

# PASSONS À L'ACTION



Un guide pour ceux qui travaillent à rendre les enfants et les jeunes plus actifs physiquement.

## RÉFÉRENCE RAPIDE

*Ce Plan d'action traite de :*

1. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA PARTICIPATION AUX SPORTS
2. L'ÉCOLE
3. LA FAMILLE ET LES PAIRS
4. L'ENVIRONNEMENT BÂTI

## DE LA RECHERCHE À L'ACTION

Chaque année, le Bulletin de l'activité physique de Jeunes en forme Canada examine les occasions d'activités physiques pour les jeunes à la grandeur du pays. Le rôle du Bulletin est de consolider les connaissances apportées par la recherche pour susciter une action sociale visant la modification des politiques actuelles, au moyen de messages d'information, de directives, de programmes et d'initiatives de recherche susceptibles d'accroître les occasions de faire de l'activité physique pour les enfants et les jeunes.

ParticipACTION travaille de concert avec Jeunes en forme Canada pour publier le Bulletin – et le partager avec tous les Canadiens. En tant que porte-parole national de l'activité physique et de la participation aux sports, nous nous engageons à mobiliser les gens pour discuter des enjeux dont il est ici question.

Bien que vous puissiez connaître le Bulletin en tant que ressource, ce guide a pour but de vous aider à aller plus loin dans votre interprétation des recommandations du Bulletin, pour ainsi transformer la recherche en actions concrètes. Le présent Plan d'action est conçu pour nous tous qui travaillons à rendre les enfants et les jeunes plus actifs physiquement, que nous soyons à l'emploi d'une ONG, de la santé publique, d'un organisme sportif ou d'un service municipal de loisirs.

Après avoir examiné les principales constatations du Bulletin de cette année, nous nous sommes efforcés, en collaboration avec des partenaires des niveaux national et provincial/territorial, de faire ressortir des façons efficaces de mettre ces enseignements en pratique. Cette année, la note accordée aux niveaux d'activité physique chez les enfants et les jeunes est malheureusement un « F ». De concert avec nos partenaires, nous offrons des suggestions, applicables par chacun d'entre nous, afin d'améliorer cette note. Nous avons essayé d'être aussi précis et exhaustifs que possible pour rendre ce guide utile et intéressant et qu'il puisse vous aider dans votre propre travail.

*À NOS MARQUES...  
PRÊTS...  
PASSONS À L'ACTION!*

## SECTION 1

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA PARTICIPATION AUX SPORTS



Le Bulletin nous recommande de veiller à ce que la programmation des activités physiques et sportives offertes aux enfants et aux jeunes soit variée. De plus, nous devons nous assurer que les deux options suivantes, soit la compétition et le loisir, sont possibles. Comment s'y prendre?

### À NOS MARQUES

En ce qui a trait aux niveaux d'activité physique et de participation aux sports, le Bulletin a des nouvelles plutôt bonnes et des mauvaises nouvelles. Commençons par les nouvelles plutôt bonnes : plus de la moitié des enfants et des jeunes participent à des sports organisés, ce qui contribue à accroître leur niveau global d'activité. Malgré cela — et voici les mauvaises nouvelles —, seulement 13 % de nos jeunes répondent aux normes canadiennes recommandées en matière d'activité physique quotidienne, et la participation aux sports poursuit son déclin. De plus, les filles sont moins actives que les garçons, et les enfants provenant de milieux socio-économiques défavorisés ou souffrant d'incapacités sont moins actifs que leurs pairs.

### PRÊTS

Le Bulletin nous recommande de veiller à ce que la programmation des activités physiques et sportives offertes aux enfants et aux jeunes soit variée. De plus, nous devons nous assurer que les deux options suivantes, soit la compétition et le loisir, sont possibles. Comment s'y prendre?

ParticipACTION et Sport pur croient que chaque enfant — sans égard à ses habiletés, ses intérêts, son sexe ou son milieu de vie — a le droit d'être physiquement actif. Même

si nous savons tous cela, une grande partie des gens en position d'offrir des occasions de faire de l'activité physique et du sport se sentent souvent incapables d'agir. Les raisons varient : ressources limitées, manque d'expertise pour répondre à des besoins précis tels que ceux des femmes, programmes pour les nouveaux immigrants ou activités modifiées pour pallier des habiletés inégales, règlements institutionnels, problèmes de responsabilité, manque d'installations ou peur de prendre des décisions qui pourraient établir des précédents. Plusieurs parents sont très occupés et n'ont pas beaucoup de temps pour être actifs avec leurs enfants; ils ne les envoient pas jouer dehors parce qu'ils sont inquiets de leur sécurité.

Le savoir-faire physique — le développement de mouvements de base et d'habiletés sportives — apporte aux enfants le fondement nécessaire pour qu'ils participent toute leur vie à des activités physiques et sportives. Sans savoir-faire physique, plusieurs enfants et jeunes abandonnent les activités physiques et les sports pour se tourner vers des loisirs beaucoup moins actifs. Tous les fournisseurs d'activités peuvent contribuer au développement du savoir-faire physique en offrant des possibilités d'activités structurées et non structurées.

## PASSONS À L'ACTION!



**LES DÉCIDEURS EN ÉDUCATION** peuvent s'assurer que les écoles offrent des cours d'éducation physique de qualité et d'autres possibilités d'activités physiques en plus des cours de base. Voici quelques idées efficaces : appuyer les enfants qui utilisent une forme alternative de transport actif; recommander la possibilité d'utiliser gratuitement le gymnase de l'école après les heures de classe; peindre des jeux de marelle et de quatre coins dans la cour de l'école; mettre les leaders de la classe à contribution dans la mise en place de programmes de jeux actifs et plaisants; rendre les ballons et autres équipements disponibles en dehors des heures de classe; développer une forme active d'enseignement; offrir une grande variété d'activités durant les cours d'éducation physique; offrir des activités physiques en classe; offrir des activités intérieures qui plaisent autant aux filles qu'aux garçons; embaucher des assistants qualifiés pour aider les enfants souffrant d'incapacités; offrir des occasions de participation et de compétition pour **tous** les niveaux d'habiletés et du temps pour des jeux non structurés. Les possibilités de développement professionnel d'activités physiques et de sports signifieront des programmes de meilleure qualité avec plus de soutien de la part des professeurs.

### **LES PROFESSIONNELS EN SANTÉ PUBLIQUE ET EN PROMOTION DE LA SANTÉ** peuvent

travailler de concert avec les décideurs pour trouver et adopter des solutions aux problèmes liés à la sécurité, à la responsabilité et aux autres contraintes rencontrées par les organisations et les établissements pour accroître les possibilités d'activités physiques et de sports. Ils sont bien positionnés pour travailler directement avec les conseillers municipaux, les politiciens et les administrateurs scolaires, et utiliser des stratégies liées à l'activité physique pour inciter à des changements; à titre d'exemple, certaines villes ont obtenu l'approbation des élus pour instaurer des pistes cyclables sur les ponts de la ville ou des zones d'arrêt interdit en face des écoles.

**LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ** (*médecins, infirmières, physiothérapeutes...*) peuvent éduquer leurs jeunes patients et leurs parents à propos de l'importance de l'activité physique et du sport, en leur fournissant de la documentation sur le sujet; en leur demandant la

quantité d'activités physiques qu'ils font, y compris le temps de jeu actif; en les aidant à prendre connaissance des occasions offertes dans leurs collectivités; en encourageant les familles à faire de l'activité physique et en fournissant des « ordonnances » d'activité physique pour traiter certains problèmes de santé. Ils peuvent aussi éduquer les parents à propos de la sécurité et des bonnes méthodes pour intégrer le sport et l'activité physique afin de réduire certains risques, tels que le mauvais usage de l'équipement ou le surentraînement. De plus, ils peuvent se joindre à des comités locaux intéressés à la question de l'activité physique et du sport, ou y contribuer.

**LES ORGANISMES DE LOISIRS** (*les loisirs municipaux, les Clubs Garçons & Filles, les YMCA...*) peuvent s'associer à d'autres organisations pour élargir leur programme d'activités physiques et de sports grâce à un accès à d'autres installations, comme celles d'établissements religieux, de résidences pour personnes âgées, de lieux de travail ou de garderies, ou pour obtenir de l'aide pour couvrir les coûts de leurs programmes. Les collectivités peuvent rechercher des installations sous-utilisées où des programmes pour la santé pourraient éventuellement remplacer des programmes ne servant qu'à générer des revenus.

**LES ORGANISATIONS SPORTIVES** (*ligues, clubs, équipes...*) peuvent offrir une grande variété d'occasions sportives, telles que des programmes « multisports » qui satisfont aux besoins des enfants et des jeunes ayant des habiletés, des intérêts et des talents diversifiés. Proposer des « Journées de plaisir » et des « Sessions d'essai » se traduira par une plus grande participation aux activités physiques et sportives offertes.

### **TOUS CEUX QUI SONT EN POSITION D'OFFRIR DES ACTIVITÉS PHYSIQUES OU SPORTIVES**

devraient s'assurer que leurs programmes sont gérés d'une façon positive et intentionnelle — qui accueille tout le monde, qui est juste et plaisante, et qui encourage la véritable excellence. De plus, des programmes menés par les jeunes, comme Sogo Active, à [www.sogoactive.com](http://www.sogoactive.com), peuvent accroître la participation et les avantages en misant sur le pouvoir d'influence des pairs pour encourager l'inclusion des jeunes et susciter leur intérêt.

## SECTION 2

# L'ÉCOLE



Le Bulletin nous recommande de développer et d'implanter plus de politiques d'éducation physique comme celles du Manitoba et du Nouveau-Brunswick — au Nouveau-Brunswick, la politique exige l'embauche d'un spécialiste en santé et éducation physique dans chaque école et, au Manitoba, la santé et l'éducation physique sont des matières scolaires obligatoires jusqu'en 12<sup>e</sup> année. Comment s'y prendre?

### À NOS MARQUES

Le Bulletin nous révèle que plusieurs écoles choisissent de réduire le temps consacré à l'éducation physique et aux récréations. Prenons un temps d'arrêt pour revoir cette approche! Les recherches indiquent que les parents, éducateurs et décideurs qui pensent que l'éducation physique restreint le temps consacré aux études devraient plutôt l'accueillir à *bras ouverts*. Nous constatons que les résultats scolaires, au contraire, s'améliorent par la pratique régulière d'activités physiques.

Malheureusement, une étude effectuée en 2006 par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP) démontre que peu d'écoles emploient des professeurs d'éducation physique qualifiés (moins de la moitié) et que seulement 35 % des écoles possèdent des programmes quotidiens d'éducation physique.

### PRÊTS

Le Bulletin nous recommande de développer et d'implanter plus de politiques d'éducation physique comme celles du Manitoba et du Nouveau-Brunswick — au Nouveau-Brunswick, la politique exige l'embauche d'un spécialiste en santé et éducation physique dans chaque école et, au Manitoba, la santé et l'éducation physique sont des matières scolaires obligatoires jusqu'en 12<sup>e</sup> année. Comment s'y prendre?

ParticipACTION et Éducation physique et santé Canada (EPS Canada) nous recommandent de plaider en faveur de politiques qui assureraient la mise en place d'une éducation physique quotidienne de qualité (ÉPQQ) dans toutes les écoles du Canada. L'ÉPQQ demande une session obligatoire d'éducation physique d'au moins 30 minutes par jour offerte à tous les étudiants : des leçons bien planifiées, enseignées par des professionnels qualifiés, et une variété d'occasions d'apprentissage, créatives et plaisantes, tout au long de l'année. Les avantages clés d'une éducation physique de qualité pour les étudiants sont les suivants :

- L'acquisition de connaissances, d'habiletés et d'attitudes qui permettront une participation couronnée de succès dans une grande variété d'activités physiques
- L'amélioration des résultats scolaires
- La création d'habitudes susceptibles de les amener à participer toute leur vie à des activités qui améliorent la santé.

Les écoles jouent un rôle essentiel dans le développement sain des enfants et des jeunes – aucune autre institution sociale ne possède un tel pouvoir pour rejoindre chacun des enfants canadiens – afin de poser les jalons qui les mèneront à une activité physique soutenue, maintenant et pour toute leur vie.

L'ÉCOLE

## PASSONS À L'ACTION!



**LES DÉCIDEURS DE L'ÉDUCATION** peuvent s'assurer que l'ÉPQQ est incluse en tant que matière de base dans le curriculum – ceci requiert une période adéquate dans l'horaire, des professeurs qualifiés et enthousiastes, des ressources et équipements en quantité suffisante, des options appropriées d'éducation physique adaptée et la diffusion complète du curriculum provincial/territorial en éducation physique. Pour appuyer l'ÉPQQ d'une façon soutenue, l'environnement scolaire doit offrir des occasions de faire de l'activité physique en dehors des classes et en renforcer l'idée, intégrer des partenariats entre l'école et la collectivité, impliquer et soutenir les familles et favoriser une culture globale de l'activité physique. De plus, l'investissement dans le développement professionnel à l'égard de l'activité physique et de la santé est essentiel.

**LES ONG** peuvent appuyer les efforts de diffusion de l'importance d'une éducation physique de qualité pour chaque enfant. Ils peuvent concevoir des ressources et des programmes complémentaires au curriculum, et contribuer à créer une culture de l'activité physique en s'associant aux écoles, en partageant de l'information sur la santé et en soutenant les familles.

**LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ** (*médecins, infirmières, physiothérapeutes...*) peuvent mettre l'accent sur l'importance d'une éducation physique de qualité auprès des parents et des décideurs et les aider à comprendre qu'ils ont le pouvoir de faire pression sur le système scolaire pour inciter la mise en place de ces importants programmes. Ils peuvent aussi encourager les parents à participer aux activités à l'école et devenir bénévoles au sein des clubs, équipes et programmes de leur collectivité.

**LES ORGANISMES DE LOISIRS** (*les loisirs municipaux, les Clubs Garçons & Filles, les YMCA...*) peuvent renforcer l'importance du message à l'égard de la qualité de l'éducation physique pour les enfants et les parents avec qui ils font affaire. Ils peuvent encourager les partenariats avec les écoles en vue d'offrir des sorties vers les centres locaux de loisirs qui offrent des activités variées, notamment le patinage ou l'escalade. Ils peuvent travailler avec les écoles et les familles pour offrir une programmation d'activités physiques, après les heures de classe, sur le site de l'école.

**LES ORGANISATIONS SPORTIVES** peuvent travailler avec les écoles pour créer des ressources et des outils pour collaborer au développement d'habiletés de base et d'occasions de participation sportive pour les enfants.

### SECTION 3

## LA FAMILLE ET LES PAIRS



Le Bulletin nous recommande de promouvoir le temps consacré à de l'activité physique en tant que temps familial de qualité pour aider à faire tomber la barrière du manque de temps. Comment s'y prendre?

#### À NOS MARQUES

Le Bulletin souligne le rôle clé joué par la famille et les pairs quant à l'influence sur les niveaux d'activité des enfants et des jeunes. Les modèles parentaux, le soutien et l'attitude des amis ont un impact mesurable sur les enfants. Voici un message important : plusieurs parents sont convaincus que leur enfant est actif, alors que ce dernier ne l'est effectivement pas assez. Une étude récente nous apprend que 88 % des parents pensent que leur enfant fait suffisamment d'exercice, mais, en fait, seulement 13 % des enfants satisfont aux normes canadiennes recommandées en matière d'activité physique.

Comme vous vous en doutez sûrement, les parents qui sont actifs ont des enfants plus actifs. Ce dont vous ne vous doutez peut-être pas, c'est que les parents disent qu'ils ont moins de temps pour être actifs avec leurs enfants —, mais ils disent passer plus de 15 heures par semaine devant le téléviseur! Les parents ne réalisent peut-être pas à quel point leurs propres habitudes en matière d'activité physique et de participation aux sports influencent le niveau d'activité de leurs enfants. Pour ce qui est des pairs... les amis actifs et les loisirs actifs ont un grand impact — tout spécialement chez les filles.

#### PRÊTS

Le Bulletin nous recommande de promouvoir le temps consacré à de l'activité physique en tant que temps familial de qualité pour aider à faire tomber la barrière du manque de temps. Comment s'y prendre?

ParticipACTION croit que le rôle de la famille est essentiel à la promotion et au soutien des comportements et des choix des enfants en matière d'activité physique et de participation sportive. Des actions telles que jouer ensemble, être actif en famille, réduire le temps de sédentarité et accorder à l'activité physique une bonne part du temps que vous passez ensemble sont toutes porteuses de messages puissants. Les parents se doivent de donner le bon exemple et de faire des choix actifs pour leurs jeunes enfants; lorsque les enfants atteignent l'adolescence, les parents devraient continuer à les encourager à être actifs avec leurs amis et les soutenir dans leurs efforts en ce sens. L'engagement des pairs a un impact positif sur les niveaux d'activité physique, l'appréciation et la participation.

Les parents doivent faire de leur demeure un lieu propice à l'activité physique, autant pour leur propre bien-être que pour celui de leurs enfants! Fermer son écran et être actif est ce qu'il faut faire en tant que modèle. Par le fait même, cela aidera les parents à atteindre un sain équilibre et à bien remplir les exigences inhérentes à leur rôle.

## PASSONS À L'ACTION!



**LES PARENTS** peuvent agir comme modèles à l'égard de comportements actifs, être actifs avec leurs enfants et appuyer leurs activités physiques en marchant ou en « roulant » avec eux vers l'école, en investissant dans de l'équipement, en les inscrivant dans des clubs ou des programmes, en réduisant la pression de gagner à tout prix, en les laissant essayer de nouvelles choses... et en les regardant jouer!

### LES ÉDUCATEURS ET CONSEILLERS

**SCOLAIRES** peuvent appuyer les familles en ajoutant une composante en activité physique aux événements de l'école, notamment aux carnivals et aux soirées de rencontre parents-professeurs. Les professeurs peuvent donner des devoirs d'activité physique requérant la participation d'un parent ou de la famille. Et les écoles peuvent offrir le programme Écoliers actifs et en sécurité, de même que miser sur des politiques encourageant les parents à stationner leur voiture et à marcher sur de courtes distances jusqu'à l'école, ou à établir des ententes avec les autres parents pour stationner un peu plus loin et marcher ensemble, en groupe, jusqu'à l'école.

### LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ PUBLIQUE ET DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ

peuvent travailler de concert avec les écoles pour développer une approche détaillée de la santé à l'école, où une composante clé serait l'engagement de la famille et le soutien des pairs – par exemple : un groupe de marche dont les membres se rencontrent après avoir laissé leurs enfants à l'école le matin. Ils peuvent influencer les décideurs et les élus à contribuer à accroître le niveau d'activité physique pour les familles, à éduquer les familles, à promouvoir des solutions de rechange à la télévision et aux ordinateurs et à mettre en contact des partenaires de la collectivité pour élaborer un plan local coordonné comprenant des occasions d'activités physiques et des politiques d'activité physique propices aux familles.

**LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ** (*médecins, infirmières...*) peuvent éduquer les nouveaux parents à propos de l'importance que revêt l'activité physique dès la

naissance d'un enfant et du rôle qu'ils jouent dans le fait d'inciter leurs enfants à devenir actifs. Lors de chaque visite chez le médecin de famille, celui-ci peut interroger le jeune patient et celui qui s'en occupe à propos de leurs activités physiques, leur offrir des conseils pour devenir actif et leur dire où aller chercher plus d'informations. Ils devraient mettre l'accent sur les normes de la Société canadienne de pédiatrie à l'égard du temps passé devant l'écran : tout au plus deux heures par jour pour les enfants et les jeunes, et moins d'une heure pour les enfants d'âge préscolaire.

### LES ORGANISMES DE LOISIRS

 (*les loisirs municipaux, les Clubs Garçons & Filles, les YMCA...*)

peuvent s'assurer d'offrir des occasions menées par des pairs et orientées vers la famille, telles que des haltes au gymnase pour la famille, des jeux et programmes culturels qui conviennent à tous les âges, sexes et niveaux d'habiletés, ainsi qu'offrir des garderies actives pour les 0 à 5 ans pendant les programmes pour adultes. On pourrait considérer des tarifications à prix fixe pour les abonnements familiaux. Les studios de danse et autres fournisseurs d'activités sportives peuvent offrir des classes simultanées aux parents et aux enfants. Les organismes peuvent aussi travailler avec divers partenaires locaux pour offrir des programmes culturellement appropriés et promouvoir des activités dans différentes langues.

**LES ORGANISMES SPORTIFS** peuvent inciter les familles à s'engager en leur proposant des jeux d'équipe ou des journées spéciales dédiées à un sport, alors que tous les membres de la famille peuvent apprendre les rudiments de ce sport. Les plans d'entraînement individualisés peuvent recommander des activités qui regroupent les parents et d'autres membres de la famille. Les programmes multisports enseignent les bases de différents sports dans un environnement non compétitif afin que les enfants acquièrent les habiletés qui leur permettront plus tard de joindre des programmes centrés sur un sport précis. Une grande variété de programmes, structurés ou non, compétitifs ou non, et pour tous les âges, sauront retenir l'intérêt des enfants.

## SECTION 4

# L'ENVIRONNEMENT BÂTI



Le Bulletin nous recommande d'éduquer les décideurs municipaux (design urbain/planification, transport, santé publique, loisirs, éducation, etc.) à propos des avantages pour la santé et pour l'environnement du transport actif et des activités extérieures de loisirs, et de préconiser des améliorations dans le design de notre environnement bâti. Comment s'y prendre?

### À NOS MARQUES

Le Bulletin nous révèle que l'environnement bâti — défini par les structures physiques bâties ainsi que les infrastructures des collectivités — joue un rôle important dans l'engagement des enfants et des jeunes dans des activités physiques. Le design de nos collectivités a un impact sur le milieu dans lequel vivent nos enfants et affecte leur choix d'être actifs ou non.

Malgré cela, la plupart des collectivités canadiennes sont conçues de façon à encourager la dépendance aux automobiles et découragent la marche et le transport non motorisé. Les banlieues et les zones rurales sont souvent dépourvues des éléments de base d'une vie active, tels que trottoirs et pistes cyclables, éclairage sécuritaire, passages pour piétons et commerces situés à une distance de marche des résidences. Il est également important que les collectivités possèdent des « aires propres aux loisirs »; nous avons besoin d'espaces verts, de rues, parcs et terrains de jeux qui incitent à l'activité physique et permettent aux enfants d'être des enfants. Les collectivités bâties selon le principe de l'accès universel sont plus conviviales pour tous leurs habitants.

### PRÊTS

Le Bulletin nous recommande d'éduquer les décideurs municipaux (design urbain/planification, transport, santé publique, loisirs, éducation, etc.) à propos des avantages pour la santé et pour l'environnement du transport actif et des activités extérieures de loisirs, et de préconiser des améliorations dans le design de notre environnement bâti. Comment s'y prendre?

ParticipACTION et la Fondation des maladies du cœur (FMC) croient qu'il est important d'éduquer le public à comprendre les relations entre l'environnement bâti, l'activité physique et la santé, et à y prendre part. Travailler de concert avec des organisations telles que l'Institut des planificateurs professionnels de l'Ontario (IPPO) ou la Fédération canadienne des municipalités (FCM) peut nous aider à éduquer le public, les professionnels de la planification et d'autres personnes à propos de la relation entre la santé et l'environnement bâti. C'est une occasion en or d'exercer une influence sur le design de nouvelles collectivités, mais sans oublier de nous concentrer sur le réajustement du design de notre propre quartier. Comme le précise l'IPPO : « Dites-moi où vous vivez, et je vous dirai qui vous êtes! »

## PASSONS À L'ACTION!



**LES DÉCIDEURS DE L'ÉDUCATION** peuvent proposer, pour leurs installations, programmes et politiques, des façons d'appuyer les collectivités dans leur désir de devenir plus actives, notamment par le soutien au programme Écoliers actifs et en sécurité, l'embellissement du terrain, le fait de favoriser des partenariats entre l'école et la collectivité ainsi que la transformation de l'école en un « pôle local » offrant des occasions d'activités physiques pour tout le quartier.

**LES ONG** peuvent faciliter, au sein de la collectivité, l'engagement et la collaboration multisectoriels entre les citoyens, les organisations locales, les professionnels municipaux de la planification, parcs et loisirs, les élus locaux, les développeurs immobiliers et les petites entreprises. Les promoteurs de l'activité physique devraient inviter des planificateurs urbains et des ingénieurs au sein de leurs conseils et comités de bénévoles, pour aider à construire un environnement susceptible de promouvoir l'activité physique, l'accessibilité et l'équité.

**LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ** (*médecins, infirmières, physiothérapeutes...*) peuvent éduquer les parents à propos des avantages du transport actif, particulièrement en ce qui a trait aux trajets de leurs enfants à destination et en provenance de l'école. De plus, ils peuvent encourager les parents à plaider en faveur de politiques dans la collectivité, et à l'école, qui appuient le transport actif. Ils peuvent prendre part à des forums et ateliers de développement de plans et politiques locales.

**LES EMPLOYÉS DES SERVICES DE PARCS ET LOISIRS**, en collaboration avec leurs collègues municipaux, jouent un rôle clé dans l'évaluation des actifs et des besoins des collectivités en matière d'infrastructures internes et externes, et pour s'assurer que les éléments permettant de marcher en toute sécurité dans la collectivité sont en place. Une collectivité en santé a besoin de plans et de zonages officiels, inspirés des normes de durabilité, de même que d'un éclairage adéquat, d'un accès de plain-pied (lorsque nécessaire), de parcs propres, de quartiers esthétiquement plaisants et de sentiers bien entretenus.

**TOUS NOS PARTENAIRES** peuvent partager et mettre en application les connaissances pertinentes aux politiques, les meilleures pratiques et les ressources ayant trait à l'environnement bâti et à ses relations avec la santé, lesquelles sont fondées sur l'évidence. De même, nous devons mesurer les résultats obtenus, partager nos succès et les leçons apprises avec un public qui est en mesure de les mettre en application afin de promouvoir un design local favorisant la pratique de saines activités.

# RESSOURCES

Jeunes en forme Canada et ParticipACTION ont élaboré une liste de ressources gratuites que vous pouvez télécharger et partager. Voici donc les ressources existantes et où les trouver.



## BULLETIN JEUNES EN FORME CANADA – VERSION SOMMAIRE

Cette version sommaire est un rapport de recherche pour référence rapide comprenant les principales constatations et les notes attribuées au Bulletin de cette année.

Vous le retrouverez en ligne au [www.activehealthykids.ca/Francais.aspx?lang=fr-ca](http://www.activehealthykids.ca/Francais.aspx?lang=fr-ca)



## BULLETIN JEUNES EN FORME CANADA – VERSION DÉTAILLÉE

Cette version détaillée constitue le rapport complet de recherche comprenant les descriptions complètes de toutes les constatations du Bulletin de cette année. Vous le retrouverez

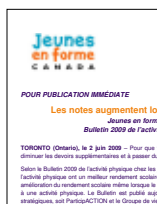
en ligne au [www.activehealthykids.ca/Francais.aspx?lang=fr-ca](http://www.activehealthykids.ca/Francais.aspx?lang=fr-ca)



## PRÉSENTATION DU BULLETIN

Une présentation PowerPoint téléchargeable comptant les principales constatations du Bulletin. Vous avez la liberté de la modifier et de l'utiliser dans vos propres présentations.

Vous la retrouverez en ligne au [www.activehealthykids.ca/Recourses.aspx](http://www.activehealthykids.ca/Recourses.aspx)



## ARTICLE – LES ENFANTS QUI SONT ACTIFS OBTIENNENT DE MEILLEURES NOTES

Article gratuit destiné à vos infolettres, sites Web, etc., comportant les constatations clés et des citations des chercheurs. Idéal pour expliquer les résultats de cette recherche à un public profane. Vous le retrouverez en ligne au [www.activehealthykids.ca/Recourses.aspx](http://www.activehealthykids.ca/Recourses.aspx)



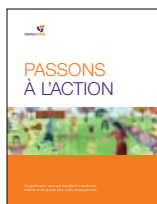
## GUIDE DE PARTICIPATION POUR LES PARENTS

Un guide pour les parents, gratuit et téléchargeable, comprenant des conseils sur la façon d'utiliser l'information contenue dans le Bulletin afin de faire bouger les enfants. Vous le retrouverez en ligne au [www.participation.com/fr-ca/GettingActive/InspiringKids](http://www.participation.com/fr-ca/GettingActive/InspiringKids)



## SITE WEB DE PARTICIPATION POUR LES PARENTS

Un site Web comprenant des liens vers des histoires, messages publicitaires à la radio et l'article *Une journée dans la vie d'un enfant actif* pour les parents. Vous le retrouverez en ligne au [www.participation.com/fr-ca/GettingActive/InspiringKids.aspx](http://www.participation.com/fr-ca/GettingActive/InspiringKids.aspx)



## PLAN D'ACTION

Ce Plan d'action est sur le site Web de ParticipACTION au [www.participation.com/fr-ca/GettingActive/InspiringKids.aspx](http://www.participation.com/fr-ca/GettingActive/InspiringKids.aspx)



## RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

De plus, vous trouverez des ressources supplémentaires et des liens téléchargeables vers nos partenaires au [www.participation.com/fr-ca/GettingActive/InspiringKids.aspx](http://www.participation.com/fr-ca/GettingActive/InspiringKids.aspx)

Chez ParticipACTION, nous nous engageons à mobiliser les gens afin d'aborder les enjeux relatifs à l'inactivité physique au Canada. En tant que partenaire stratégique de Jeunes en forme Canada, ParticipACTION continuera à partager avec vous des ressources qui traduisent les résultats de la recherche en outils utiles aux partenaires, parents, écoles et collectivités.

Ensemble, nous pouvons bâtir un Canada plus actif et plus sain.

Merci à tous nos partenaires qui ont collaboré à ce Plan d'action et l'ont révisé :



**ALLIANCE  
DE VIE  
ACTIVE**  
POUR LES CANADIENS/  
CANADIENNES AYANT  
UN HANDICAP

**POUR PLUS D'INFORMATIONS,  
VISITEZ LE [www.ala.ca](http://www.ala.ca)**



Canadian Association  
for the Advancement  
of Women and Sport  
and Physical Activity  
Association canadienne  
pour l'avancement  
des femmes du sport et  
de l'activité physique

**POUR PLUS D'INFORMATIONS,  
VISITEZ LE [www.caaws.ca](http://www.caaws.ca)**



**EPS Canada**  
Education physique et santé Canada

**POUR PLUS D'INFORMATIONS,  
VISITEZ LE [www.eps-canada.ca](http://www.eps-canada.ca)**



**FONDATION  
DES MALADIES  
DU CŒUR**

*À la conquête de solutions™*

**POUR PLUS D'INFORMATIONS,  
VISITEZ LE [www.fmcoeur.qc.ca](http://www.fmcoeur.qc.ca)**

**Jeunes  
en forme  
CANADA**

*Faire bouger les jeunes™*

**POUR PLUS D'INFORMATIONS,  
VISITEZ LE [www.activehealthykids.ca](http://www.activehealthykids.ca)**

**SPORT  
PUR**

**POUR PLUS D'INFORMATIONS,  
VISITEZ LE [www.truesportpur.ca](http://www.truesportpur.ca)**

**ParticipACTION** est le porte-parole national de l'activité physique et de la participation aux sports au Canada. Par le biais de son leadership en communications, d'un renforcement des capacités et d'un échange des connaissances, nous inspirons les Canadiens à bouger davantage et nous appuyons leurs efforts en ce sens.

**ParticipACTION**  
2, rue bloor Est, bureau 1804,  
Toronto, Ontario M4W 1A8  
T 416.913.1511  
F 416.913.1541  
[www.participACTION.com](http://www.participACTION.com)

