

POUR QUE LES JEUNES *soient physiquement actifs tous les jours*

Un mode de vie physiquement actif, c'est une manière d'être, une façon de vivre où l'activité physique, sous ses diverses formes, est valorisée et intégrée au quotidien. L'activité physique d'une personne qui a un mode de vie physiquement actif peut être composée d'activités sportives et récréatives, d'activités utilitaires et d'activités de locomotion à des fins de transport.

Bouger, ne serait-ce qu'un peu, peut être salubre pour un jeune sédentaire. Reste qu'il est recommandé que les jeunes fassent des activités physiques d'intensité moyenne et élevée au moins 60 minutes par jour. Il faut également savoir que les effets bénéfiques augmentent de façon notable au-delà de ces 60 minutes quotidiennes. En fait, ce qui importe c'est **que les jeunes fassent « le plus d'activité physique possible »**.

Au cours des dernières décennies, des changements sociétaux ont créé une forte pression sur notre mode de vie. Ainsi, le boom technologique, l'urbanisation, la transformation de la famille traditionnelle et du travail, le passage de modes de transport actif (marche, vélo) au transport motorisé (automobile, cyclomoteur), et la nature sédentaire de plusieurs formes de loisirs ont entraîné une diminution de l'activité physique chez les jeunes.

En effet, les chiffres nous indiquent qu'approximativement la **moitié des filles** et le **quart des garçons** de 6 à 11 ans **font moins de 60 minutes d'activité physique par jour**. Cette situation s'aggrave à l'adolescence alors que le pourcentage grimpe à **65 % chez les filles** et à **47 % chez les garçons**.

POURQUOI AGIR ?

Parce que l'activité physique est essentielle au développement des jeunes

L'activité physique a une incidence positive sur la santé physique, le bien-être psychologique, la santé mentale, les compétences sociales, les habiletés cognitives et la réussite scolaire.

Parce que le contexte actuel ne favorise pas un mode de vie physiquement actif

Souvent, les activités, les équipements et les installations ne sont pas **disponibles** dans certains milieux (ex. : rural, défavorisé) ou pour certaines clientèles (ex. : tout-petits, filles, communautés culturelles). Certains milieux de vie des jeunes (écoles, CPE) se sont aussi sédentarisés laissant davantage de place aux activités physiques de faible intensité ou carrément sédentaires. Parfois, l'offre n'est pas **accessible** vu le coût, l'horaire, le lieu, le transport, ou même les communications, qui sont inadéquats. Dans certains cas, elle ne rejoint tout simplement pas les intérêts des jeunes.

PLUSIEURS FACTEURS INFLUENT LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES DES JEUNES

L'aménagement urbain, l'utilisation partagée des équipements et des installations, la sécurité et l'accessibilité constituent des enjeux pour de nombreuses communautés. De plus, **l'encadrement et les conditions de pratique** doivent être appropriés pour que le jeune vive une expérience positive de manière à ce qu'il souhaite recommencer encore et encore. **L'intervenant** joue sans contredit un rôle crucial dans la qualité de l'expérience vécue par le jeune et les bienfaits qu'il pourra en retirer. Année après année, plusieurs milieux sont confrontés à une pénurie d'intervenants et de bénévoles et à un roulement important de personnel, déstabilisant ainsi les structures de formation et d'encadrement. Finalement, l'intervenant et **l'entourage immédiat du jeune** (famille, amis), par **leurs messages et leur approbation**, déterminent fortement son intention d'être actif et, par là, son niveau d'activité physique.

COMMENT CHANGER LA SITUATION ?

Dans les milieux où les jeunes passent la majeure partie de leur temps, des changements s'imposent afin de les aider à adopter et, surtout, à conserver un mode de vie physiquement actif.

EXEMPLES D' ACTIONS

CPE ET MILIEUX DE GARDE

- Intégrer l'activité physique aux horaires et programmations habituels à l'aide d'une variété d'expériences motrices et de contextes de pratique.
- Soutenir la formation des intervenants afin qu'ils puissent augmenter et améliorer les occasions de bouger des jeunes.
- Élaborer des mécanismes de communication et d'implication des parents afin qu'ils puissent notamment assurer ou faciliter la poursuite des apprentissages à la maison.
- Proposer des activités qui plaisent aux filles comme aux garçons, en évitant les stéréotypes sexuels.

ÉCOLES ET SERVICES DE GARDE

- Impliquer les jeunes dans la planification et l'animation de certaines activités (ex. : *Mentore Active, Ma cour un monde de plaisir!*).
- Mettre en place, par l'entremise de programmes éducatifs s'adressant aux jeunes, aux parents et au personnel, des solutions aux courts déplacements faits en automobile en direction de l'école (*Mon école à pied à vélo!, Pedibus, Trottibus, etc.*).
- Concevoir, en s'appuyant sur des initiatives existantes, des activités de promotion et de sensibilisation de l'activité physique. Faire participer les jeunes à l'organisation de ces activités.
- Intégrer l'activité physique aux horaires et programmations habituels à l'aide d'une variété d'expériences motrices et de contextes de pratique.
- Organiser la cour d'école pour en faire un lieu où les jeunes sont invités à bouger.
- Élaborer des mécanismes de communication et d'implication des parents afin qu'ils puissent notamment assurer ou faciliter la poursuite des apprentissages à la maison.
- Proposer des activités qui plaisent aux filles comme aux garçons, en évitant les stéréotypes sexuels.

MILIEUX COMMUNAUTAIRES ET ASSOCIATIFS

- Intégrer l'activité physique aux horaires et programmations habituels à l'aide d'une variété d'expériences motrices et de contextes de pratique.
- Concevoir, en s'appuyant sur des initiatives existantes, des activités de promotion et de sensibilisation de l'activité physique. Faire participer les jeunes à l'organisation de ces activités.
- Soutenir la formation des intervenants et animateurs d'activités afin qu'ils puissent augmenter et améliorer les occasions de bouger des jeunes.
- Proposer des activités qui plaisent aux filles comme aux garçons et éviter ce qui pourrait être porteur de stéréotypes sexuels.

MUNICIPALITÉS

- Aménager les quartiers de sorte que les parcs, aires de jeux, infrastructures sportives et de plein air et corridors cyclables soient facilement accessibles.
- Réaliser des aménagements piétonniers et cyclables sécuritaires, conviviaux et efficaces.
- Établir des ententes entre les organisations pour maximiser l'utilisation et l'accès aux installations et équipements disponibles dans la communauté.
- Soutenir, particulièrement en milieu défavorisés, l'accès physique et financier aux activités des organismes communautaires et associatifs grâce à des politiques d'accessibilité pour les jeunes et les familles, ainsi qu'à des mesures de soutien aux organismes sportifs et communautaires, etc.

Avec le nombre grandissant de jeunes qui ne font pas suffisamment d'activité physique, et sachant à quel point un mode de vie physiquement actif est essentiel au développement des jeunes, l'enjeu concerne tous les secteurs de la société. Dans l'environnement où le jeune évolue aujourd'hui, le « choix santé » n'est certes pas le choix le plus facile à faire. L'enjeu est collectif et nécessite une réponse collective. Chacun de nos gestes compte et peut faire une différence.

Pour en savoir plus sur cette thématique, consultez la version plus détaillée

quebecenforme.org

Pour échanger avec nous sur le sujet



Et sur notre blogue : blogue.quebecenforme.org



Québec

Prévention
Fondation Lucie
et André Chagnon