



Pourquoi investissons-nous dans les personnes actives?

Les personnes actives ont des vies plus longues, heureuses et saines

Les modes de vie actifs favorisent une saine croissance ainsi qu'un rendement scolaire et un développement social améliorés chez les enfants, réduit les risques de maladie chronique et améliore la santé mentale. Les personnes actives sont aussi plus productives, plus connectées à leur communauté et plus susceptibles d'éviter les maladies et les blessures.¹

Cela dit, pour la première fois de l'histoire, on prévoit que les nouvelles générations vivront moins longtemps que leurs parents à cause de l'obésité², ainsi que des maladies chroniques qui l'accompagnent souvent, comme le diabète de type 2, certains cancers, les ACV et les maladies cardiovasculaires. L'activité physique soutenue peut combattre ces problèmes, tout en améliorant l'appareil locomoteur et réduisant les symptômes de dépression.³

La plupart d'entre nous ne récoltent pas ces avantages...

- Seulement 15 % des adultes et 5 % des enfants canadiens font suffisamment d'activité physique pour en tirer des avantages pour la santé. Les adultes ont besoin de 150 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse (APMV) par semaine, et les enfants ont besoin d'au moins 60 minutes d'APMV par jour.⁴
- 84 % des enfants âgés de 3 à 4 ans sont assez actifs pour satisfaire aux directives, mais ce pourcentage chute à 7 % chez les enfants âgés de 5 à 11 ans, et à 4 % à peine chez les jeunes âgés de 12 à 17 ans. Même lorsque les enfants font de l'activité physique, le niveau de cette activité n'est souvent pas suffisamment élevé. Jeunes en forme Canada

¹ Canada actif 20/20, (2015). *Les avantages de l'activité physique*.

High Five/Parcs et Loisirs Ontario. *Benefits, Barriers and Quality in Children's Recreation and Sport* (2005); *Resiliency & Recreation* (2014).

Au Canada, le sport c'est pour la vie (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes : Savoir et agir*.

Énoncé de position du Comité scientifique de Kino-Québec.

² Comité permanent de la santé, (2007). *Des enfants en santé : une question de poids*. Gouvernement du Canada.

³ Organisation mondiale de la Santé, (2009). *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*.

⁴ La Société canadienne de physiologie de l'exercice, (2014). *Directives canadiennes en matière d'activité physique*.

accorde la note de D- pour l'ensemble des niveaux d'activité physique du Canada, ce qui classe le pays au 12^e rang dans une liste de 15 pays.⁵

- Même si 75 % des jeunes Canadiens âgés de 5 à 19 ans participent à des sports organisés, peu d'entre eux respectent les niveaux d'activité recommandés. Parce qu'on conduit les enfants et les jeunes à l'école et aux programmes sportifs, ils ne profitent pas non plus de l'activité physique inhérente à la vie quotidienne et au simple fait de se déplacer, qui est tout aussi importante.
- Les réseaux sociaux des gens (amis et famille), leur environnement (domicile, travail, école) et leur situation socioéconomique contribuent tous à la façon dont ils réussiront à devenir et rester physiquement actifs.

Des programmes et installations de qualité contribuent aux taux de participation

Les programmes de plus grande qualité – des programmes qui sont inclusifs, amusants, équitables, sécuritaires ainsi qu'adaptés à l'âge et aux capacités, et sont appuyés par des entraîneurs et des officiels formés – renforcent la confiance. Cette confiance, à son tour, accroît la participation et l'habitude de l'activité physique à vie.^{6 7} Cependant, bien que 92 % des Canadiens estiment que les sports communautaires peuvent avoir une influence positive sur la vie des enfants et des jeunes, seulement 19 % d'entre eux croient que cette influence est à son plein potentiel.⁸

- Les participants ayant un entraîneur non formé ont un taux d'abandon de 26 %, comparativement à 5 % chez les enfants dirigés par des personnes formées.⁹
- Le déficit estimé des infrastructures récréatives de l'Ontario est supérieur à 5 milliards de dollars.¹⁰

Il existe aussi un lien direct entre les niveaux d'activité physique et la disponibilité d'endroits et espaces appropriés où on peut être actif.

- Selon le plus récent sondage sur l'activité physique en Alberta, les participants qui ont répondu « en accord » ou « fortement en accord » avec l'énoncé « accès facile à des endroits de qualité où je peux pratiquer de l'activité physique » étaient 1,94 fois plus susceptibles d'être suffisamment actifs que ceux qui ont répondu « en désaccord » ou « fortement en désaccord ». ¹¹

⁵ Jeunes en forme Canada, (2014). *Le Canada est-il dans la course? Comment le niveau d'activité physique des enfants et des jeunes canadiens se compare à celui de 14 autres pays.*

⁶ Higgs, et al. (2008). *Developing physical literacy: A guide for parents of children ages 0 to 12.* Un supplément d'Au Canada, le sport c'est pour la vie. Vancouver, Colombie-Britannique : Centres canadiens de sport.

⁷ Mandigo et al. *Physical Literacy Concept Paper, Ages 0-12.* Au Canada, le sport c'est pour la vie.

⁸ Centre canadien pour l'éthique dans le sport, (2002). *Sondage sur les jeunes et le sport au Canada en 2002.* Préparé par Decima.

⁹ Barnett, N. P., Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1992). *Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition.* *The Sport Psychologist*, 6, 111-127.

¹⁰ Parcs et Loisirs Ontario, (2007). *Investing in Healthy and Active Ontarians through Recreation and Parks Infrastructure.*

¹¹ Alberta Centre for Active Living, (2005). *Alberta Survey of Physical Activity.*

- Aux États-Unis, la disponibilité restreinte d'installations récréatives est associée à des niveaux inférieurs d'activité physique et à une prévalence supérieure de surpoids chez les adolescents.¹²

Donc, quelle est notre stratégie?

Grâce à son domaine d'action Personnes actives, la FTO vise à favoriser l'activité physique à vie en la rendant facile, amusante et pertinente pour tous. Nous investirons dans des possibilités de participer à des programmes de grande qualité qui sont adaptés aux besoins uniques des participants, dirigés par des leaders et des entraîneurs compétents et offerts dans des installations accessibles et bien équipées. L'objectif est d'offrir des expériences positives afin d'alimenter l'intérêt et l'engagement continus ainsi que d'accroître les niveaux d'activité physique, en nous assurant que les Ontariens participent à des programmes sportifs structurés et à des activités moins structurées, comme la marche, le cyclisme, la course, le patinage et le jeu actif.

Effet prioritaire : Programmes et infrastructures de plus grande qualité afin de favoriser l'activité physique

La FTO cherche à financer des initiatives qui visent à obtenir les résultats suivants :

1. Des entraîneurs, officiels et bénévoles formés et accrédités

Les programmes de vie active les plus efficaces sont professionnellement offerts par des experts accrédités qui possèdent énormément de connaissances et d'expérience. Ces guides s'assurent que les participants deviennent compétents et confiants, ce qui accroît les possibilités d'un engagement à vie. Lorsqu'ils sont au mieux, les entraîneurs jouent plusieurs rôles – instructeurs, motivateurs, préfets de discipline, mentors, amis, gérants et collecteurs de fonds. Ils comprennent les stades de développement et les limites de leurs athlètes, ainsi que les rudiments de la kinésiologie, de la psychologie sportive, de la nutrition et des premiers soins. Et ils aident les joueurs à améliorer leurs compétences, à renforcer leur caractère et à acquérir de la confiance.

Exemples de projets ou de subventions :

- Plus de 2 000 entraîneurs, officiels et bénévoles sont formés selon le modèle du Développement à long terme de l'athlète pour le tennis; ils aident les clubs à intégrer dans leurs programmes la littéracie physique adaptée à l'âge et aux capacités ainsi que des activités de conditionnement physique et de compétition.
- Des femmes bénévoles âgées de 16 à 29 ans sont formées pour engager des filles âgées de 12 à 15 ans dans des activités récréatives qui accroissent la bonne forme physique et les compétences en autodéfense.

¹² Gordon-Larsen P., et al, (2006). *Inequalities in the built environment underlie key health disparities in physical activity and obesity*. Pediatrics 117(2):417-24; Tucker P. et al, (2009). *Environmental influences on physical activity levels in youth*. Health & Place 15(1): 357-363.

2. Les programmes sont sécuritaires, inclusifs, équitables, adaptés à l'âge et aux capacités

La réussite des programmes d'activité physique est déterminée par deux facteurs clés. Le premier est la compréhension des caractéristiques et du niveau de compétences uniques des participants, afin de s'assurer que les programmes sont pertinents et adaptés. Le deuxième est l'engagement à des valeurs positives, comme le respect et l'encouragement de la part des entraîneurs, officiels, parents et bénévoles. Les programmes qui expriment l'équité, l'excellence, l'inclusion et le plaisir contribuent au développement positif, à l'acquisition de compétences déterminantes pour la vie, ainsi qu'au plaisir de l'activité physique à vie.¹³

Exemples de projets ou de subventions :

- Afin de s'attaquer aux taux élevés de noyade et de pratiques nautiques dangereuses chez les jeunes, un programme de natation offre à 30 000 élèves de 7^e année des cours en piscine et en classe.
- De jeunes nouveaux arrivants jouissent d'un de leurs premiers programmes d'activité physique parascolaires canadiens, offert selon une formule culturellement et socialement inclusive.

3. Infrastructures pour des activités physiques structurées et non structurées

Les installations et le matériel jouent un rôle essentiel dans l'accroissement des niveaux d'activité physique. L'accès à des espaces accueillants, accessibles, sécuritaires et bien entretenus – qu'il s'agisse d'installations récréatives et de parcs, de transport en commun ou de voies de transport actif – est essentiel à la création d'expériences d'activité physique positives.

Exemples de projets ou de subventions :

- Un centre communautaire est rénové pour répondre aux exigences de santé et de sécurité publique dans le but d'accroître l'accès aux installations par des programmes d'activité physique.
- Un système d'irrigation à la fine pointe améliore la qualité, la sécurité et l'état uniforme d'un terrain sportif pour les ligues de soccer et de baseball.

Effet prioritaire : Plus de personnes deviennent actives

La FTO cherche à financer des initiatives qui visent à obtenir les résultats suivants :

1. Les infrastructures sont accessibles et disponibles pour de l'activité physique

Si les installations sont près du domicile et du lieu de travail, disponibles gratuitement ou à un coût abordable, et qu'elles sont ouvertes aux participants potentiels au bon moment et de la bonne façon, les gens viendront. Si on conçoit le matériel en gardant à l'esprit l'âge, l'identité culturelle et les niveaux de capacités des participants, il sera utilisé.

Exemples de projets ou de subventions :

- Un nouveau parc de planches à roulettes crée des possibilités d'activités physiques et récréatives abordables pour les jeunes.
- De l'éclairage éconergétique est ajouté au terrain de soccer afin d'accroître le temps d'utilisation disponible pour les joueurs.

¹³ Centre canadien pour l'éthique dans le sport, (2008). L'Influence du sport : Le rapport Sport pur

- Des rénovations à une patinoire et l'achat de matériel adapté accroissent les possibilités des personnes handicapées de participer à des sports d'hiver.

2. Les Ontariens adoptent un mode de vie actif

Pour certaines personnes, les obstacles à l'activité physique peuvent être énormes. Les initiatives qui lèvent ces obstacles engendreront une plus grande participation et augmenteront la possibilité de pratiquer l'activité physique à vie. Cela tient aussi pour les modes d'activité physique formels et informels.

Exemples de projets ou de subventions :

- 6 000 adolescentes inactives s'inscrivent au Club de conditionnement physique, un programme qui favorise une image de soi saine grâce à l'alimentation, au renforcement de la confiance et à l'activité physique.
- Pour diminuer l'impact de la maladie d'Alzheimer, 700 personnes âgées et leurs soignants participent à un programme pilote combinant une heure d'activité physique avec une heure d'activité constructive, comme des casse-tête, de la musique, de l'art ou des jeux de mémoire.

Foire aux questions

1. Allons-nous investir seulement dans le recrutement de nouveaux participants ou investirons-nous également dans la rétention?

Nous appuierons les améliorations apportées à des programmes existants si elles engendrent des changements progressifs.

2. Financez-vous toujours les loisirs?

Nous pourrions financer des activités de loisir qui appuient les effets et les résultats de subvention dans d'autres domaines, mais nous ne finançons plus les loisirs en soi.

3. Appuyez-vous les événements?

Oui, pourvu que les événements satisfassent à un ou plus d'un résultat de subvention du domaine Personnes actives. Nous pourrions aussi financer des événements qui appuient les effets et les résultats de subvention dans d'autres domaines d'action.

4. Qu'entend-on par « programmes de plus grande qualité »?

Les programmes de plus grande qualité offrent des expériences positives, permettant aux participants d'être plus confiants, compétents et susceptibles de rester physiquement actifs tout au long de leur vie. Les programmes de plus grande qualité sont sécuritaires, accessibles, adaptés à l'âge et aux capacités, et sont appuyés par des entraîneurs et des officiels formés.

5. Que signifie « fondé sur les valeurs »?

Les programmes et initiatives qui expriment l'équité, l'excellence, l'inclusion et le plaisir sont fondés sur des valeurs.

6. En quoi l'activité physique et un mode de vie actif sont-ils différents?

Un mode de vie actif se fonde sur l'activité physique, mais seulement si celle-ci est fréquente et soutenue durant une période raisonnable. Par exemple, jouer au tennis seulement une fois par année ne représenterait pas un mode de vie actif. Un mode de vie actif englobe aussi une combinaison d'activités physiques, qu'il s'agisse de programmes structurés ou d'activités informelles de la vie quotidienne à la maison, au travail, à l'école et dans les transports en commun.

Ressources/Bibliographie

Inequalities in the built environment underlie key health disparities in physical activity and obesity. (2006). pp. Pediatrics 117(2):417-24.

Alberta Survey of Physical Activity. (2005). *Alberta Centre for Active Living*.

Au Canada, le sport c'est pour la vie, (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes : Savoir et agir*. [en ligne] Énoncé de position du Comité scientifique de Kino-Québec. Disponible à: http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf

Cdc.gov, (2014). *Guidelines for School and Community Programs to Promote Lifelong Physical Activity Among Young People*. [en ligne] Disponible à: <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/00046823.htm>

Centre canadien pour l'Éthique dans le sport, (2002). *Sondage sur les jeunes et le sport au Canada en 2002*. [en ligne] Préparé par Decima. Disponible à: <http://www.cces.ca/files/pdfs/CCES-RPT-2002Survey-F.pdf>

Centre canadien pour l'Éthique dans le sport, (2008). *L'Influence du sport : Le rapport Sport pur*. [en ligne] Disponible à: <http://www.cces.ca/fr/truesportreport>

Comité permanent de la santé, (2014). *Des enfants en santé : une question de poids*. [en ligne] Gouvernement du Canada. Disponible à: http://www.reconnections.com/docs/HealthyWeightsandHealthyKidsStCmteReport-f_1.pdf

Csep.ca, (2014). *CSEP - Consulter les Directives*. [en ligne] Disponible à: <http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=949>

Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition. (2015). *The Sport Psychologist*, pp.6, 111-127.

Environmental influences on physical activity levels in youth. (2009). *Health & Place*, pp.15(1): 357-363.

Higgs, et al., (2008). *Developing physical literacy: A guide for parents of children ages 0 to 12*. Un supplément du Canada, le sport c'est pour la vie. [en ligne] Vancouver, Colombie-Britannique: Centres canadiens de sport. Disponible à: <http://canadiansportforlife.ca/sites/default/files/resources/Developing%20Physical%20Literacy.pdf>

High Five/Parcs et Loisirs Ontario, (2005). *Benefits, Barriers and Quality in Children's Recreation and Sport*. [en ligne] Disponible à: <http://highfive.org/sites/default/files/Benefits%20Barriers%20and%20Quality%20in%20Children%27>

[s%20Recreation%20and%20Sport%3A%20Literature%20Review_0.pdf](#)

High Five/Parcs et Loisirs Ontario, (2014). *Resiliency & Recreation*. [en ligne] Disponible à:

<http://www.highfive.org/sites/default/files/Resiliency%20and%20Recreation%20Summary%20Report-Nov%202014.pdf>

Jeunes en forme Canada, (2014). *Le Canada est-il dans la course? Comment le niveau d'activité physique des enfants et des jeunes canadiens se compare à celui de 14 autres pays*. [en ligne] Disponible à:

http://dvqdas9jty7g6.cloudfront.net/reportcard2014/AHKC_2014_ReportCard_Short_FR.pdf

Mandigo et al., (n.d.). *Physical Literacy Concept Paper, Ages 0 -12*. Au Canada, le sport c'est pour la vie. [en ligne] Disponible à:

http://canadiansportforlife.ca/sites/default/files/resources/Physical_Literacy_Concept_Paper.pdf

Organisation mondiale de la Santé, (2009). *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. [en ligne] Disponible à:

http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf

Participaction.com, (2015). *Infographiques - ParticipACTION*. [en ligne] Disponible à:

<http://www.participaction.com/fr/get-informed/infographics/>

Prontario.org, (2007). *Investing in Health and Active Ontarians through Recreation and Parks Infrastructure*. [en ligne] Disponible à: http://www.prontario.org/index.php/ci_id/3542.htm

Sites.google.com, (2015). *Les avantages de L'Activité Physique - Canada Actif 20/20*. [en ligne]

Disponible à: <https://sites.google.com/a/activecanada2020.ca/active-canada-20-20-home/documents-de-reference/la-charte-de-toronto/les-avantages-de-l-activite-physique>