, un

examen de la santé buccodentaire aide à évaluer la relation entre la santé buccodentaire et les problèmes majeurs de santé tels que le diabète et les maladies respiratoires et cardiovasculaires. De plus, l'Enquête recueille des échantillons de sang et d'urine afin de faire des tests pour les maladies chroniques et infectieuses, de même que pour obtenir des marqueurs nutritionnels et environnementaux. Par le biais d'entrevues à la maison, l'ECMS collecte des renseignements en lien avec l'alimentation, les habitudes de tabagisme, la consommation d'alcool, les antécédents médicaux, l'état de santé actuel, les comportements sexuels, le style de vie et l'activité physique, les caractéristiques de l'environnement et de l'habitation, de même que les variables démographiques et socioéconomiques.

**Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie;** <http://www.cflri.ca/fr>  
L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie mène une vaste enquête nationale portant sur les niveaux d'activité physique chez les enfants et les adolescents. L'Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada (EAPJC) examine la condition physique actuelle et le régime d'activité physique des jeunes au Canada. Environ 10 000 enfants et jeunes (environ 6 000 familles) sont sélectionnées au hasard dans l'ensemble du Canada. L'étude est menée chaque année depuis 2005. Des podomètres sont utilisés pour mesurer le nombre de pas quotidiens de chaque participant. L'EAPJC est un projet conjoint de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, l'Agence de la santé publique du Canada et le Conseil interprovincial du sport et des loisirs.

**L'étude sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (l'enquête HBSC);** [www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)  
Les résultats reposent sur des données canadiennes de l'enquête HBSC 2009-10 de l'Organisation mondiale de la Santé. L'enquête HBSC est une enquête transversale régulière menée tous les 4 ans. Il s'agit d'un questionnaire auquel les jeunes répondent en classe. L'échantillon a été établi selon le protocole international de l'enquête HBSC et une conception de grappes a été utilisée, la classe constituant la grappe de base et la distribution des étudiants reflétait la distribution des Canadiens de la 6<sup>e</sup> à la 10<sup>e</sup> année (âgés de 10 à 16 ans). Les écoles canadiennes ont été choisies pour cette étude en utilisant une technique pondérée selon les probabilités afin de s'assurer que l'échantillon soit représentatif de la géographie régionale et les caractéristiques démographiques clés telles que la religion, la taille de la communauté, la taille de l'école et la langue d'instruction. Les écoles de chaque province et territoire, ainsi que les localités urbaines et rurales sont représentées. Un total de 26 078 jeunes provenant de 436 écoles à travers le pays ont participé à l'enquête HBSC 2009-10. L'enquête HBSC canadienne a été approuvée par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université Queen's. Le consentement a été obtenu des commissions scolaires, des écoles, des parents et des étudiants. La participation des étudiants était volontaire. L'enquête HBSC comprenait deux trois composantes principales : 1) un questionnaire rempli par les étudiants portant sur les comportements des étudiants à l'égard de la santé (comme l'activité

physique et le transport actif), les facteurs de mode de vie et les facteurs démographiques; 2) un questionnaire distribué à chaque directeur d'école portant sur la démographie scolaire, les politiques, l'infrastructure et le voisinage (rempli par 411 des 436 écoles participantes); et 3) les mesures des fonctionnalités intégrées et sociales des systèmes d'information géographiques (SIG) dans le voisinage de l'école.

**Suivre le rythme**  
Cette étude (anciennement connue sous le nom Activité physique des enfants et des jeunes en Nouvelle-Écosse - PACY) est un projet de surveillance financé par le gouvernement provincial réalisé tous les 4 ans dans lequel l'activité physique et l'apport alimentaire d'un échantillon d'étudiants de la 3<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup> et 11<sup>e</sup> année, représentatif sur le plan provincial sont mesurés. Les données sont aussi recueillies sur les divers facteurs qui peuvent influencer l'activité physique et l'apport alimentaire. Les résultats des 3 vagues de surveillance ont été utilisés pour documenter différentes initiatives de promotion de la santé.

**Sondage sur les possibilités d'activité physique offertes en milieu scolaire** ([www.cflri.ca/fr](http://www.cflri.ca/fr))  
Le contenu du sondage sur les possibilités d'activité physique offertes en milieu scolaire de 2011 a été conçu pour explorer la disponibilité et la composition des programmes d'éducation physique à l'école, pour déterminer la disponibilité et l'adéquation des installations et des possibilités d'éducation physique, pour explorer l'offre d'activités physiques parascolaires, pour examiner les politiques en lien avec l'activité physique à l'école et pour décrire plus globalement les environnements physiques et sociaux à l'école. Le sondage est un questionnaire autoadministré qui fut posté à un total de 8 000 écoles canadiennes. Le sondage a été mené par l'ICRCP, financé grâce à la collaboration de Children's A-TEAM (Children's Activity Through Exchange and Measurement) et géré par le Groupe de recherche en vie active et obésité de l'Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario.

**Surveillance sur l'activité physique (SAP);** [www.cflri.ca/fr](http://www.cflri.ca/fr)  
Le SAP est un sondage téléphonique annuel mené par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie qui effectue un suivi sur les changements dans les habitudes en matière d'activité physique, les facteurs qui influencent la participation et les circonstances de la vie au Canada. Il suit donc les résultats des indicateurs d'efforts pour accroître l'activité physique chez les Canadiens. À ce jour, 14 vagues de SAP ont été complétées avec un contenu thématique selon un cycle de périodes planifiées (ex. : tous les 5 ans).

**Le Play Report**  
IKEA a entrepris un important projet de recherche portant sur le développement de l'enfant et le jeu. L'enquête sur le terrain a été menée en ligne dans 25 pays (y compris au Canada) par Research Now in London, Angleterre. Family Kids and Youth étaient partenaires d'IKEA pour concevoir le questionnaire, analyser les résultats et fournir un aperçu du développement de l'enfant et en égard à l'importance du jeu.

# Références

1. Bürgi F, Meyer U, Granacher U, Schindler C, Marques-Vidal P, Kriemler S, Puder JJ (2011). Relationship of physical activity with motor skills, aerobic fitness and body fat in preschool children: a cross-sectional and longitudinal study (Ballabeina). *Int J Obes*,35(7):937-44.
2. Andersen LB, Harro M, Sardinha LB, Froberg K, Ekelund U, Brage S, Anderssen SA (2006). Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *Lancet*,368(9532):299-304.
3. Gutin B, Owens S (2011). The influence of physical activity on cardiometabolic biomarkers in youths: a review. *Pediatr Exerc Sci*,23(2):169-85.
4. Lambourne K, Donnelly JE (2011). The role of physical activity in pediatric obesity. *Pediatr Clin North Am*,58(6):1481-91.
5. Williams HG, Pfeiffer KA, O'Neill JR, Dowda M, McIver KL, Brown WH, Pate RR (2008). Motor skill performance and physical activity in preschool children. *Obesity*,16(6):1421-26.
6. Davis CL, Tomporowski PD, Boyle CA, Waller JL, Miller PH, Naglieri JA, Gregoski M (2007). Effects of aerobic exercise on overweight children's cognitive functioning: a randomized controlled trial. *Res Q Exerc Sport*,78(5):510-19.
7. Biddle SJ, Asare M (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *Br J Sports Med*,45(11):886-95.
8. Tremblay MS, Shephard RJ, Brawley L. (2007). Research that informs Canada's physical activity guides: an introduction. *Appl Physiol Nutr Metab*,32(Suppl. 2E):S1-8.
9. Tremblay MS, Warburton DE, Janssen I, Paterson DH, Latimer AE, Rhodes RE, Kho ME, Hicks A, Leblanc AG, Zehr L, Murumets K, Duggan M (2011). New Canadian physical activity guidelines. *Appl Physiol Nutr Metab*, 36(1):36-46;47-58.
10. Janssen I, LeBlanc A.G (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act*,7:40.
11. Timmons BW, Naylor PJ, Pfeiffer K (2007). Physical activity for preschool children – how much and how. *Appl Physiol Nutr Metab*,32(Suppl. 2E): S122-34.
12. Reilly JJ, Jackson DM, Montgomery C, Kelly LA, Slater C, Grant S, Paton JY (2004). Total energy expenditure and physical activity in young Scottish children: mixed longitudinal study. *Lancet*, 363(9404):211-12.
13. Vale S, Silva P, Santos R, Soares-Miranda L, Mota J (2010). Compliance with physical activity guidelines in preschool children. *J Sports Sci*,28(6):603-08.
14. Carson V, Spence JC, Cutumisu N, Cargill L (2010). Association between neighborhood socioeconomic status and screen time among pre-school children: a cross-sectional study. *BMC Public Health*,10:367.
15. Zimmerman F, Christakis DA, Meltzoff AN (2007). Television and DVD/video viewing in children younger than 2 years. *Arch Pediatr Adolesc Med*,161(5):473-79.
16. Australian Government. Department of Health and Ageing. Physical Activity Guidelines. URL: [www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines). Accessed 27 Mar 2012.
17. Government of the United Kingdom, Department of Health, Social Services and Public Safety. Physical Activity Guidelines for Children and Young People (5-18 Years). URL: [www.dh.gov.uk/prod\\_consum\\_dh/groups/dh\\_digitalassets/documents/digitalasset/dh\\_128144.pdf](http://www.dh.gov.uk/prod_consum_dh/groups/dh_digitalassets/documents/digitalasset/dh_128144.pdf). Accessed 27 Mar 2012.
18. American Academy of Pediatrics. Media and children. URL: [www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Pages/Media-and-Children.aspx](http://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Pages/Media-and-Children.aspx). Accessed 27 Mar 2012.
19. Ford-Jones A, Nieman P (2003). Canadian Paediatric Society Statement: impact of media on children and youth. *Paediatr. Child Health*, 8:301-06.
20. Active Healthy Kids Canada (2011). Don't let this be the most physical activity our kids get after school. The Active Healthy Kids Canada 2011 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Toronto: Active Healthy Kids Canada.
21. Garriguet D, Colley RC (2012). Daily patterns of physical activity participation in Canadians. *Health Reports*,23(2):1-6.
22. Taylor-Butts, A (2010). Where and when youth commit police-reported crimes, 2008. Statistics Canada, 85-002-x. URL: [www.statcan.gc.ca/pub/85-002-x/2010002/article/11241-eng.htm](http://www.statcan.gc.ca/pub/85-002-x/2010002/article/11241-eng.htm). Accessed 27 Mar 2012.
23. Coalter F (2005). Sport, social inclusion and crime reduction. In Faulkner G, Taylor AH (Eds.), *Exercise, Health and Mental Health: Emerging relationships* (pp. 190-209). London: Routledge.
24. Matricciani L, Olds T, Petkov J (2011). In search of lost sleep: secular trends in the sleep time of school-aged children and adolescents. *Sleep Med Rev*,16(3):203-11.
25. Chaput JP (2010). A good night's sleep for a healthier population. *Am J Prev Med*,38(3):349.
26. Chaput JP, Klingenberg L, Sjödin A (2010). Do all sedentary activities lead to weight gain: sleep does not. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*,13(6):601-07.
27. Carter PJ, Taylor BJ, Williams SM, Taylor RW (2011). Longitudinal analysis of sleep in relation to BMI and body fat in children: the FLAME study. *BMJ*,342:d2712.
28. Nielsen LS, Danielsen KV, Sørensen TI (2011). Short sleep duration as a possible cause of obesity: critical analysis of the epidemiological evidence. *Obes Rev*,12(2):78-92.
29. Spiegel K, Tasali E, Leproult R, Van Cauter E (2009). Effects of poor and short sleep on glucose metabolism and obesity risk. *Nat Rev Endocrinol*,5(5):253-61.
30. Chaput JP, Lambert M, Gray-Donald K, McGrath JJ, Tremblay MS, O'Loughlin J, Tremblay A (2011). Short sleep duration is independently associated with overweight and obesity in Quebec children. *Can J Public Health*,102(5):369-74.
31. Olds TS, Maher CA, Matricciani L (2011). Sleep duration or bedtime? Exploring the relationship between sleep habits and weight status and activity patterns. *Sleep*,34(10):1299-1307.
32. National Sleep Foundation (2011). How much sleep do we really need? URL: [www.sleepfoundation.org/article/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need](http://www.sleepfoundation.org/article/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need). Accessed 27 Mar 2012.
33. Piaget, J (2007). The Child's Conception of the World: A 20th-Century Classic of Child Psychology (2nd Ed). Tomlinson J, Tomlinson A (Trans.). Lanham: Rowman & Littlefield.
34. Bergen D (2009). Play as the learning medium for future scientists, mathematicians, and engineers. *Amer J Play*,1(4):413-28.
35. Brockman R, Fox KR, Jago R (2011). What is the meaning and nature of active play for today's children in the UK? *Int J Behav Nutr Phys Act*,8:15.
36. Health Outcomes and Physical Activity in Preschoolers (HOPP) Study (unpublished). For more information on the HOPP study visit [fhs.mcmaster.ca/chemp/preschool\\_hopp\\_study.html](http://fhs.mcmaster.ca/chemp/preschool_hopp_study.html).
37. Brockman R, Jago R, Fox KR (2011). Children's active play: self-reported motivators, barriers and facilitators. *BMC Public Health*,11:461.

38. Gleave J, Cole-Hamilton I (2012). A literature review on the effects of a lack of play on children's lives. England: Play England. URL: [www.playengland.org.uk/media/371031/a-world-without-play-literature-review-2012.pdf](http://www.playengland.org.uk/media/371031/a-world-without-play-literature-review-2012.pdf). Accessed 27 Mar 2012.
39. Gray P (2011). The decline of play and the rise of psychopathology in children and adolescents. *Amer J Play*,3(4):443-63.
40. Singer DG, Singer JL, D'Agostino H, DeLong R (2009). Children's pastimes and play in sixteen nations: is free-play declining? *Amer J Play*,1(3):283-312.
41. Hofferth SL, Sandberg JF (2001). Changes in American children's time, 1981-1997. In Owens T, Hofferth SL (Eds). *Children at the Millennium: Where Have We Come From? Where Are We Going?* *Advances in Life Course Research*, 6:193-229.
42. Clements R (2004). An investigation of the status of outdoor play. *Contemporary Issues in Early Childhood*,5: 68-80.
43. Living Streets (2009). No ball games here (or shopping, playing or talking to the neighbours): how UK streets have become no-go areas for our communities. URL: [www.google.com/url?q=http://www.livingstreets.org.uk/index.php/tools/download.php%3Ffile%3Dresources/noballgames.pdf&sa=U&ei=ByxxT83Fcaluwe01YnBDw&ved=0CAQQFjAA&client=internal-uds-cse&sg=AFQjCNEQ09Wb69CbRkNlRedCK4GxektE4Q](http://www.google.com/url?q=http://www.livingstreets.org.uk/index.php/tools/download.php%3Ffile%3Dresources/noballgames.pdf&sa=U&ei=ByxxT83Fcaluwe01YnBDw&ved=0CAQQFjAA&client=internal-uds-cse&sg=AFQjCNEQ09Wb69CbRkNlRedCK4GxektE4Q). Accessed 27 Mar 2012.
44. ICM Research (2007). *Playday 2007 - our streets too!* London: ICM Research. URL: [www.playday.org.uk/Docs/Street-play-opinion-poll-summary.doc](http://www.playday.org.uk/Docs/Street-play-opinion-poll-summary.doc). Accessed 27 Mar 2012.
45. Silver W (2007). *Crime statistics in Canada, 2006*. Statistics Canada, 85-002-XIE, 27(5),1-15. URL: [www.statcan.gc.ca/pub/85-002-x/85-002-x2007005-eng.pdf](http://www.statcan.gc.ca/pub/85-002-x/85-002-x2007005-eng.pdf). Accessed 27 Mar 2012.
46. IKEA (2010). *Playreport: international summary research results*. URL: [www.slideshare.net/dinomonon/ikea-playreport-international-summary](http://www.slideshare.net/dinomonon/ikea-playreport-international-summary). Accessed 27 Mar 2012.
47. Leatherdale ST, Ahmed R (2011). Screen-based sedentary behaviours among a nationally representative sample of youth: are Canadian kids couch potatoes? *Chronic Dis Inj Can*,31(4):141-46.
48. *Active Healthy Kids Canada (2010)*. Healthy habits start earlier than you think. The Active Healthy Kids Canada 2010 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Toronto: Active Healthy Kids Canada.
49. Colley RC, Garriguet D, Janssen I, Craig CL, Clarke J, Tremblay MS (2011). Physical activity of Canadian children and youth: accelerometer results from the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey. *Health Rep*,22(1):15-23.
50. Colley RC, Janssen I, Tremblay MS (2012). Daily step target to measure adherence to physical activity guidelines in children. *Med Sci Sports Exerc*,44(5):977-82.
51. Obeid J, Nguyen T, Gabel L, Timmons BW (2011). Physical activity in Ontario preschoolers: prevalence and measurement issues. *Appl Physiol Nutr Metab*,36(2):291-97.
52. Colley RC, Wong SL, Garriguet D, Janssen I, Connor Gorber S, Tremblay MS (2012). Physical activity, sedentary behaviour and sleep in Canadian children: parent-reported versus direct measures and relative associations with health risk. *Health Rep*,23(2):1-8.
53. Leek D, Carlson JA, Cain KL, Henrichon S, Rosenberg D, Patrick K, Sallis JF (2011). Physical activity during youth sports practices. *Arch Pediatr Adolesc Med*,165(4):294-99.
54. Lemstra M, Nielsen G, Rogers M, Thompson A, Moraros J (2012). Physical activity in youth: prevalence, risk indicators, and solutions. *Can Fam Physician*,58(1):e54-61.
55. Quinto Romani A (2011). Children's weight and participation in organized sports. *Scand J Public Health*,39(7):687-95.
56. Machado-Rodrigues AM, Coelho E Silva MJ, Mota J, Santos RM, Cumming S, Malina RM (2011). Physical activity and energy expenditure in adolescent male sport participants and non-participants aged 13-16 years. *J Phys Act Health*. Jul 29. [Epub ahead of print]
57. Sacheck JM, Nelson T, Ficker L, Kafka T, Kuder J, Economos CD (2011). Physical activity during soccer and its contribution to physical activity recommendations in normal weight and overweight children. *Pediatr Exerc Sci*,23(2):281-92.
58. *Canadian Society for Exercise Physiology. Canadian Physical Activity Guidelines*. URL: [www.csep.ca/english/view.asp?x=804](http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804). Accessed 27 Mar 2012.
59. Lavallée L, Day K, Thorne T, Matchiwita S (2010). Health and societal impacts and fitness testing at the 2008 North American Indigenous Games. URL: [www.activecircle.ca/files/news/Lavallee%202010%20Health%20and%20Social%20Impacts%20and%20Fitness%20Testing%202008%20NAIG.pdf](http://www.activecircle.ca/files/news/Lavallee%202010%20Health%20and%20Social%20Impacts%20and%20Fitness%20Testing%202008%20NAIG.pdf). Accessed 27 Mar 2012.
60. Mountjoy M, Andersen LB, Armstrong N, Biddle S, Boreham C, Bedenbeck HP, Ekelund U, Engelbreten L, Hardman K, Hills AP, Kahlmeier S, Kriemler S, Lambert E, Ljungqvist A, Matsudo V, McKay H, Micheli L, Pate R, Riddoch C, Schamasch P, Sundberg CJ, Tomkinson G, van Sluijs E, van Mechelen W (2011). International Olympic Committee consensus statement on the health and fitness of young people through physical activity and sport. *Br J Sports Med*,45(11):839-48.
61. Glenn NM, Knight CJ (2012). Children's views about the meanings of play. *WellSpring*,23(1). URL: [www.centre4activeliving.ca/publications/wellspring/2012/feb-child-play.pdf](http://www.centre4activeliving.ca/publications/wellspring/2012/feb-child-play.pdf). Accessed 27 Mar 2012.
62. Floyd MF, Bocarro JN, Smith WR, Baran PK, Moore RC, Cosco NG, Edwards MB, Suau LJ, Fang K (2011). Park-based physical activity among children and adolescents. *Am J Prev Med*,41(3):258-65.
63. Mintz S (2011). Play and the history of American childhood: an interview with Steven Mintz. *Amer J Play*,3(2):143-56.
64. Irwin LG, Johnson JL, Henderson A, Dahinten VS, Hertzman C (2007). Examining how context shapes young children's perceptions of health. *Child Care Health Dev*,33(4):353-59.
65. Marano HE, Skenazy L (2011). Why parents should stop overprotecting kids and let them play: an interview with Hara Estroff Marano and Lenore Skenazy. *Amer J Play*,3(4):423-42.
66. Pabayo R, Gauvin L, Barnett TA (2011). Longitudinal changes in active transportation to school in Canadian youth aged 6 through 16 years. *Pediatrics*,128(2):e404-13.
67. Mitra R, Buliung R, Faulkner G (2010). Spatial clustering and the temporal mobility of walking school trips in the Greater Toronto Area, Canada. *Health Place*,16:646-55.
68. Faulkner G, Stone M, Kennedy J, O'Brien C, Ramanathan S (2011). Children's mobility, health and happiness: a Canadian school travel planning model. *Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology Annual Conference*, Winnipeg MB, 13-15 Oct 2011.
69. Pont K, Ziviani J, Wadley D, Abbott R (2011). The Model of Children's Active Travel (M-CAT): a conceptual framework for examining factors influencing children's active travel. *Aust Occup Ther J*,58(3):138-44.
70. Panter JR, Jones AP, van Sluijs EM (2008). Environmental determinants of active travel in youth: a review and framework for future research. *Int J Behav Nutr Phys Act*,5:34.
71. Wong BY, Faulkner G, Buliung R (2011). GIS measured environmental correlates of active school transport: a systematic review of 14 studies. *Int J Behav Nutr Phys Act*,8:39.
72. Pabayo RA, Gauvin L, Barnett TA, Morency P, Nikiéma B, Séguin L (2012). Understanding the determinants of active transportation to school among children: evidence of environmental injustice from the Quebec longitudinal study of child development. *Health Place*,18(2):163-71.
73. Buliung R, Faulkner G, Beesley T, Kennedy J (2011). School travel planning: mobilizing school and community resources to encourage active school transportation. *J Sch Health*,81(11):704-12.
74. Wong BY, Faulkner G, Buliung R, Irving H (2011). Mode shifting in school travel mode: examining the prevalence and correlates of active school transport in Ontario, Canada. *BMC Public Health*,11:618.

75. Mendoza JA, Watson K, Baranowski T, Nicklas TA, Uscanga DK, Hanfling MJ (2011). The walking school bus and children's physical activity: a pilot cluster randomized controlled trial. *Pediatrics*,128(3):e537-44.
76. Faulkner GE, Buliung RN, Flora PK, Fusco C (2009). Active school transport, physical activity levels and body weight of children and youth: a systematic review. *Prev Med*,48(1):3-8.
77. Lee MC, Orenstein MR, Richardson MJ (2008). Systematic review of active commuting to school and children's physical activity and weight. *J Phys Act Health*,5(6):930-49.
78. Lubans DR, Boreham CA, Kelly P, Foster CE (2011). The relationship between active travel to school and health-related fitness in children and adolescents: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*;8:5.
79. Larouche R, Saunders T, Faulkner GEJ, Colley RC, Tremblay MS. (In Press). Associations between active school transport and physical activity, body composition and cardiovascular fitness: a systematic review of 57 studies. *J Phys Act Health*.
80. Andersen LB, Wedderkopp N, Kristensen P, Moller NC, Froberg K, Cooper AR (2011). Cycling to school and cardiovascular risk factors: a longitudinal study. *J Phys Act Health*,8(8):1025-33.
81. Shephard RJ (2008). Is active commuting the answer to population health? *Sports Med*,38(9):751-58.
82. Stamatakis E, Wardle J, Cole TJ (2010). Childhood obesity and overweight prevalence trends in England: evidence for growing socioeconomic disparities. *Int J Obes*,34(1):41-47.
83. Janssen I, Boyce WF, Simpson K, Pickett W (2006). Influence of individual- and area-level measures of socioeconomic status on obesity, unhealthy eating, and physical inactivity in Canadian adolescents. *Am J Clin Nutr*,83(1):139-45.
84. Vélo Québec (2011). Mon école à pied, à vélo : un programme de transport actif qui fait ses preuves. URL : [www.velo.qc.ca/fr/saliedeprime/Mon-ecole-a-pied-a-velo-un-programme-de-transport-actif-qui-fait-ses-preuves](http://www.velo.qc.ca/fr/saliedeprime/Mon-ecole-a-pied-a-velo-un-programme-de-transport-actif-qui-fait-ses-preuves). Accessed 27 Mar 2012.
85. Hinckson EA, Badland HM (2011). School travel plans: preliminary evidence for changing school-related travel patterns in elementary school children. *Am J Health Promot*,25(6):368-71.
86. Chillon P, Evenson KR, Vaughn A, Ward DS (2011). A systematic review of interventions for promoting active transportation to school. *Int J Behav Nutr Phys Act*,8:10.
87. O'Loughlin S, Pickett JW, Janssen I (2011). Active transportation environments surrounding Canadian schools. *Can J Public Health*,102(5):364-68.
88. Arbour-Nicitopoulos K, Faulkner GE, Buliung RN, Lay J, Stone M (2011). Parental awareness of elementary school travel programs. *Prev Med*,52(3-4):281-82.
89. Infrastructure Canada. Gas Tax Fund. URL: [www.infrastructure.gc.ca/prog/gtf-fte-eng.html](http://www.infrastructure.gc.ca/prog/gtf-fte-eng.html). Accessed 27 Mar 2012.
90. Salmon J, Tremblay MS, Marshall SJ, Hume C (2011). Health risks, correlates, and interventions to reduce sedentary behavior in young people. *Am J Prev Med*,41(2):197-206.
91. Goldfield GS, Kenny GP, Hadjiyannakis S, Phillips P, Alberga AS, Saunders TJ, Tremblay MS, Malcolm J, Prud'homme D, Gougeon R, Sigal RJ (2011). Video game playing is independently associated with blood pressure and lipids in overweight and obese adolescents. *PLoS One*,6(11):e26643.
92. Chaput JP, Visby T, Nyby S, Klingenberg L, Gregersen NT, Tremblay A, Astrup A, Sjödin A (2011). Video game playing increases food intake in adolescents: a randomized crossover study. *Am J Clin Nutr*,93(6):1196-1203.
93. Janssen I, Boyce WF, Pickett W (2012). Screen time and physical violence in 10 to 16-year-old Canadian youth. *Int J Public Health*,57(2):325-31.
94. Nielsen Wire (2011). U.S. kids looking forward to "iHoliday" 2011. URL: [blog.nielsen.com/nielsenwire/consumer/us-kids-looking-forward-to-iholiday-2011](http://blog.nielsen.com/nielsenwire/consumer/us-kids-looking-forward-to-iholiday-2011). Accessed 27 Mar 2012.
95. Thorp AA, Owen N, Neuhaus M, Dunstan DW (2011). Sedentary behaviors and subsequent health outcomes in adults: a systematic review of longitudinal studies, 1996-2011. *Am J Prev Med*,41(2):207-15.
96. Katzmarzyk PT, Church TS, Craig CL, Bouchard C (2009). Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Med Sci Sports Exerc*,41(5):998-1005.
97. Dunstan DW, Barr EL, Healy GN, Salmon J, Shaw JE, Balkau B, Magliano DJ, Cameron AJ, Zimmet PZ, Owen N (2010). Television viewing time and mortality: the Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study (AusDiab). *Circulation*,121(3):384-91.
98. Grøntved A, Hu FB (2011). Television viewing and risk of type 2 diabetes, cardiovascular disease, and all-cause mortality: a meta-analysis. *JAMA*,305(23):2448-55.
99. Wijndaele K, Brage S, Besson H, Khaw KT, Sharp SJ, Luben R, Wareham NJ, Ekelund U (2011). Television viewing time independently predicts all-cause and cardiovascular mortality: the EPIC Norfolk study. *Int J Epidemiol*,40(1):150-59.
100. Sedentary Behaviour Research Network (2012). Letter to the editor: Standardized use of the terms "sedentary" and "sedentary behaviours". *Appl Physiol Nutr Metab*,37:540-42.
101. Manske S, Nowaczek AM (2011). Baseline assessment of Ophea supports for the implementation of Ontario's grades 1-8 Health & Physical Education curriculum (Interim Edition, 2010 [Revised]): input to guide lessons learned. Waterloo: Propel Centre for Population Health Impact, University of Waterloo.
102. Faulkner, GJ (In Press). The daily physical activity (DPA) policy in Ontario: is it working? An examination using accelerometry-measured physical activity data. *Can J Public Health*.
103. PHE Canada. Physical literacy. URL: [www.phecanada.ca/programs/physical-literacy](http://www.phecanada.ca/programs/physical-literacy). Accessed 27 Mar 2012.
104. Tremblay MS, Shields M, Lavolette M, Craig CL, Janssen I, Connor Gorber S (2010). Fitness of Canadian children and youth: results from the 2007-2009 Canadian Healthy Measures Survey. *Health Rep*,21(1):7-20.
105. Tomkinson GR, Leger LA, Olds TS, Cazorla G (2003). Secular trends in the performance of children and adolescents (1980-2000): An analysis of 55 studies of the 20m shuttle run test in 11 countries. *Sports Med*,33(4):285-300.
106. Lloyd M, Colley RC, Tremblay MS (2010). Advancing the debate on "fitness testing" for children: perhaps we're riding the wrong animal. *Pediatr Exerc Sci*,22:176-82.
107. Coulter M, Woods CB (2011). An exploration of children's perceptions and enjoyment of school-based physical activity and physical education. *J Phys Act Health*,8(5):645-54.
108. Fuller D, Sabiston C, Karp I, Barnett T, O'Loughlin J (2011). School sports opportunities influence physical activity in secondary school and beyond. *J Sch Health*,81(8):449-54.
109. People for Education (2011). The high cost of high school. URL: [www.peopleforeducation.ca/wp-content/uploads/2011/07/Report-on-Fees-in-High-School-2011.pdf](http://www.peopleforeducation.ca/wp-content/uploads/2011/07/Report-on-Fees-in-High-School-2011.pdf). Accessed 27 Mar 2012.
110. People for Education (2011). Fees and fundraising. URL: [www.peopleforeducation.ca/wp-content/uploads/2011/07/Fees-and-Fundraising-in-Schools-2011.pdf](http://www.peopleforeducation.ca/wp-content/uploads/2011/07/Fees-and-Fundraising-in-Schools-2011.pdf). Accessed 27 Mar 2012.
111. Taylor RW, Farmer VL, Cameron SL, Meredith-Jones K, Williams SM, Mann JI (2011). School playgrounds and physical activity policies as predictors of school and home time activity. *Int J Behav Nutr Phys Act*,8:38.
112. Miller DP (2011). Associations between the home and school environments and child body mass index. *Soc Sci Med*,72(5):677-84.
113. Anthamatten P, Brink L, Lampe S, Greenwood E, Kingstord B, Nigg C (2011). An assessment of schoolyard renovation strategies to encourage children's physical activity. *Int J Behav Nutr Phys Act*,9(8):27.
114. Colabianchi N, Maslow AL, Swayampakala K (2011). Features and amenities of school playgrounds: a direct observation study of utilization and physical activity levels outside of school time. *Int J Behav Nutr Phys Act*,8:32.

115. Hobin EP, Leatherdale ST, Manske S, Dubin JA, Elliott S, Veugelers P (2012). A multilevel examination of gender differences in the association between features of the school environment and physical activity among a sample of grades 9 to 12 students in Ontario, Canada. *BMC Public Health*,12(1):74.
116. Benden ME, Blake JJ, Wendel ML, Huber JC Jr (2011). The impact of stand-biased desks in classrooms on calorie expenditure in children. *Am J Public Health*,101(8):1433-36.
117. McMahon T (2011). Parents cry foul after elementary school bans balls over playground safety. *National Post*. URL: [news.nationalpost.com/2011/11/16/parents-cry-foul-after-elementary-school-bans-balls](http://news.nationalpost.com/2011/11/16/parents-cry-foul-after-elementary-school-bans-balls). Accessed 27 Mar 2012.
118. Colley RC, Garriguet D, Janssen I, Craig CL, Clarke J, Tremblay MS (2011). Physical activity of Canadian adults: accelerometer results from the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey. *Health Rep*,22(1):1-8.
119. Fuemmeler BF, Anderson CB, Masse LC (2011). Parent-child relationship of directly measured physical activity. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 8:17.
120. Tucker P, van Zandvoort MM, Burke SM, Irwin JD (2011). The influence of parents and the home environment on preschoolers' physical activity behaviours: a qualitative investigation of childcare providers' perspectives. *BMC Public Health*,11:168.
121. Akhtar-Danesh N, Dehghan M, Morrison KM, Fonseka S (2011). Parents' perceptions and attitudes on childhood obesity: a Q-methodology study. *J Am Acad Nurse Pract*,23(2):67-75.
122. Davison KK, Edmunds LS, Wyker BA, Young LM, Sarfoh VS, Sekhobo JP (2011). Feasibility of increasing childhood outdoor play and decreasing television viewing through a family-based intervention in WIC, New York State, 2007-2008. *Prev Chronic Dis*,8(3):A54.
123. MacDonald-Wallis K, Jago R, Page AS, Brockman R, Thompson JL (2011). School-based friendship networks and children's physical activity: a spatial-analytical approach. *Soc Sci Med*,73:6-12.
124. Dobbins M, DeCorby K, Manske S, Goldblatt E (2008). Effective practices for school-based tobacco use prevention. *Prev Med*,46(4):289-97.
125. Jago R, MacDonald-Wallis K, Thompson JL, Page AS, Brockman R, Fox KR (2011). Better with a buddy: influence of best friends on children's physical activity. *Med Sci Sports Exerc*,43(2):259-65.
126. Rittenhouse M, Salvy S, Barkley JE (2011). The effect of peer influence on the amount of physical activity performed in 8- to 12-year-old boys. *Pediatr Exerc Sci*, 23:49-60.
127. Jago R, Page AS, Cooper AR (2011). Friends and physical activity during the transition from primary to secondary school. *Med Sci Sports Exerc*,44(1):111-17.
128. Giles AR, Baker AC, Rousell DD (2007). Diving beneath the surface: the NWT aquatics program and implications for Aboriginal health. *Pimatisiwin*,5(1):25-50. URL: [www.pimatisiwin.com/uploads/2055940351.pdf](http://www.pimatisiwin.com/uploads/2055940351.pdf). Accessed 27 Mar 2012.
129. Boys and Girls Clubs of Canada. About us: facts. URL: [www.bgccan.com/en/AboutUs/FactsStats/Pages/default.aspx](http://www.bgccan.com/en/AboutUs/FactsStats/Pages/default.aspx). Accessed 27 Mar 2012.
130. Montemurro GR, Berry TR, Spence JC, Nykiforuk C, Blanchard C, Cutumisu N (2011). "Walkable by Willpower": resident perceptions of neighbourhood environments. *Health Place*,17(4):895-901.
131. Rossen LM, Pollack KM, Curriero FC, Shields TM, Smart MJ, Furr-Holden C DM, Cooley-Strickland M (2011). Neighborhood incivilities, perceived neighborhood safety, and walking to school among urban-dwelling children. *J Phys Act Health*,8(2):262-71.
132. Slater SJ, Ewing R, Powell LM, Chaloupka FJ, Johnston LD, O'Malley PM (2010). The association between community physical activity settings and youth physical activity, obesity, and body mass index. *J Adolesc Health*,47(5):496-503.
133. Borghese M, Brooks M, Earl S, Naddaf J (2011). Ride forward – an evaluation of cycling in two Ottawa neighborhoods. *Interdisciplinary Student Journal of Health Sciences*,2(2):7-14.
134. Beenackers MA, Kamphuis CB, Burdorf A, Mackenbach JP, van Lenthe FJ (2011). Sports participation, perceived neighborhood safety, and individual cognitions: how do they interact? *Int J Behav Nutr Phys Act*,8:76.
135. Cloutier MS, Bergeron J, Apparicio P (2011). Predictors of parental risk perceptions: the case of child pedestrian injuries in school context. *Risk Anal*,31(2):312-23.
136. Brussoni M, Olsen L (2011). Striking a balance between risk and protection: fathers' attitudes and practices toward child injury prevention. *J Dev Behav Pediatr*,32(7):491-98.
137. Larson LR, Green GT, Cordell HK (2011). Children's time outdoors: results and implications of the National Kids Survey. *J Park Recreat Admi*,29(2):1-20.
138. Grigsby-Toussaint DS, Chi SH, Fiese BH (2011). Where they live, how they play: Neighborhood greenness and outdoor physical activity among preschoolers. *Int J Health Geogr*,10(1):66.
139. Landes RG (2002). *The Canadian Polity: A Comparative Introduction* (6th Ed). Don Mills: Pearson Education Canada.
140. Daugbjerg SB, Kahlmeier S, Racioppi F, Martin-Diener E, Martin B, Oja P, and Bull F (2009). Promotion of physical activity in the European Region: content analysis of 27 national policy documents. *J Phys Act Health*,6:805-17.
141. Butler, D (2012). Federal help wanted to combat childhood obesity, survey shows. *Ottawa Citizen*. URL: [www.ottawacitizen.com/health/Federal+help+wanted+combat+childhood+obesity+survey+sh+ows/5969693/story.html](http://www.ottawacitizen.com/health/Federal+help+wanted+combat+childhood+obesity+survey+sh+ows/5969693/story.html). Accessed 27 Mar 2012.
142. The U.S. National Physical Activity Plan. URL: [www.physicalactivityplan.org/index.php](http://www.physicalactivityplan.org/index.php). Accessed 27 Mar 2012.
143. U.S. Department of Health & Human Services (2012). *Healthy People 2020 Summary of Objectives*. URL: [www.healthypeople.gov/2020/topics/objectives2020/objectiveslist.aspx?topicid=33](http://www.healthypeople.gov/2020/topics/objectives2020/objectiveslist.aspx?topicid=33). Accessed 27 Mar 2012.
144. Government of the United Kingdom, Department of Health (2009). *Be Active, Be Healthy: A Plan for Getting the Nation Moving*. URL: [www.dh.gov.uk/prod\\_consum\\_dh/groups/dh\\_digitalassets/documents/digitalasset/dh\\_094359.pdf](http://www.dh.gov.uk/prod_consum_dh/groups/dh_digitalassets/documents/digitalasset/dh_094359.pdf). Accessed 27 Mar 2012.
145. Government of Western Australia (2012). *The Physical Activity Strategic Directions Project*. URL: [www.beactive.wa.gov.au/index.php?id=264](http://www.beactive.wa.gov.au/index.php?id=264). Accessed 27 Mar 2012.
146. Weight-control Information Network. *Healthy eating and physical activity across your lifespan*. URL: [win.niddk.nih.gov/publications/index.htm](http://win.niddk.nih.gov/publications/index.htm). Accessed 27 Mar 2012.
147. Government of the United Kingdom, Department of Health (2005). *Choosing Activity: A Physical Activity Action Plan*. URL: [www.dh.gov.uk/prod\\_consum\\_dh/groups/dh\\_digitalassets/@dh/@en/documents/digitalasset/dh\\_4105710.pdf](http://www.dh.gov.uk/prod_consum_dh/groups/dh_digitalassets/@dh/@en/documents/digitalasset/dh_4105710.pdf). Accessed 27 Mar 2012.
148. Sport England. *The London Plan for Sport and Physical Activity Action Plan*. URL: [www.google.ca/url?sa=t&rct=j&q=the%20london%20plan%20for%20sport%20and%20physical%20activity&source=web&cd=1&ved=0CCEQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.wellondon.org.uk%2Ffiles%2F893%2Fphysical-activity%2F18.%2520London%2520Plan%2520for%2520Sport%2520and%2520Physical%2520Activity.pdf&ei=URVYt-uuM-rh0QHwpb2rAQ&usq=AFQjCNGlf6zvZx43MqsqxzTErE3scbw](http://www.google.ca/url?sa=t&rct=j&q=the%20london%20plan%20for%20sport%20and%20physical%20activity&source=web&cd=1&ved=0CCEQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.wellondon.org.uk%2Ffiles%2F893%2Fphysical-activity%2F18.%2520London%2520Plan%2520for%2520Sport%2520and%2520Physical%2520Activity.pdf&ei=URVYt-uuM-rh0QHwpb2rAQ&usq=AFQjCNGlf6zvZx43MqsqxzTErE3scbw). Accessed 27 Mar 2012.
149. Welsh Government (2005). *Climbing Higher: Strategy for Sport & Physical Activity*. URL: [wales.gov.uk/depc/publications/cultureandsport/sport/climbinghigher/strategy/climbinghighere.pdf?lang=en](http://wales.gov.uk/depc/publications/cultureandsport/sport/climbinghigher/strategy/climbinghighere.pdf?lang=en). Accessed 27 Mar 2012.
150. Australian Government, Department of Health and Ageing (2012). *National Partnership Agreement on Preventative Health*. URL: [www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/phd-prevention-np](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/phd-prevention-np). Accessed 27 Mar 2012.
151. Sport Matters (2011). *Research: government spending on sport, recreation health promotion*. Ottawa: Sport Matters.

152. von Tigerstrom B, Larre T, Sauder J (2011). Using the tax system to promote physical activity: critical analysis of Canadian initiatives. *Am J Public Health*,101(8):e10-16.
153. Government of the United Kingdom, Department for Culture, Media and Sport (2011). Transparency data. DCMS planned expenditure baseline allocations for 2011-2012. URL: [www.transparency.culture.gov.uk/category/financial/expenditure](http://www.transparency.culture.gov.uk/category/financial/expenditure). Accessed 27 Mar 2012.
154. Government of the United Kingdom, Department for Culture, Media and Sport (2011). DCMS business plan 2011-2015. URL: [www.culture.gov.uk/about\\_us/7545.aspx](http://www.culture.gov.uk/about_us/7545.aspx). Accessed 27 Mar 2012.
155. Australian Government. Statement 6: expenses and net capital investment. URL: [cache.treasury.gov.au/budget/2011-12/content/download/bp1\\_bst6.pdf?v=2](http://cache.treasury.gov.au/budget/2011-12/content/download/bp1_bst6.pdf?v=2). Accessed 27 Mar 2012.
156. Active Canada 20/20. URL: [www.activecanada2020.ca](http://www.activecanada2020.ca). Accessed 27 Mar 2012.
157. World Health Organization (2010). Review of physical activity promotion policy development and legislation in European Union Member States. URL: [www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0015/146220/e95150.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0015/146220/e95150.pdf). Accessed 27 Mar 2012.
158. U.S. Department of Health & Human Services (2011). 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. URL: [www.health.gov/paguidelines](http://www.health.gov/paguidelines). Accessed 27 Mar 2012.
159. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, The Weight-Control Information Network. Healthy eating and physical activity across your lifespan. URL: [win.niddk.nih.gov/publications/index.htm](http://win.niddk.nih.gov/publications/index.htm). Accessed 27 Mar 2012.
160. Australian Government, Department of Health and Ageing (2010). Physical activity guidelines. URL: [www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines). Accessed 27 Mar 2012.
161. Statistics Canada (2010). Canadian Health Measures Survey (CHMS). URL: [www.statcan.gc.ca/cgi-bin/imdb/p2SV.pl?Function=getSurvey&DDS=5071&lang=en&db=imdb&adm=8&dis=2](http://www.statcan.gc.ca/cgi-bin/imdb/p2SV.pl?Function=getSurvey&DDS=5071&lang=en&db=imdb&adm=8&dis=2). Accessed 27 Mar 2012.
162. Centers for Disease Control and Prevention (2012). National Health and Nutrition Examination Survey. URL: [www.cdc.gov/nchs/nhanes.htm](http://www.cdc.gov/nchs/nhanes.htm). Accessed 27 Mar 2012.
163. National Health Service Information Centre (2008). Statistics on obesity, physical activity and diet: England, January 2008. URL: [www.ic.nhs.uk/pubs/opadjan08](http://www.ic.nhs.uk/pubs/opadjan08). Accessed 27 Mar 2012.
164. Australian Government, Department of Health and Ageing (2011). 2007 Australian National Children's Nutrition and Physical Activity Survey. URL: [www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-food-monitoring.htm#07survey](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-food-monitoring.htm#07survey). Accessed 27 Mar 2012.
165. Australian Government, Department of Health and Ageing (2011). 2011/13 Australian Health Survey. URL: [www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-food-monitoring.htm#1113](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-food-monitoring.htm#1113). Accessed 27 Mar 2012.
166. Tremblay MS (In Press). Major initiatives related to childhood obesity and physical inactivity in Canada: the year in review. *Can J Public Health*.
167. Spence JC, Holt NL, Sprysak C, Spencer-Cavaliere N, Caulfield T (In Press). Non-refundable tax credits are an inequitable policy instrument for promoting physical activity among Canadian children. *Can J Public Health*.
168. Constitution of Canada, VI. 91. 11. URL: [laws.justice.gc.ca/eng/Const/page-5.html#anchorbo-ga:s\\_91](http://laws.justice.gc.ca/eng/Const/page-5.html#anchorbo-ga:s_91). Accessed: 27 Mar 2012.
169. Craig CL (2011). Evolution and devolution of national physical activity policy in Canada. *J Phys Act Health*,8(8):1044-56.
170. Plamondon B (2012). \$100-billion in expenditures that no one notices. *Ottawa Citizen*. URL: [www.ottawacitizen.com/opinion/billion+expenditures+that+notices/6037960/story.html](http://www.ottawacitizen.com/opinion/billion+expenditures+that+notices/6037960/story.html). Accessed 27 Mar 2012.
171. Jacques J (2011). Federal tax expenditures: use, reporting and review. URL: [parl.gc.ca/pbo-dpb/documents/Tax\\_Expenditures\\_Note\\_EN.pdf](http://parl.gc.ca/pbo-dpb/documents/Tax_Expenditures_Note_EN.pdf). Accessed 27 Mar 2012.
172. World Bank, 2010, [www.google.ca/publicdata/explore?ds=d5bncppjof8f9\\_&met\\_y=ny\\_gdp\\_mktpr\\_cd&idim=country:CAN&dl=en&hl=en&q=canada%27s+gdp](http://www.google.ca/publicdata/explore?ds=d5bncppjof8f9_&met_y=ny_gdp_mktpr_cd&idim=country:CAN&dl=en&hl=en&q=canada%27s+gdp). Accessed 27 Mar 2012.
173. Spence JC, Holt NL, Dutove JK, Carson V (2010). Uptake and effectiveness of the Children's Fitness Tax Credit in Canada: the rich get richer. *BMC Public Health*,10:356.
174. Jones, C (2012). Prevention gets left out of health-care debate. *TheStar.com*. URL: [www.thestar.com/opinion/editorialopinion/article/1118786--prevention-gets-left-out-of-health-care-debate](http://www.thestar.com/opinion/editorialopinion/article/1118786--prevention-gets-left-out-of-health-care-debate). Accessed 27 Mar 2012.
175. Volunteer Canada (2010). Bridging the gap: enriching the volunteer experience to build a better future for our communities. URL: [volunteer.ca/files/Bridging\\_the\\_Gap\\_English.PDF](http://volunteer.ca/files/Bridging_the_Gap_English.PDF). Accessed 27 Mar 2012.
176. Hall M, Lasby D, Ayer S, Gibbons WD (2009). Caring Canadians, involved Canadians: highlights from the 2007 Canada Survey of Giving, Volunteering and Participating. URL: [www.givingandvolunteering.ca/files/giving/en/csgvp\\_highlights\\_2007.pdf](http://www.givingandvolunteering.ca/files/giving/en/csgvp_highlights_2007.pdf). Accessed 27 Mar 2012.
177. Coaching Association of Canada (2009). Volunteer coaches are essential to Canadian sport. *Canadian Journal of Volunteer Resources Management*,17(1):18-20.
178. Gregory S (2010). Why would anyone want to be an Olympic volunteer? *Time Magazine*. URL: [www.time.com/time/world/article/0,8599,1966667,00.html](http://www.time.com/time/world/article/0,8599,1966667,00.html). Accessed 27 Mar 2012.
179. Robinson J (2009). The human legacy of the 2010 Games. *Canadian Journal of Volunteer Resources Management*,17(1):7-9.
180. Tiffin B (2009). Volunteering for a world-class event – we did it! *Canadian Journal of Volunteer Resources Management*,17(1):12-14.
181. Kitchen K (2009). Maximizing volunteers in recreation: the Saskatoon model. *Canadian Journal of Volunteer Resources Management*,17(1):5-6.
182. Friesen T (2009). Volunteers: the life blood of trail associations. *Canadian Journal of Volunteer Resources Management*,17(1):9-11.
183. Urban A (2009). Volunteers: partners along the path to potential. *Canadian Journal of Volunteer Resources Management*,17(1):14-16.
184. Brady R (2011). Minor hockey costs add up; Canadians keep paying. *The Globe and Mail*. URL: [www.theglobeandmail.com/sports/hockey/minor-hockey-costs-add-up-canadians-keep-paying/article2262511](http://www.theglobeandmail.com/sports/hockey/minor-hockey-costs-add-up-canadians-keep-paying/article2262511). Accessed 27 Mar 2012.

# Remerciements

Les personnes suivantes ont soutenu  
et/ou contribué au développement  
du Bulletin 2012

Chris Jones  
Groupe Le sport est important

Allana LeBlanc  
Groupe de recherche en vie active  
et obésité du Centre hospitalier pour  
enfants de l'est de l'Ontario

Norm O'Reilly  
Université d'Ottawa

# Les partenaires du réseau

Les partenaires du réseau ont offert leur appui et ont  
collaboré à faire circuler l'édition 2012 du Bulletin de  
l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme  
Canada dans chacune des provinces et chacun des  
territoires du Canada.

Alberta Centre for Active Living  
British Columbia Recreation and Parks Association  
Clubs Garçons et Filles du Canada  
EPS Canada  
Fondation des maladies du cœur de l'Ontario  
Gestion Animation Loisir - Québec  
Healthy Eating and Physical Activity Coalition  
of New Brunswick  
Interprovincial/Territorial Sport and Recreation Council  
L'Association québécoise du loisir municipal  
Manitoba Fitness Council  
Manitoba in motion  
Northwest Territories Sport and Recreation Council  
Nunavut Department of Culture, Language,  
Elders and Youth, Sport and Recreation  
Ophea  
Partenariat canadien pour une vie active après l'école  
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

